



ARTÍCULO ORIGINAL

<https://doi.org/10.30545/academo.2022.jul-dic.3>

Estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en una muestra de adultos peruanos en el contexto del COVID-19

Stress coping styles and life satisfaction in a sample of Peruvian adults in the context of COVID-19

Elsa María Espinoza Celis<https://orcid.org/0000-0003-0490-4683>

Universidad Peruana Unión, Escuela Profesional de Psicología. Lima, Perú.

E-mail: elsa_maria@upeu.edu.pe**Flor Victoria Leiva Colos**<https://orcid.org/0000-0001-7904-3721>

Universidad Peruana Unión, Escuela Profesional de Psicología. Lima, Perú.

E-mail: flovileco@upeu.edu.pe**Cristian Edwin Adriano Rengifo¹**<https://orcid.org/0000-0001-9211-511X>

Universidad Peruana Unión, Escuela Profesional de Psicología. Lima, Perú.

E-mail: cristianadriano@upeu.edu.pe

Resumen

La pandemia del COVID-19 ha generado distintos retos que los adultos han estado tratando de sobrellevar mediante el uso de distintos estilos de afrontamiento con la finalidad de obtener tranquilidad y satisfacción con su vida. Este estudio tuvo como objetivo principal analizar la relación entre el uso de los estilos de afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida en adultos. Se empleó un estudio no experimental con diseño correlacional y participaron 306 adultos de ambos sexos, de Lima Metropolitana y del Callao, quienes respondieron instrumentos de autoinforme. Los resultados mostraron que ambas variables de estudio se relacionan significativamente, y un análisis de regresión estableció que los estilos de afrontamiento son predictores de la satisfacción con la vida. Asimismo, existen ciertas diferencias en los estilos de afrontamiento según el sexo y la edad de los participantes. Se concluye que la satisfacción con la vida está asociada al uso de los estilos de afrontamiento de los adultos de Lima.

Palabras clave: Estilos de afrontamiento; estrés; satisfacción con la vida; adultez.

Abstract

The COVID-19 pandemic has generated different challenges that adults have been trying to overcome by using different coping styles in order to obtain peace of mind and satisfaction with their life. The main objective of this study was to analyze the relationship between the use of stress coping styles and life satisfaction in adults. A non-experimental study with a correlational design was used and 306 male and female adults, from Metropolitan Lima and Callao, participated, who answered self-report instruments. The results showed that both study variables are significantly related, and a regression analysis established that coping styles are predictors of life satisfaction. Likewise, there are certain differences in coping styles according to the sex and age of the participants. It is concluded that satisfaction with life is associated with the use of coping styles of the adults of Lima.

Keywords: Coping styles; stress; satisfaction with life; adulthood.

¹ Correspondencia: cristianadriano@upeu.edu.pe

Artículo recibido: 24 set. 2021; aceptado para publicación: 21 jul. 2022.

Conflictos de Interés: Los autores declaran no tener conflictos de intereses potenciales.

Fuente de financiamiento: Esta investigación fue parte del proceso de adquisición de título profesional y fue autofinanciada por los propios investigadores.



Este es un artículo publicado en acceso abierto bajo una Licencia Creative Commons.

Página web: <http://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/academo/>

Citación Recomendada: Espinoza Celis, E. M., Leiva Colos, V. F., y Adriano Rengifo, C. E. (2022). Estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en una muestra de adultos peruanos en el contexto del COVID-19. *ACADEMO (Asunción)*, 9(2):139-150. <https://doi.org/10.30545/academo.2022.jul-dic.3>

Introducción

Actualmente el mundo se enfrenta a una crisis de salud pública originada por la COVID-19 (De la Serna, 2020), y ha puesto a la mayoría de los países en un estado de emergencia (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2020). Este virus se puede presentar desde un resfriado común y leve hasta infecciones respiratorias graves, afectando a las personas más vulnerables como adultos mayores y personas con enfermedades respiratorias crónicas, diabetes o cáncer (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020). En Perú, la COVID-19 hizo su aparición el 6 de marzo del 2020 por lo que se declaró al país en estado de emergencia (Gobierno del Perú, 2020a). Hasta finales del 2021 en Perú se ha reportado 2,125,848 de casos confirmados y 197,029 fallecidos por coronavirus, ubicándolo en el décimo noveno país con más número de infectados en el mundo (Worldometer, 2021). Cabe resaltar que en Lima y Callao existen 1,027,376 casos confirmados y 97,458 fallecidos, situando a la capital del país como la región de mayor contagio y fallecidos (Gobierno del Perú, 2021b). El aumento de contagios que informan los medios de comunicación genera incertidumbre y estados emocionales negativos que afecta psicológicamente a las personas (Huarcaya-Victoria, 2020). A esto se suma el distanciamiento físico, el aislamiento domiciliario, toques de queda impuestas por el gobierno, la suspensión de actividades, el cierre de los colegios, la pérdida y escases de empleo y problemas económicos (Deutsche Welle, 2020; Gobierno del Perú, 2020a). Además, la falta de cercanía hacia los seres queridos podría ocasionar que la depresión y la ansiedad afloren o se agraven (Xiao, 2020), provocando estados emocionales como la soledad, tristeza, ira, aburrimiento, frustración, temor y estrés (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2021; Deutsche Welle, 2020; OPS, 2021).

Ante este contexto en Perú se han realizado estudios sobre el impacto que tiene la pandemia en el ámbito psicológico. En un estudio se encontró que el 58.6% del personal de salud presentaba niveles altos de estrés, siendo el personal femenino de enfermería y del sector público el grupo con los niveles más altos

(Marquina-Lujan y Adriazola, 2020). Otro estudio reportó que el 37.8% de estudiantes universitarios presentan síntomas de estrés, el 48% síntomas de depresión moderada y 65.2% refirió tener ansiedad moderada, siendo las mujeres el grupo más vulnerables frente al aislamiento por el COVID-19 (Apaza, Seminario y Santa-Cruz, 2020). El Diario El Peruano (2020) publicó que el estrés creció en un 70% en la población nacional durante el estado de emergencia y que la principal fuente de estrés de los adultos dentro de la pandemia es la economía del hogar. Razón por la cual las personas se han visto en la necesidad de salir a trabajar exponiendo su salud (Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, 2020).

En situaciones de crisis las personas hacen uso de distintos tipos de afrontamiento con la finalidad de obtener tranquilidad. Sin embargo, a pesar de que cada individuo intenta sobrellevar según su realidad o personalidad, los efectos negativos surgen de alguna forma y son los que caracterizan en su mayoría esta situación (Gabinet Psicològic Mataró, 2020; Massachusetts General Hospital, 2020). De acuerdo con Lazarus y Folkman (1984) el afrontamiento es una expresión que indica el esmero por resolver los conflictos vinculados al estrés. Favorece la adaptación ante diferentes situaciones (Eckenrode, 2013). Sin embargo, el uso de los distintos estilos o estrategias de afrontamiento pueden influir de forma positiva o negativa en nuestro ambiente o relaciones interpersonales (Castaño y León del Barco, 2010).

Diversos estudios señalan que el uso de estilos de afrontamiento tiene relación con distintas variables como la edad (Tacca y Tacca, 2019; Verde, 2014; Verdugo-Lucero et al., 2013), el género (Del Aguila, 2016), rendimiento académico (Ávila, Montaña, Jiménez, Burgos, 2014), satisfacción familiar (Cuenca, 2019), consumo de sustancias (Arango, 2018; Del Aguila, 2016) autoestima, ansiedad, depresión, personalidad, resiliencia e inteligencia emocional (Ascencio, 2015; Castillo et al., 2019; Castro, Gómez, Lindo y Vega, 2017; Leiva, 2017; Vidal, 2019), aspectos médicos como el cáncer, psoriasis y obesidad (Castillo et al., 2019; Fujiki, 2016; López-Ibor, 2009). También con el bienestar

psicológico, calidad de vida o satisfacción con la vida (Del Aguila, 2016; Tacca y Tacca, 2019; Urbano, 2019; Urrelo y Huamani, 2019; Verde, 2014).

La satisfacción con la vida es un componente cognitivo perteneciente al bienestar subjetivo que forma parte de la psicología positiva y se establece como la evaluación que realiza el individuo en todos los aspectos de su vida, comparando su situación actual con sus expectativas, además, se asocia con la calidad de vida y la felicidad (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999). Existen estudios que demuestran que el uso adecuado de los estilos de afrontamiento se relaciona con la satisfacción vital (Del Aguila, 2016; Yauri y Vargas, 2016). Un estudio realizado en España por Cantón, Checa y Budzynska (2013) en población deportiva encontraron que el uso del estilo enfocado en la tarea acompañado de altos niveles de optimismo genera mayores satisfacciones con la vida a diferencia del estilo emocional y evitativo que genera menores satisfacciones. En Perú, Verde (2014) menciona que los estilos de mayor uso por los adolescentes es el estilo enfocado en la tarea y el estilo enfocado en la emoción, debido a que es característico en esta etapa la influencia y búsqueda del apoyo social, produciendo así mayor satisfacción. Por su parte, Del Aguila (2016) encontró en un grupo de jóvenes universitarios de entre 20 y 25 años de edad que la satisfacción con la vida se relaciona positivamente con el estilo orientado a la tarea y con el estilo emocional, siendo este último utilizado en su mayoría por mujeres. Otra investigación con estudiantes de postgrado encontró que el estilo de afrontamiento centrado en la tarea y el estilo de afrontamiento centrado en lo socio/emocional se relacionan positivamente con el bienestar psicológico, a diferencia del estilo evitativo. Además, se encontró que los estudiantes con más de 41 años que usaban con mayor frecuencia el estilo centrado en el problema y centrado en la emoción presentaban mayor nivel de bienestar psicológico (Tacca y Tacca, 2019).

En la etapa adulta existen diversos factores que lleva al ser humano a enfrentar situaciones de estrés, lo que podría afectar su satisfacción con la vida. De esta manera, las investigaciones mencionadas

forman parte del grupo de antecedentes relevantes que apoyan la importancia de realizar nuevos estudios sobre la relación de los estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida. Sin embargo, los antecedentes de investigación han abordado en su mayoría poblaciones jóvenes, adolescentes o que cursan una actividad formativa. Dado el contexto de pandemia por la COVID-19 resulta relevante conocer nuevos hallazgos sobre las variables en estudio en una población adulta en general, a diferencia de los otros ciclos vitales, están expuestos a diversos cambios como parte de su madurez e independencia. Las exigencias y responsabilidades sociales, familiares y laborales empiezan a ser mayores. Las dificultades personales, emocionales, sociales, económicas, la paternidad, el desempleo, la jubilación, los problemas de salud, la aparición de nuevas enfermedades e incluso la muerte son algunas de esas exigencias (De la Serna, 2020; Izquierdo, 2012). Las crisis de salud se puede hacer referencia a la pandemia, situación actual que se vive con la COVID-19 (De la Serna, 2020). Por tal razón, esta investigación tiene los siguientes objetivos: a) explorar posibles diferencias de los estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida según el sexo y la edad; b) analizar la relación del uso de los estilos de afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida, así como la capacidad predictiva de los estilos de afrontamiento sobre la satisfacción con la vida en adultos peruanos en el contexto del COVID-19.

Metodología

El estudio es de diseño no experimental y de alcance correlacional (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Participaron 306 personas adultas seleccionadas a través de un muestreo no probabilístico de tipo intencional (Hernández et al., 2014; Otzen y Manterola, 2017). Los criterios de inclusión fueron: ser mayor de edad, residente en Lima Metropolitana o Callao y participación voluntaria.

Instrumento

Cuestionario de datos sociodemográficos: Se elaboró una ficha de datos sociodemográficos donde

se solicitó a cada participante la siguiente información: edad, sexo, estado civil (casado, soltero, conviviente, divorciado), grado de instrucción (primaria, secundaria, superior, técnico), ocupación (ama de casa, independiente, dependiente laboral), número de hijos y lugar de residencia.

Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (COPE 60): El inventario COPE 60 elaborado por Carver, Scheier y Weintraub (1989), traducido al español por Calvete y adaptado en Lima por Cassaretto y Chau en el 2016. Este instrumento está compuesto por 60 ítems que se distribuye en 15 estrategias y se agrupan en 3 estilos: 1) Afrontamiento enfocado a la tarea/aproximación, conformado por las estrategias de afrontamiento activo, planificación, contención del afrontamiento, supresión de actividades, reinterpretación positiva y crecimiento, y aceptación; 2) Afrontamiento social/emocional, conformado por las estrategias de enfocar y liberar emociones, búsqueda de soporte social instrumental y búsqueda de soporte social emocional; y 3) Afrontamiento enfocado a la evitación que incluye las estrategias de desentendimiento mental, desentendimiento conductual y negación. Las respuestas de los ítems poseen un formato tipo *Likert* que va del 1 al 4 (1 = casi nunca lo hago, 2 = a veces hago esto, 3 = usualmente hago esto y 4 = hago esto con mucha frecuencia). Para la obtención de los resultados según los estilos, se considera el valor *Likert* de la respuesta a cada consigna y se suma al estilo al que pertenece, de esta manera cada estilo tendrá una puntuación y el que consiga el mayor puntaje es el predominante (Castro et al., 2017). Este instrumento ha tenido adaptaciones en diferentes países demostrando adecuados indicadores de validez y confiabilidad (Crasovan y Sava, 2013; Kallasmaa y Pulver, 2000; Cassaretto y Chau, 2016). En este estudio se obtuvo elevados coeficientes alfa para los tres estilos: afrontamiento de tarea/aproximación ($\alpha = .84$), afrontamiento social emocional ($\alpha = .88$) y afrontamiento de evitación ($\alpha = .82$).

Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS): Desarrollado por Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985) para evaluar el juicio global que poseen las

personas sobre la satisfacción con la vida. Traducida al español por Atienza, Pons, Balaguer y García-Merita, (2000) y adaptado en Perú por Oliver, Galiana y Bustos, (2018). Este instrumento está compuesto de 5 ítems con una escala de respuesta tipo *Likert* de 5 puntos (1 = Totalmente en desacuerdo, 5 = Totalmente de acuerdo), obteniendo un puntaje máximo de 25 puntos que equivale a una alta satisfacción y una puntuación mínima de 5 puntos equivalente a una baja satisfacción. Esta escala posee adecuadas evidencias de validez y fiabilidad (Oliver et al., 2018). En este estudio se encontró un elevado coeficiente alfa para la escala total ($\alpha = .92$).

Procedimiento

Este estudio cuenta con la aprobación del Comité de Ética de la universidad de los investigadores, además, se obtuvo la autorización para el uso de los instrumentos. La recolección de la información se realizó a través de formularios virtuales (*Google Forms*). La primera sección del formulario contenía una breve presentación y objetivo del estudio. Seguidamente en el consentimiento informado se explicaba que la información solicitada sería confidencial, anónima y que su participación es voluntaria. De brindar su consentimiento podía acceder a responder a las preguntas de los cuestionarios. Los participantes fueron contactados mediante correo electrónico, redes sociales y mensajes de texto al celular o *WhatsApp*. La aplicación se realizó de junio a diciembre del 2020.

Análisis de datos

En primer lugar, se obtuvieron los resultados en tablas de frecuencias absolutas y relativas de las variables categóricas. En segundo lugar, se usó la *t* de Student para muestras independientes con el propósito de encontrar diferencias en las variables de estudios según el sexo y edad de los participantes. Asimismo, se asumió un nivel de confianza de 95% y se calculó la *d* de Cohen para estimar el tamaño del efecto ($d = .2, .5$ y $.8$, representan tamaños del efecto pequeño, medianos y grandes, respectivamente) (Rosnow y Rosenthal, 1996). Por último, se hallaron las correlaciones de Pearson entre las variables de

estudio. Seguidamente, se realizó un análisis de regresión simple para analizar la posible capacidad predictiva de cada uno de los estilos de afrontamiento al estrés sobre la satisfacción con la vida. Todo el análisis estadístico se realizó en el programa IBM SPSS versión 24.

Resultados

En primer lugar, se detallan las características sociodemográficas de la muestra de estudio. En la tabla 1 se observa que la mayoría de los participantes fueron mujeres (64.4%). El 97.7% tenían la edad de 25 a 64 años, con una edad promedio 36.6 y DE=8.10. El 34.6% tenían el estado civil de casado. El 44.1% tenían un nivel de educación superior. El 50.3% tienen un trabajo dependiente. El 75.2% de los participantes tenían de 1 a 2 hijos. El 37.3% de los participantes residen en Lima Centro.

La tabla 2 muestra los resultados de la *t* de Student para muestras independientes según el sexo en los estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida. Se evidencia una diferencia estadísticamente significativa en el afrontamiento social emocional según el sexo de los participantes, es decir, las mujeres presentan mayores puntuaciones que los varones. La magnitud del efecto de esta diferencia es pequeña.

En la tabla 3 se aprecia los resultados de la *t* de Student para muestras independientes, según la edad en los estilos de afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida. Se observa que solo el estilo de afrontamiento de evitación presenta una diferencia estadísticamente significativa según la edad de los

participantes, donde los más jóvenes (18-24 años) hacen mayor uso del estilo evitativo para afrontar el estrés. La magnitud del efecto de esta diferencia es mediana.

Tabla 1. Datos sociodemográficos de los participantes.

	n	%
Sexos		
Femenino	197	64.4%
Masculino	109	35.6%
Edad		
De 18 a 24 años	7	2.3%
De 25 a 64 años	299	97.7%
Estado civil		
Soltero	95	31.0%
Conviviente	89	29.1%
Casado	106	34.6%
Divorciado	16	5.2%
Grado instrucción		
Primaria	1	0.3%
Secundaria	70	22.9%
Técnico	100	32.7%
Superior	135	44.1%
Ocupación		
Ama de casa	53	17.3%
Independiente	99	32.4%
Dependiente	154	50.3%
N° Hijos		
Ninguno	10	3.3%
1 a 2 hijos	230	75.2%
3 a 5 hijos	66	21.6%
Residencia		
Lima Norte	74	24.2%
Lima Sur	46	15.0%
Lima Este	61	19.9%
Lima Centro	114	37.3%
Callao	11	3.6%

n=306

Tabla 2. Diferencias según sexo en estilos de afrontamiento y satisfacción con la vida.

	Femenino	Masculino	<i>t</i>	<i>p</i>	95% IC		<i>d</i>
	M(DE)	M(DE)			LI	LS	
Afrontamiento de tarea/aproximación	64.7(8.24)	64.4(9.14)	.236	.81	-1.773	2.257	0.02
Afrontamiento social emocional	29.5(5.53)	28.0(6.19)	2.087	.03	.082	2.322	0.25
Afrontamiento de evitación	23.1(5.66)	22.9(5.91)	.225	.82	-1.198	1.507	0.02
Satisfacción con la vida	22.7(6.59)	22.1(6.56)	.682	.49	-1.011	2.084	0.08

Nota: *d* = .20, *d* = .50, *d* = .80, representan tamaños de efecto pequeños, medianos y grandes respectivamente.

Tabla 3. Diferencias según edad en estilos de afrontamiento y satisfacción con la vida.

	18-24	25-64	<i>t</i>	<i>p</i>	95% IC		<i>d</i>
	M(DE)	M(DE)			LI	LS	
Afrontamiento de tarea/aproximación	61.2(3.86)	64.6(8.63)	-1.040	.29	-9.850	3.037	0.39
Afrontamiento social emocional	30.4(7.65)	28.9(5.77)	.657	.51	-2.914	5.838	0.25
Afrontamiento de evitación	27.1(3.84)	22.9(5.75)	1.904	.05	-0.140	8.473	0.72
Satisfacción con la vida	18.1(7.66)	22.6(6.53)	-1.786	.07	-9.414	0.455	0.68

Nota: *d* = .20, *d* = .50, *d* = .80, representan tamaños de efecto pequeños, medianos y grandes respectivamente.

En la tabla 4 se visualiza que los estilos de afrontamiento al estrés presentan relaciones significativas con la satisfacción con la vida. Se puede destacar que el afrontamiento social emocional y evitativo presentan correlaciones inversas con la satisfacción con la vida.

Tabla 4. Correlaciones entre los estilos de afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida.

	Satisfacción con la vida	
	<i>r</i>	<i>p</i>
Estilos de afrontamiento al estrés		
Afrontamiento de tarea/aproximación	.208**	.000
Afrontamiento social emocional	-.294**	.000
Afrontamiento de evitación	-.201**	.000

Nota: **La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

Con el propósito de determinar la capacidad predictiva de los estilos de afrontamiento al estrés sobre la satisfacción con la vida de los participantes se realizó un análisis de regresión. En la tabla 5 se evidencia que el estilo de afrontamiento de tarea/aproximación es la que muestra mayor capacidad predictiva sobre la satisfacción con la vida de los participantes.

Tabla 5. Coeficientes de regresión de los estilos de afrontamientos al estrés sobre la satisfacción con la vida.

	Coefficiente estandarizado <i>B</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Afrontamiento de tarea/aproximación	.404	7.261	.000
Afrontamiento social emocional	-.385	-6.439	.000
Afrontamiento evitación	-.147	-2.552	.011

Nota: Variable dependiente = satisfacción con la vida.

Discusión

Los objetivos de este estudio fueron describir los estilos de afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida en personas adultas de Lima Metropolitana; explorar posibles diferencias según el sexo y la edad; y analizar la relación entre ambas variables. En primer lugar, los resultados muestran que los estilos de afrontamiento al estrés se relacionan de manera significativa con la satisfacción con la vida en los adultos de Lima Metropolitana confirmando la hipótesis planteada. Estos resultados concuerdan con hallazgos previos que señalan que las personas que hacen uso de los estilos de afrontamiento perciben bienestar y satisfacción con sus vidas (Champi y Mancha, 2015; Del Aguila, 2016; Gaona y Ruiz, 2020; Verde, 2014). Aunque el estilo de afrontamiento centrado en la tarea es la que mejor predice la satisfacción con la vida, debido a un mejor funcionamiento con mayores respuestas positivas a diferencia de los estilos orientados a lo socioemocional y evitación que se relaciona con el aumento de conflictos conductuales y emocionales (Matalinares et al., 2017; Morales y Trianes, 2010). Sin embargo, para que los estilos y estrategias se adapten dependerá del origen del estrés (Romero et al., 2010).

La relación entre el estilo de afrontamiento enfocado en la tarea y la satisfacción con la vida de los participantes puede explicarse por el hecho de que las personas que hacen uso de este estilo tomen acciones enfocándose en solucionar el problema y elaborar una estrategia para resolver los conflictos generadoras de estrés. Diversos estudios señalan

que las personas que hacen uso de este estilo tienen un buen manejo de su ambiente, pues buscan solucionar sus conflictos enfocándose en el origen de su estrés y haciéndose responsables de sus acciones que va acompañado de emociones positivas generando en el individuo satisfacción con su vida (Boullosa, 2013; Matalinares et al., 2017). Es probable que estas personas evalúan sus conflictos positivamente, considerándolos como experiencias para un futuro aprendizaje (Carver et al., 1989; Matalinares et al., 2017). Las personas que hacen uso de este estilo se caracterizan por tener aceptación propia, autoestima y relaciones positivas con los demás (Carver et al., 1989; Galeano, 2017; Vigo, 2021).

Respecto al estilo de afrontamiento socioemocional se encontró relación negativa y que predice la satisfacción con la vida en los participantes. Esto debido a que dicho estilo se centra en liberar emociones desagradables con un desentendimiento mental y conductual por el problema generador de estrés, las cuales tendrían un efecto negativo sobre la satisfacción con la vida. Esto sucede porque las personas tienen mayor preocupación en reducir su molestia que en tratar de corregir la fuente de su malestar, pues presentan dificultades para afrontar y solucionar problemas. Esto podría generarles frustración, ira o depresión que conlleva a una insatisfacción con su vida (Gaona y Ruiz, 2020). Por el contrario, hay estudios que señalan que las personas necesitan expresarse emocionalmente para sentirse más satisfechas, en particular cuando no se puede hacer casi nada para solucionar el conflicto, pues la expresión de estas permite reducir estados negativos como la ira, estrés, ansiedad y depresión (Matalinares et al., 2017; Urbano, 2019; Uribe, Ramos, Villamil y Palacio, 2018; Verde, 2014).

Igualmente, el estilo de afrontamiento evitativo presenta una relación negativa sobre la satisfacción con la vida. Esto ocurre debido a que es considerado un estilo disfuncional, ya que sólo alivia la tensión temporalmente y no ayuda a la adaptación en futuras situaciones estresantes. El escape, negación y la falta de afrontamiento hacia el problema genera malestar físico y psicológico, como la ansiedad y depresión,

que conlleva a una insatisfacción vital (Cassaretto, Chau, Oblitas y Valdez, 2003; Del Aguila, 2016; Verdugo-Lucero et al., 2013). Estudios señalan que el uso de este estilo se relaciona con la falta de capacidad para solucionar los problemas acompañado de pensamientos negativos sobre sí mismos y sobre la situación estresante, demostrando escaso control emocional y alejándose de los demás con la finalidad de no percibir sus problemas e impidiendo la recepción de algún apoyo (Matalinares et al., 2017; Uribe et al., 2018; Vigo, 2021). De acuerdo con Rambal, Madariaga y Ibáñez (2014) la capacidad de hacer frente a las dificultades y no evadirlos lleva a las personas a tener mejores pensamientos y actitudes que están relacionados con una mejor satisfacción con su vida. No obstante, algunos estudios reportaron que el uso del estilo evitativo tuvo buenos resultados adaptativos en el funcionamiento psicológico en personas que trataban de sobrellevar escenarios bastante estresantes o situaciones que no podían controlar como la estadía en prisión (Champi y Mancha, 2015; Rambal et al., 2014). Asimismo, algunas personas por escapar de contextos complicados y mantenerse emocionalmente estables hacen uso de este estilo (Zanini y Forns, 2014).

Por otro lado, el sexo de los participantes tuvo un efecto diferencial pequeño sobre el estilo de afrontamiento social emocional. Se encontró que las mujeres hacen mayor uso del estilo social/emocional a diferencia que los varones. Esto puede ocurrir por ciertos estereotipos de la cultura o el enfoque sobre los roles de género. Desde la crianza los hombres están orientados a ser más independientes, a solucionar sus problemas y a la vez a ocultar lo que sienten, expresar sus emociones sería una muestra de debilidad para su género. A diferencia de las mujeres que se les admite hacer uso de la expresión emocional y buscar ayuda accediendo más la comprensión (Arango, 2018; Cassaretto et al., 2003; Cuenca, 2019; Del Aguila, 2016; Fujiki, 2016; Vento, 2017).

Respecto a la edad se encontró una diferencia con efecto mediano sobre el estilo de afrontamiento evitativo. Es decir, los participantes de 18 y 24 años

de edad presentan mayor uso de afrontamiento evitativo. Probablemente, sea porque los más jóvenes están expuestos a diversas situaciones estresantes como la preocupación sobre su independencia y autorrealización, la adaptación a la vida adulta, los estudios, problemas económicos, familias disfuncionales, el ingreso al campo laboral, las amistades, las relaciones de pareja, entre otros. En este contexto algunos estudios sostienen que la falta de apoyo en estas edades y los problemas emocionales hace que estos jóvenes estén propensos al uso del afrontamiento evitativo (Chau y Vilela, 2017; Gustems y Calderón, 2017). Del mismo modo, cuando la persona no puede controlar algunas situaciones es probable que hagan uso de este estilo, como sucedió con las restricciones que se exigieron durante la pandemia por el COVID-19 (Tahara, Mashizume y Takahashi, 2021). Sin embargo, a medida que la edad avanza se adquiere mejores formas de afrontamiento, pues los adultos se van exponiendo a escenarios más estresantes debido a los distintos compromisos u obligaciones, y a raíz de la experiencia se sentirán más competentes para solucionar sus problemas y consecuentemente manejarán mejor su vida (Arango, 2018; Cassaretto et al., 2003; Fujiki, 2016).

Una de las limitaciones del estudio es que no permite establecer efectos de causalidad entre las variables debido a su carácter descriptivo-correlacional. Asimismo, la transversalidad del estudio es otra limitación, por lo que es necesario realizar estudios longitudinales que evidencien las relaciones estas variables en el tiempo. Finalmente, otra limitación del estudio tiene que ver con el tamaño de la muestra y tipo de muestro no probabilístico que dificultan la generalización de estos resultados.

Conclusiones

El uso de los estilos de afrontamiento es importante para el manejo adecuado de las situaciones estresantes de las personas. La pandemia de la COVID-19 con sus restricciones y consecuencias socioemocionales ha generado situaciones sumamente estresantes para las personas. Las mujeres mostraron tener mayormente un afrontamiento social emocional para solucionar

sus problemas a diferencia de los varones. Esto sugiere que los estereotipos culturales de los roles de género en la crianza estén marcadamente definidos, pues a las mujeres se les admitten hacer uso de la expresión emocional, pero en los varones sería visto como una muestra de debilidad. Asimismo, los jóvenes de 18 a 24 años suelen tener un afrontamiento evitativo frente a las situaciones generadoras de estrés a diferencia de los adultos. Es posible que las múltiples situaciones estresantes en la que se exponen los más jóvenes y la inexperiencia propia de la etapa muestren un afrontamiento evitativo, sin embargo, a medida que avanza la edad y las experiencias adquiridas hacen que los adultos se sientan más competentes para afrontar sus problemas. Por otro lado, los estilos de afrontamiento al estrés son predictores de la satisfacción con la vida de las personas en medio de la pandemia COVID-19. El estilo de afrontamiento de tarea/aproximación tiene mayor capacidad predictiva sobre la satisfacción con la vida. Probablemente la acción de aceptar la realidad de la situación y evaluar el problema de manera positiva permite que el sujeto reduzca emociones negativas, y consecuentemente tenga una mejor percepción sobre su satisfacción con la vida. En síntesis, los estilos de afrontamiento cumplen un papel fundamental en la satisfacción de las personas, pues el uso de un estilo de afrontamiento adecuado permite que la persona pueda resolver su problema y sentir mayor satisfacción con la vida.

Contribución de los autores

Idea, E.E., y F.V.L.-C.; elaboración del Proyecto, todos los autores; Revisión de literatura (estado del arte), E.E., y F.V.L.-C.; Metodología, C.A.-R.; Recolección de datos, E.E., y F.V.L.-C.; Análisis de datos, C.A.-R.; Presentación de los resultados, C.A.-R.; Discusión y conclusiones, todos los autores.; Redacción (borrador original), E.E., y F.V.L.-C.; Revisiones finales, C.A.-R.; aprobación para publicación, todos los autores.

E.E. = Elsa Espinoza;

F.V.L.-C. = Flor Victoria Leiva-Colos;

C.A.-R. = Cristian Adriano-Rengifo.

Referencias bibliográficas

- Apaza, C., Seminario, R., y Santa-Cruz, J. (2020). Factores psicosociales durante el confinamiento por el COVID-19 – Perú. *Revista Venezolana de Gerencia*, 25(90), 402–413. Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/290/29063559022/29063559022.pdf>
- Arango, J. (2018). Consumo de drogas y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima sur. Universidad Autónoma del Perú. Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/661>
- Ascencio, A. (2015). Resiliencia y Estilos de afrontamiento en mujeres con cáncer de mama de un hospital estatal de Chiclayo 2013. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Recuperado de <http://tesis.usat.edu.pe/xmliui/handle/20.500.12423/336>
- Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I., y García-Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la escala de satisfacción con la vida en adolescentes. *Psicothema*, 12(2), 314–319. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/296.pdf>
- Ávila, Á., Montaña, G., Jiménez, D., y Burgos, J. (2014). Estilos y estrategias de afrontamiento y rendimiento académico: una revisión empírica. *Enfoques*, 1(1), 15–44. <https://doi.org/10.24267/23898798.79>
- Boullosa, G. (2013). Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima. Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/4880>
- Cantón, E., Checa, I., y Budzynska, N. (2013). Estrategias de afrontamiento, optimismo y satisfacción con la vida en futbolistas españoles y polacos: un estudio preliminar. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 337–343. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235128058001>
- Carver, C., Scheier, M., y Weintraub, K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cassaretto, M., y Chau, C. (2016). Afrontamiento al estrés: Adaptación del cuestionario COPE en universitarios de Lima. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica RIDEP*, 42(2), 95–109. Recuperado de http://www.aidep.org/03_ridep/R42/Art9.pdf
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., y Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de La PUCP*, 21(2), 363–392. <https://doi.org/https://doi.org/10.18800/psico.200302.006>
- Castaño, E., y León del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2), 245–257. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56017095004>
- Castillo, E., Campos, N., Moreno, T., Murillo, H., Roja, Y., y Rivas, E. (2019). Estilos de afrontamiento, depresión, ansiedad, niveles de autoestima y riesgo cardiovascular en adolescentes obesos. *Revista Cubana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular*, 25(1). Recuperado de <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=85707>
- Castro, N., Gómez, R., Lindo, W., y Vega, M. (2017). Estilos de afrontamiento al estrés e inteligencia emocional en la mujer ejecutiva en Lima Metropolitana. Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/8066>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2021). Sobrellevar el estrés. Recuperado de <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
- Champi, S., y Mancha, L. (2015). Satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento en internos del establecimiento penitenciario de Huancavelica. Universidad Nacional de Huancavelica. Recuperado de <https://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/443>
- Chau, C., y Vilela, P. (2017). Variables asociadas a la salud física y mental percibida en estudiantes universitarios de Lima. *Liberabit Revista Peruana de Psicología*, 23(1), 89–102. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n1.06>
- Crasovan, D., y Sava, F. (2013). Translation, adaptation, and validation on romanian population of cope questionnaire for coping mechanisms analysis. *Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal*, 17(1), 61–76. Recuperado de https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/41019916/Translation_adaptation_and_validation_on_Romanian_population_of_COPE_Questionnaire_for_coping_mechanisms_analysis.pdf?1452353197=&response-content-disposition=inline%3Bfilename%3DTranslation_adaptation_and_
- Cuenca, L. (2019). Satisfacción familiar y afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de una universidad privada de Cajamarca. Universidad de San Martín de Porres. Recuperado de <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/4984>

- De la Serna, J. M. (2020). Aspectos psicológicos del COVID-19. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.13489671>
- Del Aguila, D. (2016). Afrontamiento y satisfacción con la vida en relación al consumo de sustancias de jóvenes universitarios. Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/7317>
- Deutsche Welle. (2020). OMS: El impacto psicológico del COVID-19 en la sociedad no debe ser ignorado. Recuperado de <https://www.dw.com/es/oms-el-impacto-psicológico-del-covid-19-en-la-sociedad-no-debe-ser-ignorado/a-52925095>
- Diario El Peruano. (2020). Trabajo remoto hasta el 2021: Essalud te da estos consejos para controlar el estrés y la ansiedad. Recuperado de <https://elperuano.pe/noticia/107532-trabajo-remoto-hasta-el-2021-essalud-te-da-estos-consejos-para-controlar-el-estres-y-la-ansiedad?fbclid=IwAR1bTlTmTpB5c5YKWCYrm1MtdAheXRS0uR28eCuTI542G5mspbHJ5eGkCGM>
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., y Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_1_3
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., y Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Eckenrode, J. (2013). *The social context of coping*. Editorial: Springer.
- Fujiki, V. (2016). Estilos de afrontamiento en adultos que padecen de psoriasis en Lima metropolitana. Universidad de Lima. Recuperado de <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/3281>
- Gabinet Psicològic Mataró. (2020). Coronavirus/COVID-19: Impacto y estrategias de afrontamiento. Recuperado de <https://gabinetpsicologicmataro.com/coronavirus-covid-19-impacto-y-estrategias-de-afrontamiento/>
- Galeano, R. (2017). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en funcionarios de una institución educativa. *Academo Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 31–38. <https://doi.org/10.30545/academo.2017.jul-dic.5>
- Gaona, G., y Ruiz, M. (2020). Las estrategias de afrontamiento y satisfacción con la vida en adultos que estudian y trabajan en Lima Metropolitana. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Recuperado de <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/650452>
- Gobierno del Perú. (2020a). Declaratoria de emergencia sanitaria nacional. Recuperado de <https://www.gob.pe/institucion/mtc/informes-publicaciones/1074671-declaratoria-de-emergencia-sanitaria-nacional>
- Gobierno del Perú. (2021b). Sala situacional COVID-19 Perú. Recuperado de https://covid19.minsa.gob.pe/sala_situacional.asp
- Gustems, J., y Calderón, C. (2017). Empatía y estrategias de afrontamiento como predictores del bienestar en estudiantes universitarios españoles. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 12(1), 129–146. <https://doi.org/10.14204/ejrep.32.13117>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6 ed.). Editorial: McGraw Hill Education.
- Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2), 327–334. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.370.5419>
- Izquierdo, T. (2012). Life cycle and psycho-social characteristics of unemployed adults. *Salud Mental*, 35(3), 225–230. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v35n3/v35n3a6.pdf>
- Kallasmaa, T., y Pulver, A. (2000). The structure and properties of the Estonian COPE inventory. *Personality and Individual Differences*, 29(5), 881–894. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00240-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00240-8)
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer Publishing Company. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=i-ySQQUUp8C&printsec=frontcover&dq=Stress,+appraisal+and+coping&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi3sbut7onqAhURJ7kGHUHIDSMQ6AEIJjAA#v=onepage&q=Stress%2C%20appraisal%20and%20coping&f=false>
- Leiva, C. (2017). Autoestima y estilos de afrontamiento al estrés, en el personal de salud de la policía nacional del Perú, red norte y red oeste, Lima, 2016. Universidad Peruana Unión. Recuperado de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/679/Carla_Tesis_Maestría_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- López-Ibor, B. (2009). Aspectos médicos, psicológicos y sociales del cáncer infantil. *Psicooncología*, 6(2–3), 281–284. Recuperado de <https://revistas.ucm.es/index.php/PSIC/article/view/PSIC0909220281A/15115>
- Marquina-Lujan, R., y Adriazola, R. (2020). Autopercepción del estrés del personal de salud en primera línea de atención de pacientes con COVID-19 en Lima Metropolitana, Perú. *ACC CIETNA Revista de*

- La Escuela de Enfermería*, 7(2), 35–42. <https://doi.org/10.35383/cietna.v7i2.391>
- Massachusetts General Hospital. (2020). Salud mental general y estrategias de afrontamiento. Recuperado de <https://www.massgeneral.org/es/guia-de-recursos-de-salud-mental/salud-mental-general>
- Matalinares, M., Díaz, G., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., y Yaringaño, J. (2017). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista de Investigación En Psicología*, 19(2), 123–143. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v19i2.12894>
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (2020). Encuesta sobre percepciones y actitudes de mujeres y hombres frente al aislamiento social obligatorio a consecuencia del COVID-19. Recuperado de https://observatorioviolencia.pe/wp-content/uploads/2020/07/Encuesta_sobre_percepciones_y_actitudes_COVID-19.pdf
- Morales, F., y Trianes, M. (2010). Estrategias de afrontamiento e inadaptación en niños y adolescentes. *European Journal of Education and Psychology*, 3(2), 275–286. <https://doi.org/https://doi.org/10.30552/ejep.v3i2.42>
- Oliver, A., Galiana, L., y Bustos, V. (2018). Validación de la escala de satisfacción con la vida y su relación con las dimensiones del autoconcepto en universitarios peruanos. *Persona*, 2(21). <https://doi.org/10.26439/persona2018.n021.3018>
- OMS. (2020). Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Recuperado de <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- OPS. (2020). La OMS declara que el nuevo brote de coronavirus es una emergencia de salud pública de importancia internacional. Recuperado de https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15706:statement-on-the-second-meeting-of-the-international-health-regulations-2005-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-2019-ncov&Itemid=1926&lang=es
- Otzen, T., y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227–232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Rambal, M., Madariaga, C., y Ibáñez, L. (2014). Estudio sobre las estrategias de afrontamiento y el bienestar subjetivo, psicológico y social en mujeres internasen un centro de reclusión femenino del Caribe colombiano (2012). *Revista Criminalidad*, 56(3), 45–57. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/crim/v56n3/v56n3a04.pdf>
- Romero, A., Zapata, R., García-Mas, A., Brustad, R., Garrido, R., y Letelier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 117–133. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235116414008>
- Rosnow, R. L., y Rosenthal, R. (1996). Computing contrasts, effect sizes, and counternulls on other people's published data: General procedures for research consumers. *Psychological Methods*, 1(4), 331–340. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.1.4.331>
- Tacca, D., y Tacca, A. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *Revista de Psicología*, 15(21), 37–56. Recuperado de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000100004
- Tahara, M., Mashizume, Y., y Takahashi, K. (2021). Coping mechanisms: Exploring strategies utilized by japanese healthcare workers to reduce stress and improve mental health during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010131>
- Urbano, E. (2019). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de Lima Norte-2017. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Recuperado de <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/6441>
- Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I., y Palacio, J. (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., y Huamani, J. (2019). Satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios públicos en la ciudad de Arequipa. *Revista de Psicología Universidad Católica San Pablo*, 9(2), 13–32. Recuperado de <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/394>
- Vento, R. (2017). Ansiedad y afrontamiento en estudiantes de un conservatorio de música. Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/9482>
- Verde, J. (2014). Estilos de afrontamiento y satisfacción con la vida en adolescentes de instituciones educativas nacionales de la provincia de Huaral, 2014. *PsiqueMag*, 4(1), 273–286. Recuperado de <https://www.se>

- manticscholar.org/paper/Estilos-de-afrontamiento-y-satisfacci3n-con-la-vida-Sevillano/95ef1d6bc0704d0cd40c10d2a6596b4f332cd18e?p2df
- Verdugo-Lucero, J., Ponce DeLe3n-Pagaza, B., Guardado-Llamas, R., Meda-Lara, Rosa, Uribe-Alvarado, J., y Guzm3n-Mu3niz, J. (2013). Estilos de afrontamiento al estr3s y bienestar subjetivo en adolescentes y j3venes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 79–91. Recuperado de <http://ns520666.ip-158-69-118.net/rlicsnj/index.php/Revista-Latinoamericana/article/view/834>
- Vidal, E. (2019). Autoestima y estilos de afrontamiento en estudiantes de 3° de secundaria de la Instituci3n Educativa 2095 Herman Busse de la Guerra -Los Olivos, 2018. Universidad C3sar Vallejo. Recuperado de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/29261>
- Vigo, L. (2021). Bienestar psicol3gico y estrategias de afrontamiento en voluntarios que trabajan con pacientes oncol3gicos. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Recuperado de <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/653450>
- Worldometer. (2021). COVID-19 Coronavirus Pandemic. Recuperado de <https://www.worldometers.info/coronavirus/#countries>
- Xiao, C. (2020). A novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (COVID-19)-related psychological and mental problems: Structured letter therapy. *Psychiatry Investigation*, 17(2), 175–176. <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0047>
- Yauri, D., y Vargas, M. (2016). Satisfacci3n con la vida y estrategias de afrontamiento en adolescentes universitarios de una universidad privada de Lima, 2015. Universidad Peruana Uni3n. Recuperado de <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/522>
- Zanini, D., y Forns, M. (2014). Does coping mediate personality and behavioural problems relationship? *Psychology*, 05(09), 1111–1119. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.59123>