



Universidad Femenina del Sagrado Corazón

Facultad de Psicología y Humanidades

Escuela Profesional de Psicología

SATISFACCIÓN DE VIDA Y ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN UN GRUPO DE
TRABAJADORES MILLENNIALS

Tesis presentada por:

INGRID GISSEL HORNA RAMOS

ANGIE CAROLINA NAVARRO CABALLERO

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología

Asesor
Arturo Solf Zárate

Lima – Perú
2019



Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons



RESUMEN

La presente investigación es de tipo cuantitativo, de diseño correlacional simple de corte transversal, cuyo propósito es establecer la relación que existe entre la satisfacción vital y las estrategias de afrontamiento al estrés que manejan un grupo de trabajadores considerados generación millennials en Lima. La muestra estuvo conformada por 109 trabajadores con edades que oscilaban entre los 18 y 35 años, de diferentes empresas del distrito de San Isidro. Se utilizaron como materiales la Escala de Satisfacción Vital de Diener (1985) adaptado al español por Martínez (2004), el Cuestionario de Estrategia de Afrontamiento al Estrés (COPE) de Carver (1989) adaptado y traducido al español por Casuso (1996) y una ficha sociodemográfica. Dentro de los resultados observados se apreció que la relación con el estilo centrado en el problema, focalizado en la emoción y otras, fue caracterizada por ser positiva, cuya intensidad en las dos primeras áreas fue moderada y en el último caso baja. En cuanto al nivel de satisfacción vital en trabajadores millennials, se pudo observar que la mayoría de los casos (42) reportó un nivel muy satisfactorio. Por otra parte, el análisis de los niveles de las estrategias de afrontamiento, concluyó con una mayor predisposición en el uso de las estrategias orientadas hacia la emoción y un nivel medio hacia el problema. Además se concluye que existe relación estadísticamente significativa entre la satisfacción vital y las subdimensiones de las estrategias de afrontamiento al estrés.

