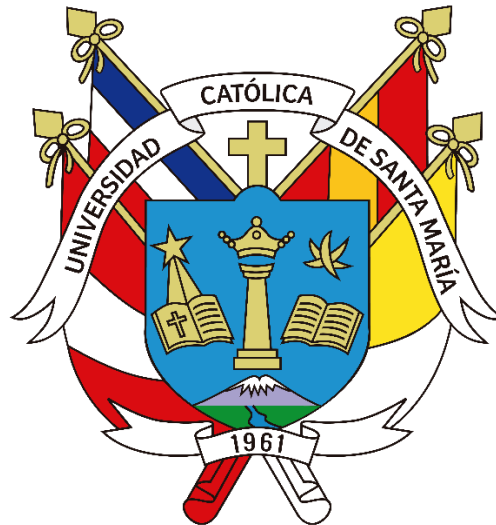


Universidad Católica de Santa María

Facultad de Ciencias y Tecnologías Sociales y Humanidades

Escuela Profesional de Psicología



“ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y FELICIDAD EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA
DE UN COLEGIO PRIVADO”

Tesis presentada por el Bachiller:

Zambrano Manco, Alejandro Jesús

Para optar por el Título Profesional

de:

Licenciado en Psicología

Asesor/a:

Mg. Chirinos Castillo, Jol Milton

Arequipa - Perú

2023

Dictamen

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA
PSICOLOGIA
TITULACIÓN CON TESIS
DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 28 de Noviembre del 2022

Dictamen: 003306-C-EPSIC-2022

Visto el borrador del expediente 003306, presentado por:

2014150471 - ZAMBRANO MANCO ALEJANDRO JESUS

Titulado:

**ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y FELICIDAD EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UN
COLEGIO PRIVADO.**

Nuestro dictamen es:

APROBADO

1785 - GUZMAN GAMERO RUFINO RAUL LIZANDRO
DICTAMINADOR



1903 - DELGADO PALO ROCIO SARA
DICTAMINADOR



2297 - RIVERA FLORES GLADYS WILMA
DICTAMINADOR



Dedicatoria

Dedico esta tesis a mi familia que me apoyo durante todo este tiempo a través de
diferentes momentos.

Agradecimiento

Agradezco a Dios, a mi familia, a mis asesores y profesores de la universidad, a la prestigiosa Universidad Católica Santa María y a la Institución educativa San Antonio de Padua por haberme apoyado en mi investigación.

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue determinar la relación existente entre los estilos y afrontamiento y la felicidad en estudiantes del nivel secundario. La investigación es correlacional de diseño no experimental y de corte transversal. Para medir las variables se utilizó la técnica de la encuesta, aplicándose la Escala de Afrontamiento para Adolescentes ASC y la Escala de Felicidad de Lima. La muestra estuvo conformada por un total de 31 estudiantes de 3°, 4° y 5° de secundaria de un colegio privado de la ciudad de Arequipa. Los resultados evidenciaron que no hay una correlación significativa entre los estilos de afrontamiento y la felicidad, el estilo más usado por los estudiantes es el no productivo y el nivel de felicidad predominante se encuentra en el nivel medio. Existe una correlación no significativa, positiva y débil entre el estilo dirigido a resolver el problema y la felicidad. Así mismo existe una correlación no significativa entre el estilo de referencia a otros y la felicidad y existe una correlación no significativa, positiva y débil entre el estilo de afrontamiento no productivo y la felicidad en los estudiantes de 3°, 4° y 5° de secundaria.

Palabras clave: Estilos de afrontamiento, felicidad, estudiantes de secundaria

Abstract

The objective of this research was to determine the relationship between coping styles and happiness in high school students. The research is a correlational, non-experimental, cross-sectional design. The survey technique was used to measure the variables, applying the Coping Scale for Adolescents ASC and the Lima Happiness Scale. The sample consisted of a total of 31 students in 3rd, 4th and 5th grades of high school from a private school in the city of Arequipa. The results showed that there is no significant correlation between coping styles and happiness, the style most used by the students is non-productive and the predominant level of happiness is at the medium level. There is a non-significant, positive and weak correlation between the problem-solving style and happiness. Likewise, there is a non-significant correlation between the style of reference to others and happiness and there is a non-significant, positive and weak correlation between the non-productive coping style and happiness in 3rd, 4th and 5th year high school students.

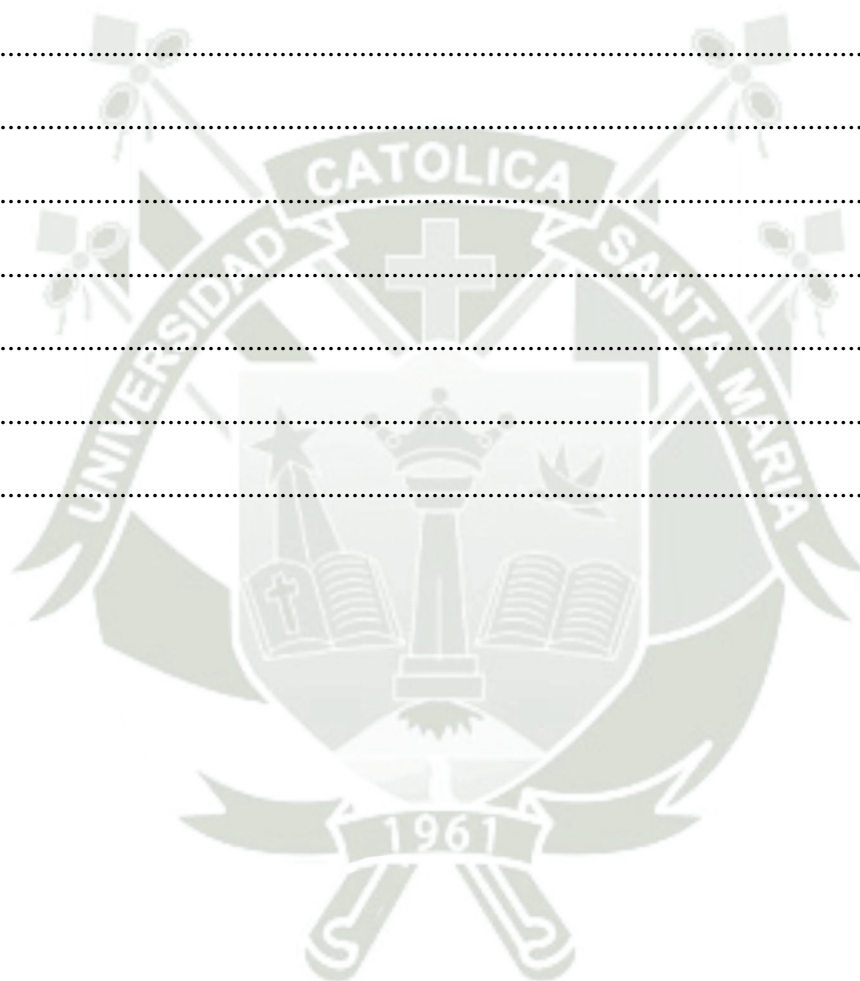
Key Words: Coping styles, happiness, high school students

Índice

Dictamen.....	ii
Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento.....	iv
Resumen.....	v
Abstract.....	vi
Índice.....	vii
Índice de Tablas.....	x
CAPITULO I PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO.....	1
Introducción.....	2
Problema o interrogante de investigación.....	4
Variables y definición operacional.....	4
Variable: Estilos de afrontamiento.....	4
Variable: Felicidad.....	4
Objetivos.....	4
Objetivo General.....	4
Objetivos específicos.....	5
Antecedentes Teórico-Investigativos.....	5
Afrontamiento.....	5
Estilos y Estrategias de Afrontamiento.....	6
Estilo Dirigido a Resolver el Problema.....	7
Estilo de Referencia a otros.....	8
Estilo No productivo.....	9

Importancia del Afrontamiento en la Adolescencia.....	9
Felicidad.....	12
Felicidad Desde un Enfoque Psicológico	13
La Vida Placentera/Pleasant Life.....	14
La Vida Comprometida/Engagement Life.....	14
La Vida con Significado/Meaningfull Life.....	15
Dimensiones de la Felicidad	16
Sentido positivo de la Vida.....	16
Satisfacción con la Vida.....	16
Realización Personal.....	16
Alegría de Vivir	16
Diferencia entre felicidad y bienestar subjetivo.....	16
Importancia de la Felicidad en la adolescencia.....	17
Hipótesis	19
CAPITULO II MÉTODO	20
Método	21
Instrumentos.....	21
Escala de afrontamiento para adolescentes ACS	21
Escala de Felicidad de Lima	22
Participantes.....	23
Población.....	23
Muestra	23
Criterios de Inclusión.....	23

Criterios de Exclusión.....	23
Procedimiento	23
Consideraciones éticas	24
Análisis de datos	24
CAPITULO III RESULTADOS.....	25
Resultados.....	26
Discusión.....	40
Conclusiones.....	44
Sugerencias	45
Limitaciones.....	46
Referencias.....	47
Anexos	53



Índice de Tablas

Tabla 1: Correlaciones de Estilos de Afrontamiento y Felicidad	26
Tabla 2: Estilo Dirigido a Resolver el Problema	28
Tabla 3: Estilo de Referencia a Otros	29
Tabla 4: Afrontamiento No Productivo	30
Tabla 5: Felicidad	31
Tabla 6: Dimensión Sentido Positivo de la Vida.....	32
Tabla 7: Dimensión Satisfacción con la Vida.....	33
Tabla 8: Dimensión Realización Personal	34
Tabla 9: Dimensión Alegría de Vivir.....	35
Tabla 10: Pruebas de Normalidad.....	36
Tabla 11: Prueba de Muestras Independientes de Estilos de Afrontamiento.....	37
Tabla 12: Prueba de Muestras Independientes de Felicidad.....	39



CAPITULO I

PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

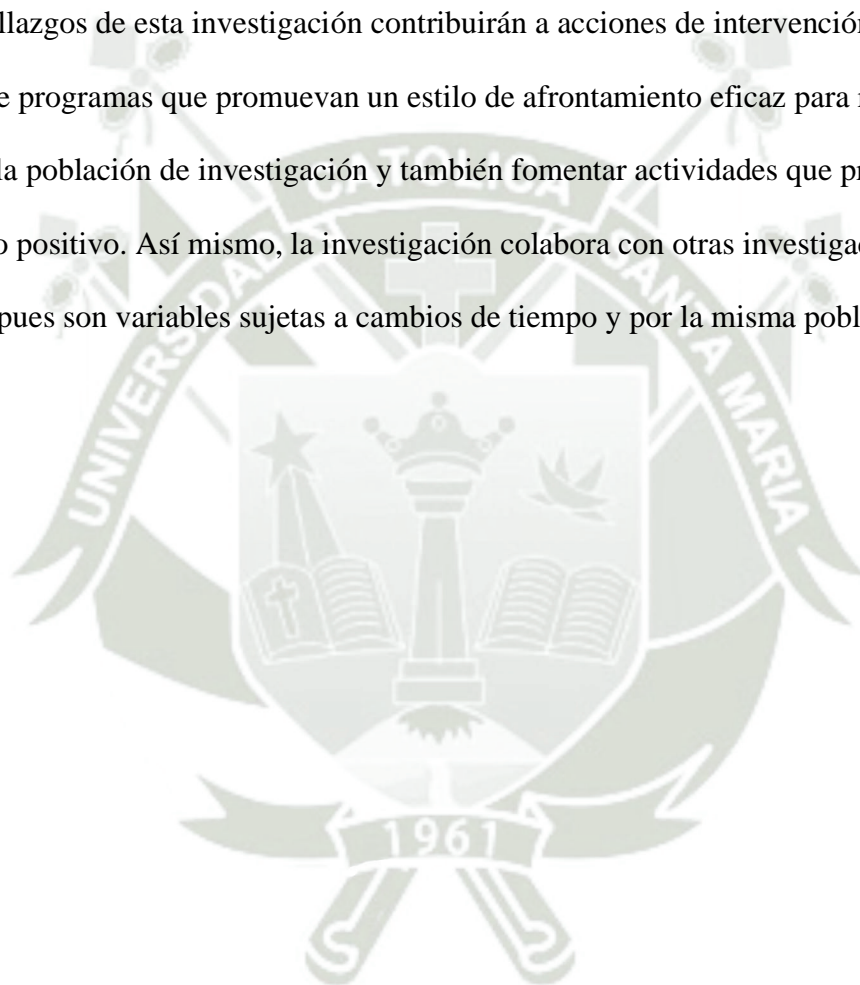
Introducción

En un mundo globalizado y competitivo la formación académica y personal de las personas es algo muy importante ya que los ayudara a desenvolverse de forma adecuada en los diferentes ámbitos de la vida; por ello un punto importante del desarrollo de la persona se dará en la adolescencia; donde cada estudiante vive una experiencia estudiantil particular ante diversos obstáculos a los que se enfrentan (Dubet, 2005); y así mismo, es una etapa de cambios psíquico-emocionales importante. Podemos ver que las personas al vivir cada uno una experiencia diferente también la enfrenta de forma diferente; lo cual se explica con el afrontamiento; el cual es dinámico y se da en la interacción de la persona con su entorno (Frydenberg, 2017); por ello, si las personas usan los estilos de afrontamiento y estrategias adecuadas a la situación problemática externa o interna lograrán resolver de forma satisfactoria los conflictos que se les presente durante su vida estudiantil y por tanto estarán encaminados en el logro de sus objetivos, lo que podría redundar en un sentimiento de felicidad. De acuerdo a las teorías de flow (Csikszentmihalyi, 1997) cuando uno hace su trabajo, tiene un sentimiento de maestría en lo que hace, entonces alcanza la felicidad. A su vez, la felicidad aporta un bienestar y equilibrio mental que ayuda a la persona a analizar las situaciones con claridad, objetividad, manteniendo sus objetivos para superar sus problemas. Por ello, si los adolescentes pueden desenvolverse de forma adecuada durante su vida estudiantil debería fomentar un buen estado emocional; siendo un sentimiento de felicidad algo resaltante y este a su vez los ayudaría a manejar las situaciones que puedan experimentar. Entonces, felicidad y afrontamiento podrían estar relacionados.

Existen estudios que hallaron relación positiva entre bienestar subjetivo y los estilos de afrontamiento (Verdugo et al. 2013), entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico (Salotti, 2006) y entre satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento (Urrelo, 2017) por lo

que sería probable que exista relación entre felicidad y afrontamiento al ser todas variables (bienestar subjetivo, bienestar psicológico, satisfacción con la vida y felicidad) con un sentido positivo. Por lo tanto, el objetivo de la presente investigación es determinar la relación entre los estilos de afrontamiento y la felicidad en los estudiantes de 3°, 4° y 5° de secundaria de un colegio privado en la ciudad de Arequipa al 2021.

Los hallazgos de esta investigación contribuirán a acciones de intervención psicológicas y/o creación de programas que promuevan un estilo de afrontamiento eficaz para resolver los problemas en la población de investigación y también fomentar actividades que promuevan un estado anímico positivo. Así mismo, la investigación colabora con otras investigaciones de la misma índole pues son variables sujetas a cambios de tiempo y por la misma población.



Problema o interrogante de investigación

¿Cuál es la relación existente entre los estilos de afrontamiento y la felicidad en estudiantes de 3°, 4° y 5° de secundaria de un colegio privado en Arequipa?

Variables y definición operacional

Variable: Estilos de afrontamiento

Los estilos de afrontamiento son conductas cambiantes que nos ayudan a regular y enfrentar una situación externa o interna. Las personas suelen presentar diferentes estilos de afrontamiento como aquel centrado en el problema y centrado en la emoción (Lazarus y Folkman, 1984). Esta variable, que se refiere a los estilos de afrontamiento, se mide a través de la Escala de afrontamiento para adolescentes (ASC) de Frydenberg y Lewis, con adaptación psicométrica de Canessa (2002), la cual se clasifica en tres estilos: dirigido a resolver el problema, de referencia a otros y no productivo.

Variable: Felicidad

Según Alarcón (2006) la felicidad es un estado que la persona experimenta de forma subjetiva acorde a un bien deseado; aunque éste es duradero puede perderse también con el tiempo; para la persona es relevante el componente subjetivo en la felicidad ya que esto le da individualización y como conducta sigue un proceso afectivo y cognitivo. Esta variable, a los que se refiere los niveles de felicidad, se mide con la Escala de la Felicidad de Reynaldo Alarcón (2006) que establece niveles de felicidad muy baja, baja, media, alta y muy alta (Alarcon, 2015).

Objetivos

Objetivo General

Determinar la relación existente entre los estilos de afrontamiento y la felicidad en estudiantes de 3°, 4° y 5° de secundaria de un colegio privado de la ciudad de Arequipa.

Objetivos específicos

Establecer el estilo de afrontamiento en estudiantes de 3°, 4° y 5° de secundaria de un colegio privado en Arequipa.

Identificar el estilo de afrontamiento predominante en los estudiantes de 3°, 4° y 5° de secundaria de un colegio privado en Arequipa.

Establecer el nivel de felicidad en estudiantes de 3°, 4° y 5° de secundaria de un colegio privado en Arequipa.

Identificar cuál es el nivel de felicidad predominante en los estudiantes de 3°, 4° y 5° de secundaria de un colegio privado en Arequipa.

Determinar los niveles de las dimensiones de felicidad en los estudiantes de 3°, 4° y 5° de secundaria de un colegio privado en Arequipa.

Antecedentes Teórico-Investigativos

Afrontamiento

Afrontar es encarar una situación, problema o peligro; y afrontamiento es hacer efecto y acción de afrontar (Real Academia Española [RAE], 2021). Esta respuesta implica conductas cambiantes y esfuerzos cognitivos ante situaciones estresantes internas y/o externas que se manifiestan en la capacidad de gestionar las emociones y el estrés ante una situación o problema; no sería solamente una resolución práctica (Lazarus & Folkman, 1984).

Los mecanismos de afrontamiento son esenciales para regular las emociones producidas por alguna situación estresante (Lazarus y Folkman, como se citó en Vera, 2004). De igual manera, las personas al hacer uso de estos recursos se ven fortalecidas acorde al beneficio personal atribuido; aunque, estos no siempre garantizan el éxito, también sirven para disminuir o evitar los conflictos (Macías et al. 2013).

De acuerdo a Stone et al. (Como se citó en Vázquez et al. 2000) las personas se capacitan para manejar dificultades en base a una serie de pensamientos y acciones; por ende, los esfuerzos que satisfagan las demandas internas y ambientales están dirigidos a manejar la situación del mejor modo posible.

Así mismo, Frydenberg (2010) define el afrontamiento como la respuesta ante las demandas de la vida e indica que el afrontamiento no tiene una forma o patrón específico ya que, así como las personas son únicas, las situaciones problemáticas también son diferentes entre sí y varían como las vive y siente cada persona. Por ello, las personas enfrentan las situaciones estresantes con estrategias, las cuales componen los estilos de afrontamiento.

Estilos y Estrategias de Afrontamiento

Los estilos de afrontamiento son apreciaciones personales que se realizan ante diversas situaciones, donde la persona determinará usar una u otra estrategia de afrontamiento que se caracteriza por su naturaleza situacional y variabilidad acorde a una situación específica (Carver & Scheir, 1994). De manera que, para resolver los problemas la persona se enfocaría en dos estilos principales, el estilo centrado en las emociones y el centrado en el problema. Ambos estilos están dirigidos a solucionar o cambiar la situación estresante y estos pueden complementarse para resolver el problema, pero también podrían interferir el uno con el otro debido a la intensidad del problema, las propias limitaciones de la persona y la falta de experiencia ante un evento nuevo (Lazarus & Folkman, 1984).

Para Frydenberg (2010), los estilos de afrontamiento engloban las estrategias usadas por las personas, pero no todos usan las mismas estrategias y tampoco usan las mismas para todos los problemas. De esta manera la autora propone dieciocho escalas o estrategias y estas a su vez se van a agrupar en tres estilos de afrontamiento: el dirigido a resolver el problema, el de

referencia a otros y el no productivo; los dos primeros se pueden representar como funcionales; mientras que el tercero sería disfuncional según la autora.

Estilo Dirigido a Resolver el Problema. El estilo dirigido a resolver el problema está centrado en tomar acciones para poder cambiar y/o solucionar la fuente provocadora de estrés. Este estilo se considera como la forma más adaptativa ante las situaciones estresantes; pero siempre que estas puedan modificarse (Coleman y Hendry, 2003). Adicionalmente Lazarus y Folkman (como se citó Fernández, 2009) indican que si bien se realiza conductas modificadoras ante la fuente de estrés; también implica modificarse uno mismo. Las personas se esfuerzan para resolver la situación, tomando acciones para enfrentar los problemas de la manera que consideran más oportuna para ellos mismos. Según Frydenberg (2010), las escalas o estrategias dirigidas a resolver el problema son:

Concentrarse en Resolver el Problema. Esta estrategia está enfocada en el problema y su resolución; por ello, la persona podrá analizarlo para luego aprender como modificarlo.

Esforzarse y Tener Éxito. Se refiere a que la persona va a dirigir su conducta con relación al compromiso, la ambición y la dedicación cuando está enfrentando una situación.

Invertir en Amigos Íntimos. Se refiere a que la persona va a poner esfuerzo en buscar relaciones personales íntimas y así estar comprometido con una o varias personas.

Buscar Pertenencia. Aquí la persona va a tener el interés y la preocupación por sus relaciones interpersonales, en específico sobre pertenecer a un grupo.

Fijarse en lo Positivo. Esto se basa en que la persona mantiene la esperanza ante cualquier situación y piensa que las cosas saldrán bien.

Buscar Diversiones Relajantes. Se caracteriza porque uno se va enfocar más en relajarse que en la búsqueda de apoyo; realizando actividades tales como leer, pintar, escuchar música, etc.

Distracción Física. Esto se va relacionar en específico con la actividad física; realizando actividades como la práctica deportiva, entrenamiento físico, etc.

Estilo de Referencia a otros. Para Frydenberg (2010), en este estilo uno busca apoyo y comparte sus preocupaciones con otras personas. Esto es en parte comparable con lo que dicen Lazarus y Folkman (Como se citó en Fernández, 2009); cuando se percibe que el entorno amenazante no podría ser modificado; entonces se tiende a manejar el malestar emocional que es provocado por la situación, o que se asocie a dicho malestar; esto basado en cómo se interpreta la situación. Según Frydenberg (2010) las escalas o estrategias de referencia a otros son:

Buscar Apoyo Social. Está referido a que la persona comparte el problema con otros para que puedan darle algún apoyo en la solución del problema.

Acción Social. Consiste en que la persona realice una acción y además brinde información acerca del problema a otras personas para conseguir su ayuda; esto puede ser mediante diversas acciones, como peticiones escritas, organizando actividades grupales, etc.

Buscar Apoyo Espiritual. Esto se caracteriza por la realización de actividades espirituales que busca y/o realiza la persona; como podría ser orar, creer en el apoyo espiritual de un líder o de Dios, etc.

Buscar Ayuda Profesional. Se refiere a que la persona va a hacer uso de un servicio profesional que le pueda ayudar a resolver su problema; tales como un psicólogo, profesor, médico, etc.*

Estilo No productivo. Frydenberg (2010) indica que este estilo va hacer uso principalmente de la evitación; por lo que, las estrategias usadas no van a ayuda a encontrar una solución al problema. Las escalas o estrategias no productivas son:

Preocuparse. Se refiere a que la persona va a enfocarse en la preocupación que le origina el problema; además acerca de lo que pasará a futuro, en específico sobre su la felicidad.

Hacerse Ilusiones. Esto se caracteriza por que la persona tiene pensamientos esperanzadores en los que la persona anticipa o imagina una o varias soluciones positivas en los que podría tener un final feliz; aunque, esto pueda discernir de la realidad y del resultado.

Falta de Afrontamiento. Se refiere a cuando se da una falta de capacidad de la persona para solucionar el problema, lo cual puede llegar a originar síntomas psicossomáticos.

Ignorar el Problema. Se refiere a que la persona niega conscientemente el problema que enfrenta; además, puede pretender desentenderse del mismo.

Reducción de la Tensión. Se da cuando la persona va a realiza acciones para intentar sentirse mejor y reducir la tensión, algunas formas inadecuadas serian la ingesta de alcohol, alguna droga, etc.

Reservarlo para sí. Es cuando la persona se va a apartar de los demás para ocultarles sus problemas y así evitar que sepan algo de su situación.

Autoinculparse. Se refiere a cuando la persona demuestra conductas para denotarse ella misma como causante y responsable de sus problemas y preocupaciones.

Importancia del Afrontamiento en la Adolescencia

Maganto y Maganto (2010) indican que hay situaciones en la vida que pueden desmoronarnos al ser invadidos por los hechos y sentimientos; entonces, se podrían presentar alteraciones tales como el miedo, ansiedad, etc. Al darse esto haría que las personas no puedan

desempeñarse adecuadamente en su vida cotidiana; entonces, si las personas no pueden enfrentar el problema y no creen poder manejarlo se centraran en los sentimientos que les origine esa situación para aliviar el estrés; por el contrario, si las personas sienten que pueden afrontar estos acontecimientos y creen poder manejarlo van a poder centrarse primero en el problema y su resolución.

De acuerdo a Salotti (2006), en su investigación sobre las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra adolescente entre 14 y 18 años en la provincia de Buenos Aires, Argentina; halló que había correlación positiva en las estrategias dirigidas a resolver el problema y también una correlación negativa con las de evitación huida. Luego, en base a esos hallazgos y sus sugerencias, la institución diseñó programas de prevención.

Frydenberg et al (1993) señalan que los adolescentes suelen entender al afrontamiento como algo que los ayuda a reducir o eliminar el estrés ante los problemas que tienen que enfrentar durante sus actividades diarias y preocupaciones. El afrontamiento será un proceso cambiante de ensayo y error, como un mecanismo circular pues el adolescente evalúa la consecuencia de la estrategia que utilizó; si esta fue positiva y le dio resultado reevaluará la situación y se aplicara otra estrategia; si estas han sido efectivas las volverá a usar en el futuro; y si no han sido positivas entonces buscará otras estrategias y rechazará las que aplicó sin éxito.

Verdugo et al. (2013) estudiaron la relación entre el nivel de bienestar subjetivo y los estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes y jóvenes entre 15 y 24 años en Colima, México; hallaron que existe una correlación positiva entre ambas variables, quienes presentaban un nivel alto de bienestar subjetivo hacían uso de más estrategias de afrontamiento; así mismo, el afrontamiento de aceptación de la responsabilidad fue el más usado y el de huida-evitación, el menos usado.

Urrelo (2017) en su investigación sobre satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento en estudiantes entre 14 y 18 años, de 4° y 5° año de secundaria de colegios públicos de Arequipa, Perú; halló que existe una correlación significativa entre satisfacción con la vida y los tres estilos de afrontamiento; así mismo, el estilo más recurrido por los estudiantes fue el de relación con los demás, el estilo improductivo se daba más en los alumnos de 15 y 16 años y la mayoría presentaba un rango satisfecho y muy satisfecho con la vida.

En la investigación de Uribe et al (2018), sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes de colegios públicos en Montería (Córdoba, Colombia), hallaron que la aplicación de estrategias adecuadas al contexto era positiva y significativa, mejorando el bienestar psicológico en los adolescentes; la mayoría utilizó estrategias dirigidas a la búsqueda de apoyo y estas fueron realizadas de forma adecuada para afrontar los problemas, con ello tuvieron mejores resultados y un impacto positivo en su autoestima; además al tener la esperanza de que la situación mejore, hacía que el estrés disminuya y les ayudaba a adecuarse al contexto.

Solís y Vidal (2006) realizaron una revisión sobre la teoría del afrontamiento adolescente y el estrés en conjunto con la revisión de otras investigaciones entre ambas variables y llegaron a la conclusión de que es necesaria la continuación de estas investigaciones ya que pueden ser una medida de comprensión e intervención para los adolescentes del Perú; además, lo consideran muy importante en el área clínica ya que permitiría mayores alcances a los profesionales para la prevención psicosocial. En definitiva, el afrontamiento tiene un papel importante ya que mediante este se enfrenta las situaciones de estrés, lo cual influye directamente en la salud física y psicológica (Sandín, 2003). La investigación sobre afrontamiento, aunque sea compleja ayuda a saber si las personas pueden manejarse bajo estrés o no; además es un gran apoyo para las intervenciones de un mejor manejo ante el estrés (Folkman & Moskowitz, 2004).

Felicidad

La felicidad se ha descrito de diferentes formas, aunque la mayoría mantiene cierta similitud; así vemos que para el filósofo griego Sócrates (como se citó en Calvo, 1997) la felicidad solo podía ser alcanzada mediante un camino lleno de virtud; siendo inseparables la virtud y la felicidad ya que la virtud es el bien supremo; si bien existen otros bienes serán inferiores y solo podrán incrementar la felicidad si se tiene virtud. Así mismo, para Aristóteles (como se citó en Ruiz, 2015), la felicidad era algo que dependía de uno mismo y por ello la vida humana tenía como propósito guiar las acciones por un camino enfocado a hacer el bien, pues así uno era feliz. Además, el punto medio entre exceso y carencia ayuda a alcanzar la felicidad pues evitan los extremos y encauzan los deseos hacia ella.

Por otro lado, en el hedonismo para Epicuro (como se citó en Alarcón, 2015), la felicidad se busca en base al placer y se rechaza todo aquello que provoque dolor; aunque este placer del que habla no es algo solo físico, también posee un componente espiritual y afectivo. El bien es connatural a las personas; y es por ello que las personas no se deben dejar gobernar por los placeres; además no todo dolor sería malo ni se evitaría; esto es referido a que ni el cuerpo ni el alma sufran ni se perturben.

De acuerdo a Santo Tomas de Aquino (como se citó en Gómez, 2018), la felicidad del hombre solo puede ser cierta y perfecta en el bien absoluto y la suma verdad; es decir, Dios. Entonces, Dios viene a ser el fin del hombre porque Dios trasciende todo y nos va a alejar de la debilidad humana, una vida vivida acorde a la bienaventuranza, que sigue la moral y el buen accionar hace que el hombre pueda alcanzar el fin superior, Dios; así, Dios es la felicidad del hombre. De modo similar, San Agustín de Hipona, (como se citó en Capanaga, 1969) dice que la miseria y la felicidad son incompatibles; por lo que, ninguna cosa material precedera

santificaría al hombre; solo el sumo bien le da felicidad al hombre. Además, la calma, la verdad y la armonía de ideas y pasiones son buenas para el hombre porque le ayudan a ser alguien virtuoso y alcanzar la felicidad en Dios (es decir, el bien absoluto y perfecto). Así mismo, Margot (2007) dice que la felicidad va a trascender las cosas y que esta va ligada a una apreciación personal, subjetiva y que puede variar según las condiciones culturales, sociales, etc. de las personas; pero que ello no implica que cada uno invente su felicidad ideal, si no que, esta se va a moldear en base a los criterios de la cultura, la sociedad y la época.

Felicidad Desde un Enfoque Psicológico

Csikszentmihalyi (1997), en su teoría del flujo o flow da entender que la felicidad no se da por suerte, ni es resultado de algo que simplemente sucede; no se puede comprar con dinero ni tampoco se gana con poder; si no que, la felicidad mas bien parece ser el resultado de la interpretación personal; por ello, cada persona cultiva y prepara esta condición vital; aunque más que conseguirla, en realidad la seguimos según el autor. Entonces, el flow consiste en esos momentos en el que el cuerpo y/o la mente llegan a un esfuerzo voluntario llevado hasta su límite; lo que se entiende como una experiencia óptima, la cual sucede por nuestra decisión. Si bien estas experiencias no son satisfactorias en su momento; es cierto que tal control, aunque incluso en parte doloroso crea un sentimiento de maestría; de la cual es uno consciente, dando la sensación de felicidad. Esta es una experiencia óptima donde cada persona está muy involucrada en una actividad, siendo esta lo único que importa en ese momento y es muy placentera a pesar de que haya algún costo.

Por tanto, para el autor, quien pueda controlar la experiencia interna podrá determinar una mejor calidad de vida acercándose a la felicidad y aunque en la vida encontramos muchas situaciones que no están en nuestro control, también hay ocasiones en las que hemos tenido

control de nuestras acciones y en estas situaciones es donde hemos podido sentir un sentimiento de alegría (Csikszentmihalyi, 1997). Adicionalmente, se tiene en claro que las personas, sus seres queridos y todos tendrán algunas diferencias, pero también coincidirían en varios aspectos en la búsqueda por ser felices y tener una vida plena.

Para Seligman (2017), aplicar las fortalezas y nuestro esfuerzo son de mayor importancia para la construcción de un bien profundo y duradero, siendo relevantes para una felicidad estable y continúa. Esto se ve reflejado cuando algunas personas buscan conseguir de forma rápida sentimientos positivos mediante actividades estimulantes enfocadas en lo sensorial; pero estas serán negativas pues causarán malestar físico o psicológico a mediano y/o largo plazo; sin embargo, el sentimiento positivo obtenido mediante la práctica de fortalezas y virtudes de forma espontánea y que conllevan esfuerzo serán más gratificantes y beneficiosos para la persona y el sentimiento de felicidad. En cuanto lo escrito anteriormente, Seligman (como se citó en Lupano y Castro, 2010) plantea un modelo de tres vías para alcanzar y mantener la felicidad:

La Vida Placentera/Pleasant Life. Es una forma básica, hedonista; consiste en el aumento de emociones positivas, extendiéndolas el mayor tiempo posible. Nos indica que se pueden alcanzar momentos felices disfrutando los momentos en base a nuestros sentidos, lo que viene a ser el savoring; y también a través de la total atención de las sensaciones, acciones y pensamientos, lo que viene a ser el mindfulness.

La Vida Comprometida/Engagement Life. Esta se da practicando nuestras fortalezas y la capacidad de experimentar una actividad cautivante y satisfactoria, lo que se denomina el flow. Entonces para alcanzar este estado, la tarea si bien es algo que nos puede desafiar, no puede ser ni muy aburrida ni muy estresante, ya que el estado de flow se perdería.

La Vida con Significado/Meaningfull Life. Esta vía va dirigida a la búsqueda del significado vital, el sentido y la trascendencia hacia los demás; por ello se enfoca en los objetivos que van más allá de uno mismo. Según el autor, esta vía se genera en las instituciones como la familia, comunidad, trabajo, etc., y el poder estar al servicio de los demás es como se obtiene el significado vital para alcanzar la felicidad.

Para Alarcón (2015), la felicidad es aquel estado más o menos duradero de satisfacción que experimenta una persona de forma subjetiva ante la obtención de un bien deseado. Según el autor el componente subjetivo individual que le da la persona es relevante e individualiza la felicidad de cada persona, su conducta sigue un proceso afectivo y cognitivo en el cual va a predominar lo afectivo. La felicidad posee niveles (muy baja, baja, media, alta y muy alta) y es un estado; por lo cual, aunque sea duradera podría perderse. Nos quiere decir que, el estado afectivo es estímulo para todas las personas y en especial en los adolescentes, quienes estando en un proceso de formación requieren un nivel de felicidad para buscar un bien deseado; sentirse felices les ayudará a alcanzar este (por ejemplo, un proceso estudiantil satisfactorio) con mayor afecto, lo cual a su vez repercute en mayor interés en cumplir objetivos y rendir adecuadamente.

Alarcón (como se citó en Arias, 2011), nos indica que ha observado en sus años de experiencia que se han presentado aportes significativos sobre la felicidad en diversos trabajos previos, los cuales han sido realizados en nacionalidad peruana y que se relacionaban con la felicidad; así mismo, el autor resalta que los afectos positivos se correlacionaron positivamente con la felicidad, y los negativos se correlacionaron con los de infelicidad. Sin embargo, la edad y género no tuvieron asociación significativa con la felicidad, además la satisfacción de la salud y vida social son afectados por los desniveles socioeconómicos.

Dimensiones de la Felicidad

El modelo de Alarcón (2006) de felicidad se integra por cuatro dimensiones:

Sentido positivo de la Vida. Se refiere al hecho de poseer sentimientos positivos hacia la vida y uno mismo, la felicidad se va a entender también en este sentido como el no tener estados depresivos.

Satisfacción con la Vida. Esta consiste en la evaluación cognitiva que hace la persona sobre su vida; la cual puede ser en su totalidad como por áreas específicas y se relaciona con las emociones tanto negativas como positivas.

Realización Personal. Según el autor esta dimensión sería lo más cercana a felicidad, ya que donde la orientación de la persona se dirige hacia las metas valiosas que esta tiene como la autoeficiencia, tranquilidad, etc.

Alegría de Vivir. Está dimensión consiste en que la persona va a sentirse bien por haber vivenciado experiencias positivas; pero en general es un sentimiento general de estar bien.

Diferencia entre felicidad y bienestar subjetivo

La RAE (2021) refiere al bienestar como las cosas en conjunto que las personas necesitan para vivir adecuadamente física y psicológica; mientras que la felicidad está referida a un estado que tiene la persona sobre otra, un objeto o situación que le es grata de forma espiritual y física.

Según Diener et al (2003), en psicología se suele utilizar el término bienestar subjetivo o subjective well-being como un sinónimo de felicidad; sin embargo, los autores señalan que el bienestar subjetivo es una evaluación personal que realiza cada persona sobre lo que posee y las experiencias que ha vivido. Por ello, afirman que esta evaluación es más profunda ya que presenta un añadido emocional de los eventos vividos; y que estos han predispuesto reacciones, ánimos y juicios sobre lo que la persona considera satisfactorio; como por ejemplo algunas

personas consideraran al matrimonio, el trabajo, la vida social u otro factor como satisfactorio mientras que otra persona no tendrá las mismas satisfacciones ante estos, debido a sus experiencias propias.

Alarcón (2015), en su investigación indica que estos términos suelen usarse como sinónimos o equivalentes; sin embargo, hace la aclaración que desde un punto de vista semántico la felicidad se diferencia del bienestar subjetivo, ya que este último no expresaría del todo el significado que damos a entender de felicidad en la lengua española, porque esta engloba en sí sola lo básico de una vida feliz señalada por los psicólogos.

Asimismo, Alarcón (2015) explica en base a Diener que el bienestar subjetivo es algo que hacen las personas para evaluar sus vidas de forma afectiva y cognitiva; y este va a contar con tres elementos: la virtud, la cual busca algo deseable y querido para la persona; la satisfacción con la vida, donde cada persona evalúa sus experiencias propias; y los afectos positivos, referidos a cualquier vivencia placentera. Para el autor, la felicidad es un estado, por ello, no será un rasgo ni una característica; esta conlleva alcanzar un bien; y teniendo ese bien uno es feliz; por ello la felicidad es una respuesta ante algo obtenido y no un rasgo de lo que se tiene.

Importancia de la Felicidad en la adolescencia

La adolescencia es una etapa que consta de muchas vivencias y que muchas de estas pueden ser negativas; resultando en un desarrollo inapropiado; los adolescentes con menos niveles de felicidad presentan mayores conductas de riesgo y son más propensos a problemas psicológicos; pero, hay que denotar que también se viven muchas vivencias positivas y que aquellos adolescentes que presentan niveles de felicidad altos han desarrollado mejores conductas, pues al sentirse felices mantienen el optimismo; lo cual conlleva que tengan un comportamiento favorable; por ejemplo un adolescente que siente que es feliz tiende a realizar

actividades como el deporte, cuidar su salud, atender su estudio y vida social; asimismo, la práctica de estas actividades durante el desarrollo está relacionado con una mejor salud física y emocional durante la adultez (Ferro, 2020).

Se puede ver en investigaciones como la de Arequipeño y Gaspar (2017), sobre la resiliencia, felicidad y depresión en adolescentes de 3° a 5° de secundaria de colegios públicos de Lima, Perú; donde hallaron que la felicidad y la depresión tenían una relación inversa y altamente significativa, además de una relación inversa baja y significativa entre resiliencia y depresión. Los alumnos con mayor felicidad y resiliencia presentan menos síntomas depresivos. Así mismo, en el ámbito escolar vemos a Roque (2018) en su investigación sobre la felicidad y su relación con el éxito académico en estudiantes de nivel secundario de una institución privada de Tacna, Perú; halló que, si existía una correlación entre ambas variables, las dimensiones de felicidad se relacionaron significativamente con el éxito académico de los estudiantes.

Montalvo (2021) halló en su estudio para determinar el clima social familiar y la felicidad en estudiantes de 3°, 4° y 5° de secundaria en un colegio público de Arequipa que existía una correlación significativa, positiva y débil; por lo que, de los estudiantes que vieron mejor clima en sus hogares también presentaron un nivel de felicidad más alto, aunque no fue la mayoría ya que la mitad de los alumnos del total percibía su clima familiar como regular. Sin embargo, algo que resalto el autor fue que un alto porcentaje de los alumnos que encuestó, correspondiente al 80% del total, presentaron niveles bajos de felicidad. El autor recomendó la profundización de las variables y talleres de prevención emocionales y conductuales adecuadas.

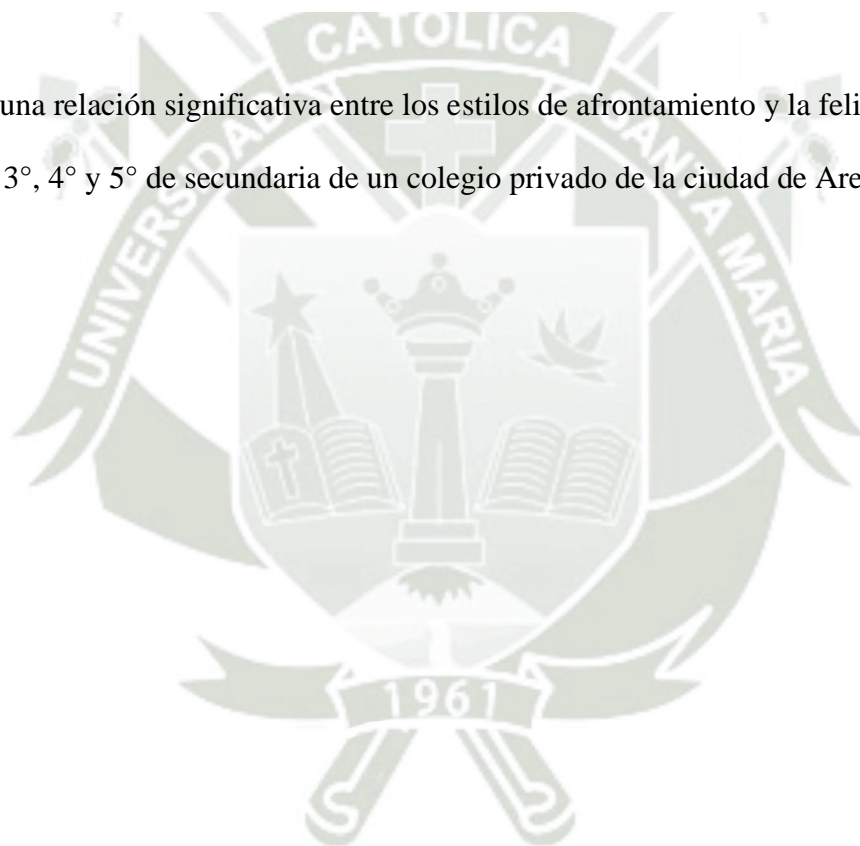
Los estudios en felicidad con otras variables denotan una importancia como la que indica Ferro (2020); por lo tanto, presentar un nivel felicidad de medio a muy alto, en los adolescentes

es favorable para un desarrollo adecuado y una salud física y mental óptimas que le ayudaran en los diferentes ámbitos de su vida.

De esta manera podemos ver que en el estudio de Salavera y Supervía (2017) sobre la repercusión de las estrategias de afrontamiento de estrés en la felicidad de los alumnos de secundaria en Zaragoza, España; que hallaron que aquellos estudiantes que poseían una percepción de felicidad subjetiva mayor usaban un estilo de afrontamiento orientado a otros en comparación con aquellos que usaban un estilo no productivo.

Hipótesis

Existe una relación significativa entre los estilos de afrontamiento y la felicidad en los estudiantes de 3°, 4° y 5° de secundaria de un colegio privado de la ciudad de Arequipa.





Método

El diseño de esta investigación es de tipo correlacional, se midió y analizó los valores de ambas variables (estilos de afrontamiento y felicidad) porque se pretendió ver si existía una relación entre las variables de estudio (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Instrumentos

Los instrumentos que se utilizaron para la presente investigación sirvieron para medir y categorizar las variables de estilos de afrontamiento y felicidad.

Escalas de afrontamiento para adolescentes ACS

El autor es Frydenberg y Lewis, su año de creación original fue en 1993; pero en esta investigación se usó la adaptación peruana de Beatriz Canessa que se adaptó en el Perú en el año 2002; la aplicación es individual o colectiva. El objetivo de este instrumento es identificar las estrategias de afrontamiento de adolescentes, lo cual se refleja en los tres diferentes estilos de afrontamiento.

Tiene un total de 80 ítems. Los tres estilos de afrontamiento que agrupan todas las escalas son: el estilo centrado en el problema, el estilo de referencia a otros y el estilo improductivo. Las escalas que se ven reflejadas en las proposiciones de cada ítem son: Buscar apoyo social (As), concentrarse en resolver el problema (Rp), esforzarse y tener éxito (Es), preocuparse (Pr), invertir en amigos íntimos (Ai), buscar pertenencia (Pe), hacerse ilusiones (HÍ), falta de afrontamiento o no afrontamiento (NA), reducción de la tensión (Rt), acción social (So), ignorar el problema (Ip), autoinculparse (Cu), reservarlo para sí (Re), buscar ayuda espiritual (Ae), fijarse en lo positivo (Po), buscar ayuda profesional (Ap), buscar diversiones relajantes (Dr) y distracción física (Fi).

La calificación del instrumento es en escala Likert, el valor extremo negativo se encuentra en 1 y el valor extremo positivo en 5. El total de ítems son 80 y corresponden a las 18 escalas las cuales a su vez se agrupan en tres estilos de afrontamiento, los cuales son dirigidos a resolver el problema, afrontamiento no productivo y referencia a otros.

La validez y confianza del instrumento se dio mediante el análisis psicométrico lo que comprendió correlaciones ítem-escala, encontrándose coeficientes r , producto momento altamente significativa en todos los ítems, el valor medio de las correlaciones es altamente significativo ($r=.511$; $p<.001$). Posee alta consistencia interna, entre .62 y .87; el coeficiente Alpha de Cronbach oscila entre .72 y .88. el coeficiente Alpha de los ítems y el de la escala total son de .916.

Escala de Felicidad de Lima

El autor es Reynaldo Alarcón; el año de creación es el 2006 y el país de origen es Perú; su aplicación es individual o colectiva. El objetivo de este instrumento es identificar el nivel de felicidad; el cual se divide en cinco, muy bajo, bajo, intermedio, alto y muy alto.

El número total de ítems es 27. Posee cuatro dimensiones, el sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir. Su calificación consiste en escala Likert, el valor extremo negativo se encuentra en 1 y el valor extremo positivo en 5. El total de ítems son 27 y los niveles se dividen en tres, bajo, promedio y alto.

Para la validez y confianza de este instrumento se usó la rotación varimax agrupa cuatro factores en 27 ítems, los cuatro componentes con valores Eigen varían entre 1.50 a 8.59. La saturación factorial de cada ítem es alta y están entre .684 y .405 para la validez. La confianza alfa de Cronbach para los 27 ítems es altamente significativa, el rango esta entre .909 a .915. La escala total está en .916 (Alarcón, 2006).

Participantes

Población

La población de estudio estuvo constituida por alumnos y alumnas de 3°, 4° y 5° de secundaria de la institución educativa privada de la ciudad de Arequipa. La población total de 3°, 4° y 5° de secundaria son de 38 alumnos.

Muestra

El muestreo a utilizar es no probabilístico censal, se tomó para la realización del estudio la mayor parte del total de la población; por lo que, la muestra estuvo constituida por 31 alumnos y alumnas de 3°, 4° y 5° de secundaria.

Criterios de Inclusión

Estudiantes varones y mujeres.

Estudiantes cuyas edades oscilan entre los 14 y 18 años de edad.

Estudiantes matriculados en 3°, 4° y 5° de secundaria.

Criterios de Exclusión

Estudiantes matriculados en 1° y 2° de secundaria y niveles inferiores.

Estudiantes que hayan abandonado sus estudios.

Procedimiento

Primero se solicitó al colegio el permiso correspondiente, y una vez aceptado se procedió a la coordinación con la coordinadora del colegio y la posterior aplicación de las pruebas en los horarios establecidos. La recolección de datos se llevó de forma virtual mediante la plataforma que usa el colegio para realizar las evaluaciones y clases virtuales, se aplicó el cuestionario Escalas de afrontamiento para adolescentes (ASC) y la escala de Felicidad de Lima, ambos de

forma virtual a través de Google formularios al alumnado con una duración de una hora pedagógica. Finalmente, los resultados se vaciaron a una base de Excel para su procesamiento.

Consideraciones éticas

Los padres de familia aceptaron lo propuesto en la hoja de consentimiento informado, la cual incluía información referida a la investigación como los objetivos, en qué consiste la participación del sujeto, la confidencialidad de los datos y la posibilidad de retirarse en cualquier momento del estudio sin que implique alguna consecuencia para el participante.

Posteriormente, se aplicaron las encuestas en formato digital durante un tiempo adecuado; por lo que no hubo ningún riesgo físico, psicológico o económico; así mismo, los datos personales de los alumnos que participaron en la investigación fueron confidenciales; sus nombres no fueron revelados ni los resultados personales de sus encuestas; se mantuvo el anonimato para proteger su integridad.

Análisis de datos

Luego de haber evaluado y conseguido los datos de cada instrumento aplicado se llevaron los datos en una tabla Excel; donde las pruebas tuvieron un proceso por separado, cada prueba (estilos de afrontamiento y felicidad) tienen sus propios resultados; estos fueron agrupados y procesados mediante el programa estadístico SPSS 25, donde a su vez se obtuvieron resultados de normalidad de Kolmogorov, los resultados de correlación de Pearson y los resultados de muestras independientes de *t*-Student, todo esto para su posterior descripción.



Resultados

Tabla 1
Correlaciones de Estilos de Afrontamiento y Felicidad

		Felicidad
Estilo dirigido a Resolver el Problema	Correlación de Pearson	.332
	Sig. (bilateral)	.068
	N	31
Estilo de Referencia a Otros	Correlación de Pearson	.135
	Sig. (bilateral)	.468
	N	31
Afrontamiento No Productivo	Correlación de Pearson	.081
	Sig. (bilateral)	.664
	N	31
Felicidad	Correlación de Pearson	1
	Sig. (bilateral)	
	N	31

Como se observa en la tabla 1, existe una correlación no significativa, positiva y débil ($r=.332$; $x=.068$, $x<.05$) entre el estilo dirigido a resolver el problema y la felicidad, lo que indica que, ante la presencia de un estilo de afrontamiento dirigido a resolver el problema, existe la presencia de felicidad en los estudiantes. Este estilo se considera como la forma más adaptativa ante las situaciones estresantes; pero siempre que estas puedan modificarse (Coleman y Hendry, 2003). Por ello, podría ser que, para los encuestados, aunque este estilo se relaciona con la felicidad, no lo ven como la más favorable para ellos.

Además, se observa que existe una correlación no significativa ($r=.135$; $x=.468$, $x<.05$) entre el estilo de referencia a otros y la felicidad, lo que indica que, ante la presencia de un estilo de referencia a otros, no existe la presencia de felicidad en los estudiantes. Según Lazarus y Folkman (como se citó en Fernández, 2009), se tiende a manejar el malestar emocional cuando el entorno amenazante se percibe como algo no posible de modificar y según Frydenberg (2010),

este estilo busca el apoyo y poder compartir las preocupaciones con otras personas. Pero, según los resultados podría ser que para los encuestados su felicidad no estaría siendo afectada por este estilo ya que no soluciona su problema directamente y tal vez no compartan su problema de forma abierta y sincera debido a su edad y la etapa que están viviendo.

Por último, se observa que existe una correlación no significativa, positiva y débil ($r=.081$; $x=.664$, $x<.05$) entre el estilo de afrontamiento no productivo y la felicidad, lo que indica que, ante la presencia de un estilo de afrontamiento no productivo, existe la presencia de felicidad en los estudiantes. Según Frydenberg (2010), nos indica que este estilo no ayuda a solucionar sus problemas, o que directamente se lo evita; por otro lado, según Alarcón (2015), se busca evitar el dolor y buscar el placer según el hedonismo. Es por ello, que para los encuestados podrían estar haciendo uso de este estilo para tal vez no sentir el malestar o huir del problema; sin embargo, este estilo no les es favorable.

Tabla 2
Estilo Dirigido a Resolver el Problema

Grado		Se utiliza raras veces	Se utiliza algunas veces	Se utiliza a menudo	Total
3° de secundaria	<i>f</i>	2	5	3	10
	%	20%	50%	30%	100%
4° de secundaria	<i>f</i>	1	10	1	12
	%	8.3%	83.3%	8.3%	100%
5° de secundaria	<i>f</i>	1	6	2	9
	%	11.1%	66.7%	22.2%	100%
Total	<i>f</i>	4	21	6	31
	%	12.9%	67.7%	19.4%	100%

En la tabla 2, se observa que, del total de encuestados, del estilo dirigido a resolver el problema, el 67.7% lo utiliza algunas veces (siendo este el de mayor porcentaje), el 19.4% lo utiliza a menudo y el 12.9% lo utiliza raras veces.

Para los encuestados de tercero de secundaria, se observa que, del estilo dirigido a resolver el problema, el 50% de los encuestados lo utilizan algunas veces (siendo este el de mayor porcentaje), el 30% lo utiliza a menudo y el 20% lo utiliza raras veces.

Para los encuestados de cuarto de secundaria, se observa que, del estilo dirigido a resolver el problema, el 83.3% de los encuestados lo utilizan algunas veces (siendo este el de mayor porcentaje), el 8.3% lo utiliza a menudo y el 8.3% lo utiliza raras veces.

Por último; para los encuestados de quinto de secundaria, se observa que, del estilo dirigido a resolver el problema, el 66.7% de los encuestados lo utilizan algunas veces (siendo este el de mayor porcentaje), el 22.2% lo utiliza a menudo y el 11.1% lo utiliza raras veces.

Tabla 3
Estilo de Referencia a Otros

Grado		Se utiliza raras veces	Se utiliza algunas veces	Se utiliza a menudo	Se utiliza con mucha frecuencia	Total
3° de secundaria	<i>f</i>	1	3	6	0	10
	%	10%	30%	60%	0%	100%
4° de secundaria	<i>f</i>	0	6	5	1	12
	%	0%	50%	41.7%	8.3%	100%
5° de secundaria	<i>f</i>	0	5	3	1	9
	%	0%	55.6%	33.3%	11.1%	100%
Total	<i>f</i>	1	14	14	2	31
	%	3.2%	45.2%	45.2%	6.4%	100%

En la tabla 3, se puede apreciar que, del total de los encuestados, del estilo de referencia a otros, el 45.2% lo utiliza a menudo (siendo este uno de los dos con el mayor porcentaje), el 45.2% lo utiliza algunas veces (siendo este uno de los dos con el de mayor porcentaje), el 6.4% lo utiliza con mucha frecuencia y el 3.2% lo utiliza raras veces.

Para los encuestados de tercero de secundaria, se puede apreciar que, del estilo de referencia a otros, el 60% de los encuestados lo utilizan con mucha frecuencia (siendo este el de mayor porcentaje), el 30% lo utiliza algunas veces y el 10% lo utiliza raras veces.

Para los encuestados de cuarto de secundaria, se puede apreciar que, del estilo de referencia a otros, el 50% de los encuestados lo utilizan algunas veces (siendo este el de mayor porcentaje), el 41.7% lo utiliza a menudo y el 8.3% lo utiliza con mucha frecuencia.

Por último; para los encuestados de quinto de secundaria, se puede apreciar que, del estilo de referencia a otros, el 55.6% de los encuestados lo utilizan algunas veces (siendo este el de mayor porcentaje), el 33.3% lo utiliza a menudo y el 11.1% lo utiliza con mucha frecuencia.

Tabla 4
Afrontamiento No Productivo

Grado		Se utiliza a menudo	Se utiliza con mucha frecuencia	Total
3° de secundaria	<i>f</i>	3	7	10
	%	30%	70%	100%
4° de secundaria	<i>f</i>	4	8	12
	%	33.3%	66.7%	100%
5° de secundaria	<i>f</i>	3	6	9
	%	33.3%	66.7%	100%
Total	<i>f</i>	10	21	31
	%	32.3%	67.7%	100%

En la tabla 4, se puede observar que, del total de los encuestados, del estilo no productivo, el 67.7% lo utiliza con mucha frecuencia (siendo este el de mayor porcentaje) y el 32.3% lo utiliza a menudo.

Para los encuestados de tercero de secundaria, se puede observar que, del estilo no productivo, el 70% de los encuestados lo utilizan con mucha frecuencia (siendo este el de mayor porcentaje) y el 30% lo utiliza a menudo.

Para los encuestados de cuarto de secundaria, se puede observar que, del estilo no productivo, el 66.7% de los encuestados lo utilizan con mucha frecuencia (siendo este el de mayor porcentaje) y el 33.3% lo utiliza a menudo.

Por último; para los encuestados de quinto de secundaria, se puede observar que, del estilo no productivo, el 66.7% de los encuestados lo utilizan con mucha frecuencia (siendo este el de mayor porcentaje) y el 33.3% lo utiliza a menudo.

Tabla 5
Felicidad

Grado		Medio	Alto	Total
3° de secundaria	<i>f</i>	8	2	10
	%	80%	20%	100%
4° de secundaria	<i>f</i>	11	1	12
	%	91.7%	8.3%	100%
5° de secundaria	<i>f</i>	7	2	9
	%	77.8%	22.2%	100%
Total	<i>f</i>	26	5	31
	%	83.9%	16.1%	100%

En la tabla 5, se puede apreciar que, del total de los encuestados, del nivel de felicidad, que el 83.9% está en un nivel medio (siendo este el de mayor porcentaje) y el 16.1% está en nivel alto.

Para los encuestados de tercero de secundaria, se puede apreciar que, del nivel de felicidad, el 80% de los encuestados esta un nivel medio (siendo este el de mayor porcentaje) y el 20% en nivel alto.

Para los encuestados de cuarto de secundaria, se puede apreciar que, del nivel de felicidad, el 91.7% de los encuestados esta un nivel medio (siendo este el de mayor porcentaje) y el 8.3% en nivel alto.

Por último; para los encuestados de quinto de secundaria, se puede apreciar que, del nivel de felicidad, el 77.8% de los encuestados esta un nivel medio (siendo este el de mayor porcentaje) y el 22.2% en nivel alto.

Tabla 6
Dimensión Sentido Positivo de la Vida

Grado		Medio	Alto	Total
3° de secundaria	<i>f</i>	4	6	10
	%	40%	60%	100%
4° de secundaria	<i>f</i>	3	9	12
	%	25%	75%	100%
5° de secundaria	<i>f</i>	1	8	9
	%	11.1%	88.9%	100%
Total	<i>f</i>	8	23	31
	%	25.8%	74.2%	100%

En la tabla 6, se puede apreciar que, del total de los encuestados, del nivel de sentido positivo de la vida, que el 74.2% está en un nivel alto (siendo este el de mayor porcentaje) y el 25.8% está en nivel medio.

Para los encuestados de tercero de secundaria, se puede apreciar que, del nivel del sentido positivo de la vida, el 60% de los encuestados esta un nivel alto (siendo este el de mayor porcentaje) y el 40% está en un nivel medio.

Para los encuestados de cuarto de secundaria, se puede apreciar que, del nivel del sentido positivo de la vida, el 75% de los encuestados esta un nivel alto (siendo este el de mayor porcentaje) y el 25% está en un nivel medio.

Por último; para los encuetados de quinto de secundaria, se puede apreciar que, del nivel del sentido positivo de la vida, el 88.9% de los encuestados esta un nivel alto (siendo este el de mayor porcentaje) y el 11.1% está en un nivel medio.

Tabla 7

Dimensión Satisfacción con la Vida

Grado		Medio	Alto	Total
3° de secundaria	<i>f</i>	6	4	10
	%	60%	40%	100%
4° de secundaria	<i>f</i>	10	2	12
	%	83.3%	16.7%	100%
5° de secundaria	<i>f</i>	8	1	9
	%	88.9%	11.1%	100%
Total	<i>f</i>	24	7	31
	%	77.4%	22.6%	100%

En la tabla 7, se puede observar que, del total de encuestados, del nivel de satisfacción con la vida, que el 77.4% está en un nivel medio (siendo este el de mayor porcentaje) y el 22.6% está en nivel alto.

Para los encuestados de tercero de secundaria, se puede observar que, del nivel de satisfacción con la vida, que el 60% de los encuestados esta un nivel medio (siendo este el de mayor porcentaje) y el 40% está en un nivel alto.

Para los encuestados de cuarto de secundaria, se puede observar que, del nivel de satisfacción con la vida, el 83.3% de los encuestados esta un nivel medio (siendo este el de mayor porcentaje) y el 16.7% está en un nivel alto.

Por último; para los encuestados de quinto de secundaria, se puede observar que, del nivel de satisfacción con la vida, el 88.9% de los encuestados esta un nivel medio (siendo este el de mayor porcentaje) y el 11.1% está en un nivel alto.

Tabla 8
Dimensión Realización Personal

Grado		Bajo	Medio	Total
3° de secundaria	<i>f</i>	0	10	10
	%	0%	100%	100%
4° de secundaria	<i>f</i>	0	12	12
	%	0%	100%	100%
5° de secundaria	<i>f</i>	1	8	9
	%	11.1%	88.9%	100%
Total	<i>f</i>	1	30	31
	%	3.2%	96.8%	100%

En la tabla 8, se puede apreciar que, del total de encuestados, del nivel de realización personal, el 96.8% está en un nivel medio (siendo este el de mayor porcentaje) y el 3.2% está en nivel bajo.

Para los encuestados de tercero de secundaria, se puede apreciar que, del nivel de realización personal, que el 100% de los encuestados esta un nivel medio.

Para los encuestados de cuarto de secundaria, se puede apreciar que, del nivel de realización personal, que el 100% de los encuestados esta un nivel medio.

Por último, para los encuestados de quinto de secundaria, se puede apreciar que, del nivel de realización personal, que el 88.9% de los encuestados esta un nivel medio (siendo este el de mayor porcentaje) y el 11.1% está en bajo.

Tabla 9
Dimensión Alegría de Vivir

Grado		Medio	Alto	Total
3° de secundaria	<i>f</i>	6	4	10
	%	60.0%	40.0%	100.0%
4° de secundaria	<i>f</i>	10	2	12
	%	83.3%	16.7%	100.0%
5° de secundaria	<i>f</i>	9	0	9
	%	100.0%	0.0%	100.0%
Total	<i>f</i>	25	6	31
	%	80.6%	19.4%	100.0%

En la tabla 9, se puede observar que, del total de encuestados, del nivel de alegría de vivir, el 80.6% está en un nivel medio (siendo este el de mayor porcentaje) y el 19.4% está en nivel alto.

Para los encuestados de tercero de secundaria, se puede observar que, del nivel de alegría de vivir, el 60% de los encuestados esta un nivel medio (siendo este el de mayor porcentaje) y el 40% en nivel alto; siendo el nivel con mayor porcentaje el medio.

Para los encuestados de cuarto de secundaria, se puede observar que, del nivel de alegría de vivir, el 83.3% de los encuestados esta un nivel medio (siendo este el de mayor porcentaje) y el 16.7% en nivel alto; siendo el nivel con mayor porcentaje el medio.

Por último; para los encuestados de quinto de secundaria, se puede observar que, del nivel de alegría de vivir, el 100% de los encuestados esta un nivel medio (siendo este el de mayor porcentaje) y el 16.7% en nivel alto.

Tabla 10
Pruebas de Normalidad

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
ID	.957	31	.247
Estilo dirigido a Resolver el Problema	.983	31	.878
Estilo de Referencia a Otros	.990	31	.992
Afrontamiento No Productivo	.975	31	.655
Sentido Positivo de la Vida	.921	31	.026
Satisfacción con la Vida	.947	31	.133
Realización personal	.976	31	.692
Alegría de Vivir	.903	31	.009
Felicidad	.968	31	.460

Como se aprecia en la tabla 10, se emplea la prueba de *Shapiro-Wilk* para el análisis de normalidad, puesto que la muestra tiene menos de 35 datos, en tal sentido, se analiza los grados de significancia en ambas variables, este excede el .05 del valor esperado en su mayoría, por lo que "la muestra tiene una distribución normal", por ello se procede al análisis inferencial con estadísticos paramétricos.

Tabla 11

Prueba de Muestras Independientes de Estilos de Afrontamiento

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		Prueba <i>t</i> para la igualdad de medias		
		<i>f</i>	<i>Sig.</i>	<i>t</i>	<i>gl.</i>	<i>Sig. (bilateral)</i>
Estilo dirigido a Resolver el Problema	Se asumen varianzas iguales	12.695	.001	-.372	31	.712
	No se asumen varianzas iguales			-.395	32.205	.695
Estilo de Referencia a Otros	Se asumen varianzas iguales	8.098	.007	-.716	31	.478
	No se asumen varianzas iguales			-.754	34.348	.456
Afrontamiento No Productivo	Se asumen varianzas iguales	2.757	.105	-.285	31	.778
	No se asumen varianzas iguales			-.278	31.973	.783

Como se aprecia en la tabla 11, se realizó la prueba *t*-Student para muestras independientes, en la cual se observa que no existen diferencias estadísticamente significativas en el estilo dirigido a resolver problemas de los estudiantes sean de sexo masculino o femenino ($L=.001$, $p =.695$). Al asumir que las varianzas no son iguales, nos indica que, si los estudiantes son de sexo masculino o femenino, no tiene ningún efecto sobre el estilo dirigido a resolver problemas que puedan tener.

Además, se observa que, no existen diferencias estadísticamente significativas en el estilo de referencia a otros de los estudiantes sean de sexo masculino o femenino ($L=.007, p = .456$). Al asumir que las varianzas no son iguales, nos indica que, si los estudiantes son de sexo masculino o femenino, no tiene ningún efecto sobre el estilo de referencia a otros que puedan tener.

Por último, se aprecia que, se realizó la prueba *t-Student* para muestras independientes, en la cual se observa que no existen diferencias estadísticamente significativas en el estilo de afrontamiento no productivo de los estudiantes sean de sexo masculino o femenino ($L=.105, p = .778$).

Al asumir que las varianzas son iguales, nos indica que, si los estudiantes son de sexo masculino o femenino, no tiene ningún efecto sobre el estilo de afrontamiento no productivo que puedan tener.

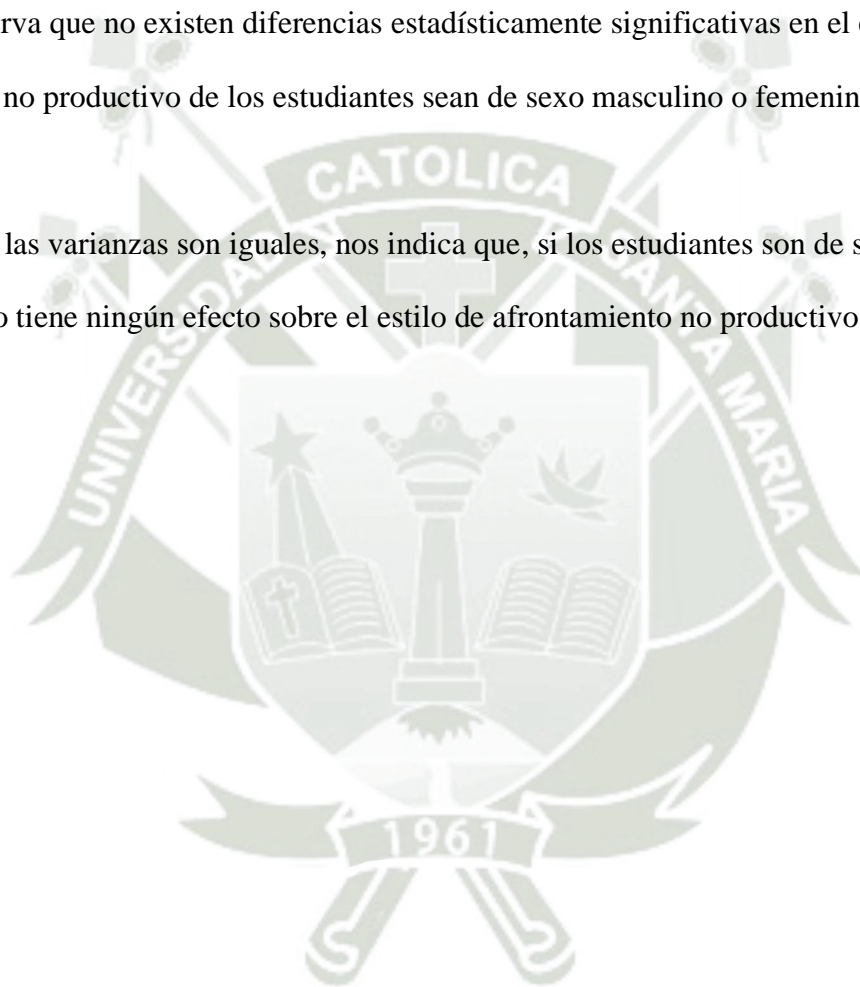


Tabla 12
Prueba de Muestras Independientes de Felicidad

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		Prueba <i>t</i> para la igualdad de medias		
		<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>t</i>	<i>Gl</i>	<i>Sig. (bilateral)</i>
Felicidad	Se asumen varianzas iguales	.133	.718	1.183	31	.244

Como se observa en la tabla 12, se realizó la prueba *t-Student* para muestras independientes, en la cual se ve que no existen diferencias estadísticamente significativas en la felicidad de los estudiantes sean de sexo masculino o femenino ($L=.718, p =.244$).

Al asumir que las varianzas son iguales, nos indica que, si los estudiantes son de sexo masculino o femenino, no tiene ningún efecto sobre la felicidad que puedan tener.

Discusión

Respecto al objetivo de esta investigación, determinar la relación entre estilos de afrontamiento y felicidad en los estudiantes de 3°, 4° y 5° de secundaria, según los resultados se halló que no existe una relación significativa entre ambas variables; esto significa que se rechaza la hipótesis planteada y se aprueba la hipótesis nula. En cuanto al estilo dirigido a resolver el problema y la felicidad, existe una correlación no significativa, positiva y débil, lo cual indica que ante la presencia de este estilo existe la presencia de felicidad; por ello, podría ser que aunque los encuestados lo relacionan con la felicidad no lo vean como lo más favorable para ellos ya que ha sido el estilo menos usado; en cuanto al estilo de referencia a otros y felicidad, existe una correlación no significativa; lo cual indica que ante este estilo no existe la presencia de felicidad; podría ser que los encuestados no estén compartiendo sus problemas de forma directa y/o sincera con los demás y en cuanto al estilo no productivo y la felicidad, existe una correlación no significativa, positiva y débil, lo cual indica que ante la presencia de este estilo existe la presencia de felicidad; por ello, podría ser que para los encuestados este estilo talvez sea un escape a sus problemas y también les evite sentir malestar; cabe resaltar que este estilo si bien fue el más usado por los encuestados, no les es favorable. Esto difiere de algunos estudios similares como el de Salotti (2006), quién investigó la correlación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra adolescente entre 14 y 18 años en Buenos Aires, Argentina, halló una correlación positiva significativa entre bienestar y las estrategias a resolver el problema y una correlación negativa con las de evitación huida. Así mismo, Verdugo et al (2013) en su investigación sobre el nivel de bienestar psicológico y estilos de afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes y adolescentes mexicanos entre 15 y 24 años, hallaron una correlación positiva, había un alto bienestar subjetivo en aquellos que hacían uso de las

estrategias de afrontamiento. De igual manera Urrelo (2017) en su investigación sobre satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento en estudiantes arequipeños entre 14 y 18 años de 4° y 5° de secundaria de colegios públicos halló que existe una correlación significativa entre satisfacción con la vida y los tres estilos de afrontamiento, siendo el estilo en relación a los demás el más usado, el segundo más usado es el estilo dirigido a la resolución de problemas y el estilo improductivo lo usan como última alternativa.

Respecto a los estilos de afrontamiento, empezando por el estilo dirigido a resolver el problema, este es utilizado por el total de los encuestados en un 67.7% algunas veces, el 19.4% lo utiliza a menudo y el 12.9% lo utiliza raras veces; siendo utilizado en mayor porcentaje algunas veces. Respecto al estilo de referencia a otros, el 45.2% del total lo utiliza a menudo, el 45.2% lo utiliza algunas veces, el 6.4% lo utiliza con mucha frecuencia y el 3.2% lo utiliza raras veces; siendo utilizado en mayor porcentaje a menudo y algunas veces. Respecto al estilo no productivo, el 67.7% del total lo utiliza con mucha frecuencia, el 32.3% lo utiliza a menudo; siendo el estilo utilizado en mayor porcentaje con mucha frecuencia. El instrumento aplicado para estilos de afrontamiento de estilo Likert tiene cinco niveles (nunca, raras veces, algunas veces, a menudo y con mucha frecuencia), que indican la frecuencia con la que es usado cada estilo. Entonces, al comparar los resultados de los tres estilos podemos apreciar que, el estilo más utilizado por el total de encuestados es el no productivo ya que en el nivel más alto del instrumento, que es el de que se da “con mucha frecuencia”, tiene 67.7% del total de encuestados, mientras que el estilo de referencia a otros tiene 6.4% y el dirigido a resolver el problema el 0%; en el siguiente nivel inferior que es el de “a menudo”, el de referencia a otros tiene 45.2%, el no productivo tiene un 32.2% y el dirigido a resolver el problema un 19.4%; en el siguiente nivel inferior que es el de “algunas veces”, el de resolver el problema tiene 67.7%, el

de referencia a otros un 45.2% y el no productivo tiene 0%. Por lo tanto, el estilo no productivo es el estilo predominante ya que tiene el mayor porcentaje en el nivel de uso más alto, seguido por el estilo de referencia a otros y al final el dirigido a resolver el problema.

Esto difiere con lo hallado en investigaciones similares, como la de Verdugo et al (2013), sobre estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes entre 15 y 24 años en Colima, México, donde el afrontamiento de aceptación de la responsabilidad fue el más usado y el de huida-evitación el menos usado. Por el contrario, Urrelo (2017) halló en su investigación sobre satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios públicos de Arequipa que, sí existe una correlación significativa entre satisfacción con la vida y los tres estilos de afrontamiento.

Por otro lado; la felicidad fue evaluada con la escala de felicidad de Lima de Reynaldo Alarcón. Donde el nivel de felicidad, del total de encuestados, el 83.9% está en un nivel medio y el 16.1% está en nivel alto; siendo el nivel con mayor porcentaje el medio. En cuanto a las dimensiones de felicidad, del nivel de sentido positivo de la vida el 74.2% está en un nivel alto y el 25.8% está en nivel medio; del nivel de satisfacción con la vida el 77.4% está en un nivel medio y el 22.6% está en nivel alto; del nivel de realización personal el 96.8% está en un nivel medio y el 3.2% está en nivel bajo; y del nivel de alegría de vivir el 80.6% está en un nivel medio y el 19.4% está en nivel alto; siendo el nivel con mayor porcentaje el medio. Podemos observar que la dimensión de realización personal es el que tendría mayor frecuencia en el nivel bajo; mientras que la dimensión del sentido positivo de la vida tiene mayor frecuencia en el nivel alto. Sin embargo; en investigaciones similares como la de Montalvo (2021), sobre la relación entre clima social familiar y felicidad, halló que los estudiantes de un colegio público de Arequipa, Perú, halló que había una correlación significativa, positiva y débil; además se pudo

observar que la presencia de todos los niveles de felicidad, muy bajo, bajo, medio y muy alta, siendo el predominante el nivel muy bajo con un 73.4%. Así mismo, en la investigación de Roque (2020) sobre felicidad y su relación con el éxito académico en estudiantes de nivel secundario de un colegio privado de Tacna, Perú, halló que existía una correlación entre ambas variables; además que hubo la presencia de los cinco niveles de felicidad, muy baja, baja, media, alta y muy alta, siendo el nivel medio el predominante con un 51.90%.



Conclusiones

Primera: Existe una correlación no significativa, positiva y débil entre el estilo dirigido a resolver el problema y la felicidad. Así mismo, existe una correlación no significativa entre el estilo de referencia a otros y la felicidad y existe una correlación no significativa, positiva y débil entre el estilo de afrontamiento no productivo y la felicidad en los estudiantes de 3°, 4° y 5° de secundaria.

Segunda: El 67.7% de encuestados utiliza con mucha frecuencia el estilo no productivo, el 45.2.% de encuestados utiliza a menudo y algunas veces el estilo de referencia a otros. Por último, el 67.7% utiliza algunas veces el estilo dirigido a resolver el problema.

Tercera: Respecto a la felicidad, el 83.9% está en un nivel medio y el 16.1% está en nivel alto; teniendo mayor frecuencia el nivel medio. En las dimensiones de felicidad podemos observar que la dimensión de realización personal es el que tendría mayor frecuencia en el nivel bajo; mientras que la dimensión del sentido positivo de la vida tiene mayor frecuencia en el nivel alto.

Sugerencias

Primera: Dado que el estilo de afrontamiento dirigido a resolver el problema es el estilo más adecuado y recomendado según la teoría en la formación de una persona, el colegio podría reforzarlo mediante talleres, tutorías, etc. Así mismo, la familia al ser muy importante en el desarrollo del adolescente, el colegio también podría incluir este tema en la escuela para padres.

Segunda: La felicidad en la adolescencia puede ser muy voluble debido a la subjetividad y los cambios en el propio desarrollo, pero podría ser recomendable promover y/o reforzar hábitos y actividades que promuevan y refuercen la salud física y mental de los estudiantes para que puedan alcanzar un estado anímico positivo y favorable, lo cual también podría verse reflejado en el rendimiento académico.

Tercera: Esta investigación puede ser replicable y evaluar los estilos de afrontamiento con otra variable ya que la felicidad en la adolescencia puede ser muy subjetiva debido a la etapa de su desarrollo en la que se encuentran. Pueden ser variables que tengan relación con los estilos de afrontamiento, tales como la resolución de conflictos, estilos de aprendizaje, autoestima, personalidad, etc.

Cuarta: De ser posible podría hacerse una investigación a mayor escala, con una población y muestra de mayor cantidad que tal vez pueda abarcar todo el nivel secundario o incluso otros colegios; ya que la población actual no fue muy grande, además de que la investigación fue realizada en un tiempo de pandemia por el COVID-19.

Limitaciones

Primera: La coordinación con la institución educativa y la aplicación de las pruebas se hizo de forma virtual debido a las normas sanitarias por la pandemia del COVID-19; por lo que el trato no fue de forma presencial y las fechas y horarios disponibles próximas al cierre del año estudiantil con un horario reducido, ajustado pero suficiente para evaluar los dos instrumentos.

Segunda: No todos los padres aceptaron que sus hijos participasen en la investigación, rechazando o ignorando el consentimiento informado. Pero si se consiguió la aprobación de la mayoría de padres.



Referencias

- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una Escala Factorial para Medir la Felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 99-106.
<https://www.redalyc.org/pdf/284/28440110.pdf>
- Alarcón, R. (2015). La idea de la felicidad. *Apunt. Cienc. Soc.*, 05(01), 6-9. DOI:
<http://dx.doi.org/10.18259/acs.2015002>
- Arequipaño, F. & Gaspar, M. (2017). *Resiliencia, felicidad y depresión en adolescentes de 3ero a 5to grado del nivel secundario de instituciones educativas estatales del distrito de Ate Vitarte, 2016*. [Tesis para licenciatura, Universidad Peruana Unión] Repositorio de la Universidad Peruana Unión. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/397>
- Arias, W. (2011). Psicología de la felicidad. *Rev. Psicol.*, 1(2), 209-211.
https://www.researchgate.net/publication/275583848_Psicologia_de_la_felicidad
- Calvo, T. (1997). Sócrates. En C. García (Ed.) *Historia de la Filosofía Antigua* (pp. 113-130) Editorial Trotta.
https://issuu.com/armaurumque/docs/garc_a_gual_carlos_ed._vvaa._-
- Capanaga, V. (1969) *Obras de San Agustín*. Cuarta Edición. Editorial Católica.
https://issuu.com/arms2011/docs/agustin_de_hipona_-_01_introduccion
- Carver, C. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology* 56(2),267-283. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Coleman, J. y Hendry, L. (2003). *The Nature of adolescence*. Cuarta edición. Ed. Morata.
<https://books.google.com.pe/books?id=94Od90KAzNYC&pg=PA240&dq=afrentamiento+centrado+en+el+problema&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjcttrv1fDyAhXMpJUCHUKI>

C9sQ6AF6BAgFEAI#v=onepage&q=afrontamiento%20centrado%20en%20el%20problema&f=false

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir (Flow): Una psicología de la felicidad*. Editorial Kairós.

<https://books.google.es/books?id=PvWbDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R.E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional cognitive evaluation of live. *Annual Review of Psychology*.54, 409-425. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>

Dubet, F. (2005). Los estudiantes. *Revista de investigación educativa. Instituto de investigaciones en Educación*.1, 1-78.

<http://www.uv.mx/cpue/num1/inves/estudiantes.htm>

Fernández, E. (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://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%C3%81NDEZ%20MART%C3%8DNEZ,%20MAR%C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence=1>

Ferro, J. (2020). *Pasión por el bienestar, la felicidad y las emociones: La caja de herramientas*. Editorial Securidas.

https://books.google.com.pe/books?id=qHnQDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Folkman, S. Moskowitz, J. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Reviews*, 55, 745-774

DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>

Frydenberg, E.; Lewis, R. (2010). Escala de afrontamiento para adolescentes ACS Manual.

https://www.academia.edu/36323909/ESCALA_DE_AFRONTAMIENTO_PARA_ADOLESCENTES_Escalas_de_Afrontamiento_para_Adolescentes

Frydenber, E. (2017). *Coping and the Challenge of Resilience*. Palgrave Macmillan.

<https://books.google.com.pe/books?id=dTIRDgAAQBAJ&pg=PA141&dq=coping+frydenberg&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjUgO6cqcb3AhXiD7kGHb3VAfwQ6AF6BAgKEAI#v=onepage&q=coping%20frydenberg&f=false>

Gómez, E. (2018). *Esa felicidad... tan fácil y tan difícil de lograr*.

<https://www.santotomas.cl/formacion-e-identidad/quienes-somos/capsulas/esa-felicidad-tan-facil-tan-dificil-lograr/>

Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C.P. (2018). Metodología de la investigación. Quinta

Edición. Editorial Mc Graw Hill. México. Obtenido de

<http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/handle/54000/1292>

Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer Publishing

Company. [https://books.google.com.pe/books?id=i-](https://books.google.com.pe/books?id=i-ySQQUpr8C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)

[ySQQUpr8C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=i-ySQQUpr8C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)

Lupano, M. y Castro, A. (2010) Psicología positiva: Análisis desde su surgimiento. *Ciencias*

Psicológicas, IV (1), 43-56. <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf>

Macías, M.A., Madariaga, C., Valle y M., Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento

individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el*

Caribe, 30(1), 123-145 <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v30n1/v30n1a07.pdf>

- Maganto, C. y Maganto, J. (2010). *Cómo potenciar las emociones positivas y afrontar las negativas*. Ediciones Pirámide.
- Margot J.P. (2007). La felicidad. *Praxis. Filosófica*, 25, 55-79
<http://www.scielo.org.co/pdf/pafi/n25/n25a04.pdf>
- Montalvo, L. (2021). *Relación entre el clima social familiar y felicidad en un colegio público de Arequipa*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica San Pablo] Repositorio digital de la Universidad Católica San Pablo. <http://hdl.handle.net/20.500.12590/16954>
- Real Academia Española RAE (2021). *El Diccionario de la lengua española. 23ª edición*. Editorial Espasa.
- Roque, L. (2018). *La felicidad y su relación con el éxito académico de los estudiantes de la institución educativa Gerardo Arias Copaja, nivel secundario. Distrito Coronel Gregorio Albarracín Lanchipa, Año 2018*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann] Repositorio institucional digital d la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. <http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/4060>
- Ruiz, P. (2015). *Aristóteles, de la potencia al acto*. Editora Bonallettera Alcompas.
<https://issuu.com/erlandx/docs/aristoteles>
- Salavera, C.; Supervía, P. (2017). *Repercusión de las estrategias de afrontamiento de estrés en la felicidad de los alumnos de secundaria*. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20(3), 65–77. <https://doi.org/10.6018/reifop.20.3.282601>
- Salotti, P. (2006). *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Belgrano] Repositorio Institucional de la Universidad de Belgrano.
<http://repositorio.ub.edu.ar/handle/123456789/223>

- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1), 141-157.
<https://www.redalyc.org/pdf/337/33730109.pdf>
- Seligman, M. (2017) *La auténtica felicidad*. Ediciones B.
https://books.google.com.pe/books?id=wA4JDgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=seligman&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=seligman&f=false
- Solís, C.; Vidal, A. (2006) Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Vanldizan. VII (1)*, 33-39.
http://www.hhv.gob.pe/wp-content/uploads/Revista/2006/I/3-ESTILOS_Y ESTRATEGIAS_DE_AFRONTAMIENTO.pdf
- Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I. y Palacio, J.E. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente*, 21(40), 440-457. <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3082>
- Urrelo, A. J. (2017). *Satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios públicos en la ciudad de Arequipa*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica San Pablo] Repositorio Institucional de la Universidad Católica San Pablo.
<http://repositorio.ucsp.edu.pe/handle/UCSP/15511>
- Vásquez, V., Crespo, M. & Ring, J.M. (2000). *Estrategias de Afrontamiento*.
http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=document&slug=estrategias-de-afrontamiento&layout=default&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=100225
- Vera M. (2004). *La teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los moldes cognitivos*.
Obtenido de <http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm>

Verdugo, J. et al. (2013). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), 79-91. <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v11n1/v11n1a05.pdf>



Anexos

Anexo 1: Consentimiento informado

Consentimiento informado

Señor/a/es padre/s/madre/tutor/apoderado del alumno/a que realizará las encuestas a continuación, le saludo cordialmente.

Por medio de la presente me permito solicitar su autorización y consentimiento para la participación del alumno/a en el proyecto de investigación "Estilos de afrontamiento y felicidad en estudiantes de secundaria de un colegio privado" - Arequipa - con el objetivo de "determinar la relación existente entre felicidad y estilos de afrontamiento".

A cargo del egresado y bachiller en Psicología "Alejandro Jesús Zambrano Manco", de la Universidad Católica Santa María.

Procedimiento

Previa autorización de la institución y consentimiento informado aceptado, se procede aplicar las siguientes encuestas de forma anónima en formato digital por medio de Google Formularios, la Escala de afrontamiento para adolescentes (ASC) y la Escala de felicidad de Lima, con una duración aproximadamente de 45:00 minutos. Para este proyecto se requiere la participación de mínimo 30 estudiantes de ambos sexos entre 12 y 18 años de edad, matriculados en 3°, 4° y 5° de secundaria en la I.E. San Antonio de Padua - Arequipa, Perú.

Participación voluntaria

La decisión de Ud. sobre la participación de su hijo es voluntaria y si se negare a participar o retirarse no se le generará ningún problema, ni tendrá consecuencias a nivel institucional, ni académico, ni social.

Si desea negar o retirarlo debe informar los motivos de dicho retiro.

Confidencialidad

La información suministrada por el alumno/a será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos, sin revelar su nombre o datos de identificación. Se mantendrá los cuestionarios y en general cualquier registro en un sitio seguro. En base de datos, todos los participantes serán identificados por un código que será usado para referirse a cada uno. Así se guardará el secreto profesional de acuerdo con lo establecido en la Ley N° 30702, que rige el ejercicio de la profesión de psicología en Perú. Este consentimiento no inhibe el derecho del alumno/a a ser informado y comprender los puntos mencionados previamente.

Seguridad

Se aplica encuestas en formato digital, las cuales se evalúan en un ambiente seguro y en un tiempo prudente; por lo que, no hay ningún riesgo físico, ni psicológico ni económico para los participantes.

Agradeciendo su atención,
Cordialmente,
Zambrano Manco, Alejandro Jesús.



Anexo 2: Cuestionario de estilos de afrontamiento

Escalas de Afrontamiento para Adolescentes (ASC) de Frydenberg y Lewis. Adaptación Psicométrica de Canessa, Beatriz. Universidad de Lima, Perú (2002)

Instrucciones

Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes, como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc. En este cuestionario encontrarás una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando la letra correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades. En cada afirmación debes marcar con una "X" la letra A, B, C, D o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar frente a los problemas. No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que crees que se ajusta mejor a tu forma de actuar.

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

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

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

N.º	ITEMS	A	B	C	D	E
1	Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema.					
2	Me dedico a resolver lo que está provocando el problema.					
3	Sigo con mis tareas como es debido.					
4	Me preocupo por mi futuro.					
5	Me reúno con mis amigos más cercanos.					
6	Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan.					
7	Espero que me ocurra lo mejor.					
8	Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada.					
9	Me pongo a llorar y/o gritar.					
10	Organizo una acción en relación con mi problema.					
11	Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema.					
12	Ignoro el problema.					

13	Ante los problemas, tiendo a criticarme.						
14	Guardo mis sentimientos para mí solo(a).						
15	Dejo que Dios me ayude con mis problemas.						
16	Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves.						
17	Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo.						
18	Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la TV.						
19	Practico un deporte.						
20	Hablo con otros para apoyarnos mutuamente.						
21	Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades.						
22	Sigo asistiendo a clases.						
23	Me preocupo por buscar mi felicidad.						
24	Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a).						
25	Me preocupo por mis relaciones con los demás.						
26	Espero que un milagro resuelva mis problemas.						
27	Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a).						
28	Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas.						
29	Organizo un grupo que se ocupe del problema.						
30	Decido ignorar conscientemente el problema.						
31	Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas.						
32	Evito estar con la gente.						
33	Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas.						
34	Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas.						
35	Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas.						
36	Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades.						
37	Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud.						
38	Busco ánimo en otras personas.						
39	Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta.						
40	Trabajo intensamente (Trabajo duro).						
41	Me preocupo por lo que está pasando.						
42	Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a).						
43	Trato de adaptarme a mis amigos.						
44	Espero que el problema se resuelva por sí solo.						

Nº	ITEMS	A	B	C	D	E
45	Me pongo mal (Me enfermo).					
46	Culpo a los demás de mis problemas.					
47	Me reúno con otras personas para analizar el problema.					
48	Saco el problema de mi mente.					
49	Me siento culpable por los problemas que me ocurren.					
50	Evito que otros se enteren de lo que me preocupa.					
51	Leo la Biblia o un libro sagrado.					
52	Trato de tener una visión positiva de la vida.					
53	Pido ayuda a un profesional.					
54	Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan.					
55	Hago ejercicios físicos para distraerme.					
56	Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él.					
57	Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago.					
58	Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo.					
59	Me preocupo por las cosas que me puedan pasar.					
60	Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica.					
61	Trato de mejorar mi relación personal con los demás.					
62	Sueño despierto que las cosas van a mejorar.					
63	Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos.					
64	Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo.					
65	Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo.					
66	Cuando tengo problemas, me aílo para poder evitarlos.					
67	Me considero culpable de los problemas que me afectan.					
68	Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento.					
69	Pido a Dios que cuide de mí.					
70	Me siento contento(a) de cómo van las cosas.					
71	Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo.					
72	Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas.					
73	Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema.					
74	Me dedico a mis tareas en vez de salir.					
75	Me preocupo por el futuro del mundo.					
76	Procuró pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir.					
77	Hago lo que quieren mis amigos.					
78	Me imagino que las cosas van a ir mejor.					
79	Sufro dolores de cabeza o de estómago.					
80	Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas.					

Anexo 3: Escala de la felicidad de Lima

Instrucciones

Más abajo encontrará una serie de afirmaciones con las que usted puede estar de acuerdo, en desacuerdo o en duda. Lea detenidamente cada afirmación y luego utilice la Escala para indicar su grado de aceptación o de rechazo a cada una de las frases. Marque su respuesta con X. No hay respuestas buenas ni malas.

ESCALA:

Totalmente de Acuerdo (TA)

Acuerdo (A)

Ni acuerdo ni desacuerdo (¿)

Desacuerdo (D)

Totalmente en Desacuerdo (TD)

1	En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal	TA	A	¿	D	TD
2	Siento que mi vida está vacía	TA	A	¿	D	TD
3	Las condiciones de mi vida son excelentes	TA	A	¿	D	TD
4	Estoy satisfecho con mi vida	TA	A	¿	D	TD
5	La vida ha sido buena conmigo	TA	A	¿	D	TD
6	Me siento satisfecho con lo que soy	TA	A	¿	D	TD
7	Pienso que nunca seré feliz	TA	A	¿	D	TD
8	Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes	TA	A	¿	D	TD
9	Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida	TA	A	¿	D	TD
10	Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar	TA	A	¿	D	TD
11	La mayoría del tiempo me siento feliz	TA	A	¿	D	TD
12	Es maravilloso vivir	TA	A	¿	D	TD
13	Por lo general me siento bien	TA	A	¿	D	TD
14	Me siento inútil	TA	A	¿	D	TD
15	Soy una persona optimista	TA	A	¿	D	TD
16	He experimentado la alegría de vivir	TA	A	¿	D	TD
17	La vida ha sido injusta conmigo	TA	A	¿	D	TD
18	Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad	TA	A	¿	D	TD
19	Me siento un fracasado	TA	A	¿	D	TD
20	La felicidad es para algunas personas, no para mí	TA	A	¿	D	TD
21	Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado	TA	A	¿	D	TD
22	Me siento triste por lo que soy	TA	A	¿	D	TD
23	Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos	TA	A	¿	D	TD
24	Me considero una persona realizada	TA	A	¿	D	TD
25	Mi vida transcurre plácidamente	TA	A	¿	D	TD
26	Todavía no he encontrado sentido a mi existencia	TA	A	¿	D	TD
27	Creo que no me falta nada	TA	A	¿	D	TD

Gracias