



PONTIFICIA
**UNIVERSIDAD
CATÓLICA**
DEL PERÚ

FACULTAD DE LETRAS Y CIENCIAS HUMANAS

**AFRONTAMIENTO Y SATISFACCIÓN DE PAREJA EN UN GRUPO DE
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA**

Tesis para optar el título de Licenciado en Psicología con
mención en Psicología Social que presenta el
Bachiller:

SERGIO ANDRÉS MIYASATO ASATO

Asesor:

MAURICIO SARAVIA

Lima, 2014

AGRADECIMIENTOS

A mis padres, por todo el esfuerzo que realizaron para que pueda estudiar una carrera profesional, por su apoyo incondicional y por impulsarme a concluir este proyecto.

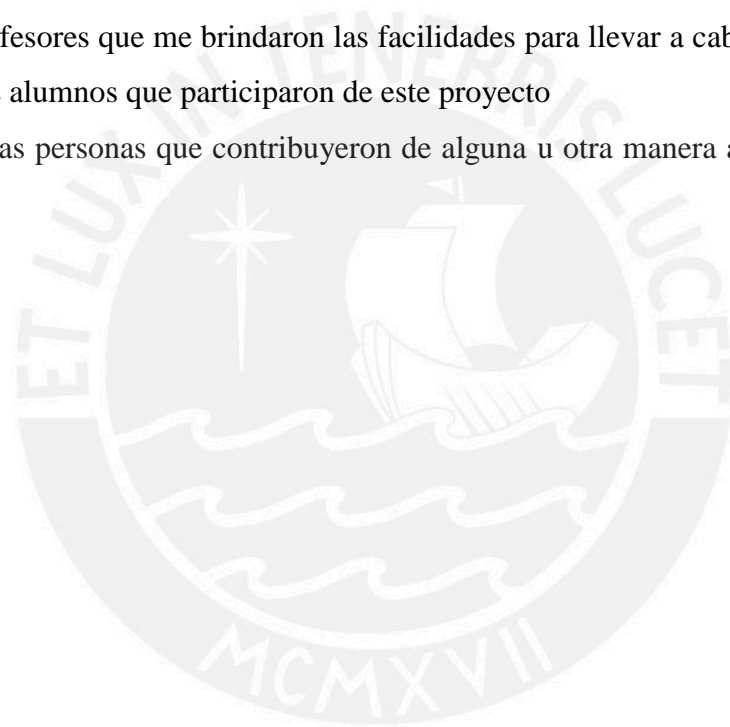
A Javier, mi hermano, por ser un gran referente y un ejemplo a seguir.

A Mauricio Saravia, mi asesor, por su tiempo, su buena disposición y su orientación a lo largo de todo el proceso.

A mis amigos, por su aliento y comprensión durante el desarrollo de esta investigación.

A los profesores que me brindaron las facilidades para llevar a cabo la aplicación en sus clases y a los alumnos que participaron de este proyecto

A todas las personas que contribuyeron de alguna u otra manera a la realización de esta tesis.



RESUMEN

Afrontamiento y satisfacción de pareja en un grupo de estudiantes universitarios de Lima

La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación entre el afrontamiento y la satisfacción de pareja en un grupo de 391 estudiantes de una universidad privada de Lima entre los 17 y 25 años. Se utilizó la escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS-Lima; Canessa, 2000) y la escala de Satisfacción de pareja (RAS; Hendrick, 1988). Se hallaron correlaciones significativas entre los estilos y las estrategias de afrontamiento, y la satisfacción de pareja. En general, se encontró que el nivel de satisfacción de pareja correlaciona directamente con el estilo *Resolver el problema* y algunas de las estrategias que la conforman; y de manera inversa con el estilo *No productivo* y varias de las estrategias que se agrupan dentro de esta escala (la estrategia *Preocuparse* presentó una correlación positiva). Con respecto al afrontamiento, se observó un mayor uso del estilo *Resolver el problema* mientras que la estrategia *Preocuparse* fue la más empleada por la muestra. Se encontraron diferencias significativas tanto en los estilos como en las estrategias de afrontamiento según el género y el área de estudios principalmente. Asimismo, los estudiantes reportaron estar satisfechos con su pareja y no se registraron diferencias significativas de acuerdo a las variables de agrupación.

Palabras Clave: *Estilos y estrategias de afrontamiento, satisfacción de pareja, estudiantes universitarios*

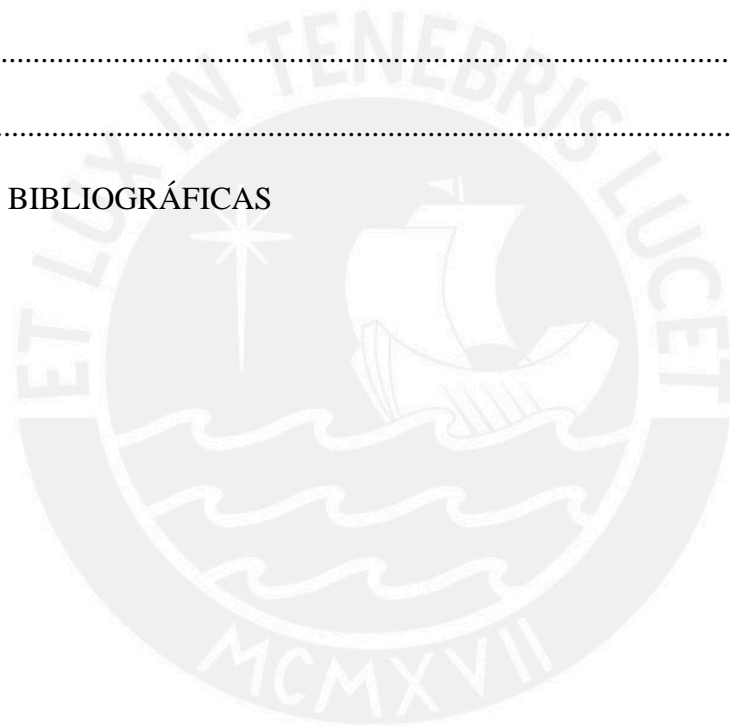
ABSTRACT

The purpose of this research was to determine the relationship between coping and relationship satisfaction in a group of 391 students of a private University of Lima between 17 and 25 years old. The Adolescent Coping Scale (ACS-Lima; Canessa, 2000) and the Relationship Assessment Scale (RAS; Hendrick, 1998) were used to this aim. From them, significant correlations between coping styles and strategies, and relationship satisfaction were found. Thus, we identified that the levels of relationship satisfaction correlate directly with “*Solve the problem*” style and some strategies that conform this style; and it correspond inversely with “*Non-productive*” coping style and several strategies that conform this style (“*Concern*” strategy showed a positive correlate). The most used coping style for the sample was “*Solve the problem*” and the most used coping strategy was “*Concern*”. Significant differences were found in both styles and coping strategies, by gender and field of study, mainly. Students reported being satisfied with their relationship and weren't found differences by grouping variables.

Key words: *Coping styles and strategies, relationship satisfaction, college students*

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	5
MÉTODO.....	13
Participantes.....	13
Medición.....	14
Procedimiento.....	18
RESULTADOS.....	21
DISCUSIÓN.....	31
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
ANEXOS	



INTRODUCCIÓN

Los estudiantes universitarios se encuentran expuestos a diversos eventos personales, familiares, sociales, económicos y académicos que pueden resultar estresantes para ellos. Durante la adolescencia tardía y la adultez temprana las personas están terminando de adaptarse a los cambios que se producen en la adolescencia y tratando de consolidar los logros alcanzados en esta etapa, al mismo tiempo tienen que encarar nuevas tareas del desarrollo, como por ejemplo elegir una carrera, conseguir un trabajo o establecer una relación de pareja (Florenzano, 1992).

La importancia de identificar cómo suelen afrontar los problemas o qué estrategias emplean los jóvenes radica en que esto puede ayudarlos a elegir conductas más exitosas o adaptativas con la finalidad de lograr un mejor ajuste, así como también un mayor bienestar y una mayor satisfacción con sus vidas, y en sus relaciones de pareja. Por otro lado, la calidad de las relaciones sociales es considerada una fuente de felicidad, salud y alivio del estrés por ello una relación de pareja satisfactoria es importante para que el individuo pueda alcanzar el bienestar individual y social (Calderón, 2003) y representa un tema de estudio de suma relevancia que merece ser abordado de manera científica.

Si bien es cierto que en nuestro medio no hay estudios previos que relacionen el afrontamiento y la satisfacción en la relación de pareja, se han encontrado investigaciones que indican que existe asociación entre los estilos y las estrategias de afrontamiento y constructos relacionados a la satisfacción de pareja como son la satisfacción con la vida (Mikkelsen, 2009), el bienestar subjetivo (Verdugo-Lucero, J. L. et al 2013) y el bienestar psicológico (Contini, N. et al 2003; Gonzales et al, 2002).

Las investigaciones sobre el afrontamiento son de especial interés dentro de la psicología, esto se evidencia por la gran cantidad de información y por el largo tiempo que este constructo viene siendo estudiado y evaluado empíricamente. En nuestro país se han llevado a cabo distintas investigaciones sobre este tema (Martinez y Morote, 2001; Boullosa, 2013; Mikkelsen, 2009; Obando, 2011; Moreano, 2006; Cassaretto et al., 2003; Canessa, 2000; Alcalde, 1998; Ticona et al, 2006; Casuso, 1996; Torrejón, 2011; Becerra, 2013), en su mayoría se trabajó con jóvenes universitarios. En contraste, en el Perú no se ha investigado mucho la satisfacción de pareja en universitarios, generalmente los estudios han

estado enfocados en personas de mayor edad o que se encontraban casadas (Calderón, 2003; Otazi, 2009). En ese sentido, este estudio será un aporte que se sumará a lo que hasta ahora se ha estudiado sobre el afrontamiento y la satisfacción de pareja.

Estilos y estrategias de afrontamiento

Lazarus y Folkman (1986) plantean la teoría transaccional del estrés, la cual supone que el individuo y el ambiente mantienen una relación dinámica, mutuamente recíproca y bidireccional. Por esta razón, el estrés es concebido como un proceso que incluye las transacciones entre la persona y su medio ambiente durante el cual la percepción de amenaza o daño ocasiona reacciones físicas y psicológicas. Dichas respuestas se caracterizan por ser de tipo rápido, intuitivo y automático, y son diferentes del pensamiento reflexivo, el cual es más lento y más abstracto (Lazarus & Folkman, 1986; Taylor, 1999). Sin embargo, es finalmente la experiencia subjetiva la que determina si un evento es estresante o no (Lazarus y Folkman, 1986; Frydenberg y Lewis, 1993).

Lazarus y Folkman (1986) definen el afrontamiento como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que emplean las personas para manejar las demandas internas o externas de una determinada situación que son percibidas como muy difíciles o que sobrepasan sus recursos. De acuerdo con estos autores la principal función del afrontamiento es reducir el malestar experimentado y el impacto negativo que ejerce sobre el individuo.

En esa misma dirección, Frydenberg y Lewis (1997) conciben el afrontamiento como el conjunto de acciones cognitivas y afectivas que surgen como reacción a una preocupación en particular y que pretenden restaurar o reestablecer el equilibrio perdido. Además, estos autores consideran al afrontamiento como una competencia psicosocial debido a la creencia de que las acciones frente al estrés y los recursos de los que disponen para encararlo determinan en gran parte el proceso de aprendizaje y de desarrollo del individuo, además de su calidad de vida. (Frydenberg y Lewis, 1994).

Mientras que los estilos de afrontamiento son aquellas predisposiciones personales para encarar distintas situaciones y son los que determinan el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, así como su estabilidad temporal y situacional; las estrategias de

afrontamiento son los procesos concretos y específicos que se emplean en cada contexto y pueden ser muy variables dependiendo de las condiciones de cada situación (Carver & Scheier, 1994).

Frydenberg y Lewis (1997) proponen tres estilos de afrontamiento: 1) enfocado en la resolución del problema 2) enfocado en recurrir a otras personas 3) afrontamiento no productivo. Los dos primeros estilos se componen de estrategias productivas, por ello son catalogados como estilos funcionales pues el problema es definido, se identifican soluciones y se llevan a cabo acciones para su resolución con o sin referencia hacia otras personas. El tercer estilo es un estilo disfuncional porque hace alusión al manejo y expresión de sentimientos y la incapacidad para enfrentar los problemas directamente, por ello las estrategias son improductivas (Frydenberg, 1996).

Acerca de los estilos de afrontamiento, diversas investigaciones realizadas en el Perú indican que los jóvenes prefieren resolver los problemas de forma directa, en segundo lugar buscan el apoyo de otras personas y en menor proporción afrontan los problemas de forma no productiva (Martínez y Morote, 2001; Boullosa, 2013; Mikkelsen, 2009; Obando, 2011; Moreano, 2006; Canessa, 2000).

En lo que concierne a las estrategias de afrontamiento, “Preocuparse”, “Buscar diversiones relajantes”, “Esforzarse y tener éxito” y “Concentrarse en resolver el problema” son las más utilizadas en nuestro medio, en ese orden (Martínez y Morote, 2001; Boullosa, 2013; Mikkelsen, 2009; Obando, 2011; Moreano, 2006; Canessa, 2000). Sin embargo, de acuerdo con Boullosa (2013) “Reservarlo para sí” fue la estrategia más empleada por los estudiantes de una universidad privada de Lima. Por su parte, entre las estrategias de afrontamiento menos utilizadas se encuentran: “Falta de afrontamiento”, “Reducción de la tensión”, “Acción Social” e “Ignorar el problema”, en ese orden (Martínez y Morote, 2001; Boullosa, 2013; Mikkelsen, 2009; Obando, 2011; Moreano, 2006; Canessa, 2000).

Al parecer, el desarrollo de los estilos de afrontamiento está influenciado por los patrones de socialización a los que se encuentran expuestos las mujeres y los hombres. En lo que respecta a las mujeres, parece reproducirse la apertura social y familiar hacia la expresión de sentimientos y la comunicación, además del uso de la fantasía frente a los problemas. En contraste, los varones son alentados socialmente a la inhibición de sus emociones y al desarrollo de su autonomía al mismo tiempo que incrementan el uso de

estrategias evitativas de afrontamiento (Martinez y Morote, 2001). En esa dirección Frydenberg y Lewis (1997) reportaron a través de la utilización de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) que las mujeres utilizan más las estrategias de búsqueda de soporte social, hacerse ilusiones, reducción de la tensión, reinterpretación de la situación, aceptación y el apoyo de la religión. Por su parte, los hombres emplean con mayor frecuencia las estrategias de realizar actividades de distracción física, la retirada, el humor y el consumo de drogas o alcohol.

Cassaretto et al. (2003) también encontraron que las mujeres empleaban más el estilo centrado en las emociones en comparación a los hombres, lo cual guarda relación con las investigaciones previas realizadas en nuestro país (Canessa, 2000; Casuso, 1996; Chau, 1999; Martinez & Morote, 2001). Lo mismo sucede con la estrategia de acudir a religión.

En lo que respecta al área de estudios, Moreano (2006) encontró que los alumnos de letras utilizan más las estrategias que conforman el estilo de afrontamiento no productivo (“Hacerse ilusiones”, “Reducción de la tensión” y “Autoinculparse”) en comparación a sus compañeros de ciencias. De la misma manera, los estudiantes del área de letras emplean más las escalas que se agrupan dentro del estilo de referencia otras personas (Mikkelsen, 2009; Casuso, 1996). Por su parte, el grupo de ciencias puntuó más alto en las estrategias “Distracción Física” y “Acción social” (Mikkelsen, 2009).

Seiffge-Krenke (1995) sostiene que la mayor parte de cambios relacionados con la edad ocurren en el llamado afrontamiento interno, que tiene que ver con conductas que buscan resolver el problema. Según esta autora, en los adolescentes mayores, a diferencia de los adolescentes más jóvenes, se produce generalmente un incremento en el uso del estilo de afrontamiento activo en diversos aspectos, entre ellos las relaciones románticas. No obstante, en una investigación realizada con estudiantes de psicología de nuestro país utilizando el Inventario sobre Estilos y Estrategias de Afrontamiento (COPE), Cassaretto et al. (2003) encontraron que a mayor edad los participantes utilizaban con mayor frecuencia la negación como estrategia de afrontamiento.

Satisfacción en la relación de pareja

Las relaciones cercanas suelen caracterizarse por una alta interdependencia que se refleja en una interacción estrecha y una mutua influencia en la conducta de los miembros de la relación. Otros criterios empleados para definir las relaciones cercanas son la intensidad y el carácter positivo de los afectos, la inclusión del otro dentro de la concepción del sí mismo y la percepción de unidad con la pareja (Berscheid, y Reis, 1998).

Al igual que la interdependencia, la satisfacción es una condición necesaria para la consolidación y la estabilidad de una relación de pareja. Esta sensación de satisfacción facilitará la procreación y el cuidado de la descendencia hasta la madurez, dentro del vínculo creado entre un hombre y una mujer luego de un emparejamiento exitoso. Los lazos formales de matrimonio asegurarán la procreación y un cuidado adecuado; el cumplimiento de ambas metas será facilitado si la pareja desarrolla una sensación de satisfacción con la otra persona (Lucas et al., 2004).

Hendrick (1988) concibe la satisfacción de pareja bajo el modelo unidimensional, el cual es la base de la investigación clásica y plantea que existe una dimensión valorativa subyacente: placer – displacer. Por ello, la satisfacción de pareja es definida por este autor como la evaluación global y subjetiva de actitudes, sentimientos y valoraciones de los aspectos positivos y negativos que el individuo realiza sobre su pareja y su relación.

Según el enfoque de la psicología evolucionista, las relaciones de pareja responden a distintos problemas adaptativos como la reproducción eficaz y el cuidado de los hijos para asegurar que el linaje alcance también una reproducción eficaz (Buss et al., 1999). De acuerdo con esta perspectiva, “la satisfacción (de pareja) es un estado psicológico regulado por mecanismos que monitorean los beneficios y costos del matrimonio o convivencia” (Calderón, 2003). A pesar de que el proceso de monitoreo es psicológico, los mecanismos que subyacen a él están determinados por el desarrollo evolutivo humano. Estos mecanismos toman en cuenta conductas que pueden haber significado costos y beneficios en el contexto ancestral como por ejemplo la infidelidad, el compromiso paterno o el desarrollo de señales femeninas de fertilidad. Todos estos elementos han sido transmitidos como parte del proceso evolutivo de la especie (Buss et al., 1999; Shackelford y Buss, 1997).

La formación de las relaciones de pareja ha dado origen a esta serie de mecanismos adaptativos como producto de los retos a los que se enfrenta la pareja y la manera particular en que cada miembro llega a resolverlos. Estos problemas adaptativos varían a lo largo del tiempo y su constante resolución exitosa es la que produce estados de satisfacción y felicidad (Calderón, 2003; Shackelford y Buss, 1997).

Mikkelsen (2009) encontró que los estudiantes universitarios reportaban estar (en promedio) satisfechos con sus vidas. En lo que respecta a la satisfacción por áreas, el área de mayor satisfacción era la familiar seguida del área amical. Por su parte, la satisfacción con la pareja se ubicó en el tercer lugar, por encima del área económica y académica, respectivamente. Al analizar las correlaciones entre la satisfacción global y las distintas áreas de la satisfacción se encontró que todas están estrechamente relacionadas. La satisfacción de pareja se ubicó en el cuarto lugar por debajo de la satisfacción económica, académica y familiar; y solo por encima de la satisfacción amical.

En esa misma investigación, Mikkelsen (2009) no halló diferencias significativas en el nivel de satisfacción con la pareja considerando el sexo y el área de estudios de los participantes (ciencias y letras). Sin embargo, al tomar en cuenta el nivel socioeconómico, encontró que los jóvenes pertenecientes al nivel alto reportaron sentirse más satisfechos con sus relaciones de pareja en comparación a los del nivel medio.

Por su parte, Ottazi (2009) realizó un estudio con personas casadas y encontró que existe una diferencia significativa en el nivel de satisfacción de pareja según la duración del matrimonio: las relaciones con menor número de años fueron las que presentaron un mayor nivel de satisfacción.

Estilos y estrategias de afrontamiento y satisfacción de pareja

Las relaciones de pareja están asociadas a la salud física y psicológica, por ello las personas que se encuentran satisfechas con su vida amorosa y disfrutan de sus relaciones cercanas son capaces de enfrentar distintas fuentes de estrés (Buss, 2005). En ese sentido, Acevedo et al. (2007) señalan que las parejas satisfechas poseen la capacidad para resolver y manejar problemas, en donde cada miembro de la pareja participa de forma activa entablando conversaciones que expresen sus puntos de vista a su compañero.

Si la satisfacción de pareja se mantiene estable se percibirá más amor y compromiso hacia la otra persona, se le evaluará de manera más positiva y se desarrollarán formas más constructivas de resolver los conflictos ante posibles estresores (Murray y Holmes, 1996 citados en Calderón, 2003), lo cual a su vez contribuye a reforzar la estabilidad de la relación. El bienestar experimentado en relaciones con niveles altos de satisfacción se debe a que las personas estarían disminuyendo los niveles de estrés y satisfaciendo necesidades básicas como las de cuidado, seguridad, confort y gratificación sexual (Buss, 2005).

Al correlacionar los estilos y las estrategias de afrontamiento con la satisfacción con la vida y cada una de sus respectivas áreas, Mikkelsen (2009) encontró que a menor nivel de satisfacción con la pareja se reportó un mayor uso del estilo no productivo por parte de los universitarios. De manera específica se observa una correlación inversa con las estrategias “Falta de afrontamiento” e “Ignorar el problema”.

Finalmente, Cassaretto et al. (2003) hallaron que los problemas que generaron mayores niveles de estrés en los estudiantes de una universidad de Lima estaban asociados con el futuro y las preocupaciones por el sí mismo. Por el contrario, las relaciones románticas eran las que generaban menor malestar emocional, a pesar de ello las mujeres fueron las que experimentaron mayores niveles de estrés en comparación a los hombres en las escalas de esta área.

Objetivos de la investigación

1. Establecer la relación entre los estilos y las estrategias de afrontamiento y la satisfacción de pareja en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima y observar si esta relación varía de acuerdo al sexo, el área de estudios y la edad.
2. Describir los estilos y las estrategias de afrontamiento presentados por el grupo así como determinar su variación de acuerdo al sexo, el área de estudios, la edad y el tiempo de relación.
3. Describir los niveles de satisfacción de pareja reportados por el grupo y su variación según el sexo y la edad.



MÉTODO

La presente investigación es cuantitativa de nivel no experimental dado que las variables de estudio Estilos y Estrategias de Afrontamiento, y Satisfacción en la Relación de Pareja no fueron manipuladas (Kerlinger, y Lee, 2002). Es decir, no se cuenta con variables activas, de tal manera que se pueda hablar de una relación de causalidad en este trabajo. Con respecto al tipo de investigación, es correlacional pues busca establecer si existe relación entre los Estilos y las Estrategias de Afrontamiento y la Satisfacción de Pareja para luego determinar el modo en que se relacionan (Hernández, Fernández y Baptista, 2006). Por último, el diseño de investigación es transversal o transeccional porque se recolectaron los datos en un momento determinado a través de una única aplicación y no en diferentes momentos, que impliquen un seguimiento de la información obtenida. (Hernández, Fernández y Baptista, 2006).

Participantes

El tipo de muestreo utilizado en esta investigación fue no probabilístico intencional porque la asignación de los sujetos de la muestra no se realizó de forma aleatoria y se trabajó con las personas que estuvieron dispuestas a participar en la investigación (Hernández, Fernández y Baptista, 2006). Este tipo de muestreo obedece a las condiciones de las variables y a la accesibilidad de la muestra.

La muestra estuvo conformada por 391 estudiantes de una universidad privada de Lima. Los criterios establecidos para seleccionar a los participantes fueron los siguientes:

- Tener entre 17 y 25 años de edad
- Ser heterosexual
- Encontrarse en una relación de pareja exclusiva con un periodo mínimo de 2 meses

Según el sexo de los participantes se reportó una mayor proporción de mujeres (55.2%) que de hombres (44.8%). En cuanto a la edad, se observa una ligera preponderancia de aquellos cuyas edades fluctuaron entre los 20 y 22 años (46.5%),

seguidos por aquellos que tenían entre 17 y 19 años (40.2%), mientras que en menor proporción se encontraron los que tenían entre 23 y 25 años de (13.3%). El promedio de edad registrado fue de 20.27 años ($DE=1.90$).

La distribución por área de estudios indicó un mayor número de estudiantes pertenecientes al área de letras (49.6%) que de ciencias (44.8%). Un grupo pequeño de personas (5.6%) se encontraban en otras carreras como arquitectura o educación. Asimismo, se encontró una población mayoritariamente masculina en el área de ciencias y femenina en el área de letras.

Con respecto al tiempo de relación, el 40.4% se encontraba en una relación de entre dos meses y un año, el 39.6% de entre uno y tres años, mientras que solo el 19.9% en una relación de más de tres años.

Medición e instrumentos

- **Definiciones conceptuales**

Estilos de afrontamiento, son aquellas predisposiciones personales para encarar distintas situaciones y son los que determinan el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, así como su estabilidad temporal y situacional (Carver & Scheier, 1994).

Estrategias de afrontamiento, son los procesos concretos y específicos que se emplean en cada contexto y pueden ser muy variables dependiendo de las condiciones de cada situación (Carver & Scheier, 1994).

Satisfacción en la relación de pareja, es la evaluación global y subjetiva de actitudes, sentimientos y valoraciones de los aspectos positivos y negativos que el individuo realiza sobre su pareja y su relación (Hendrick, 1988).

- **Definiciones operacionales**

Estilos y estrategias de afrontamiento, medidas obtenidas de la escala “Adolescent Coping Scale (ACS - Lima)” de Beatriz Canesa (2000).

Satisfacción en la relación de pareja, medida obtenida de la escala “Relationship Assesment Scale (RAS)” de Susan Hendrick (1988).

El instrumento utilizado en la presente investigación está compuesto por una “Ficha de datos de control”, la prueba “Adolescent Coping Scale (ACS-Lima)” y la prueba “Relationship Assesment Scale (RAS)”, las cuales fueron administradas en ese orden. Las instrucciones para completar las pruebas estuvieron detalladas al inicio de cada una de ellas. A continuación se presentará información tanto de la ficha de datos de control como de las dos pruebas que fueron utilizadas.

- **Ficha de datos de control**

Para esta investigación se elaboró una ficha de datos de control a través de la cual se obtuvo información personal y socio demográfica para determinar si los estudiantes cumplían con los requisitos de la muestra (Anexo A2). Al inicio de esta ficha se incluyó algunas instrucciones así como también algunas observaciones sobre los objetivos del estudio y la confidencialidad de la información que se iba a recoger (Anexo A1).

- **Adolescent Coping Scale – Lima**

Beatriz Canessa (2000) realizó la adaptación psicométrica de la prueba “Adolescent Coping Scale (ACS)” de Frydenberg y Lewis (1997) al contexto limeño. La muestra con la que trabajó estuvo conformada por 1236 escolares de ambos sexos, con edades entre los 14 y 17 años, pertenecientes a los niveles socioeconómicos alto, medio y bajo.

La prueba consta de 80 items que deben ser respondidos usando una escala de tipo Likert de cinco puntos que va desde “Nunca lo hago” hasta “Lo hago con mucha frecuencia”.

Los 80 reactivos se distribuyen en 18 escalas, cada una de estas refleja una respuesta de afrontamiento diferente y contiene entre 3 y 5 items. Las 18 estrategias de afrontamiento han sido identificadas conceptual y empíricamente, y se agrupan en tres estilos de afrontamiento, cada uno estos comprende entre 5 y 7 estrategias.

El primer estilo, denominado *Dirigido a resolver el problema*, consiste en esforzarse por resolver el problema manteniendo una actitud optimista y socialmente conectada.

- *Concentrarse en resolver el problema (Rp)*, esta estrategia se enfoca en resolver el problema, estudiándolo sistemáticamente y analizando las diferentes alternativas de solución o puntos de vista.
- *Fijarse en lo positivo (Po)*, se refiere a la tendencia a poseer una visión optimista del problema, así como también a ver el lado positivo de las cosas y sentirse afortunado.
- *Distracción física (Fi)*, esta estrategia se caracteriza por la dedicación al deporte, al esfuerzo físico y a mantenerse en forma.
- *Buscar diversiones relajantes (Dr)*, se trata de buscar actividades de ocio y relajantes.
- *Esforzarse y tener éxito (Es)*, consiste en llevar a cabo conductas que evidencian compromiso, ambición y dedicación.

El segundo de estos estilos, *Referencia a otros*, supone un intento por enfrentar el problema acudiendo al apoyo y a los recursos de las demás personas, como por ejemplo pares, profesionales o deidades.

- *Buscar apoyo social (As)*, consiste en compartir el problema con otras personas y buscar apoyo para su resolución.
- *Invertir en amigos íntimos (Ai)*, hace alusión a la búsqueda de relaciones personales íntimas y al esfuerzo por comprometerse en alguna.
- *Buscar pertenencia (Pe)*, indica la preocupación e interés del sujeto por sus relaciones con los demás, específicamente por lo que los otros piensan.
- *Buscar apoyo espiritual (Ae)*, alude a la tendencia a rezar, a emplear la oración y a creer en la ayuda de un líder espiritual o Dios.
- *Buscar ayuda profesional (Ap)*, implica buscar la ayuda de profesionales, como maestros, psicólogos u otros consejeros para tratar de solucionar el problema.

- *Acción social (So)*, consiste en dejar que otros conozcan cual es el problema y tratar de conseguir ayuda escribiendo peticiones u organizando actividades como reuniones o grupos.

Finalmente, el estilo denominado *Afrontamiento no productivo*, se relaciona con la incapacidad para afrontar los problemas e incluye estrategias de evitación. Este estilo no lleva a la solución del problema pero al menos lo alivia.

- *Preocuparse (Pr)*, se caracteriza por elementos que indican temor por el futuro en general y preocupación por la felicidad futura en particular.
- *Hacerse ilusiones (Hi)*, consiste en la tendencia a esperar que todo se solucionará de forma positiva.
- *Falta de afrontamiento (Na)*, se refiere a la incapacidad del sujeto para enfrentarse al problema y la tendencia a desarrollar síntomas psicósomáticos.
- *Reducción de la tensión (Rt)*, incluye los esfuerzos por sentirse mejor y por relajar la tensión.
- *Ignorar el problema (Ip)*, hace referencia a los esfuerzos conscientes por negar el problema o desentenderse de él.
- *Autoinculparse (Cu)*, agrupa conductas que indican que el sujeto se siente responsable de los problemas o preocupaciones que tiene.
- *Reservarlo para sí (Re)*, las personas que utilizan esta estrategia tienden a huir de los demás y no desean que conozcan sus problemas.

Los resultados del análisis de consistencia interna revelan valores alpha comprendidos entre .48 y .84, lo cual señala que todas las escalas del ACS son confiables. Por su parte, los análisis factoriales revelaron que las 18 escalas que conforman el ACS pueden ser agrupadas dentro de los 3 estilos de afrontamiento y se mantienen en la versión adaptada a nuestro medio.

En lo que respecta a la consistencia interna del ACS – Lima en la presente investigación se registró coeficientes alpha de Cronbach que variaron entre .81 y .86 para los estilos y entre .47 y .92 para las estrategias de afrontamiento (Anexo B1).

- **Relationship Assessment Scale**

La prueba “Relationship Assessment Scale (RAS)” Hendrick (1988) es una medida global de satisfacción que puede ser aplicada a personas que se encuentran en distintos tipos de relaciones cercanas. Este instrumento consta de 7 ítems en forma de pregunta que el participante debe responder utilizando una escala del 1 al 5, que va de una menor a una mayor intensidad.

Con el RAS la satisfacción aparece como una valoración global de la pareja y de la relación, ya sea positiva (puntuación alta) o negativa (puntuación baja). Este instrumento posee una consistencia interna alta con un alpha de Cronbach de .86 y presenta una estructura unifactorial.

En el presente estudio, el análisis de consistencia interna realizado a través del alpha de Cronbach arrojó un índice de .82 para la prueba (Anexo B2)

Procedimiento

Antes de aplicar el instrumento se realizó una prueba piloto con una muestra de similares características. Esto sirvió para calcular el tiempo requerido para completar la ficha de datos de control y los cuestionarios, así como también para reforzar algunas indicaciones que no fueron entendidas completamente.

La administración del instrumento se realizó de manera colectiva, antes de cada aplicación se explicó el objetivo de la investigación y se indicó que la información recogida iba a ser utilizada salvaguardando la confidencialidad y manteniendo el anonimato de los participantes. Siempre estuvo presente una persona encargada de transmitir las consignas y de responder a las preguntas que surgieron durante la administración del instrumento.

Luego de la recolección de los datos, se realizó el procesamiento y análisis de la información utilizando el software estadístico SPSS, el nivel de significación se fijó en 0.05. Para analizar la confiabilidad de ambas pruebas se utilizó como medida el coeficiente alpha de Cronbach (Anexo B1 y B2). Además, se llevó a cabo la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para las dos escalas utilizadas. Como la gran mayoría de los puntajes no resultaron normales, a nivel del puntaje total en el caso del RAS y en lo que respecta a

los estilos y las estrategias en el caso del ACS, se utilizó análisis no paramétricos (Anexo B3 y B4).

Se emplearon estadísticos descriptivos como la distribución de frecuencias y la media para analizar la información socio demográfica y los datos de control de los participantes, así como también las variables estilos y estrategias de afrontamiento, y satisfacción de pareja a nivel de toda la muestra. También se realizaron contrastes de medias, en el caso de las variables “Género” y “Área de estudios” se empleó la U de Mann Whitney porque se trataba de dos muestras independientes. En lo que respecta a las variables “Edad” y “Tiempo de relación” la prueba utilizada fue la H de Kruskal-Wallis porque se trataba de más de dos muestras independientes. Por último, las correlaciones entre los estilos y las estrategias de afrontamiento, y la satisfacción de pareja a nivel de toda la muestra y según las variables de agrupación se obtuvieron mediante el coeficiente de Spearman.

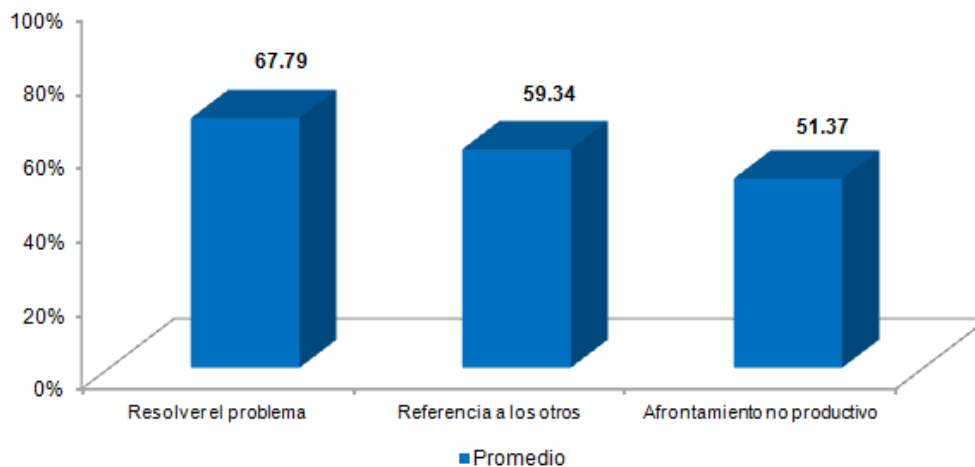




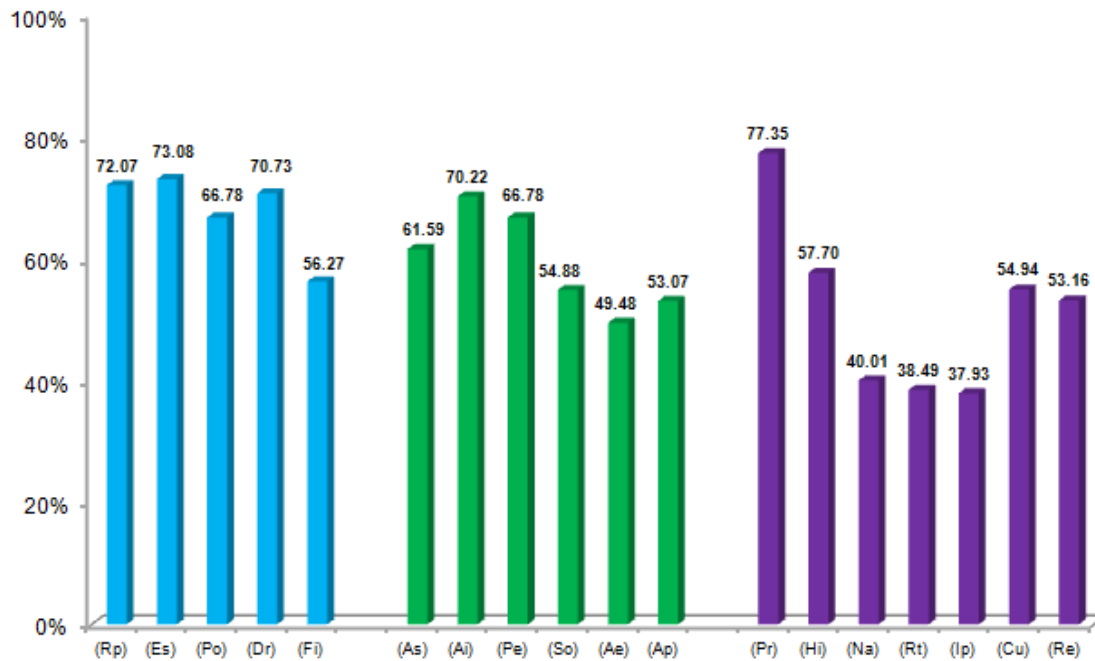
RESULTADOS

A continuación se presentarán los resultados de esta investigación. En primer lugar se presentarán los estadísticos descriptivos de los estilos y estrategias de afrontamiento a nivel de toda la muestra y los contrastes de medias realizados según sexo, área de estudios, edad y tiempo de relación. Más adelante, se presentarán los descriptivos de la variable satisfacción de pareja y los resultados de los contrastes de medias realizados según las variables de agrupación. Finalmente, se presentarán las correlaciones efectuadas entre las variables del estudio, primero incluyendo a toda la muestra y después agrupando a los participantes según sexo, área de estudios y edad.

Gráfico 1: Descriptivos de los Estilos de afrontamiento



A nivel de toda la muestra se encontró que el estilo de afrontamiento más empleado fue el “Dirigido a resolver el problema”, en segundo lugar se ubicó el estilo de “Referencia a otros” y por último encontramos al estilo “No productivo”. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, destacan “Preocuparse”, “Esforzarse y tener éxito” y “Concentrarse en resolver el problema” como las más utilizadas; mientras que “Ignorar el problema”, “Reducción de la tensión” y “Falta de afrontamiento” son las menos empleadas por la muestra.

Gráfico 2: Descriptivos de las Estrategias de afrontamiento


Luego de realizar los contrastes de medias según sexo se encontró que existen diferencias significativas en el uso de los estilos de afrontamiento “Resolver el problema” y “Referencia a los otros”. Mientras que los hombres utilizan más el primero, las mujeres emplean más el segundo.

En relación a las estrategias de afrontamiento que conforman el estilo “Resolver el problema”, se encontró que las mujeres puntúan más alto en “Esforzarse y tener éxito” y en “Fijarse en lo positivo”; por su parte los hombres prefieren recurrir más a la “Distracción física”. Con respecto a las estrategias pertenecientes al estilo de “Referencia a los otros”, se reporta que las mujeres predominan en “Invertir en amigos íntimos”, “Buscar apoyo social” y “Buscar apoyo espiritual”. Por otro lado, dentro del estilo no productivo encontramos que las mujeres tienden a utilizar las estrategias “Preocuparse”, “Hacerse ilusiones”, “Falta de afrontamiento” y “Reducción de la tensión” más que los hombres. “Reservarlo para sí” es la única estrategia del estilo de “Afrontamiento no productivo” en la que los hombres puntúan más alto que las mujeres.

Tabla 1: *Diferencia de medias de los Estilos y Estrategias de afrontamiento, y la Satisfacción de pareja según sexo*

Variables	Hombres (N = 175)	Mujeres (N = 216)	U
Resolver el problema	68.74	67.02	.029
Esforzarse y tener éxito	71.04	74.74	.011
Fijarse en lo positivo	64.69	68.47	.003
Distracción física	65.16	49.06	.000
Referencia a los otros	58.00	60.42	.023
Buscar apoyo social	59.25	63.48	.004
Invertir en amigos íntimos	67.77	72.20	.001
Buscar apoyo espiritual	46.20	52.13	.000
Afrontamiento no productivo			
Preocuparse	74.56	79.61	.000
Hacerse ilusiones	56.21	58.91	.010
Falta de afrontamiento	38.99	40.83	.040
Reducción de la tensión	36.41	40.17	.001
Reservarlo para si	55.31	51.41	.015

En lo que respecta a los contrastes de medias agrupando a los participantes de acuerdo al área de estudios al que pertenecen, se encontró que los alumnos que cursan carreras del área de letras utilizan más el estilo no productivo que los alumnos de ciencias.

En el caso de las estrategias de afrontamiento también se detectaron diferencias significativas entre estos dos grupos. En cuanto a las estrategias que se agrupan dentro del estilo “Resolver el problema” se encontró que los estudiantes de ciencias utilizan más la “Distracción física” que sus compañeros de letras. Acerca de las estrategias que forman parte del estilo de “Referencia a los otros”, se puede decir que los alumnos de letras poseen una mayor tendencia a “Buscar apoyo social” y a “Invertir más en amigos íntimos” que los de ciencias. De la misma manera, los alumnos de letras puntuaron más alto que los de ciencias en las estrategias “Falta de afrontamiento” y “Reducción de la tensión”, ambas pertenecen al estilo de afrontamiento “No productivo”.

Tabla 2: *Diferencia de medias de los Estilos y Estrategias de afrontamiento, y la Satisfacción de pareja según área de estudios*

Variables	Letras (N = 194)	Ciencias (N = 175)	U
Resolver el problema			
Distracción física	54.20	59.20	.029
Referencia a los otros			
Buscar apoyo social	63.15	59.79	.038
Invertir en amigos íntimos	72.23	67.98	.001
Afrontamiento no productivo			
Falta de afrontamiento	41.98	38.33	.010
Reducción de la tensión	41.69	34.99	.000

Se utilizó la prueba no paramétrica Kruskal-Wallis para contrastar los estilos y las estrategias de afrontamiento según la edad de los estudiantes de la muestra. No se detectaron diferencias significativas en los estilos de afrontamiento. Sin embargo, en lo que respecta a las estrategias se encontró que la escala “Buscar diversiones relajantes” es más utilizada por personas de 17 a 19 años. En el caso de “Invertir en amigos íntimos” y “Hacerse ilusiones”, estas estrategias son más utilizadas por el grupo de menor edad y su frecuencia de uso disminuye conforme aumenta la edad de los participantes.

Tabla 3: *Diferencia de medias de los Estilos y Estrategias de afrontamiento, y la Satisfacción de pareja según edad*

Variables	17 -19 (N = 157)	20 - 22 (N = 182)	23 -25 (N = 52)	K-W
Resolver el problema				
Buscar diversiones relajantes	72.90	68.85	70.81	.045
Referencia a los otros				
Invertir en amigos íntimos	72.51	69.12	67.15	.007
Afrontamiento no productivo				
Hacerse ilusiones	59.03	57.36	54.85	.032

Por último, se realizaron contrastes de medias para las variables estilos y estrategias de afrontamiento considerando el tiempo de relación de los participantes. A pesar de que en este caso tampoco se reportó diferencias significativas en los estilos de afrontamiento; se

halló que la estrategia “Distracción física” es más empleada por los estudiantes que se encuentran entre los dos primeros meses y el año de relación.

En lo que se refiere a la estrategia “Invertir en amigos íntimos”, se encontró que es más usada durante los primeros meses de la relación y se puede afirmar que conforme el tiempo de relación aumenta esta es utilizada en menor medida.

Por su parte, la media reportada por los universitarios en la variable “Satisfacción en la relación de pareja” fue de 4.06 ($DE=0.62$) y no se registró diferencias significativas según las variables consideradas para este análisis: sexo, área de estudios, edad y tiempo de relación

Tabla 4: Diferencia de medias de los Estilos y Estrategias de afrontamiento, y la Satisfacción de pareja según tiempo de relación

Variables	2m - 1a (n = 157)	1a - 3a (n = 154)	3a - + (n = 78)	K-W
Resolver el problema				
Distracción física	60.55	53.41	53.85	.032
Referencia a los otros				
Invertir en amigos íntimos	72.13	69.64	67.74	.038

Se correlacionó los estilos y las estrategias de afrontamiento, y la satisfacción de pareja utilizando el coeficiente de correlación de Spearman. Se halló una asociación directa y pequeña entre el estilo “Resolver el problema” y la satisfacción reportada en la relación de pareja; asimismo se encontró una asociación inversa y pequeña con el estilo de afrontamiento “No productivo”.

También se observaron correlaciones significativas entre las estrategias de afrontamiento y el nivel de satisfacción de pareja. En la Tabla 5 se puede apreciar las correlaciones existentes entre algunas de las estrategias que pertenecen al estilo enfocado en resolver el problema (“Concentrarse y resolver el problema”, “Esforzarse y tener éxito”, “Fijarse en lo positivo”) y la satisfacción de pareja, todas estas correlaciones fueron positivas y pequeñas. Con respecto a las estrategias que conforman el estilo de referencia a otros, solo se halló una correlación positiva y pequeña con la estrategia “Invertir en amigos íntimos”. Sin embargo, fueron las estrategias que conforman el estilo de afrontamiento no productivo las que presentaron una mayor relación con el nivel de satisfacción de pareja.

Las escalas “Preocuparse”, “Falta de afrontamiento”, “Reducción de la tensión”, “Ignorar el problema”, “Autoinculparse” y “Reservarlo para sí” obtuvieron correlaciones significativas. Todas estas fueron negativas y pequeñas, excepto la estrategia “Preocuparse”, la cual presentó una asociación directa y pequeña.

Tabla 5: *Correlaciones entre los Estilos y Estrategias de y afrontamiento, y la Satisfacción de pareja*

Variables	Total (N = 391) Satisfacción de pareja
Resolver el problema	,173**
Concentrarse en resolver el problema	,254**
Esforzarse y tener éxito	,176**
Fijarse en lo positivo	,159**
Referencia a los otros	
Invertir en amigos íntimos	,231**
Afrontamiento no productivo	
Preocuparse	,171**
Falta de afrontamiento	-,222**
Reducción de la tensión	-,212**
Ignorar el problema	-,244**
Autoinculparse	-,159**
Reservarlo para si	-,107*

* $p < .05$

** $p < .01$

Luego de correlacionar las variables de este estudio a nivel de toda la muestra, se trabajó con los hombres y las mujeres por separado. Se encontraron asociaciones significativas entre los estilos de afrontamiento y el nivel de satisfacción de pareja, en el grupo de hombres el estilo “Resolver el problema” presentó una correlación directa y pequeña. Por su parte, el estilo de afrontamiento “No productivo” obtuvo correlaciones negativas y pequeñas en ambos grupos.

En relación a las estrategias que pertenecen al estilo enfocado en resolver el problema, “Esforzarse y tener éxito”, Fijarse en lo positivo” y “Concentrarse en resolver el problema” obtuvieron correlaciones positivas y pequeñas en el grupo de hombres. Esta

última estrategia también presentó una asociación directa y pequeña en el grupo femenino. Las estrategias “Invertir en amigos íntimos” y “Buscar pertenencia”, que forman parte del estilo de “Referencia a los otros”, presentaron una correlación positiva y pequeña en los varones. Solo la estrategia “Invertir en amigos íntimos” obtuvo una correlación positiva y pequeña con el índice de satisfacción de pareja en la muestra femenina.

Con respecto a las estrategias que se agrupan dentro del estilo “No productivo”, se encontró que a mayor utilización de la escala “Preocuparse” mayor fue el nivel de satisfacción de pareja reportado, esta relación fue pequeña en ambos grupos. En la muestra masculina, las estrategias “Falta de afrontamiento”, “Reducción de la tensión” e “Ignorar el problema” presentaron correlaciones pequeñas y negativas. En lo que respecta al grupo de mujeres, se reportaron asociaciones similares, solo que en el caso de la estrategia “Falta de afrontamiento” la correlación hallada fue mediana. Además la estrategia “Autoinculparse” presentó una relación inversa y pequeña con el nivel de satisfacción de pareja en este grupo.

Tabla 6: *Correlaciones entre los Estilos y Estrategias de afrontamiento, y la Satisfacción de pareja según sexo*

Variables	Hombres (N = 175)	Mujeres (N = 216)
	Satisfacción de pareja	
Resolver el problema	,290**	
Concentrarse en resolver el problema	,262**	,244**
Esforzarse y tener éxito	,214**	
Fijarse en lo positivo	,268**	
Referencia a los otros		
Invertir en amigos íntimos	,268**	,184**
Buscar pertenencia	,161*	
Afrontamiento no productivo		
Preocuparse	,163*	,146*
Falta de afrontamiento	-,163*	-,300**
Reducción de la tensión	-,209**	-,259**
Ignorar el problema	-,232**	-,245**
Autoinculparse		-,218**

* $p < .05$

** $p < .01$

Además de las correlaciones según el sexo de los participantes, también se realizaron estos análisis agrupando a la muestra de acuerdo al área de estudios donde se desenvuelven. Tanto en los alumnos del área de letras como en los de ciencias se detectaron correlaciones pequeñas entre el nivel de satisfacción en la relación de pareja y los estilos “Resolver el problema” y “Afrontamiento no productivo”. En el caso del primero las correlaciones fueron positivas mientras que en el segundo fueron negativas.

En relación a las estrategias de afrontamiento que pertenecen al estilo “Resolver el problema”, se halló que “Concentrarse en resolver el problema”, “Esforzarse y tener éxito” y “Fijarse en lo positivo” poseen correlaciones positivas y pequeñas con la satisfacción de pareja en el grupo de los alumnos de ciencias. En los alumnos de letras se encontraron correlaciones similares, con excepción de “Fijarse en lo positivo”.

Con respecto a las estrategias de afrontamiento que se agrupan dentro del estilo de “Referencia a otros”, se encontró correlaciones positivas y pequeñas entre “Invertir en amigos íntimos” y la satisfacción reportada en la relación de pareja en ambos grupos. En los alumnos de ciencias, adicionalmente se presentaron correlaciones positivas y pequeñas con la estrategia “Buscar pertenencia”.

Las estrategias “Falta de afrontamiento”, “Reducción de la tensión” e “Ignorar el problema”, pertenecientes al estilo “No productivo” presentaron correlaciones negativas y pequeñas en ambos grupos. Finalmente, también se encontró que “Preocuparse” posee una correlación positiva y pequeña con la satisfacción de pareja en los alumnos de ciencias.

De la misma manera se efectuaron correlaciones al interior de los grupos formados de acuerdo a la edad de los participantes. Se reportaron correlaciones positivas y pequeñas entre el estilo “Resolver el problema” y la satisfacción de pareja, tanto en el grupo de 17 a 19 años como en el de 20 a 22 años. En estos dos grupos también se encontró correlaciones negativas con el estilo “No productivo”, en el caso del grupo de 17 a 19 años la correlación fue mediana mientras que en el caso del grupo de 20 a 22 años esta fue pequeña.

Tabla 7: Correlaciones entre los Estilos y Estrategias de afrontamiento, y la Satisfacción de pareja según área de estudios

Variables	Letras (N = 194)	Ciencias (N = 175)
	Satisfacción de pareja	
Resolver el problema	,164*	,227**
Concentrarse en resolver el problema	,238**	,287**
Esforzarse y tener éxito	,158*	,208**
Fijarse en lo positivo		,252**
Referencia a los otros		
Invertir en amigos íntimos	,283**	,224**
Buscar pertenencia		,149*
Afrontamiento no productivo		
Preocuparse	-,156*	-,231**
Falta de afrontamiento	-,180*	-,258**
Reducción de la tensión	-,184*	-,247**
Ignorar el problema	-,186**	-,272**

* $p < .05$

** $p < .01$

Con respecto a las estrategias que forman parte del estilo de afrontamiento enfocado en resolver el problema, “Concentrarse en resolver el problema” y “Esforzarse y tener éxito” presentaron asociaciones positivas con la satisfacción de pareja en los dos grupos de menor edad. Todas estas correlaciones fueron pequeñas, excepto “Concentrarse en resolver el problema” que resultó mediana en el grupo de 17 a 19 años. Por último, la estrategia “Fijarse en lo positivo” obtuvo correlaciones positivas y pequeñas tanto en el grupo de 20 a 22 años como en el de 23 a 25 años. En cuanto a las estrategias que conforman el estilo de “Referencia a otros”, “Invertir en amigos íntimos” presentó una correlación directa y pequeña en los dos grupos menores. Por su parte “Buscar ayuda espiritual” registró una correlación inversa y mediana en el grupo mayor.

Finalmente, en lo que respecta a las estrategias que forman parte del estilo de afrontamiento no productivo, en el grupo menor la estrategia “Preocuparse” obtuvo una correlación positiva y pequeña con la satisfacción reportada en las relaciones de pareja. En este mismo grupo de edad, las estrategias “Reducción de la tensión”, “Autoinculparse”, “Falta de afrontamiento” e “Ignorar el problema” obtuvieron correlaciones negativas, mientras que en el caso de las dos primeras las correlaciones son pequeñas, en el caso de las

dos últimas son medianas. En el grupo de 20 a 22 años, “Falta de afrontamiento”, “Reducción de la tensión” e “Ignorar el problema” obtuvieron correlaciones negativas y pequeñas. Finalmente, la estrategia “Autoinculparse” presentó una correlación negativa y pequeña en el grupo de mayor edad.

Tabla 8: *Correlaciones entre los Estilos y Estrategias de afrontamiento, y la Satisfacción de pareja según edad*

Variables	17 -19 (N = 157)	20 - 22 (N = 182)	23 -25 (N = 52)
	Satisfacción de pareja		
Resolver el problema	,210**	,158*	
Concentrarse en resolver el problema	,303**	,226**	
Esforzarse y tener éxito	,188*	,156*	
Fijarse en lo positivo		,164*	,278*
Referencia a los otros			
Invertir en amigos íntimos	,278**	,211**	
Buscar apoyo espiritual			-,302*
Afrontamiento no productivo			
Preocuparse	,221**		
Falta de afrontamiento	-,333**	-,172*	
Reducción de la tensión	-,248**	-,161*	
Ignorar el problema	-,305**	-,219**	
Autoinculparse	-,237**		-,288*

* $p < .05$

** $p < .01$

DISCUSIÓN

En este capítulo se discutirán los principales hallazgos de la investigación. En primer lugar, se analizará la relación entre las variables estilos y estrategias de afrontamiento y la satisfacción de pareja, y si esta asociación varía de acuerdo al género, al área de estudios y a la edad. Luego, se discutirán los resultados descriptivos de los estilos y estrategias de afrontamiento utilizados por la muestra y las diferencias existentes según las variables de interés. Finalmente, se analizará el nivel de satisfacción de pareja reportado por los universitarios y si existen diferencias de acuerdo a las variables consideradas en el presente estudio.

El objetivo principal de esta investigación fue establecer la relación entre los estilos y las estrategias de afrontamiento y la satisfacción de pareja. En este proceso, se encontraron asociaciones significativas entre estas variables, las cuales son consistentes con los estudios previos realizados en nuestro país. A nivel de toda la muestra, se encontró que el estilo de afrontamiento no productivo se relaciona de forma negativa con la satisfacción de pareja mientras que el estilo de referencia a otras personas no presenta una asociación con esta variable, corroborándose lo hallado por Mikkelsen (2009). Es decir, a medida que la satisfacción en la relación de pareja disminuye, se observa en los jóvenes una mayor preferencia por encarar sus preocupaciones de forma pasiva, enfocándose en disminuir el malestar generado en lugar de buscar soluciones, puesto que el individuo se percibe incapaz de controlarlas y de afrontarlas directamente.

Sin embargo, a diferencia de lo reportado por Mikkelsen (2009) también se encontró que los jóvenes que reportaron una mayor satisfacción de pareja emplearon un estilo enfocado en resolver el problema, tratando de encontrar soluciones cuando se les presenta una situación evaluada como estresante. Este tipo de afrontamiento se desarrolla cuando se tiene la creencia de que se puede modificar o suprimir la fuente de estrés, de manera que se buscan alternativas activas para resolver el problema (Fierro, 1996; Lazarus & Folkman, 1986). Esto nos lleva a pensar que una de las características asociadas al sentirse satisfecho con su relación de pareja para los jóvenes de la muestra es que tienen un locus de control interno, se consideran protagonistas de sus conductas, sienten que tienen control sobre el

entorno cuando se presenta un evento estresante y que pueden hacer algo para suprimirlo (Mikkelsen, 2009).

En lo que se refiere a la relación entre las estrategias de afrontamiento y la satisfacción de pareja, se encuentra que todas las estrategias que pertenecen al estilo no productivo, excepto “Preocuparse” y “Hacerse ilusiones”, poseen una asociación inversa con esta variable. Precisamente las estrategias “Ignorar el problema” y “Falta de afrontamiento” son las que presentan las correlaciones más fuertes, lo cual es consistente con los hallazgos de Mikkelsen (2009). Estas estrategias son consideradas disfuncionales y se enfocan en evadir el problema, por ello no logran resolverlo y el estresor continúa presente generando incomodidad e insatisfacción en el individuo.

Con la escala “Preocuparse” sucede lo contrario que con las demás estrategias que se agrupan dentro del estilo de afrontamiento no productivo, debido a que presenta una asociación positiva con la satisfacción de pareja. Esta estrategia se relaciona con el miedo al futuro, sin embargo el hecho de que una persona experimente temor o preocupación frente a sus dificultades no necesariamente debe ser entendido de manera negativa porque tal vez esta preocupación puede impulsarla a buscar soluciones para resolver el problema (Moreano, 2006). Al parecer, esta preocupación presenta elementos relacionados con pensar en el futuro y estaría funcionando como un “motor” para actuar (Mikkelsen, 2009).

Por su parte, las estrategias que conforman el estilo orientado a resolver el problema como “Concentrarse y resolver el problema”, “Esforzarse y tener éxito” y “Fijarse en lo positivo” se relacionan con niveles altos de satisfacción de pareja debido a que son efectivas y permiten resolver el problema porque lo enfrentan de forma directa. Sobre la estrategia “Concentrarse en resolver el problema”, Martínez y Morote (2001) señalan que es una de las escalas cuyo tipo de afrontamiento de la situación resulta más positivo, puesto que se dirige al análisis de la situación y al desarrollo sistemático de actividades para solucionarla. De la misma manera, se han encontrado investigaciones que demuestran la relación entre estar satisfecho con la vida y la tendencia a ver el lado positivo de la vida, ser optimista (“Fijarse en lo positivo”) y adoptar una actitud activa (Castro Solano, 2002; Casullo, 2000).

A pesar de que en la muestra no se reportó una asociación significativa entre el estilo de referencia a otras personas y el nivel de satisfacción de pareja, se encontró que la

estrategia “Invertir en amigos íntimos”, que implica la búsqueda de relaciones personales íntimas y el esfuerzo por comprometerse con estas, presenta una correlación positiva con esta variable. Al parecer, el recurrir a amigos cercanos u otras personas para poder resolver los problemas o buscar comprensión en momentos de tensión contribuye al restablecimiento del equilibrio y a un nivel óptimo de satisfacción (Mikkelsen, 2009). El soporte social vendría a ser una suerte de “amortiguador” de eventos estresantes debido a que la percepción de que existen otras personas disponibles para brindar ayuda cuando uno se encuentra frente a determinados eventos es positiva (Lepose, Erans y Schneider, 1991).

Con respecto a las correlaciones entre las variables de estudio según sexo, se encontró una mayor asociación positiva con las estrategias que se enfocan en resolver el problema en el caso de los varones. Es decir, el hecho de abordar las dificultades de forma directa manteniendo una actitud optimista y socialmente conectada se relaciona más con la satisfacción de pareja en los hombres que en las mujeres. Por el contrario, se halló que la satisfacción de pareja está más asociada con el uso de estrategias del estilo no productivo en el grupo de mujeres, especialmente de las estrategias “Falta de afrontamiento” y “Reducción de la tensión”.

Cuando se analizan las asociaciones entre los estilos y las estrategias de afrontamiento y la satisfacción reportada en la relación de pareja de acuerdo al área de estudios, básicamente se encuentra que las correlaciones son más fuertes en el grupo de alumnos del área de ciencias, específicamente en lo que se refiere a las escalas que conforman los estilos “Resolver el problema” y “Afrontamiento no productivo”. Asimismo, el sentido de estas asociaciones es similar al encontrado para el total de la muestra.

Por último, al correlacionar las variables según rangos de edad se halló que en el grupo de 17 a 19 años existe una mayor asociación entre las estrategias que se agrupan dentro del estilo no productivo y la satisfacción de pareja, en comparación a los otros dos grupos mayores. Si bien es cierto que se encontraron algunas correlaciones entre las estrategias de afrontamiento y la satisfacción de pareja en el grupo de 23 a 25 años, no se hallaron correlaciones con los estilos de afrontamiento, como sí sucedió con los otros dos grupos menores. Tal vez el tamaño de la muestra de este segmento ($N = 52$) podría explicar porque las tendencias no se manifestaron con tanta claridad.

A nivel descriptivo, la muestra total reporta una mayor utilización del estilo de afrontamiento dirigido a resolver el problema, lo cual confirma lo hallado anteriormente en nuestro medio. (Martinez y Morote, 2001; Boullosa, 2013; Mikkelsen, 2009; Obando, 2011; Moreano, 2006; Cassaretto et al., 2003; Canessa, 2000; Ticona et al, 2006; Alcalde, 1998; Casuso, 1996; Torrejón, 2011; Becerra, 2013). Como vimos anteriormente, la preferencia por este estilo podría indicar una tendencia a percibir las situaciones estresantes como controlables, pues el hecho de interpretar una situación de esa manera influye en que se intente modificar la fuente del problema (Cohen, 1993 citado en Casuso, 1996).

En segundo lugar encontramos el estilo de afrontamiento en relación con otras personas y finalmente se ubica el afrontamiento no productivo, de manera similar que en otras investigaciones (Martinez y Morote, 2001; Boullosa, 2013; Mikkelsen, 2009; Obando, 2011; Moreano, 2006; Canessa, 2000). Estudios previos realizados en el Perú (Alcalde, 1998; Casuso, 1996) indican que los universitarios de sectores más favorecidos, como los de la muestra, tienden a buscar el apoyo de sus redes sociales; por ello, tiene sentido que el estilo de referencia a otros sea el segundo más empleado. A la luz de estos resultados, se puede afirmar que los estudiantes están empleando estrategias adaptativas y saludables debido a que prefieren encarar sus problemas haciendo uso de la reflexión, buscando soluciones y asumiendo compromisos, así como también recurriendo a otras personas.

Al igual que en los estudios realizados por Martinez y Morote (2001), Mikkelsen (2009) y Canessa (2000), la estrategia “Preocuparse” es la más utilizada por los participantes de esta investigación. Esta estrategia pertenece al estilo de afrontamiento no productivo que es el menos efectivo, no obstante algunos autores la consideran como productiva porque aparentemente también impulsaría a realizar esfuerzos para solucionar los problemas (Mikkelsen, 2009). En ese sentido se puede entender que, además de ser muy utilizada por los estudiantes, presente una asociación positiva con el grado de satisfacción reportado en las relaciones de pareja como vimos previamente. Asimismo, se encontró que “Esforzarse y tener éxito” y “Concentrarse en resolver el problema” también son estrategias muy utilizadas por la muestra, ambas corresponden al grupo de estrategias efectivas y enfocadas en resolver el problema (Martinez y Morote, 2001; Boullosa, 2013; Mikkelsen, 2009; Moreano, 2006; Canessa, 2000).

En general se observa que los universitarios de la muestra tienden a preocuparse por los futuros resultados pero a su vez hacen uso de estrategias de afrontamiento funcionales, que aportan principalmente al manejo del problema y también a la regulación emocional (Obando, 2011). Como sugieren Martínez y Morote (2001), estos resultados nos llevan a pensar que los jóvenes responden simultáneamente a la demanda y al estrés que esta genera. De esta manera, las conductas que buscan resolver el estresor no se desligan de manifestaciones de temor y ansiedad, como lo indica la escala “Preocuparse”.

Por otro lado, “Ignorar el problema”, “Reducción de la tensión” y “Falta de afrontamiento” son las estrategias menos empleadas por la muestra total. (Martínez y Morote, 2001; Boullosa, 2013; Mikkelsen, 2009; Obando, 2011; Moreano, 2006; Canessa, 2000). Estas tres estrategias se agrupan dentro del estilo de afrontamiento no productivo, el cual no permite encontrar una solución a los problemas y que más bien se orienta a la evitación. Las dos primeras son consideradas por Frydenberg y Rowley (1998) como estrategias menos efectivas y enfocadas al manejo emocional. De esta manera, se puede afirmar que los universitarios demuestran una baja preferencia o tienden a evitar el uso de estrategias consideradas como disfuncionales.

Alcalde (1998) sostiene que habría diferencias en la utilización de los recursos sociales y las estrategias de afrontamiento de acuerdo al género. A medida que crecen, los jóvenes tienden a buscar más el consejo, la ayuda, el consuelo y la simpatía de los demás, al margen de la naturaleza del problema. Las mujeres discuten sus problemas con otros mucho más que los varones y tratan de clarificar sus problemas al hablarlos abiertamente. Así, existiría una tendencia general de las mujeres a buscar más apoyo en las redes sociales. Estas hipótesis han sido confirmadas en estudios previos en nuestro país (Martínez y Morote, 2001; Mikkelsen, 2009; Obando, 2011; Moreano, 2006; Casuso, 1996; Torrejón, 2011) y también se han corroborado en la presente investigación. Las mujeres de la muestra predominan en cuanto a la utilización de estrategias en relación a otras personas (“Buscar apoyo social” e “Invertir en amigos íntimos”). Las preferencias que muestran las jóvenes parecen estar influenciadas por los patrones de socialización que sugieren una mayor apertura social y familiar hacia la expresión de sentimientos y la comunicación (Martínez y Morote, 2001), además de los estereotipos de rol sexual que implican una mayor expresividad (Alcalde, 1998). Asimismo, el hecho de que las estudiantes enfrenten sus

problemas recurriendo a otras personas evidencia el reconocimiento de la existencia de redes de soporte social efectivas, con las cuales podrían organizar una acción conjunta enfocada a resolver sus preocupaciones (Cassaretto et al., 2003). Por el contrario, los hombres son incentivados socialmente a la inhibición de sus emociones y al desarrollo de su propia autonomía. Esto explicaría el porqué se encontró un mayor uso de la escala “Reservarlo para sí” en este grupo, al igual que en el estudio realizado por Martínez y Morote (2001). Esta es una estrategia de distanciamiento que se agrupa dentro del estilo no productivo y consiste en aislarse y no dar a conocer las preocupaciones a otras personas.

También se encontró que las mujeres suelen buscar más apoyo espiritual que los hombres (Mikkelsen, 2009; Cassaretto et al., 2003; Casuso, 1996; Salazar, 1993). Esta tendencia guarda relación con el hecho de que en la vida cotidiana sea común observar una mayor afluencia de mujeres en las actividades religiosas (Casuso, 1996).

Con respecto a las escalas que se agrupan dentro del estilo “Resolver el problema”, las mujeres utilizan con más frecuencia la estrategia “Esforzarse y tener éxito”, lo cual es consistente con Mikkelsen (2009) e indicaría que estarían presentando distintos enfoques frente a una situación estresante y que la búsqueda del otro como fuente de soporte no implica necesariamente una actitud pasiva frente a una demanda (Martínez y Morote, 2001). De manera similar a lo reportado por Moreano (2006), las jóvenes también emplean más la estrategia “Fijarse en lo positivo”, según esta autora parecería indicar que son más capaces de reconocer el aspecto positivo de la situación y el lado bueno de las cosas, logrando dar una mirada más optimista de las circunstancias y disfrutando de las experiencias que se les presentan a pesar de los altibajos que encuentren en el camino.

Por su parte, se encontró que los hombres suelen apelar más a la “Distracción física” que las mujeres a la hora de enfrentar sus problemas (Martínez y Morote, 2001; Mikkelsen, 2009; Moreano, 2006). Al respecto, Frydenberg y Rowley (1998) han señalado que, aunque esta escala no actúa de manera directa sobre el problema, es una estrategia de afrontamiento positiva porque supone el desarrollo de actividades saludables. En ese sentido, se puede señalar que la actividad física favorece la disminución de los niveles de estrés, ansiedad y depresión; contribuye a mantener un peso corporal adecuado, lo cual mejora la autoestima; y representa un medio de socialización para los jóvenes. De esta manera, podemos observar

que es una actividad que produce bienestar físico y psicológico (Becoña & Oblitas, 2004; Papalia, 2005).

En lo que se refiere a las estrategias del estilo no productivo, al igual que en estudios previos (Mikkelsen, 2009; Obando, 2011; Moreano, 2006), las jóvenes presentan una mayor tendencia a utilizar la “Reducción de la tensión”, realizando acciones desadaptativas e inclusive autodestructivas, tratando de descargar sus emociones con el objetivo de disminuir los niveles de tensión y ansiedad que experimentan frente al estresor pero sin actuar de manera específica sobre este.

Asimismo, tal como apuntaba la investigación realizada por Obando (2011), la escala “Hacerse ilusiones” es más empleada por las mujeres. Este estilo de afrontamiento está dirigido al manejo emocional y se asocia al afrontamiento no productivo; sin embargo, evidencia la esperanza en la que se refugian las jóvenes por encontrar salidas positivas a las dificultades que se les presentan.

En general se puede observar que las mujeres hacen mayor uso de las estrategias de afrontamiento que los hombres, principalmente de las que pertenecen a los estilos “Referencia a los otros” y “Afrontamiento no productivo”.

Cuando se realizaron los contrastes de medias según el área de estudios también se hallaron diferencias significativas. Mientras que los alumnos de ciencias presentan una mayor tendencia a recurrir a la distracción física como estrategia de afrontamiento, los de letras prefieren invertir más en sus amigos íntimos. Ambas tendencias guardan relación con los resultados obtenidos por Mikkelsen (2009). De acuerdo con Casuso (1996), el hecho de que los alumnos de letras valoren más la búsqueda de apoyo social podría deberse al tipo de estudios que realizan, debido a que se fomenta un tipo de diálogo y relaciones que desarrollan la habilidad para expresar emociones.

También se observa una mayor utilización de la escala “Reducción de la tensión” por parte de los alumnos de letras (Moreano, 2006). Esta es una estrategia disfuncional y desadaptativa que se enfoca en el manejo de la emoción y no en la resolución del problema. Según esta autora, esta diferencia puede estar relacionada con ciertos rasgos de personalidad que poseen los alumnos de letras, quienes se caracterizan por la activación de sus estados subjetivos, la presencia de mayores rasgos de introspección y su susceptibilidad por las experiencias emocionales. Por esta razón, para ellos es también importante no solo

enfocar su atención en resolver sus preocupaciones sino además prestan atención a las emociones que surgen a partir de las situaciones demandantes y dificultades que se les presentan buscando aliviarlas.

De esta manera, la influencia del tipo de educación que se imparte en cada área de estudios se refleja en la forma de ser y afrontar los problemas de los estudiantes

En el contraste de medias que se llevó a cabo según la edad de los participantes, se detectaron diferencias en las estrategias “Invertir en amigos íntimos” y “Hacerse ilusiones”, en ambos casos se encontró que estas eran menos utilizadas conforme aumentaba la edad de los participantes, confirmando los resultados obtenidos por Moreano (2006). Con respecto a la primera de ellas, se puede decir que, generalmente a medida que pasan los años, los jóvenes van adquiriendo mayores responsabilidades, lo cual trae como consecuencia que tengan menos tiempo libre para llevar a cabo otras actividades. Tal vez por esta razón se encuentra que la inversión en amigos íntimos disminuye conforme la edad de los jóvenes aumenta. En relación a la diferencia encontrada en la estrategia “Hacerse ilusiones”, esta puede ser explicada sosteniendo que generalmente, a lo largo de la vida y también en la adolescencia y la adultez, las personas van acumulando experiencias tanto positivas como negativas y cada vez son más conscientes de la realidad que los rodea. Por esta razón, es comprensible que, a medida que aumenta la edad de participantes, estos dejen de fantasear con el futuro y de creer que todo tendrá un desenlace favorable siempre.

Según Seiffge-Krenke (1995), a medida que transcurren los años generalmente se produce un incremento en el uso de estrategias más activas y focalizadas en el problema en diversos aspectos, entre los que se encuentran las relaciones de pareja. Sin embargo, esta tendencia no fue corroborada en la muestra. Tal vez la ausencia de mayores diferencias en las estrategias de afrontamiento según la edad se deba a que el rango de edad estudiado no es lo suficientemente amplio como para registrar estas variaciones.

De acuerdo a los resultados obtenidos en el contraste de medias según tiempo de relación, se encontró que conforme el periodo de relación se incrementa las personas tienden a invertir menos tiempo en sus amigos íntimos. Estos resultados pueden ser mejor comprendidos si tomamos en cuenta la Teoría Triangular del Amor (Sternberg, 1998). Según este autor, la intimidad es la dimensión que promueve la cercanía, el vínculo y la conexión entre los miembros de la pareja y que generalmente tarda en desarrollarse. De esta

forma, a medida que se incrementa el tiempo de relación se va desarrollando más el componente de intimidad y se establecen lazos más estrechos con la pareja. Tal vez por esta razón, las personas que se encuentran en una relación de mayor duración ya no recurren a sus amigos íntimos con la misma frecuencia con la que lo hacían durante los primeros meses de relación.

En lo que respecta a la satisfacción de pareja, se puede afirmar que, en líneas generales los universitarios de la muestra se encuentran satisfechos con su pareja y con su relación. Es importante señalar que en nuestro país las personas de los niveles socioeconómicos alto y medio alto presentan una tendencia a estar relativamente satisfechas con sus vidas (de manera global) y en distintas áreas como la familia, los pares, la salud, la situación económica y consigo mismos (Alarcón, 2005; Tarazona, 2005). Esto podría tener repercusión en el grado de satisfacción de pareja reportado en la muestra debido a que la mayoría de los universitarios que participaron pertenecen precisamente a estos niveles socioeconómicos.

Por otro lado, no se hallaron diferencias significativas en el grado de satisfacción en la relación de pareja según las variables con las que se trabajó estos análisis (sexo, edad, área de estudios y tiempo de relación). Resultados similares fueron reportados por Mikkelsen (2009), quien no encontró diferencias en la satisfacción de pareja entre hombres y mujeres ni entre alumnos de ciencias y de letras. Asimismo, estudios previos no identifican diferencias en la variable satisfacción con la vida según la edad de las personas (Alarcón, 2001; Casullo & Castro Solano, 2000).

Una de las limitaciones de este estudio es haber considerado solamente a jóvenes heterosexuales que se encontraban en una relación de pareja exclusiva. Una de las razones por las que se decidió incluir solo a personas de orientación heterosexual es que no se encontró mucha bibliografía que aborde el tema de las relaciones homosexuales. De la misma manera, solo se incluyó a personas que reportaron estar en una relación de pareja exclusiva y con una duración no menor a dos meses. A pesar de que existen diversas formas de delimitar qué significa estar en una relación de pareja exclusiva, para esta investigación se definió a esta última como una “relación en la cual ninguno de los dos miembros posee un vínculo afectivo y/o sexual, ya sea ocasional o estable, con otras

personas” con el objetivo de distinguirla de las relaciones de pareja informales o no exclusivas.

Sin embargo, cada vez existe una mayor cantidad de personas que tienen una orientación distinta a la heterosexual o que se encuentran en relaciones de pareja que no son exclusivas. Por esta razón, es probable que exista un grupo de estudiantes universitarios que no está siendo representado en este estudio y que también merece ser atendido de manera científica en investigaciones que aborden el tema de las relaciones de pareja.

Sería oportuno que en futuras investigaciones se tome en consideración otras variables que podrían establecer diferencias en el uso de los estilos y las estrategias de afrontamiento y en el nivel de satisfacción de pareja reportado:

- Distintos niveles socioeconómicos (Alarcón, 2005; Tarazona, 2005)
- Estudiantes de distintos tipos de universidades: públicas y privadas (Casuso, 1996; Alcalde, 1998)
- Diversos rangos de edad y más amplios (Carrión et al., 2000; Martínez, 2004)
- Estados civiles más variados: solteros, casados, etc.
- Tenencia de hijos
- Si los miembros de la pareja viven juntos o no
- Situación laboral: Trabajan, no trabajan (Cassaretto et al., 2003)

Por último, el tipo de muestreo es un tema importante a tomar en cuenta. Los resultados obtenidos corresponden a un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima y no pueden generalizarse debido a que el muestro empleado en el presente estudio fue intencional y no probabilístico.

REFERENCIAS

- Acevedo, V., Restrepo, L. & Tovar, J. (2007). Parejas satisfechas de larga duración en la ciudad de Cali. *Pensamiento Psicológico*, 3(8), 85-107.
- Alarcón, R. (2001). Relaciones entre felicidad, género, edad y estado conyugal. *Revista de Psicología de la PUCP*, 19(1), 28-46.
- Alarcón, R. (2005). Efecto de los desniveles socioeconómicos sobre la felicidad. *Teoría e Investigación en Psicología*, 14, 91-112.
- Alcalde, M. (1998). *Nivel de Autoeficacia percibida y estilos de afrontamiento en estudiantes de Lima*. Tesis de licenciatura no publicada. Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.
- Becerra, S (2013). *Rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima*. Facultad de Letras y Ciencias Humanas. Mención: Psicología Clínica. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Becoña, E & Oblitas, L. (2004). Promoción de estilos saludables. *Psicología de la salud y calidad de vida*. México: Thomson.
- Berscheid, E. y Reis, H.T. (1998). Attraction and close relationships. En: D.T Gilbert, S.T Fiske y G. Lindzey (Ed.) *The Handbook of Social Psychology*, vol.2, 193-281.
- Boullosa, G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima*. Tesis de Licenciatura: Facultad de Letras y Ciencias Humanas. Mención: Psicología Clínica. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Buss, D. M.; Shackelford, T. K.; Kirkpatrick, L. A.; Choe, J. C.; Lim, H. K.; Hasegawa, M.; Hasegawa, T.; Bennett, K. (1999). Jealousy and the nature of beliefs about infidelity: Tests of competing hypotheses about sex differences in the United States, Korea, and Japan. *Personal Relationships*, Vol 6(1), pp. 125-150
- Buss, D. M. (2005). *The Handbook of Evolutionary Psychology*. New Jersey, John Wiley.
- Calderón, A. (2003). *Satisfacción marital desde la perspectiva de la psicología evolutiva en parejas urbano-marginales de Lima*. Tesis de Licenciatura: Facultad de Letras y Ciencias Humanas. Mención: Psicología Social. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.

- Canessa, B. (2000). *Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana*. Tesis de licenciatura no publicada. Universidad de Lima. Lima, Perú.
- Carrión, C., Molero, R. & González, F. (2000). Estudio de la Satisfacción personal según la edad de las personas. *Anales de Psicología*, 16 (2) ,189-198.
- Carver, C.H. & Scheier, M. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 184-195.
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*. 21(2), 364-392.
- Castro Solano, A. & Díaz-Morales, J. F. (2002). Objetivos de vida y satisfacción vital en adolescentes españoles y argentinos. *Psicothema*, 14(1), 112-117.
- Casullo, M. M & Castro Solano, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, 18(1), 36-67.
- Casuso, L. (1996). *Adaptación de la prueba COPE sobre estilos de afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios de Lima*. Tesis de licenciatura no publicada, Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Chau, C. (1999). *Consumo de bebidas alcohólicas en estudiantes universitarios: motivaciones y estilos de afrontamiento*. Tesis de maestría no publicada, Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Contini, N.; Coronel, P.; Levin, M.; Estevez, A. (2003). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes escolarizados de Tucumán. *Revista de Psicología de la PUCP*. Vol. XXI, 1, 2003
- Fierro, A. (1996). *Manual de psicología de la personalidad*. Buenos Aires: Paidós.
- Florenzano, R. (1992). En el camino de la vida. *Estudios sobre el ciclo vital entre la adolescencia y la muerte*. Santiago: Editorial Universitaria. Cap 1.
- Frydenberg, E & Lewis, R.(1993). Boys play sport and girls turn to others: age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, 16, 253- 266

- Frydenberg, E & Lewis, R.(1994). Coping with different concerns: Consistency and variation in coping strategies used by adolescents. *Australian Psychologist*, 29 (1), 45- 48
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1997). *Escala de Afrontamiento para Adolescentes*. Madrid: TEA Ediciones.
- Frydenberg, E. (1996). *Adolescent coping: theoretical and research perspectives*. London : Routledge
- Frydenberg, E. y Rowley, G. (1998). Coping with social issues: What Australian university students do. *Issues in Educational Research*, 8 (1), 33-48.
- González, R; Montoya, I; Casulo, M; Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. Facultad de Psicología Universidad de Valencia. *Psicothema Vol. 14, nro. 2*, pp. 363-368.
- Hendrick, S. (1988). A Generic Measure of Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, Vol. 50, No. 1 (Feb., 1988), pp. 93-98. Published by: National Council on Family Relations
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, L. (2006). *Metodología de la investigación*. México, D.F.: McGraw-Hill.
- Kerlinger, F. N. y Lee, H. B. (2002). *Investigación del comportamiento, Métodos de investigación en Ciencias Sociales*, 4ta .Ed. México: McGraw-Hill/Interamericana.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca S.A.
- Lepose, S., Erans, G. & Schneider, M. (1991). Dynamic role of social support in the link between chronic stress and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(6), 899-909.
- Lucas, T. W., C. A. Wendorf, et al. (2004). "Marital satisfaction in four cultures as a function of homogamy, male dominance and female attractiveness". *Sexualities, Evolution & Gender* 6(2/3): 97-130.
- Martínez, P. & Morote, R. (2001). Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento. *Revista de Psicología de la PUCP*, 19(2), 212-236.
- Martínez, P. (2004). Perspectiva temporal futura y satisfacción con la vida a lo largo del ciclo vital. *Revista de Psicología de la PUCP*, 22(2), 215-252.

- Mikkelsen, F. (2009). *Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Moreano, L. (2006). *Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en adolescentes universitarios*. Tesis de Licenciatura: Facultad de Letras y Ciencias Humanas. Mención: Psicología Social. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Obando, R. (2011) *Sintomatología depresiva y afrontamiento en adolescentes escolares de Lima*. Tesis de Licenciatura: Facultad de Letras y Ciencias Humanas. Mención: Psicología Clínica. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Ottazi, A. (2009). *Estilos de amor, satisfacción y compromiso en relaciones de pareja estables*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Papalia, D. (2005). *Psicología del desarrollo*. México: McGraw-Hill.
- Salazar V. (1993) *Relación entre estilos de afrontamiento al estrés y las dimensiones de personalidad neuroticismo y extroversión*. Estudio realizado en estudiantes universitarios. Tesis de Licenciatura. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima, Perú
- Seiffge-Krenke, I. (1995). *Stress, coping and relationships in adolescence*. Nueva Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Shackelford T.K. y Buss D.M. (1997). Marital satisfaction in Evolutionary Psychological Perspective. En: Sternberg, R.J. y M. Hojjat (Ed.) *Satisfaction in Close Relationships*. New York: The Guilford Press.
- Sternberg, R. (1998). *Cupid's arrow: the course of love through time*. Cambridge: Cambridge University Press.
- 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.
- Taylor, S. (1999). *Health psychology*. Nueva York: McGraw Hill.
- Ticona, S., Paucar, G. y Llerena, G. (2006). *Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería – UNSA Arequipa*.

- Torrejón, C. (2011). *Ansiedad y afrontamiento en universitarios migrantes*. Tesis de Licenciatura: Facultad de Letras y Ciencias Humanas. Mención: Psicología Clínica. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Verdugo-Lucero, J. L., Ponce de León-Pagaza, B. G., Guardado-Llamas, R. E., Meda-Lara, R. M., Uribe-Alvarado, J. I. & Guzmán-Muñoz, J. (2013). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), pp. 79-91.





ANEXO A:

INSTRUMENTOS UTILIZADOS



ANEXO A1

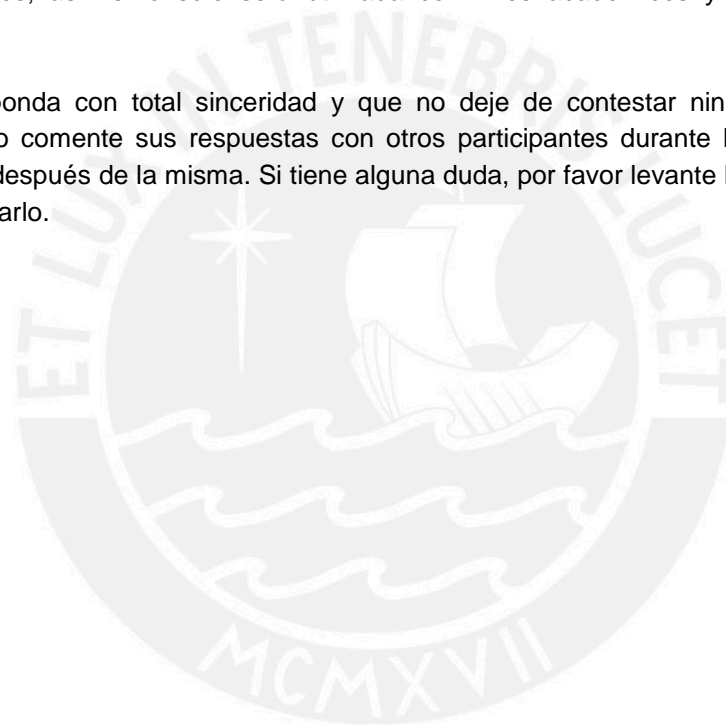
INSTRUCCIONES PARA LOS PARTICIPANTES

Buenos días/tardes/noches, soy estudiante de la Especialidad de Psicología de la Universidad Católica. En primer lugar, quiero agradecerle por su participación en esta investigación, cuya finalidad es conocer un poco más acerca de las relaciones interpersonales.

La participación en esta investigación es anónima, por ello no se le pedirá que coloque su nombre en el cuestionario. La información recogida a partir de esta investigación es confidencial y no será revelada a terceros; asimismo sólo será utilizada con fines académicos y será analizada de manera grupal.

Le pido que responda con total sinceridad y que no deje de contestar ninguna pregunta. Es importante que no comente sus respuestas con otros participantes durante la aplicación y que tampoco lo haga después de la misma. Si tiene alguna duda, por favor levante la mano para poder acercarme a ayudarlo.

Muchas gracias.



ANEXO A2

FICHA DE DATOS DE CONTROL

Por favor, complete los datos que se solicitan a continuación

F1. Sexo

Masculino	1
-----------	---

Femenino	2
----------	---

F2. Edad (ANOTAR CANTIDAD EXACTA)

<input type="text"/>	Años	<input type="text"/>	Meses
----------------------	------	----------------------	-------

F3. Facultad en la que se encuentra actualmente _____

F4. Carrera _____

F5. ¿Actualmente te encuentras en una relación de pareja?

Si	1
----	---

No	2
----	---

SI ACTUALMENTE NO TE ENCUENTRAS EN UNA RELACIÓN DE PAREJA PASAR A F9

F6. ¿Cuánto tiempo de relación llevas? (ANOTAR CANTIDAD EXACTA)

<input type="text"/>	Años	<input type="text"/>	Meses
----------------------	------	----------------------	-------

F7. ¿Consideras que tu relación de pareja es exclusiva, es decir que ninguno de los dos posee un vínculo afectivo y/o sexual, ya sea ocasional o estable, con otras personas?

Si	1
----	---

No	2
----	---

F8. ¿Cuántas parejas como la descrita anteriormente has tenido a lo largo de tu vida?

<input type="text"/>	Parejas
----------------------	---------

F9. ¿Cuál es tu orientación sexual?

Homosexual	1
Heterosexual	2

Bisexual	3
Otra (ESPECIFICAR) _____	94

En las siguientes páginas se encuentra el cuestionario. Puede comenzar.

ANEXO B:

ANÁLISIS ESTADÍSTICOS



ANEXO B1

ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD PARA LA VARIABLE AFRONTAMIENTO

Confiabilidad de la escala "Adolescent Coping Scale (ACS-Lima)"

	Alpha de Cronbach	N° de Items
Resolver el problema	.81	20
Concentrarse en resolver el problema	.70	5
Esforzarse y tener éxito	.62	5
Fijarse en lo positivo	.49	4
Buscar diversiones relajantes	.57	3
Distracción física	.92	3
Referencia a los otros	.86	28
Buscar apoyo social	.79	5
Invertir en amigos íntimos	.59	5
Buscar pertenencia	.65	5
Acción social	.66	5
Buscar apoyo espiritual	.61	4
Buscar ayuda profesional	.78	4
Afrontamiento no productivo	.83	32
Preocuparse	.70	5
Hacerse ilusiones	.47	5
Falta de afrontamiento	.68	5
Reducción de la tensión	.74	5
Ignorar el problema	.67	4
Autoinculparse	.75	4
Reservarlo para si	.66	4

ANEXO B2

ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD PARA LA VARIABLE SATISFACCIÓN DE PAREJA

*Confiabilidad de la escala "Relationship
Assesment Scale (RAS)"*

Alpha de Cronbach	N° de Items
.82	7

ANEXO B3

ANÁLISIS DE NORMALIDAD PARA LA VARIABLE AFRONTAMIENTO

*Prueba de normalidad Kolmogorov- Smirnov
"Adolescent Coping Scale (ACS-Lima)"*

Variables	Estadístico	GL	Sig.
Resolver el problema	.053	391	.010
Concentrarse en resolver el problema	.088	391	.000
Esforzarse y tener éxito	.083	391	.000
Fijarse en lo positivo	.098	391	.000
Buscar diversiones relajantes	.100	391	.000
Distracción física	.097	391	.000
Referencia a los otros	.037	391	.200*
Buscar apoyo social	.073	391	.000
Invertir en amigos íntimos	.092	391	.000
Buscar pertenencia	.096	391	.000
Acción social	.146	391	.000
Buscar apoyo espiritual	.092	391	.000
Buscar ayuda profesional	.116	391	.000
Afrontamiento no productivo	.052	391	.012
Preocuparse	.113	391	.000
Hacerse ilusiones	.074	391	.000
Falta de afrontamiento	.124	391	.000
Reducción de la tensión	.131	391	.000
Ignorar el problema	.153	391	.000
Autoinculparse	.089	391	.000
Reservarlo para si	.102	391	.000

ANEXO B4

ANÁLISIS DE NORMALIDAD PARA LA VARIABLE SATISFACCIÓN DE PAREJA

*Prueba de normalidad Kolmogorov- Smirnov
"Relationship Assesment Scale (RAS)"*

Variable	Estadístico	GL	Sig.
Satisfacción de pareja	.102	391	.000