

“Esta Tesina corresponde al requisito curricular Trabajo de Investigación y como tal es propiedad exclusiva de los alumno/s Filgueiras, Paula Florencia; Giménez, Paula Victoria y Marino, Nirvana, de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata y no puede ser publicado en un todo o en sus partes o resumirse, sin el previo consentimiento escrito del/los autor/es”.

“El que suscribe manifiesta que la presente Tesina ha sido elaborada por el/los alumno/s Filgueiras Paula Florencia Mat: 9171/10, Giménez Paula Victoria Mat: 9184/10 y Marino Nirvana Mat:9220/10, conforme los objetivos y el Plan de Trabajo oportunamente pautado, aprobando en consecuencia la totalidad de sus contenidos, a los 17 días del mes de mayo del año 2016”.

---

Firma, aclaración y sello del Supervisor

### Informe de Evaluación del Supervisor y/o Co- Supervisor:

Los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata, Filgueiras, Paula Florencia; Giménez, Paula Victoria y Marino, Nirvana, han cumplido satisfactoriamente con lo propuesto en el Plan de Trabajo. Durante el desarrollo de esta investigación han demostrado dedicación al estudio y un alto nivel de exigencia y compromiso con las actividades emprendidas. Además de su interés y preocupación por las relaciones entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios, se destacan por poseer capacidad para aprender y asimilar. Su trabajo reviste importancia, ya que analiza detalladamente las relaciones de los diferentes indicadores de un buen nivel de Bienestar Psicológico y las estrategias de afrontamiento –su frecuencia y tipo– de los estudiantes de Psicología de la UNMDP y sus resultados serán remitidos a las autoridades de la institución, a fines de que sean analizados, discutidos y que sus conclusiones puedan ser utilizadas para la prevención de la deserción académica.

“Atento al cumplimiento de los requisitos prescriptos en las normas vigentes, en el día de la fecha se procede a dar aprobación al Trabajo de Investigación presentado por el/los alumno/s Filgueiras Paula Florencia Mat: 9171/10, Giménez Paula Victoria Mat: 9184/10 y Marino Nirvana Mat:9220/10”.

Firma y aclaración de los miembros integrantes de la Comisión Asesora:

Fecha de aprobación:

Calificación:

## ÍNDICE

Carátula	Pág. 1
Página Preliminar: Plan de Trabajo/Consentimiento	Pág. 2
Página de Aprobación del Supervisor y/o Co-Supervisor	Pág. 3
Informe de Evaluación del Supervisor y/o Co-Supervisor	Pág. 4
Índice	Pág. 6
Descripción resumida	Pág. 9
<b>CAPÍTULO 1: FUNDAMENTACIÓN</b>	Pág. 11
1.1 Introducción	Pág. 11
1.2 <i>¿Por qué estudiar Estrategias de Afrontamiento?</i>	Pág. 12
1.3 <i>¿Por qué estudiar Bienestar Psicológico?</i>	Pág. 13
1.4 <i>¿Cómo se relacionan ambas variables?</i>	Pág. 14
1.5 <i>¿Por qué estudiar Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios?</i>	Pág. 16
<b>CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO REFERENCIAL</b>	Pág. 19
2.1 Conceptualización del Estrés	Pág. 19

2.2 Teoría Transaccional del Estrés	Pág. 23
2.3 Conceptualización de las Estrategias de Afrontamiento	Pág. 26
2.4 Clasificación de las Estrategias de Afrontamiento	Pág. 27
2.5 Conceptualización de Bienestar	Pág. 32
2.6 Tradición Hedónica: Bienestar Subjetivo	Pág. 34
2.7 Tradición Eudaimónica: Bienestar Psicológico	Pág. 40
2.8 El modelo Multidimensional del Bienestar Psicológico de Carol Ryff	Pág. 48
<b>CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA</b>	Pág. 52
3.1 Objetivo general	Pág. 52
3.2 Objetivos particulares	Pág. 52
3.3 Hipótesis de trabajo	Pág. 52
3.4 Diseño de la Investigación	Pág. 53
3.5 Muestra	Pág. 53
3.6 Instrumentos de Recolección de datos	Pág. 53
3.7 Procedimiento	Pág. 57

3.8 Análisis de los datos	Pág. 57
<b>CAPÍTULO 4: PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS</b>	Pág. 58
<b>CAPÍTULO 5: DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS Y CONCLUSIONES</b>	Pág. 66
<b>CAPÍTULO 6: LIMITACIONES Y ACCIONES FUTURAS</b>	Pág. 74
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	Pág. 76
<b>ANEXOS:</b>	Pág. 83
Brief COPE	Pág. 83
Escalas de Bienestar Psicológico (Scales of Psychological Well-Being - SPWB)	Pág. 84

## RESUMEN

El objetivo del presente estudio fue determinar la existencia de relaciones entre el tipo y frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento y los niveles de bienestar psicológico. Para ello se realizó un estudio correlacional, transversal, *ex post facto* con una muestra de 209 estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de la UNMDP (sexo: mujeres: 81,3% y hombres: 18,6%; edad: 18/19 años: 34,45%, 20/25 años 39,23% y alumnos mayores de 25 años: 26,32%), a quienes se les aplicó la adaptación española del cuestionario Brief COPE-28 y la adaptación española (castellana) de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

Los resultados aportan evidencia que sustentan la idea de que las Estrategias de Afrontamiento de tipo Activo tienden a asociarse positivamente con los indicadores de Bienestar Psicológico. Sin embargo, aquellas Estrategias que reflejan afrontamiento evitativo o pasivo tienden a presentar un patrón de asociación más complejo, en donde ciertas estrategias se asocian positivamente y otras negativamente. Sin embargo, es importante señalar que los valores de asociación entre ambas variables fueron bajos.

En vista de los resultados obtenidos hacemos hincapié en la necesidad de procesos formativos que desarrollen el uso de estrategias de afrontamiento positivas como potenciadoras del bienestar psicológico y protectoras del desgaste físico y mental que conlleva el proceso de formación profesional.

**PALABRAS CLAVES:** Bienestar Psicológico- Estrategias de Afrontamiento- Estudiantes Universitarios

## CAPITULO 1

### FUNDAMENTACIÓN

#### *1.1 Introducción*

Si nos propusiéramos saber cuál es el la representación colectiva acerca de la Psicología, probablemente encontraríamos que una gran cantidad de la población, de todo tipo y condición, entendería a esta disciplina como: aquella que estudia y trata los trastornos mentales.

Ciertamente, la Psicología es una disciplina joven, que en su corta historia ha dedicado la mayor parte de su tiempo al estudio de las carencias humanas, los aspectos patológicos y los posibles tratamientos para su mejoría (Veenhoven, 1991), llegando al punto de confundir psicología con psicopatología y psicoterapia. El desarrollo de este marco teórico de carácter patogénico ha condicionado así al estudio de la mente humana, haciendo foco exclusivo en lo negativo, contribuyendo a crear una visión pesimista del ser humano, y desde una perspectiva reduccionista, al desarrollo y consolidación de una “cultura de la victimología” (Seligman&Csikszentmihalyi, 2000).

La Psicología ha comenzado muy recientemente a aceptar como un objeto relevante de estudio el bienestar subjetivo, la exploración de las fortalezas humanas, de los factores que contribuyen a la felicidad de los seres humanos y al efecto que estos aspectos tienen tanto en su vida como en la sociedad misma (Laca, Mejía & Yáñez, 2010; Laca, Verdugo & Guzmán, 2005; Cuadra & Florenzano, 2003). El comienzo de lo que se denomina Psicología Positiva se lo relaciona con lo que constituyó la conferencia inaugural de Martin Seligman para su periodo presidencial de la American Psychological Association (Seligman, 1999). Naturalmente, el germen de la Psicología Positiva se puede rastrear desde mucho antes, en enfoques históricos de

la Psicología tan bien intencionados como, desgraciadamente, carentes del apoyo empírico necesario.

No resulta relevante, a los fines de esta investigación, indagar en profundidad el origen de la Psicología Positiva, ni entrar en el debate de si el término “positivo” es adecuado o no. Lo importante al respecto es que, si adoptamos este modelo teórico, podemos encontrarnos con otra forma de percibir al ser humano, y todo aquello que atraviesa su singularidad. De esta manera se puede entender y conceptualizar al “trauma” desde modelos más saludables, que entiendan al individuo como una persona activa y fuerte, que afronta vivencias de adversidades, y tiene capacidad de resistir y salir adelante. Toda conducta que lleve a cabo este individuo activo puede ser entendida como un intento de adaptación frente a los constantes desafíos que impone la vida, una forma de lograr el restablecimiento del equilibrio dinámico individual que se pierde ante la aparición de cada necesidad que genera tensión. Se trata de una especie de compromiso entre las demandas y restricciones ambientales, los objetivos que el individuo desea lograr, los planes para alcanzarlos, y los recursos que dispone para esto (Morris, 1997).

Es así que, habiendo abordado brevemente una de las principales problemáticas y limitaciones de la psicología en general, y tras haber remarcado la importancia de empezar a evolucionar en nuestro terreno en relación a la concepción de ser humano, pasaremos a desarrollar en profundidad los dos conceptos principales que atraviesan el presente estudio: Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico.

## *1.2 ¿Por qué estudiar Estrategias de Afrontamiento?*

La vivencia de estrés es una experiencia subjetiva de sobrecarga (física, emocional, cognitiva) frente a una situación que rompe la estabilidad. Hay enormes diferencias en cómo diferentes personas vivencian y afrontan un mismo conflicto, problema, situación, suceso, o acontecimiento vital más o menos grave y estresante. Los hechos que se enfrentan son únicos, nunca se repiten, ni espacio-temporalmente, ni en el protagonista de ellos (incluso si se trata de la misma persona).

El afrontamiento es considerado como un factor estabilizador, de manera que facilita el ajuste individual y la adaptación cuando se está ante situaciones estresantes. Un afrontamiento adecuado a una situación determinada conduce a un ajuste adecuado, y como evidencia de la adaptación encontramos el “bienestar, el funcionamiento social y la salud somática” (Lazarus, DeLongis, Folkman & Gruen, 1985).

Por un lado se define “estilo de afrontamiento” como las formas de tipo personal, en relación con las situaciones como con la frecuencia de uso, para abordar las situaciones, siendo difícilmente modificables; es el equivalente al concepto de Rasgo (Fernández-Abascal, 1997). Por otro lado las “estrategias de afrontamiento” equivalen a un concepto de estado, que se da en un momento determinado. El “esfuerzo” cognitivo y conductual que debe realizar un individuo para manejar esas demandas externas (ambientales, estresores) o internas (estado emocional) y que son evaluadas como algo que excede los recursos de la persona, es lo que se ha acordado denominar estrategias de afrontamiento (Lazarus & Folkman, 1984).

De acuerdo con Sandín (2003, en Gómez & cols., 2006), el afrontamiento juega un papel importante como mediador entre las experiencias estresantes a las que se encuentran sometidas las personas, los recursos personales y sociales con los cuales cuentan para hacerles frente, y las

consecuencias que se derivan de las mismas. Diversos investigadores (González & cols., 2002; Lazarus&Folkman, 1984, en Riso, 2006) concluyen que los estilos de afrontamiento que usan los individuos para dar respuesta a situaciones de estrés y de adversidad, están relacionados con el bienestar subjetivo.

Leibovich, Schmidt y Marro (2002) consideran que el creciente interés por el estudio de las estrategias de afrontamiento es producto de reconocer en ellas un particular modo de responder a las diferentes situaciones que generan estrés, como así también de entender su función positiva de mitigar los efectos nocivos de aquél. Sin embargo, y a pesar de los esfuerzos realizados, el constructo afrontamiento no fue utilizado con clara delimitación conceptual, dejando aún muchos interrogantes por resolver, que invitan a continuar investigando.

### *1.3 ¿Por qué estudiar Bienestar Psicológico?*

Desde hace ya mucho tiempo, pensadores de las más variadas ramas, desde poetas hasta científicos han estado reflexionando y profundizando acerca del bienestar o felicidad del ser humano. En la actualidad, el bienestar constituye una temática importante para las ciencias sociales en general, y aún más importante para la psicología en particular. Numerosos esfuerzos se han dirigido hacia el establecimiento de los componentes del bienestar y el desarrollo de este concepto, creándose para ellos distintos modelos para su estudio desde las perspectivas de muy variadas disciplinas.

Estudiar el bienestar en general, y el bienestar psicológico en particular, resulta relevante. Desde una perspectiva social aborda puntos importantes como la movilización de las masas para el cambio social y la responsabilidad común ante hechos ambientales y ecológicos. Desde una perspectiva individual y psicológica, destaca aspectos cualitativos y cotidianos del hombre

vinculados a su felicidad que categorías sociales tales como el desarrollo económico no pueden por sí solas explicar. (García-Viniegras&González Benítez, 2000)

Incorporar el estudio del Bienestar Psicológico nos permite comenzar a abordar al ser humano desde otra perspectiva, haciendo hincapié en su potencial personal, sus deseos, motivaciones, el modo en el que vive, y su posibilidad de mejorar su condición, siempre haciendo foco en la salud, y no en la enfermedad.

En lo que refiere a población general, existen investigaciones (Lyubomirsky, King &Diener, 2005; Diener&Biswas-Diener, 2008) que prueban que la presencia en niveles elevados de Bienestar Psicológico está estrechamente relacionado con mejor funcionamiento en el plano psicológico, una mayor cantidad de años de vida, una mejor salud física, el establecimiento de relaciones interpersonales de alta calidad y la obtención de mejores trabajos.

La revisión de la literatura científica muestra que este constructo está relacionado con una gran cantidad de variables y áreas de la vida: el autoestima y la autoeficacia (Ortiz Arriagada & Castro Salas, 2009), el desarrollo económico, el nivel y el estilo de vida (García Viniegras& González Benítez, 2000), las *estrategias de afrontamiento* (Figuerola, Contini, Lacunza, Levín, & Estévez Suedan, 2005; Salotti, 2006), la salud (Vázquez, Hervás, Rahona, & Gómez, 2009), etc.

#### *1.4 ¿Cómo se relacionan ambas variables?*

El objetivo de esta investigación es establecer relaciones entre la frecuencia de uso y el tipo de estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes universitarios y sus niveles de bienestar psicológico.

En el imaginario colectivo se suele asociar el estrés como productor de efectos negativos; sin

embargo es posible observar que puede ser motor para el afrontamiento de una situación, con lo que su efecto sería positivo. En tanto existen numerosos hechos que desequilibran la interacción del individuo y su entorno, lo importante es la valoración que realiza el mismo de las demandas y los recursos con los que cuenta. Las demandas del medio son estresores que el sujeto debe enfrentar desarrollando recursos personales, conocidos como estrategias de afrontamiento.

Velásquez y cols. (2008) señalan que en un mundo fuertemente competitivo como el actual, los sujetos deben enfrentar el embate de una serie de demandas sociales, académicas y laborales, que el medio circundante les exige, y que a veces exceden su capacidad para estar a la altura de las circunstancias, sometidos a evaluación continua.

Dentro de las variables psicosociales asociadas al bienestar subjetivo, las estrategias de afrontamiento presentan contribuciones significativas, ya que son mecanismos que los individuos utilizan para minimizar los efectos del estrés (Domínguez & cols., 2006; Cano & cols., 2007). Algunos autores y autoras indican que en los últimos años se han hecho varias investigaciones en Iberoamérica sobre el bienestar subjetivo, abarcando aspectos tales como la personalidad, el disfrute, el orden social, la salud mental, y el afrontamiento (Velásquez & cols., 2008; Rivera-González, 2011).

Es posible estudiar los modos de afrontamiento desde un modelo salugénico. Antonovsky (1979, 1988) ha desarrollado un modelo que se contrapone al clásico paradigma psicopatológico y a partir de aquel se analiza al individuo en un continuum salud / enfermedad. Antonovsky (1988) afirma para hacer frente a un estímulo perturbador se genera un estado de tensión con el cual el sujeto debe luchar. El grado de adecuación en el manejo o control de la tensión determinará que el resultado sea psicopatológico, neutral o salugénico.

Desde la perspectiva del autor el estudio de los factores que hacen posible el manejo de la tensión es la clave de las ciencias de la salud. En suma, el adecuado control de la tensión frente a los estresores parece determinar un afrontamiento exitoso y un concomitante estado de bienestar.

### *1.5 ¿Por qué estudiar Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios?*

El impacto que el sistema educativo, con sus presiones, demandas y disfunciones, puede llegar a incidir en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, y como consecuencia en su rendimiento académico.

La Universidad, entorno sobre el que se centra esta investigación, representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, demandas de exigencia constantes, continua evaluación y exámenes, fracaso académico universitario, entre otros.

Los escasos trabajos sobre el tema han demostrado la existencia de índices notables de estrés en las poblaciones universitarias, alcanzando mayores cuotas en los primeros cursos de carrera y en los períodos inmediatamente anteriores a los exámenes (Muñoz, 1999) y siendo menor en los últimos. Idénticos resultados fueron encontrados por Rosenthal y colaboradores (1987, citado por Muñoz, 2003).

Por otro lado, Kohn y Frazer (1986, citado por Misra&McKean, 2000) destacaron como estresores académicos más importantes las notas finales, el excesivo trabajo para casa, los exámenes y el estudiar para los mismos. Estudios posteriores (Celis & cols., 2001, Carlotto& cols., 2005) han coincidido en identificar los mismos principales estresores.

La principal razón para llevar a cabo este estudio en una población universitaria es que es un conocimiento útil que puede aplicarse para potenciar y mejorar la calidad de vida y la salud de los estudiantes.

Es así que, en base a lo desarrollado, surgió el interés de conocer la relación básica existente entre estrategias de afrontamiento más utilizadas, frente a preocupaciones académicas frecuentes en estudiantes universitarios, y como estas afectan en su nivel de bienestar psicológico.

A pesar de su notable incidencia sobre el bienestar y la salud, sorprende la escasa atención prestada en el ámbito académico a la investigación del estrés de los estudiantes (Michie, Glachan&Bray, 2001), especialmente cuando se conoce sus efectos sobre el funcionamiento académico, dificultando procesos cognitivos de gran relevancia como la atención y la concentración o favoreciendo el abandono de conductas adaptativas como la dedicación al estudio y la asistencia a clases (Caballero, Abello& Palacios, 2007; Lumley&Provenzano, 2003). Por tanto, el estrés posee un potencial efecto negativo sobre el proceso de aprendizaje del estudiante (Martín, 2007; Struthers, Perry &Menec, 2000) y, más importante si cabe, sobre su bienestar psicológico (Guarino, Gavidia, Antor & Caballero, 2000) y su estado de salud (Sarid, Anson, Yaari&Margalith, 2004).

El conocimiento de la relación entre las estrategias de afrontamiento y los niveles de Bienestar Psicológico en los estudiantes es un primer paso para poder pensar en estrategias psicoeducativas que abarquen un desarrollo integral de los estudiantes mientras ellos mismos adquieren y desarrollan sus propias estrategias de afrontamiento, y fortalecen sus competencias pedagógicas e intelectuales a través del proceso de formación profesional.

Por lo expuesto y considerando que no se han realizado suficientes investigaciones locales

que den cuenta de la relación de estas dos variables, sumado a que la temática resulta relevante y en creciente desarrollo, es que consideramos importante aportar nuevos conocimientos en el área. De esta manera llevaremos a cabo una investigación con el fin de indagar cuales son las estrategias de afrontamiento que permitirían alcanzar un nivel alto de bienestar psicológico en una población de estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata.

## CAPÍTULO 2:

### MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

#### 2.1 *Conceptualización del estrés*

En la actualidad se ha despertado el interés por el estudio de las estrategias de afrontamiento, como resultado de reconocer en ellas un particular modo de responder a las diferentes situaciones que generan estrés, como así también de entender su función positiva de mitigar los efectos nocivos de aquél (Leibovich, Schmidt & Marro, 2002). Por ello, a continuación se planteará antecedentes teóricos sobre el concepto de estrés.

Ivancevich y Matterson (1990), plantean que la palabra estrés se utilizó, probablemente, por primera vez en el siglo XIV para expresar dureza, tensión o adversidad. A partir de entonces comenzó a aparecer en diversos textos y con diferentes variantes: “stress”, “stresse”, “straisse”.

Posteriormente, a fines del siglo XVIII y principios del XIX, es utilizado en el campo de la física para referirse a la fuerza generada en el interior de un cuerpo como consecuencia de la aplicación de una fuerza externa o “local” que tiende a distorsionarlo.

Sin embargo es difícil establecer de forma clara los orígenes del concepto, hasta que a mediados del Siglo XIX Claude Bernand sugirió que los cambios externos en el ambiente pueden perturbar al organismo, por lo cual era esencial que éste, a fin de mantener el propio ajuste frente a tales cambios, alcanzara la estabilidad de la “conciencia interior” (Piraguata, 1987).

En la década de 1920, Walter Cannon, acuñó el término homeostasis para denotar el mantenimiento del medio interno. Este fisiólogo estadounidense fue quien, en un estudio posterior, adoptó el término estrés e hizo referencia a los niveles críticos del mismo, a los que definió como aquellos que podían generar un debilitamiento de los mecanismos homeostáticos e

incluso comenzó a utilizar el concepto relacionándolo con la organización social e industrial (Fleishman, 1999).

El autor, en el año 1932, describió lo que denominó “conducta de lucha o huida” para hacer referencia a la reacción del organismo ante cualquier amenaza.

El empleo actual del término estrés tiene su antecedente en el doctor Hans Selye, endocrinólogo de la Universidad de Montréal, que retomó las investigaciones de Cannon. (Ivancevich y Matterson, 1990).

Selye (1936) describió una tríada patológica compuesta por un aumento del tamaño de las glándulas suprarrenales, úlceras gastrointestinales e involución del sistema timolinfático, pasando a definir el estrés como un «patrón inespecífico de activación fisiológica que presenta el organismo ante cualquier demanda del entorno». Se trata de los cambios que se van produciendo en todo organismo como consecuencia de la presencia, más o menos sostenida de un estresor. Este patrón fue denominado «Síndrome General de Adaptación», y en él se distinguen tres fases:

1. **Fase de alarma:** durante ella el individuo se prepara para hacer algo frente a la amenaza. Se produce una disminución inicial de la resistencia del organismo coincidiendo con el encuentro con el factor amenazante (shock), seguida por una paulatina recuperación del equilibrio a medida que se utilizan estrategias defensivas (contrashock). En esta etapa se moviliza el sistema simpático, apareciendo efectos tales como: aumento de la tensión arterial, aumento de la frecuencia cardíaca, aumento de la secreción de algunas hormonas (por ej. tiroideas)

2. **Fase de resistencia:** El organismo se esfuerza por contrarrestar la presión, busca adaptarse al estresor. La activación fisiológica disminuye un poco, pero se mantiene sobre lo normal. Si no tiene éxito en la confrontación o ésta se prolonga, la capacidad para resistir se debilita, y el sujeto comienza a tornarse vulnerable a problemas de salud (úlceras, asma,

hipertensión, etc.).

3. **Fase de agotamiento o claudicación:** Debido a la falla en el intento de contrarrestar la presión, se produce un debilitamiento progresivo de la capacidad de defensa, aumentando aún más la vulnerabilidad y susceptibilidad de enfermedad en el organismo, lo que puede llevar a la muerte del mismo.

Cabe destacar que en la bibliografía sobre el concepto de estrés existe una distinción entre “eustrés”, es decir “buen estrés” y “distrés”, es decir “mal estrés”. El primero se utiliza para referirse a la adecuada activación necesaria para culminar con éxito una determinada prueba o situación complicada y el segundo, para hacer alusión a las consecuencias perjudiciales de una excesiva activación psicofisiológica.

Gutiérrez (1999) manifiesta que el uso de estos términos se ha reducido a una aparición fugaz en los capítulos iniciales de todas las obras referidas al tema; después, se obvian de forma consciente. Los propios estudiosos y teóricos del tema han optado por considerar sólo el aspecto más “urgente” del mismo, el distrés, que conlleva importantes consecuencias negativas para el individuo que lo sufre. Habitualmente, se ha entendido en este sentido el término genérico de estrés (Peiró, 1993).

Este autor expresa lo poco pertinente que resulta la generalización de todo proceso de estrés como negativo y enfatiza en la necesidad de considerar la distinción entre “eustrés” y “distrés”.

El mismo Hans Selye (1978) enunciaba que: "El estrés es la respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier demanda, ya sea causada por, ya tenga por resultado condiciones agradables o desagradables. Durante ambos, eustrés ("buen estrés") y distrés ("mal estrés") el cuerpo experimenta en la práctica las mismas respuestas inespecíficas a los diversos estímulos positivos o negativos que actúan sobre él. Sin embargo, el hecho de que el eustrés cause mucho menos

daño que el distrés demuestra gráficamente que es el "cómo te lo tomes" lo que determina, en último término, si uno puede adaptarse al cambio de forma exitosa".

De esta manera, se destaca el carácter adaptativo que el estrés puede adoptar en los seres humanos, ya que contribuye a su supervivencia, a un adecuado rendimiento de sus actividades y a un desempeño eficaz en numerosas esferas de su vida. La persona con estrés positivo se caracteriza por ser creativa y motivada; se mantiene viviendo y trabajando, se enfrenta y resuelve problemas. En este estado se obtienen beneficios para la salud del ser humano (Lopategui 2000).

Omar (1995) realiza una clasificación de las definiciones de estrés brindadas por los investigadores:

- **Como una respuesta:** Se refiere a una reacción del organismo de tipo psicológica, sociológica o comportamental a los estresores del entorno. En este caso se podría considerar a Selye dentro de esta clasificación.
- **Como un estímulo:** Supone cualquier fuerza externa, (evento) sobre un objeto o persona que requiere algún tipo de respuesta adaptativa. En 1968, Mason dio un giro al análisis del estrés, al centrar la atención en los estímulos estresores. En ese sentido, fue el primero en señalar a la actividad emocional como primer mediador, y agente que actúa, sobre el hipotálamo, responsable a su vez de la actividad endocrina propia de la reacción biológica del estrés. En su Teoría Neuroendocrina del estrés este autor refutó la inespecificidad de respuesta al estrés, al afirmar que desde el punto de vista endocrinológico no existe tal inespecificidad, por el contrario, lo que existe es una respuesta específica a una amplia gama de fuentes de estrés. Este giro de la respuesta al estímulo propició el desarrollo de estudios sobre el estrés basados principalmente en el estímulo estresor. Las investigaciones de los acontecimientos vitales fueron el

soporte de las investigaciones centradas en los estresores. Los estudios realizados trataron de calcular los factores de riesgo y establecer correlaciones entre dichos acontecimientos vitales y ciertas enfermedades. Para ello, Holmes y Rahe (1967) plantearon un modelo psicosocial del estrés, donde focalizan el mismo fuera del individuo. Se basan en los sucesos vitales como experiencias objetivas que alteran o amenazan con modificar las actividades usuales de las personas. De esta manera, abarcaron muchas circunstancias vitales (bodas, nacimientos, etc.) que consideraron como favorecedoras de muchas enfermedades. Esta visión del estrés como "ajuste social", hizo posible la creación del concepto de estresor.

- **Como las relaciones entre estímulo y respuesta:** se refiere a la interacción entre los estímulos del medio ambiente y las respuestas del individuo. Desde esta perspectiva se considera más importante la valoración que hace la persona de la situación estresante que las características objetivas de dicha situación. Lazarus y Folkman son dos investigadores que postulan este tipo de definición de estrés. Estos autores plantean una teoría transaccional del estrés, la cual explicaremos por considerar su importancia en la presente investigación.

### 2.2 Teoría transaccional del estrés.

Lazarus y Folkman (1986) consideran que el estrés es la relación entre el individuo y el entorno, evaluada por aquel como amenazante, que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar.

Los autores entienden que relación entre la persona y el ambiente es dinámica, mutuamente recíproca, y bidireccional, por lo cual la incidencia de la situación se ve modulada por la

actividad que el organismo desarrolla en una doble vertiente:

1. Mediante los procesos cognitivos a través de los cuales el sujeto valora y da significación a la misma.
2. Mediante las estrategias que pone en marcha para enfrentar dicha situación.

Vázquez Valverde, Crespo López y Ring (2000), presentan el siguiente esquema basado en lo propuesto por Lazarus y Folkman:

La **Evaluación Primaria** es un patrón de respuesta inicial en el cual la persona analiza y evalúa la situación con respecto a su bienestar. A partir de esto, considera las siguientes modalidades de valoración:

- a. Situación irrelevante (posee escasa o ninguna implicancia para su vida personal. No le da importancia al suceso.)
- b. Situación positiva (no se generan reacciones de estrés. El sujeto percibe a la situación como positiva, que favorece la obtención de sus objetivos).
- c. Situación estresante (exige la movilización de recursos para hacerle frente, si no quiere perder el equilibrio y su bienestar. No es negativa en sí misma, pero requiere un esfuerzo adaptativo).
- d. Dicha situación estresante puede implicar:
  - Una amenaza para el sujeto (anticipa el posible daño o peligro antes que pueda ocurrir).
  - Una pérdida o daño (consideración del daño a la estima, la salud, la familia, las relaciones sociales, etc. que ya aconteció).
  - Un desafío (exige la valoración de que, aunque haya dificultades, también está la posibilidad de obtener una ganancia, de lograr un objetivo, debido a lo cual el sujeto piensa que puede manejar al estresor satisfactoriamente, si moviliza los recursos necesarios). La clave de la

valoración primaria radica en la ponderación que establece el sujeto entre lo que estima que está en juego en la situación y la significación (valor) que concede a lo que puede llegar a lograr o perder en dicha instancia.

La **Evaluación Secundaria** implica que el sujeto evalúa sus recursos y opciones de afrontamiento (coping) frente al estresor. En función de su análisis, es de esperar que una situación valorada primariamente como amenazante, se perciba como más peligrosa si el sujeto cree que no tiene recursos, y menos si el sujeto cree que los tiene. Por lo tanto, la valoración secundaria es la que modula la valoración primaria y es la que busca determinar las acciones a realizar para enfrentar el estresor presente. La interacción entre las dos evaluaciones cognitivas realizadas determina finalmente el grado de estrés, su intensidad, y la calidad de la respuesta emocional que el sujeto va a ejecutar.

Cabe destacar que cualquier circunstancia puede ser elicitadora de estrés, en tanto el sujeto la valore como dañina o amenazante y/o que sienta que es incapaz de hacerle frente adecuadamente. Esto no significa que las características de la situación en sí carezcan de relevancia, ya que, como ya fue señalado, existen situaciones en las que se amenaza seriamente la supervivencia, y la enorme mayoría de las personas reaccionaría con manifestaciones de estrés.

Este modelo Transaccional, o Fenomenológico Cognitivo, es llamado así porque enfatiza que el estrés no está sólo determinado por la naturaleza del estímulo ambiental, ni sólo determinado por las características particulares de la persona que se enfrenta a él, sino por la interacción entre la evaluación que de dicho estímulo hace la persona y las demandas de ese estímulo sobre el individuo. Para Lázarus y Folkman (1986) la valoración primaria y la secundaria son interdependientes, dando lugar a tres tipos de respuesta frente a ellas: 1. Respuesta Fisiológica

(reacción neuroendócrina y/o asociada al sistema nervioso autónomo). 2. Respuesta Emocional (sensación de malestar, temor, depresión, etc.). 3. Respuesta Cognitiva (preocupación, pérdida de control, negación, etc.).

### 2.3 Conceptualización de Las estrategias de Afrontamiento

Por un lado, Fleishman (1984) define el afrontamiento como la respuesta cognitiva o comportamental que se implementa para reducir o para eliminar el distrés psicológico o las condiciones estresantes. Por otro lado, Casullo y Fernández Liporace (2001) coinciden en señalar que las estrategias de afrontamiento son un conjunto de respuestas (pensamientos, sentimientos y acciones) que un sujeto utiliza para resolver situaciones problemáticas y reducir las tensiones que esta situación le genera.

Sin embargo, la definición que más aceptación ha tenido en el campo de la investigación sobre este concepto ha sido la propuesta por los autores anteriormente desarrollados, Lazarus y Folkman (1986) quienes lo entienden como los "...esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, desarrollados para manejar las demandas específicas externas y/o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo...".

Como se ha explicado en el anterior apartado, el estrés resulta de las interacciones sujeto-entorno, no está determinado sólo por la naturaleza del estímulo ambiental o de las características de la persona, sino por la evaluación que hace un individuo sobre las demandas que dicho estímulo le genera.

Por otro lado, algunos autores (Fernández Abascal, 1997; Sandín, 2003) prefieren hablar de estilos de afrontamiento, por lo cual realizan una distinción entre este concepto y el de estrategias de afrontamiento. El primero implica las predisposiciones personales para hacer frente a las

situaciones y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategia de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional. En cambio, las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes. Así, mientras los estilos son las formas habituales, relativamente estables, que tienen una persona para manejarse con el estrés, las estrategias son situacionalmente dependientes, constantemente cambiantes y están influidas por los estilos que tiene un sujeto de afrontar los problemas de la vida diaria.

Sandín (2003), agrega una diferencia entre estos dos conceptos y el de recursos. Mientras que las estrategias son más específicas, se llevan a cabo acciones concretas para modificar las condiciones del estresor, por ejemplo: relajarse, ver películas, buscar apoyo social, los estilos constituyen acciones más generales, son tendencias personales para llevar a cabo una u otra estrategia de afrontamiento. En cambio, los recursos de afrontamiento son características personales y sociales en las que se basa el individuo para hacer frente a los estresores, por ejemplo, “locus” de control, percepción de control, auto eficacia, autoestima, sentido del optimismo.

Según Pelechano (2000), estilos y estrategias de afrontamiento no son conceptos contrapuestos, sino complementarios, representando el primero formas estables y consistentes de afrontar el estrés, mientras que el segundo se refiere a acciones más específicas.

Cano García y col. (2007), plantean que los investigadores han propiciado mayor interés a las estrategias de afrontamiento, debido a que este concepto presenta ventajas con respecto al de estilo, como su modificabilidad y mayor capacidad predictiva, que la han convertido en más atractiva desde la perspectiva de la intervención. Al mismo tiempo, los autores aclaran que es

absurdo disociar el afrontamiento de la personalidad de quien lo efectúa, como así demuestran las investigaciones que vinculan ambos constructos.

#### 2.4 Clasificación

La mayoría de los teóricos del afrontamiento (Carver et al., 1989; Lazarus&Folkman, 1986; Moos, 1988; Moos&Billing, 1982; Páez Rovira, 1993) concuerdan en clasificar tres dominios generales de las estrategias, según estén dirigidas a:

1.- La valoración (*afrontamiento cognitivo*): es un intento de encontrar significado al suceso y valorarlo de tal forma que resulte menos desagradable. Entre las formas activas se incluyen la reformulación o reinterpretación de la situación. Se refiere a un análisis lógico de la situación, descomponiendo el problema en pequeñas partes potencialmente manejables, ensayando mentalmente alternativas y sus probables consecuencias. Supone poder encontrar un propósito general y resignificar el curso de los hechos para hacerlos más comprensibles, evaluando y reestructurando la situación. Puede incluir la alteración de valores y prioridades personales hacia la redirección de la vida. (reformulación de la situación; redefinición en función de una búsqueda de significado positivo que implica un crecimiento personal y aprendizaje, descubrir aspectos positivos del problema, poder considerar la situación con humor, aprender a vivir con la situación). Entre las formas evitativas, se halla la pretensión de negar la situación, descompromiso mental a través de la religión o el uso de sustancias o alcohol, culpabilización por la responsabilidad de la situación.

2.- El problema (*afrontamiento conductual*): es la conducta dirigida a confrontar la realidad, manejando sus consecuencias. Incluye las formas de afrontamiento activo: lucha contra el problema, tomar una acción dirigida a resolver directamente la situación crítica, planificar la

acción, confrontación y dominio propio. Entre las formas pasivas de afrontamiento conductual se incluyen descompromiso conductual, renuncia de resolución, búsqueda de apoyo social por motivos instrumentales, conductas de autodistracción o de escape evitativo del problema, centrándose en tareas u otras actividades.

3.- La emoción (*afrontamiento emocional*): es la regulación de los aspectos emocionales y el intento de mantener el equilibrio afectivo. Afrontamiento centrado en las emociones, entre las formas activas supone cambios afectivos, disminuir la intensidad de la respuesta emocional negativa, asociada a la situación, recuperación emocional, confrontación y regulación emocional, búsqueda de apoyo afectivo, donde se comparte con otros la experiencia emocional. Entre las formas pasivas, la descarga emocional y expresión de sentimientos negativos, ventilación de emociones.

Carver y colaboradores (1989), en concordancia con los planteos de Lazarus y Folkman (1986) y de Moos (1988), desarrollaron el inventario de afrontamiento multidimensional *The Cope Inventory* (COPE), el cual propone un modelo de estrategias de afrontamiento, sumando a las anteriores dos escalas conceptualmente diferentes:

- *Afrontamiento evitativo*: en la que se distinguen dos tipos de evasión, una es la evitación conductual (*conductual disengagement*) y la otra, es la evitación cognitiva (*mental disengagement*). La primera supone reducir los esfuerzos para enfrentar directamente el suceso conflictivo, esto implica el desarrollo de actividades variadas para distraer a la persona de la situación crítica. La segunda incluye actividades alternativas que desligan el pensamiento del problema en cuestión, como una autodistracción, a través de mirar televisión, leer, pasear, estudiar, etc.

- *Uso de sustancias*: comprende un tipo de evitación conductual que intenta deshacerse de la

situación problemática mediante el uso de alcohol o drogas.

Al mismo tiempo, las estrategias de afrontamiento suelen clasificarse según la orientación o el foco, diferenciando entre formas de afrontamiento activas versus formas pasivas de afrontar el problema.

De esta manera, se entiende que las formas activas de afrontamiento se refieren a los esfuerzos para manejarse directamente con el suceso conflictivo y son usualmente descriptas como exitosas, ya que tienen efectos positivos sobre la adaptación. En cambio, las formas pasivas o evitativas, consisten en la ausencia de enfrentamiento o conductas de evasión y negación, consideradas menos exitosas ya que suponen un descompromiso con la situación problemática. (Carver, et. al., 1989; Lazarus&Folkman, 1986; Moos, 1988). En la tabla 1 se presentan la clasificación de las estrategias de afrontamiento según su carácter activo y pasivo, y dominios conductual, cognitivo y emocional.

*Tabla 1- Clasificación de las estrategias de afrontamiento según el carácter activo o pasivo/evitativo y los dominios conductual, cognitivo y emocional (Carver, Scheier y Weintraub, 1989).*

<b>AFRONTAMIENTO</b>	<b>ACTIVO</b>	<b>PASIVO/ EVITATIVO</b>
<i>CONDUCTUAL</i>	2. Activo 10. Planeamiento	7. Renuncia 1. Autodistracción 6. Apoyo instrumental
<i>COGNITIVO</i>	9. Reformulación positiva 11. Humor 12. Aceptación	3. Negación 13. Religión 4. Uso de sustancias 14. Autoculpa
<i>EMOCIONAL</i>	5. Apoyo emocional 6. Apoyo instrumental	8. Descarga emocional

Carver, Scheier&Weintraub (1989) realizaron la siguiente descripción de cada una de las estrategias de afrontamiento:

1. **Autodistracción:** es una forma de escape, descompromiso conductual, es decir supone la

centración en tareas y actividades como modo de pensar menos en el problema y distraer la atención de la situación crítica, puede ser a través de la fantasía, de dormir más de lo habitual, mirar TV, ir de compras, enfocarse en tareas sustitutorias para olvidar el problema.

2. **Afrontamiento conductual activo:** conductas dirigidas a resolver la situación y confrontar las dificultades. Supone una serie de acciones encaminadas a eliminar el problema o bien reducir sus efectos.

3. **Negación:** supone una forma de evitación cognitiva, negándose a creer la realidad de la situación crítica.

4. **Uso de sustancias:** implica un tipo de evitación conductual por el cual se intenta deshacerse de la situación problemática mediante el alcohol o drogas.

5. **Apoyo emocional:** supone la búsqueda de apoyo afectivo, contención emocional y comprensión de otras personas. El apoyo o soporte social es similar a esta forma de afrontamiento, que incluye la comunicación abierta, sosiego y sostén afectivo.

6. **Apoyo instrumental:** intento de contar con una ayuda tangible, material, guías de actuación y consejos acerca de la situación crítica.

7. **Abandono de resolución / Renuncia:** se refiere al descompromiso conductual, de tal forma que se dejan que las cosas sigan su curso sin realizar ninguna acción al efecto de la resolución de la situación crítica.

8. **Descarga emocional:** supone la comunicación catártica del estado emocional como forma de eliminación de las emociones negativas elicítadas por el problema.

9. **Reformulación positiva:** reevaluación del suceso crítico como forma de revocación voluntaria, controlable y vinculada a buscar un sentido al problema, mediante la reinterpretación positiva o atribución de un nuevo significado. Supone un aprendizaje a partir de la experiencia de

atravesar por la situación, y a la vez un crecimiento personal.

10. **Planeamiento / Planificación:** incluye las formas de determinar los pasos de acción, suponiendo que la situación crítica puede ser controlada y sus consecuencias previsibles en alguna medida.

11. **Humor:** se refiere a la consideración de la situación negativa, restándole importancia o aliviando sus efectos críticos.

12. **Aceptación:** supone el reconocimiento de la responsabilidad propia sobre la situación, pudiendo ser una aceptación activa o pasiva.

13. **Religión:** incluye la búsqueda de soporte afectivo y espiritual mediante la depositación de la esperanza en creencias religiosas.

14. **Autocrítica:** implica el reconocimiento de las limitaciones propias para hacerse cargo de la situación, y formas de culpabilización.

En el siguiente cuadro estas estrategias de afrontamiento distinguiendo las activas respecto de las pasivas/evitativas y agrupadas en relación al tipo de afrontamiento, sea este conductual, cognitivo o emocional.

### 2.5 Conceptualización de Bienestar

Tradicionalmente la psicología se ha orientado hacia el estudio y la comprensión de las patologías y las enfermedades mentales, así como en las teorías que explican aspectos de disfuncionalidad, desadaptación y desintegración, logrando un cuerpo de conocimientos que ha permitido generar teorías acerca del funcionamiento mental humano y al desarrollo de nuevas terapias para la enfermedad mental. Sin embargo, ha dado menor énfasis en la explicación y generación de investigaciones sobre los aspectos positivos que favorecen el desarrollo integral,

adaptado y funcional de los individuos.

Seligman y Csikszentmihalyi (2000), postulan que este gran énfasis de la psicología clásica en la enfermedad la ha hecho descuidar los aspectos positivos, tales como el bienestar, el contenido, la satisfacción, la esperanza, el optimismo, el flujo y la felicidad, ignorando los beneficios que estos presentan para las personas.

En este contexto surge la Psicología Positiva, cuyo objetivo va encaminado al estudio de las fortalezas y virtudes del ser humano y al efecto que estos aspectos tienen tanto en su vida como en la sociedad misma (Laca, Mejía & Yáñez, 2010; Laca, Verdugo & Guzmán, 2005; Cuadra & Florenzano, 2003).

Recientemente ha surgido dentro del campo de la Psicología Positiva un gran interés por el estudio del Bienestar.

El concepto de Bienestar *Well-Being* se refiere tanto al funcionamiento psicológico óptimo, como así también al grado de satisfacción con nuestras vivencias cotidianas, sin embargo el concepto ha ido adquiriendo un carácter complejo y multifacético del que existe una falta de acuerdo en su delimitación conceptual debido, entre otras razones, a la complejidad de su estudio, determinada en muchos casos por su carácter temporal y a una diversidad de enfoques, lo que no ha permitido aun llegar a un consenso en cuanto a su conceptualización y medición.

En la actualidad se ha derivado en la conformación de dos perspectivas generales para la investigación empírica sobre el bienestar que giran en torno a dos filosofías distintas, pero que se encuentran superpuestas y paralelas. Ryan y Deci (2001) han hecho un esfuerzo por estructurar todos los estudios en dos grandes tradiciones: una relacionada fundamentalmente con la felicidad (bienestar hedónico), y otra ligada al desarrollo del potencial humano (bienestar eudaimónico).

Algunos autores (Keyes, Ryff y Shmotkin, 2002) han extendido los límites de esta clasificación y han utilizado el constructo bienestar subjetivo (Subjective Well-being, SWB) como principal representante de la tradición hedónica, y el constructo bienestar psicológico (Psicológica Well-being, PWB) como representante de la tradición eudaimónica. Estas dos concepciones se corresponden con diferentes marcos temporales del bienestar subjetivo: la satisfacción es un juicio, una medida a largo plazo de la vida de una persona, mientras que la felicidad es un balance de los afectos positivos y negativos que provoca una experiencia inmediata.

### 2.6 Tradición Hedónica: *Bienestar Subjetivo*

Para analizar el concepto de Bienestar Subjetivo debemos remontarnos hacia el siglo V A.C. Ya en ese entonces, Arístipo de Cirene, un filósofo griego discípulo de Sócrates fundó la "escuela cirenaica" promulgadora del Hedonismo. Esta escuela afirmaba que la meta de la vida consistía en experimentar el máximo de placer posible, y que la felicidad era la suma de la totalidad de cada uno de los momentos hedónicos. Esta búsqueda de placeres, debería ser guiada por la <<frónesis>> (prudencia) para no ser dominado por ellos, sino dominarlos (Watson, 1985).

Epicuro de Samos (341-270 AC) es aclamado universalmente como el filósofo fundador del hedonismo, y su real visión sobre el tema del placer no es comúnmente comprendida. Muchos historiadores medievales lo representan como un licencioso, mientras que muchos de los modernos lo describen como un predicador de "placeres con moderación", o incluso como un asceta.

Epicuro defendía la visión de una vida de continuo placer como clave para la felicidad. Su gran perspicacia para satisfacer este fin consistía en identificar el límite de nuestra habilidad para

experimentar el placer en cualquier momento. Estipuló que a partir de un determinado nivel máximo no es posible que el placer tenga un incremento de intensidad, aunque es probable que las sensaciones que sostienen este dichoso pináculo del placer varíen continuamente. Él denominó a esta experiencia punta como ataraxia—palabra griega que significa "imperturbabilidad". Para Epicuro la presencia del placer es sinónimo de ausencia de dolor, o de cualquier tipo de aflicción: el hambre, la tensión sexual, el aburrimiento, etc. El proceso de eliminar estos problemas ciertamente conlleva placeres sensoriales, Epicuro una vez escribió: "Yo no sé cómo puedo concebir lo bueno, si elimino los placeres del gusto, y elimino los placeres del amor, y elimino los placeres del oído, y elimino las emociones placenteras causadas por la visión de una hermosa forma". Sin embargo, por más estimulante que sea este proceso, se trata sólo de un medio para perseguir un fin: la satisfacción. Considerar esta persecución como un fin en sí mismo, por contraste, inevitablemente nos conduciría a las ansiedades de la adicción. Se concibe esta postura como un hedonismo racional, por el cual se deben jerarquizar los tipos de placer, criticando tanto el libertinaje como la ascesis extrema (Vázquez, et al., 2009).

El hedonismo era tachado de egoísta, y experimentó una especie de avivamiento debido a la enseñanza de los utilitarios ingleses, hombres como Jeremy Bentham (1748-1832) y John Stuart Mill (1806-1873) tornarían al hedonismo egoísta en un hedonismo altruista.

Según Bentham, pensador inglés a quien se lo reconoce como padre del utilitarismo, argumentaba que la forma en la que se construye la buena sociedad es a través de los esfuerzos individuales para maximizar el placer y el interés personal (Bentham, 1828). Fue él mismo quien definió a la felicidad, en términos de experiencia psicológica, como "la suma de placeres y dolores" (Bentham, 1965). Por lo tanto, el hedonismo como visión del bienestar, ha sido expresado de muchas formas y ha variado de un enfoque relativamente estrecho en los placeres

corporales a un amplio enfoque en los apetitos y los intereses propios (Ryan&Deci, 2001). Concebía a los placeres como diferentes dependiendo de qué o quién los produzca. Por eso, clasifica los placeres en catorce clases: de los sentidos, riquezas, habilidad, amistad, buen nombre, poder, piedad, benevolencia, malevolencia, memoria, imaginación, expectación, asociación y alivio. Entre estos, los hay que se basan exclusivamente en aumentar la felicidad del prójimo, por lo que entierra el carácter egoísta del hedonismo, por lo que un buen hedonismo exige un “cálculo de placeres”.

El ensayista escocés Thomas Carlyle (1795-1881) presentó una fuerte crítica al hedonismo, al que llamó “una filosofía de cerdos”. Según Carlyle, si el placer es el mayor bien, entonces ese bien mayor es obtenible tanto por un cerdo que se revuelca en el lodo, como por un príncipe, un profesor o un poeta.

Viendo que Carlyle tenía razón en su crítica, Mill escribió un libro titulado “Utilitarianismo” (1861) en el cual presentó una nueva versión del hedonismo.

Mill, para quién la frase cristiana “ama al prójimo como a ti mismo” es un síntoma de una moral hedonista, resaltaba que algunos placeres pueden ser superiores a otros en calidad. De ahí sus conocidas palabras: “Es mejor ser un ser humano insatisfecho que un puerco satisfecho; mejor ser un Sócrates insatisfecho que un tonto satisfecho” (cit. por RN; pg. 352).

Land (1975, en Keyes, Shmotkin&Ryff, 2002) señala como hito fundacional de esta tradición en la psicología la búsqueda de indicadores útiles de calidad de vida en los Estados Unidos a finales de 1950. Esta corriente de pensamiento e investigación comenzó a brindar los primeros frutos con la publicación de las obras de Gurin, Veroff, y Feld (1960) y Cantril (1965) quienes hicieron hincapié en la satisfacción de vida y la felicidad como componentes de la calidad de

vida.

Warner Wilson hizo una amplia revisión del bienestar subjetivo (B.S.) publicada en 1967 y adelantó una serie de conclusiones en las que prestaba especial atención a aquellos individuos que presentaban altos niveles de “felicidad reconocida”. Wilson concluiría en sus estudios que la persona feliz es “joven, saludable, bien educada, bien pagada en su trabajo, extrovertido, optimista, sin preocupaciones, religioso, casado con alguien de alta auto-estima, con un trabajo honrado, modestas aspiraciones y de cualquier sexo con un alto grado de inteligencia (en Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999)”.

En 1969, Bradburn con el desarrollo de su Escala de Balance Afectivo y con la publicación de "*The structure of psychological well-being*," desde un modelo salugénico, incluiría al Bienestar Subjetivo como una variable sustancial para la salud mental. Para este autor la felicidad resulta del juicio global que la gente hace al comparar sus sentimientos positivos con los negativos. La definición de bienestar desde esta perspectiva está más cercana al uso cotidiano que se hace de este término. En este sentido, se entiende que una persona es más feliz cuando en su vida predomina la experiencia afectiva positiva sobre la negativa. Desde la publicación de *The Structure of Psychological Well-Being* (Bradburn, 1969), la diferenciación entre los componentes positivo y negativo del bienestar subjetivo ha sido ampliamente utilizada, especialmente, aunque no sólo, en la medición de este constructo bajo una perspectiva afectiva.

Entre las publicaciones más influyentes de la época se encuentran *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*" de Andrews y Withey (1976) y *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*" de Campbell, Converse y Rodgers (1976) quienes se encargaron de explicar algo que hoy día nos pareciera evidente: que aunque las personas vivamos en ambientes objetivamente definidos, es la interiorización que hacemos del

mundo a la que damos respuesta. La Satisfacción con la vida no reflejaría la distancia con respecto a ese mundo objetivo, sino más bien con las aspiraciones que cada uno de nosotros tenemos sobre el mismo. Por lo tanto, mientras que la Satisfacción con la vida paso a ser concebida como una evaluación crítica de la vida realizada a largo plazo (Campbell et al., 1976), la Felicidad se conceptualizó como el balance entre los afectos agradables y desagradables de la experiencia más próxima e inmediata (Bradburn, 1969).

Estas contribuciones fundacionales asentaron la estructura tripartita de lo que hoy se denomina Bienestar Subjetivo: Satisfacción con la vida (componente cognitivo), Afecto Positivo y Afecto Negativo (Andrews, F. y Withey, S. 1976). Hasta esa fecha los investigadores conceptualizaban el afecto como una dimensión hedónica unidimensional, en los polos de la cual se encontraban el Afecto Positivo de un lado y el Afecto Negativo del otro y que podían ser fácilmente medibles a través de opuestos bipolares (Russell, 1980). Toda la literatura de las emociones hasta los años empírica mediante diferentes métodos que sostiene la independencia de estas dos dimensiones (Bryant y Veroff, 1982). Diener, Larsen, Levine y Emmons (1985) encontraron que el Afecto Positivo y el Afecto Negativo correlacionaban negativamente si se evaluaban durante períodos breves, pero en el largo plazo, esas dimensiones tendían a ser independientes.

A mediados de 1980, surgieron las primeras investigaciones que sostenían con evidencia empírica la independencia de ambas dimensiones. Kammann, Farry y Herbison en 1984 optaron por realizar análisis factoriales sobre 13 escalas de Bienestar encontrando evidencia suficiente para afirmar la independencia del Afecto Positivo con respecto al Negativo, siendo el Bienestar un balance que las personas realizaban en torno a un continuo entre la completa felicidad y la extrema miseria. Dada la independencia de afectos; Diener, Colvin, Pavot y Alman (1991)

sostienen que la alta intensidad en la experiencia de los afectos trae un coste psíquico que actúa como una espada de doble filo: ya que aquellas personas que experimentan intensamente Afecto Positivo están condenadas a experimentar en grados similares el Afecto Negativo.

Los psicólogos que han adoptado esta tradición han tendido a centrarse en una concepción amplia del hedonismo que incluye las preferencias y los placeres de la mente, así como el cuerpo (Kubovy 1999). De hecho, la opinión predominante entre los psicólogos hedónicos es que el Bienestar consiste en la felicidad subjetiva, la cual es el resultado de la diferencia entre las experiencias de placer frente a las de displacer en sentido amplio, ya que se incluyen a todos los juicios sobre los buenos y malos momentos de la vida (Ryan&Deci, 2001). Por lo tanto, la felicidad no sería reducible simplemente a un hedonismo físico, ya que puede derivarse de alcanzar resultados en diversos ámbitos de la vida (Diener& Lucas, 1999).

En lo que refiere a conceptualizar esta tradición, no podemos obviar a "Bienestar: Los fundamentos de la psicología hedónica" de Kahneman, Diener y Schwarz (1999). En esta obra los autores anuncian a viva voz "la existencia de un nuevo campo de la psicología", encargado del estudio de "lo que hace que las experiencias y la vida sean o no agradables". Al definir el bienestar en términos de placer contra dolor, fundamentan que el objetivo claro e inequívoco de la investigación y de la intervención en psicología debe ser la maximización de la felicidad humana.

Del mismo modo que ha habido discusiones filosóficas sobre la asimilación de placer hedónico con el bienestar, ha habido un considerable debate sobre el grado en que su medición evalúa realmente al Bienestar Subjetivo (Ryff& Singer, 1998). En consecuencia, cabría preguntarse por el grado de validez del constructo "Bienestar Subjetivo" y las medidas relacionadas a partir de definiciones operacionales tanto del hedonismo como del bienestar.

Ryany Deci (2001) basados en sus investigaciones, dirán que podemos ubicarnos en tres posiciones. La primera consiste en aceptar tanto la perspectiva hedónica del Bienestar Subjetivo como su indicador obviando la críticas sin objetar ni oponer cuestionamiento. La segunda posición implica aceptar el uso del Bienestar Subjetivo como una definición operacional de bienestar, pero alineándose desde lo que la tradición eudaimónica sostiene. O, la tercer postura, que es rechazar tanto la medida del Bienestar Subjetivo como el constructo, argumentando en contra de los principios hedonistas.

Finalmente los autores sostienen que independientemente de lo que se concluya acerca de este debate, el Bienestar Subjetivo ha reinado como el índice principal de bienestar durante la última década del siglo pasado.

En resumen, la tradición hedónica concibió originalmente el Bienestar como un indicador de la calidad de vida basado en la relación entre las características del ambiente y el nivel de satisfacción experimentado por las personas; y posteriormente paso a ser definido bajo dos grandes concepciones: en términos de Satisfacción con la vida como juicio global que las personas hacen de su historia biográfica, y en términos de Felicidad como balance global de los afectos positivos y los efectos negativos que han marcado su vida.

### *2.7 Tradición Eudaimónica: Bienestar Psicológico*

Eudaimonía es una palabra griega clásica traducida comúnmente como “felicidad”. La cuestión de la felicidad ha quedado igualmente relegada a un segundo plano en la discusión filosófica, a pesar de haber sido un concepto central en la historia del pensamiento occidental y, más concretamente, de la ética. De hecho, sin atender al tema de la felicidad, no es posible entender el nacimiento de la disciplina ética que surgió en la Antigua Grecia, precisamente, como

intento de dar respuesta a la pregunta sobre la felicidad, entendida como el fin último del hombre. Como se verá, filósofos, maestros religiosos y visionarios, tanto de Oriente como de Occidente, han rechazado el hecho de tomar a la felicidad en sí misma como criterio principal del Bienestar.

En Grecia, entre los siglos VII y VI aC. los "Siete Sabios" (Cleóbulo de Lindos, Solón de Atenas, Quilón de Esparta, Bías de Priene, Tales de Mileto, Pítaca de Mitilene y Periandro de Corinto) fueron los primeros que pusieron énfasis en la búsqueda del bienestar a partir del vivir con moderación, el autoconocimiento, la templanza, la búsqueda de la armonía, el esfuerzo personal y el desarrollo de las potencialidades internas (Diógenes de Laercio, 1985). 100 años después, Demócrito continuaría este pensamiento a partir de la pregunta por el <<telos>> (el fin) de la vida humana, a lo cual responde que es la <<euthymia>>, lo cual suele traducirse como buen ánimo, bienestar u armonía (EggersLan& Juliá, 1978). “El estado de buen ánimo solo es alcanzable mediante la moderación del deleite y la armonía de la vida” (1980, citado en Fernández Ríos, 2008).

Por su lado, Aristóteles en el siglo IV aC. consideraba a la felicidad hedónica como un ideal vulgar que convertía a los seres humanos en seguidores serviles de sus deseos. En este contexto, la *Ética a Nicómaco* se nos presenta como una posible respuesta a la cuestión de la felicidad alternativa a la concepción heredera en gran medida del pensamiento utilitarista. Postuló que la verdadera felicidad se encuentra en la expresión de la virtud, es decir, en la excelencia humana que se adquiere al hacer lo que vale la pena hacer (Aristóteles, 2007 y exhorta a las personas a vivir de acuerdo con su <<daimon>>, ideal o criterio de perfección hacia el cual uno debe aspirar y por el cual recibe sentido la vida. Todos los esfuerzos por alcanzarlo serán una invitación a desarrollar las propias potencialidades, y de esta manera dar

lugar a un estado óptimo de bienestar, la <<*eudaimonia*>> (Avia& Vázquez, 1998).

Continuando con el recorrido histórico, nos detenemos en Roma, donde encontramos a Séneca que escribió (trad. 1986/1989, IV, Epístola 31, 5) “tú mismo hazte feliz, y lo conseguirás si comprendes que son buenos aquellos actos que están inundados de virtud”. Y Cicerón quien postula que la sabiduría ha de “obtenerse de uno mismo” (Cicerón, trad. 1999, III, 36, 88), de esta manera vemos como el pensamiento romano coincide con Aristóteles y los griegos, quienes consideran que la búsqueda de la felicidad se debe realizar recurriendo al concepto clásico de la “virtud” y la “sabiduría”.

En el siglo IV dC. San Agustín de Hipona dedicará parte de su pensamiento a encontrar una respuesta a la pregunta por la felicidad. De esta manera, sembrará también raíces dentro de esta tradición al afirmar que se alcanza obteniendo bienes que se conserven permanentemente, y no en la búsqueda de experimentar placeres momentáneos y espurios (San Agustín, 1979; 1990). Dentro de la misma visión cristiana, Santo Tomás de Aquino sostendrá que el hombre como ser dotado de inteligencia debe aspirar al conocimiento de las cosas. De esta manera, la pregunta por la finalidad de la vida debería ser un principio rector que encontraría respuesta en alcanzar la felicidad. Este propósito sólo sería alcanzado contemplando la verdad (Santo Tomás, 1988).

Mientras que las contribuciones fundacionales de la tradición hedónica inspiraron concepciones del bienestar en términos de Satisfacción general con la vida y el Balance Afectivo Emocional, las raíces de la tradición eudaimónica sentaron las bases en concepciones sobre Desarrollo Humano Óptimo y los Desafíos Existenciales. De esta forma, cada una de las teorías nacientes conceptualizaron con diversas denominaciones cómo se lograba y a qué denominaban Bienestar.

A mediados del siglo XX, una extensa literatura psicológica comenzó a retomar las raíces

eudaimónicas. Su atención se concentró especialmente en el desarrollo de concepciones acerca de posibles variaciones en el óptimo desarrollo de las personas a partir de la manera en que se atravesaban ciertos desafíos existenciales (Ryff, 1985).

Tal es el caso, de Buhler quien establece que en la vida de los seres humanos se evidencian cuatro Tendencias Básicas u objetivos vitales (la Expansión Creadora, la Adaptación Autorrestrictiva, la Satisfacción de necesidades y el Mantenimiento del Orden Interno). Las mismas poseerían naturaleza biológica, con sus respectivos correlatos psicológicos, y una fuerte influencia del medio y la cultura. La meta a la cual se debe aspirar se llama Realización, y se define como la experiencia de haber triunfado en aquellos valores de la vida hacia los que el individuo se esfuerza por llegar en forma autodeterminada, habiendo promovido estas cuatro tendencias básicas (Buhler, 1935; Buhler&Massarik, 1968). Estas Tendencias conducen el curso de la vida, la cuales en armonía con las metas y las aspiraciones futuras, son las que dan forma (en sentido gestáltico) a la vida presente (Urbano &Yuni, 2005).

También la Teoría Psicosocial de Erik Erikson aportaría cuerpo teórico a esta tradición con su teoría del desarrollo de la personalidad. Erikson describe ocho etapas del ciclo vital, las cuales cada una por si misma corresponde a una crisis vital que de acuerdo a cómo se atravesen se alcanzará o no un personalidad sana (Erikson, 1959).

Otra de las grandes teorías que avala esta tradición es la de Maslow (1968), con su teoría holístico-dinámica de la motivación. El autor postuló que todas las personas tienen un intenso deseo de desarrollar completamente su potencial, para alcanzar como meta última la autorrealización. Maslow (1968) formuló una pirámide en la que graficaba la jerarquía de las necesidades humanas y postuló que para llegar a la autorrealización era necesario que las

necesidades inferiores fuesen satisfechas. Las personas autorrealizadas estarían motivadas por metanecesidades o también llamadas valores <<*being*>>(del ser), que son la verdad, la belleza, la bondad, la unidad, la vitalidad, la espontaneidad, la plenitud, el humor, entre otros; los cuales son indicadores de salud (Maslow, 1968).

Carl Rogers, por su parte, postula la existencia de la Tendencia actualizante y la Experiencia Organísmica. La primera definida como la fuerza innata a actualizar las potencialidades que posee todo organismo vivo en tanto esencialmente bueno y activo y la segunda como la capacidad que posee el ser humano de valorar el mundo de acuerdo aquello que mantiene y mejora al "si-mismo" y cuyo locus es interno y basado en informes actuales (Rogers, 1951; 1961). Una "persona completamente funcional", según Rogers, sería aquella que cumple con tres condiciones esenciales: la Congruencia (evita mostrar una conducta distinta a su "si-mismo"), una Valoración Positiva Incondicional (aceptación tal como es) y es Empática (es capaz de ponerse en el lugar del otro) (Medina Calvillo, 2011).

Allport es otro de los psicólogos que forman parte de esta tradición, él conceptualiza la Madurez como el funcionamiento autónomo e independiente de los motivos infantiles. Una persona madura actuaría de una manera racional en el presente y crearía en forma consciente sus propios estilos de vida (Allport, 1961).

Fromm en 1981 requirió que se distinguiera entre un nivel óptimo de bienestar <<*vivere bene*>> y dos tipos de necesidades: aquellas que sólo se sienten subjetivamente y cuya satisfacción conduce al placer momentáneo (los deseos), y las necesidades que tienen sus raíces en la misma naturaleza humana y cuya realización es propicia para el desarrollo humano, dando lugar a la <<*eudaimonia*>>. Es decir, una distinción entre las necesidades puramente subjetivas

y las de validez objetiva se encuentra en que las primeras son perjudiciales para el desarrollo humano, mientras que las segundas propician al Bienestar al estar en conformidad con los requisitos de la naturaleza humana (Fromm, 1995).

En 1985, Deci y Ryan retomaron el estudio del bienestar personal y postularon la Teoría de la Autodeterminación. Dicha teoría determina en qué medida las personas se involucran o no libremente en la realización de sus actividades, teniendo en cuenta una serie de mecanismos psicológicos reguladores de la conducta, y buscando en la medida de lo posible una mayor orientación hacia la motivación autodeterminada. De esta manera, el Bienestar Personal respondería a la satisfacción de las necesidades intrínsecas. Las Necesidades Psicológicas Básicas son Autonomía, Competencia y Relaciones. Es así que las personas con mayores niveles de Bienestar serían aquellas que tienen metas vitales más intrínsecas, con mayor coherencia y que otorgan mayor significado personal (Kasser&Ryan, 1993; 1996; 2001; White, 1995). Por lo tanto, los factores personales o situacionales que faciliten el desarrollo personal, incrementarían los niveles de Bienestar a niveles longitudinales (Ryan, Sheldon, Kasser&Deci, 1996; Sheldon&Elliot, 1999).

En la década de los 90' Waterman (1993) establecería las diferencias entre las dos tradiciones del bienestar e investigaría las correlaciones entre ambas. El autor caracteriza al Bienestar Psicológico como el estado de Expresividad Personal que se alcanza a partir de experiencias de gran implicación. Estas actividades que la persona desempeña lo hacen sentirse vivo y realizado, y los sentimientos que ella suscita logran generar la impresión de que lo que hacemos tiene sentido.

A partir de esta distinción se centrarían los modelos actuales del Bienestar Psicológico

basados en la nueva perspectiva de la Psicología Positiva, entre ellos, se pueden destacar las contribuciones de MihalyCsikszentmihalyi y Martin Seligman.

MihalyCsikszentmihalyi tiene un enfoque espiritual considera que la felicidad no reside en cuestiones materiales, sino que es un estado mental que puede ser estimulado y controlado mediante estrategias cognitivas (Csikszentmihalyi, 1997). El autor sostiene que nuestra conciencia habitualmente funciona bajo un estado que denomina Entropía Psíquica, y el cual se caracteriza por ser un complejo entramado de miedos, deseos y situaciones, por los cuales nuestros pensamientos y sentimientos terminan interfiriendo con nuestras metas y propósitos profundos (Csikszentmihalyi, 1999). De esta manera, para alcanzar la Experiencia Óptima es necesario lograr un orden en la conciencia, es decir focalizar nuestra energía psíquica en un propósito. Describió el "flow" o "estado de flujo" como un sentimiento de profundo compromiso y entusiasmo en la tarea emprendida. Se trata de un estado de fluidez creativa y bienestar que suelen manifestar artistas, deportistas y creativos, que lleva a que las cosas "salgan bien", casi sin percatarnos del esfuerzo puesto en ello (Csikszentmihalyi,1975, 1997; Csikszentmihalyi, M. &Csikszentmihalyi, I. ,1988).

Dirá Mihaly Csikszentmihalyi que la felicidad duradera está cuando pasas a la acción, cuando te concentras y actúas comprometido con lo que haces. La meta tiene que cumplir el requisito de la retroalimentación constante, y sólo será alcanzable si se pone verdaderamente esfuerzo y trabajo por conseguirla (Castro Solano, 2009).

Seligman (2003) propone tres vías fundamentales para que las personas puedan alcanzar la felicidad: una Vida Placentera donde se tienen todas las emociones positivas que se puedan tener y las habilidades para amplificarla; una Vida Comprometida, que consiste en buscar

cotidianamente poner en práctica nuestras fortalezas personales con el objetivo de alcanzar un mayor número de experiencias óptimas; y finalmente la Vida Significativa, por la cual no sólo logramos vivenciar mayores emociones positivas y descubrir nuestras fortalezas, sino que logramos incluirlas y desarrollarlas en nuestro proyecto de vida luchando por propósitos que nos trascienden a nosotros mismos (Vázquez, Hervás & Ho, 2006). Bajo esta perspectiva, el autor sostiene que cuando el bienestar procede del empleo de nuestras fortalezas y virtudes, nuestras vidas quedan imbuidas de autenticidad.

Los psicólogos que han adoptado esta tradición entienden que hablar de Bienestar Psicológico es valioso porque se refiere al término *eudaimonia*, a diferencia de la tradición hedónica que se refiere a la felicidad per-se.

Podemos sintetizar mediante las teorías anteriormente desarrolladas que el estudio del bienestar debe tomar en cuenta la autoaceptación de sí mismo (Maslow, 1968), un sentido de propósitos o significado vital (Buhler 1935), el establecimiento de buenos vínculos personales. El bienestar es un constructo mucho más amplio que la simple estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo, denominado por la sabiduría popular como felicidad. Debido a ello, estas teorías sostienen que no es posible equiparar la felicidad subjetiva con el bienestar ya que no todos los deseos y metas a los que una persona aspire tendrán como resultado la felicidad. A pesar de que generen placer, algunos resultados no son buenos para el desarrollo personal ni promueven el Bienestar (Ryan & Deci, 2001). Esta concepción del Bienestar exhorta a las personas a vivir en sintonía con lo que más arriba denominábamos daimon, o verdadero yo. Por lo tanto, el Bienestar Psicológico se refiere a vivir de forma plena o dar realización a los potenciales humanos más valiosos (Ryan, Huta & Deci, 2008) y se alcanzaría cuando las actividades cotidianas son congruentes o engranan con los valores que las personas tenemos

profundamente arraigados (Waterman, 1993).

## 2.8 El modelo Multidimensional del Bienestar Psicológico de Carol Ryff

Respecto a las teorías dimensionales hemos contemplado por su importancia el Modelo del bienestar de Ryff (1989a y 1989b); esta investigadora iba en la dirección de apuntar una nueva vía de estudio en donde se buscaran los matices positivos y fortalezas que la podrían caracterizar en vez de centrar el objeto de estudio en la enfermedad; para ello planteó un modelo en el que se detallaban las distintas dimensiones del funcionamiento humano óptimo (Ryff, 1989b, 1995; Ryff y Singer, 1998). En esta propuesta no se incluyen elementos psicosociales de bienestar, ni hedónicos o placenteros, ni se tiene en cuenta la cantidad de afectos positivos; sino que se construye un modelo de bienestar psicológico, que entiende este como una consecuencia de la cantidad de factores positivos de la persona, y no como predictores del bienestar.

Buscando los puntos de convergencia entre todas estas formulaciones, Ryff (1989a, 1989b) sugirió un modelo multidimensional de bienestar psicológico compuesto por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal.

1- La *auto-aceptación* uno de los criterios centrales del bienestar. Las personas intentan sentirse bien consigo mismas incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones. Tener actitudes positivas hacia uno mismo es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo (Keyes et al., 2002). Lo es también la capacidad de mantener *relaciones positivas con otras personas* (Erikson, 1996; Ryff y Singer, 1998). La gente necesita mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que pueda confiar. La capacidad para amar es un componente fundamental del bienestar (Allardt, 1996) y consiguientemente de la salud

mental (Ryff, 1989b). De hecho, numerosas investigaciones realizadas en las dos últimas décadas (Berkman, 1995; Davis, Morris, y Kraus, 1998; House, Landis, y Umberson, 1988) señalan que el aislamiento social, la soledad, y la pérdida de apoyo social están firmemente relacionadas con el riesgo de padecer una enfermedad, y reducen el tiempo de vida.

2- La autonomía implica que para poder sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales, las personas necesitan asentarse en sus propias convicciones (autodeterminación), y mantener su independencia y autoridad personal (Ryff y Keyes, 1995). Las personas con autonomía son capaces de resistir en mayor medida la presión social y auto-regulan mejor su comportamiento (Ryff y Singer, 2002).

3- El *dominio del entorno* es la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias, es otra de las características del funcionamiento positivo. Las personas con un alto dominio del entorno poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir sobre el contexto que les rodea.

4- El *Relacionamiento Positivo hace referencia a* la capacidad para mantener relaciones sociales estables y tener amigos en quien confiar. Íntimamente ligada a la capacidad para amar, componente fundamental del bienestar (Allardt, 1996) y consiguientemente de la salud mental (Erikson, 1996; Ryff, 1989b; Ryff & Singer, 1998). En esta línea, investigaciones (Berkman, 1995; Davis, Morris, & Kraus, 1998; House, Landis, & Umberson, 1988) señalan que el aislamiento social, la soledad, y la pérdida de apoyo social están firmemente relacionadas con el riesgo de padecer una enfermedad, y reducen el tiempo de vida.

5- *Propósito en la vida es* la capacidad para marcarse metas, una dirección y definir una serie de objetivos que permitan dotar a la vida de un cierto sentido y de la sensación de lograr integrar varias partes de su propia vida (Ryff, 1989a). La búsqueda por parte del hombre de un sentido

para su propia vida constituye una fuerza primaria inscrita en su naturaleza. Este sentido es único y específico, en cuanto es uno mismo y uno solo quien ha de encontrarlo (Frankl, 1979).

6-*El crecimiento personal* se refiere al empeño que ponen en juego las personas para desarrollar sus potencialidades, seguir creciendo íntegramente y llevar al máximo sus capacidades (Keyes et al., 2002). Suele manifestarse como sensación de desarrollo continuo, de progreso y apertura (Medina Calvillo, 2011).

Para medir estas dimensiones teóricas Ryff (1989) desarrolló un instrumento conocido como “*Escala de bienestar Psicológico*” (*Scales of Psychological Well-Being, SPWB*). El procedimiento empleado para su construcción es sin duda uno de sus puntos fuertes (van Dierendonck, 2005). Una vez definidas teóricamente las seis dimensiones o escalas, tres investigadores generaron 80 ítems por dimensión. Posteriormente, todos los ítems fueron evaluados en función de su ambigüedad y su ajuste a la definición de la escala. De ellos se seleccionaron 32 por escala (16 positivos y 16 negativos). El banco de ítems resultante se aplicó en un estudio piloto a una muestra de 321 adultos. Tras este estudio se eliminaron los doce ítems de cada escala que mostraban, según los análisis psicométricos, peores indicadores de ajuste. El instrumento, finalmente contó con 20 ítems por escala. Dada la longitud de dicho instrumento (120 ítems en total), en los últimos años se han venido proponiendo varias versiones cortas de las Escalas de Bienestar Psicológico.

Es importante destacar que a pesar de que la tradición centrada en el estudio del bienestar *eudaimónico* ha recibido numerosa atención por parte de los investigadores (e.g., Ryff, 1989a y b; Ryff y Keyes, 1995; Keyes et al, 2002; Ryan y Deci, 2001; Blanco y Díaz, 2004; Blanco y Díaz, 2005), no existe en la actualidad, que conozcamos, ninguna traducción al castellano validada de

ninguna de las versiones de las Escalas de Bienestar Psicológico (SPWB).

El modelo de Ryff es concebido como un modelo integrador puesto sus escalas correlacionan positivamente con medidas anteriores de bienestar como el Índice de Satisfacción Vital (Neugarten et al., 1961) y negativamente con medidas de depresión como la Escala de Depresión de Zung (1965) (en Kafka &Kozma, 2001). Es así que este modelo abre la posibilidad de relacionar ambas tradiciones del bienestar al ser un importante predictor del Bienestar Subjetivo (Reker&Peacock, 1981).

## **CAPITULO 3:**

### **METODOLOGIA**

#### *3.1 Objetivos*

##### 3.1.1 Objetivos Generales

Determinar la existencia de relaciones entre el tipo y frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento y los niveles de bienestar psicológico.

##### 3.1.2 Objetivos específicos.

- 1) Identificar y caracterizar el tipo y la frecuencia de uso de las Estrategias de Afrontamiento que utilizan los estudiantes de Psicología y los niveles de Bienestar Psicológico.
- 2) Identificar diferencias entre tipo y frecuencia de uso de Estrategias de Afrontamiento y niveles de Bienestar Psicológico en función de grupos de edad y sexo.
- 3) Determinar la existencia de relaciones entre el tipo y frecuencia de uso de las estrategias de Afrontamiento que utilizan los estudiantes y los niveles de Bienestar Psicológico.

#### *3.2 Hipótesis*

- Se espera que los estudiantes de Psicología utilicen con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento activas. En contraposición se espera que los estudiantes de psicología utilicen con menor frecuencia estrategias pasivas.
- Se espera que la población estudiada presente niveles altos de Bienestar Psicológico en comparación con la muestra normativa.

- Se espera que el tipo y frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento y los niveles de bienestar psicológico variarán en función del sexo y edad.
- El uso de estrategias de afrontamiento activas se asociaría a mayores niveles de Bienestar Psicológico, mientras que un uso más frecuente de estrategias de tipo pasivas tendería a asociarse a menores niveles de Bienestar

### 3.3 Diseño de la investigación

Se trata de un estudio ex post facto, retrospectivo, basado en un diseño no experimental, transversal, de tipo correlacional.

### 3.4 Muestra

Se conformó una muestra no probabilista por conveniencia, compuesta por 209 estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de la UNMDP, 170 mujeres (81,3%) y 39 hombres (18,6%), en su condición de alumnos regulares, que accedieron voluntariamente y prestaron su conformidad por escrito para participar del estudio. Según grupos de edad, la muestra se compone por 72 alumnos (34,45%) entre 18/19 años, 82 alumnos (39,23%) entre 20/25 años y 55 (26,32%) alumnos mayores de 25 años.

### 3.5 Instrumento de recolección de datos.

#### 3.5.1 BRIEF COPE 28

A lo largo de los años y con el desarrollo del concepto de estrategias de afrontamiento, han sido varias las medidas de afrontamiento que se han utilizado, entre éstas: el Ways of Coping (Lazarus& Folkman,1984); el Multidimensional CopingInventory (Endler& Parker, 1990); y, el Inventario COPE (Carver, Scheier&Weintraub, 1989), entre otras.

Con el objeto de evaluar el tipo y la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento se utilizó la versión española del cuestionario Brief COPE-28 (Carver, 1997). El Brief COPE, en su versión en español (Perczek et al., 2000) consiste en 12 subescalas de 2 ítems cada una, de acuerdo a lo expresado por los autores del instrumento a través de la página web de la División de Salud, Departamento de Psicología, Universidad de Miami (FL), de la que forma parte Charles S. Carver. En esta versión, se omitieron dos subescalas (Auto-culpa, y Utilización de apoyo instrumental), dado que no habían demostrado ser de utilidad en estudios conducidos utilizando Brief COPE, versión original (Perczek et al., 2000). El Brief COPE fue traducido al español para Estados Unidos de América por investigadores de la División de Salud, Departamento de Psicología, Universidad de Miami (FL), teniendo en cuenta la equivalencia léxica y gramatical, así como su equivalencia conceptual y cultural. Además se consideró el emparejamiento del contenido del ítem con la dimensión que se quiere evaluar, llegando a una versión de consenso.

Según Reich, Costa-Ball, Remor (2014), en el Brief COPE, de acuerdo a lo informado por Perczek et al. (2000), la validez interna de las medidas en español es comparable a la de la versión en inglés.

En el siguiente cuadro se presentan la versión de 12 escalas agrupadas según las estrategias de afrontamiento que representan:

Tabla 2- Las 12 escalas del Brief COPE en la adaptación española.

<b>ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</b>	<b>ESCALAS</b>	
1	<i>Autodistracción</i>	1 – 17
2	<i>Afrontamiento activo</i>	2 – 7
3	<i>Negación</i>	3 – 8
4	<i>Uso de sustancias</i>	4 – 10
5	<i>Apoyo emocional</i>	5 – 13
6	<i>Abandono del afrontamiento</i>	6 – 14
7	<i>Descarga emocional</i>	9 – 19
8	<i>Reinterpretación positiva / Reformulación positiva</i>	11 – 15
9	<i>Planeamiento / Planificación</i>	12 – 22
10	<i>Humor</i>	16 – 24
11	<i>Aceptación</i>	18 – 21
12	<i>Religión</i>	20 – 23

Tabla 3- Tipos de afrontamiento en las 12 escalas del Brief COPE.

<b>AFRONTAMIENTO</b>	<b>ESCALAS</b>	
1	<b>Conductual</b>	1 – 2 - 6 – 9
2	<b>Cognitivo</b>	3 - 8 - 10 -11 – 12
3	<b>Emocional</b>	5 – 7
4	<i>Uso de sustancias</i>	4

### 3.5.2 Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff

Para evaluar el nivel de Bienestar Psicológico se administró la adaptación española de la Escala de Bienestar de Ryff (Díaz, et al., 2006), que aborda seis dimensiones: auto-aceptación, relaciones positivas, autonomía, crecimiento personal, propósito vital y dominio del entorno.

El instrumento cuenta con un total de seis escalas y 39 ítems a los que se responden con un formato de respuesta con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo). El instrumento ha sido traducido a dieciocho idiomas y fueron y están siendo utilizados en ciencias del comportamiento y de la salud para entender los aspectos positivos de la dimensión psicológica. Las escalas de esta versión muestran una buena

consistencia interna (con valores comprendidos entre 0,78 y 0,81). La siguiente tabla demuestra la consistencia interna de la versión al castellano de la Escala de Bienestar Psicológico.

*Tabla 4- Consistencia interna y ajuste de la escala de Bienestar Psicológico de 29 ítems al modelo teórico de seis factores y un solo factor de segundo orden (Díaz et al., 2006).*

<b>DIMENSIONES</b>	<b>ESCALA DE 29</b>
<i>Auto-aceptación</i>	0,84
<i>Relaciones Positivas</i>	0,78
<i>Autonomía</i>	0,70
<i>Dominio del entorno</i>	0,82
<i>Propósito en la Vida</i>	0,70
<i>Crecimiento Personal</i>	0,71
<i>CFI</i>	0,65

La versión propuesta por Díaz et al. (2006) muestra unos buenos indicadores de ajuste al modelo propuesto de seis factores y un sólo factor de segundo orden. Esta versión reducida de las Escalas de Bienestar Psicológico presenta valores CFI y NNFI mayores o iguales que 0,94, valores RMSEA menores de 0,060 y valores SRMR menores de 0,08.

*Tabla 5- Análisis confirmatorio e indicadores de ajuste de la escala de 29 ítems al modelo teórico de seis factores y un solo factor de segundo orden (Díaz et al., 2006).*

	$\chi^2$	<i>df</i>	<i>AIC</i>	<i>CFI</i>	<i>NNFI</i>	<i>SRMR</i>	<i>RMSEA</i>
<i>Modelo de seis factores y un solo factor de segundo orden (Método de estimación: máxima verosimilitud)</i>	615,76	345	788,16	0,95	0,94	0,05	0,04
All $\chi^2$ : $P < 0.001$							

Esta nueva versión abreviada, primera desarrollada en castellano, se presenta como una buena herramienta para el estudio del bienestar psicológico en el campo de la psicología positiva desde el enfoque paradigmático de la felicidad *eudaimónica* desarrollado entre otros autores por Carol

Ryff (1989a, 1989b; Ryff y Singer, 1998). El nuevo instrumento reduce la longitud de las escalas originales, facilitando su aplicación en diferentes ámbitos como las organizaciones, la intervención social, la promoción de la salud, la gerontología o la psicoterapia, y, a su vez, mejora las propiedades psicométricas de la mayor parte de versiones existentes en inglés. (Díaz & Cols., 2006).

### 3.6 *Procedimiento*

Se contactó a los estudiantes universitarios en las inmediaciones del Complejo Universitario Manuel Belgrano. Se les informó de las características del estudio y se solicitó su participación desinteresada y voluntaria.

### 3.7 *Análisis de los datos*

Para caracterizar las estrategias de afrontamiento y su frecuencia de uso, además de los niveles de bienestar psicológico, se aplicaron análisis estadísticos descriptivos.

Para determinar las asociaciones entre las variables, se aplicaron pruebas de correlación bivariada.

Para determinar diferencias de frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento, según niveles de bienestar psicológico (bajo, medio, alto) se aplicó un ANOVA de un factor.

## CAPÍTULO 4

### PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

Con el objeto de caracterizar y describir la frecuencia de uso y el tipo de estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la facultad de psicología de la UNMDP, se sometieron los resultados a análisis estadísticos descriptivos y se presentan en la Tabla 6.

*Tabla 6- Estadísticos descriptivos de las 12 escalas básicas de Estrategias de Afrontamiento y de los cuatro tipo de Afrontamiento para el total de la muestra (n=209).*

Escala	Media	Desv. típ.
Autodistracción	2,97	0,70
Afrontamiento activo	3,36	0,62
Negación	1,54	0,74
Uso de sustancias	1,28	0,64
Apoyo Emocional	3,28	0,79
Abandono del Afrontamiento	1,62	0,73
Descarga Emocional	2,71	0,73
Reinterpretación positiva	3,11	0,67
Planeamiento	3,10	0,74
Humor	2,08	0,78
Aceptación	3,13	0,68
Religión	1,87	1,03
Afrontamiento Conductual	2,76	0,36
Afrontamiento Cognitivo	2,35	0,40
Afrontamiento Emocional	2,99	0,59
Uso de sustancias	1,28	0,64

Los resultados obtenidos han permitido confirmar la primera hipótesis del presente estudio. Según ésta, se esperaba que los estudiantes utilicen con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento activas y, en contraposición, utilicen con menor frecuencia estrategias pasivas. En

este sentido, se observa en los resultados que las estrategias que los estudiantes utilizan con mayor frecuencia son el Afrontamiento Activo, el Apoyo Emocional y la Aceptación. Es decir, estrategias que se clasifican como activas. Mientras que las Estrategias menos utilizadas son el Uso de Sustancias, la Negación y el Abandono del Afrontamiento, es decir, estrategias que se clasifican como pasivas. Esto mismo se puede observar en el uso de los tipos de afrontamiento, siendo con mayor frecuencia utilizados el Afrontamiento Emocional y con menor frecuencia el Uso de Sustancias.

Posteriormente, con el objeto evaluar la existencia de diferencias estadísticamente significativas en función de la edad en el uso de *Estrategias de Afrontamiento* y en el *tipo de Afrontamiento* utilizado, la muestra fue dividida en 3 grupos etarios (descritos previamente en el apartado de metodología) y los datos fueron sometidos a un análisis ANOVA de un factor. Los resultados evidenciaron diferencias significativas sólo para las *estrategias de Afrontamiento* activo, Uso de Sustancias y Planeamiento. Respecto a los *tipos de afrontamiento*, la ANOVA muestra diferencias sólo para Uso de Sustancias. Los valores se muestran en la tabla 7.

*Tabla 7- Diferencias de uso de las Estrategias de Afrontamiento y el tipo de afrontamiento según grupos de edad.*

		Media	Desv. Típ.	F
Afrontamiento activo	18-19	3,25	0,60	3,51*
	20-25	3,33	0,68	
	Mayores 25	3,54	0,52	
Uso de sustancias	18-19	1,44	0,88	3,39*
	20-25	1,18	0,44	
	Mayores 25	1,24	0,47	
Planeamiento	18-19	2,89	0,75	5,24**
	20-25	3,14	0,71	
	Mayores 25	3,30	0,71	

Uso de sustancias	18-19	1,44	0,88	3,39*
	20-25	1,18	0,44	
	Mayores 25	1,24	0,47	

\* La diferencia de medias es significativa al nivel .05.

\*\* La diferencia de medias es significativa al nivel .01.

Una vez que se ha determinado la existencia de diferencias entre las medias realizamos un análisis post- hoc de Tukey para determinar cuáles son los grupos de edades que difieren. En la Tabla 8 se presentan los resultados de las *estrategias de afrontamiento* y el *tipo de afrontamiento* que mostraron diferencias significativas.

Tabla 8- Análisis Post-Hoc

Variable dependiente	(I)Grupo Edad	(J) Grupo Edad	Diferencia de medias (I-J)
Afrontamiento activo	18-19	20-25	-0,07
	18-19	Mayores de 25	-,028(*)
	20-25	Mayores de 25	-,210
Uso de sustancias	18-19	20-25	0,26(*)
	18-19	Mayores de 25	0,19
	20-25	Mayores de 25	-0,06
Planeamiento	18-19	20-25	-0,24
	18-19	Mayores de 25	-0,41(**)
	20-25	Mayores de 25	-0,16
Uso de sustancias	18-19	20-25	0,26(*)
	18-19	Mayores 25	0,19
	20-25	Mayores 25	-0,06

\* La diferencia de medias es significativa al nivel .05.

\*\* La diferencia de medias es significativa al nivel .01.

Se puede ver que en relación al Afrontamiento Activo, son los mayores de 25 años quienes más la utilizan con respecto al grupo de 18-19, en cambio la estrategia Uso de Sustancias es utilizada mayormente por el grupo de 18-19 años con respecto al grupo de 20-25. Finalmente, la

estrategia Planeamiento también es más utilizada por el grupo mayores de 25 años en comparación con el grupo de 18-19 años. En cuanto al *tipo de estrategia*, se observa que sólo existe diferencia estadísticamente significativa en la frecuencia de uso de Uso de Sustancias, la cual es utilizada mayormente por el grupo de 18-19 años.

Con el objeto de buscar la existencia de diferencias significativas entre el tipo y la frecuencia de uso de las *Estrategias de Afrontamiento* y de los *tipos de afrontamiento* según el sexo, se utilizó la prueba T de comparación de medias para dos muestras independientes. Los resultados permitieron determinar la inexistencia de diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres, a excepción de las estrategias Autodistracción y Apoyo Emocional. Los resultados permiten observar que las mujeres tienden a utilizar las mismas con mayor frecuencia que los hombres. Éstos resultados se presentan en la tabla 9.

*Tabla 9- Diferencias entre el tipo y la frecuencia de uso de las Estrategias de Afrontamiento según sexo.*

	Femenino		Masculino		T
	Media	Desv. Est.	Media	Desv. Est.	
Autodistracción	3,03	0,69	2,70	0,67	2,71**
Apoyo Emocional	3,34	0,77	3,00	0,82	2,49*

\* La diferencia de medias es significativa al nivel .05.

\*\* La diferencia de medias es significativa al nivel .01.

Por otro lado, con el objetivo de identificar y caracterizar los niveles de Bienestar Psicológico de los estudiantes, se realizó un análisis estadístico-descriptivo cuyos resultados se presentan en la tabla 10.

Tabla 10- Estadísticos descriptivos de las escalas del Bienestar Psicológico para el total de la muestra (n=209)

Escala	Media	Desv.típ.
Autoaceptación	4,63	0,85
Relacionamiento Positivo	4,92	0,91
Autonomía	4,39	0,80
Dominio del Entorno	4,59	0,83
Crecimiento Personal	5,05	0,86
Satisfacción Vital	4,75	0,83

Las escalas que presentan puntuaciones mayores son el Crecimiento Personal, con la media más alta, y el Relacionamiento Positivo, que cuenta con una media similar. Por otro lado, las escalas con menores niveles fueron la Autonomía y el Dominio del Entorno.

La segunda hipótesis proponía que la población estudiada presentaría niveles altos de Bienestar Psicológico en comparación con la muestra normativa. Con el objetivo de contrastar la misma, se compararon los datos obtenidos en la escala de Bienestar Psicológico con los valores normativos de la muestra utilizada por Díaz et al. (2006) para la validación del instrumento y se calculó el tamaño del efecto de la diferencia entre los grupos con la prueba *d* de Cohen. Los datos se presentan en la Tabla 11.

Tabla 11- Comparación de estadísticos de Bienestar Psicológico entre la muestra del estudio y la muestra normativa.

Escala	Muestra del Estudio (n=209)		Muestra Normativa Díaz et al. (n=467)		<i>d</i> Cohen
	<i>M</i>	<i>D.S.</i>	<i>M</i>	<i>D.S.</i>	
Auto-aceptación	4,63	0,85	4,31	0,86	0,44
Relaciones	4,92	0,91	4,58	0,85	0,60
Autonomía	4,39	0,80	4,24	0,73	0,01
Dominio del	4,59	0,83	4,31	0,72	0,49
Crecimiento	5,05	0,86	4,57	0,64	0,78
Satisfacción Vital	4,75	0,83	4,47	0,83	0,45

A excepción de la escala de Autonomía, todos los otros indicadores de Bienestar presentan diferencias entre pequeñas y medianas, mientras que las escalas de Relaciones Positivas y Crecimiento Personal muestran diferencias entre medianas y grandes. De esta manera, tal como se esperaba, los niveles de Bienestar Psicológico de los estudiantes de Psicología son más altos que los de la población general.

Con el objetivo de determinar si existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de Bienestar Psicológico entre grupo de edades, tal como se realizó en el caso de las estrategias de afrontamiento, se llevó a cabo una ANOVA de un factor. La misma evidenció la existencia de diferencias significativas sólo para la escala Dominio de Entorno ( $F=9,10^{**}$ ). Las demás escalas no evidenciaron diferencias por grupo de edad. Luego se realizó un análisis post-hoc de Tukey para determinar cuáles son los grupos de edades que difieren. En la tabla 12 se presentan los resultados.

*Tabla 12 Análisis Post-Hoc*

Variable dependiente	(I) Grupo Edad	(J) Grupo Edad	Diferencia de medias (I-J)
Dominio del Entorno	18-19	20-25	-0,53(*)
	18-19	Mayores 25	-0,13
	20-25	Mayores 25	0,39(*)

\* La diferencia de medias es significativa al nivel .05.

En la tabla se muestra que son los estudiantes de 20 a 25 años quienes presentan niveles más altos con respecto a los otros dos grupos de edad (18-19 y mayores de 25 años).

Se prosiguió en buscar diferencias significativas entre los niveles de Bienestar Psicológico según el sexo mediante la administración de una prueba T de diferencias de medias. La misma evidenció inexistencia de diferencias significativas entre hombres y mujeres.

Finalmente, realizada la descripción y evaluación de la muestra respecto de las variables, se procedió a someter a prueba la hipótesis que plantea la asociación entre el tipo y la frecuencia de uso de las Estrategias de Afrontamiento y los niveles de Bienestar Psicológico. Se realizó correlación parcial (controlando las variables sexo y edad) cuyos resultados se presentan en la tabla 13.

*Tabla 13- Correlaciones entre las 12 escalas básicas del Brief COPE y los tipos de afrontamiento con las escalas de Bienestar Psicológico.*

		Auto- aceptación	Relacionamien to Positivo	Autonomía	Dominio del Entorno	Crecimient o Personal	Satisfacción Vital
ACTIVAS	Afrontamiento activo	0,22(**)	0,21(**)	0,18(**)	0,25(**)	0,18(**)	0,31(**)
	Planeamiento	0,10	-0,00	0,01	0,23(**)	0,22(**)	0,23(**)
	Reinterpretación positiva	0,08	0,05	0,01	0,09	0,11	0,17(**)
	Humor	0,13(*)	0,15(*)	0,11	0,06	0,05	0,08
	Aceptación	0,14(*)	0,18(**)	0,15(*)	0,07	0,11	0,22(**)
	Apoyo Emocional	0,10	0,32(**)	-0,12(*)	0,18(**)	0,31(**)	0,16(**)
PASIVAS	Abandono del Afrontamiento	-0,18(**)	-,021(**)	-0,17(**)	-0,29(**)	-0,17(**)	-0,19(**)
	Autodistracción	0,16(*)	0,12(*)	0,00	0,00	0,04	0,08
	Negación	-0,19(**)	-0,22(**)	-0,24(**)	-0,17(**)	-0,06	-0,21(**)
	Religión	0,11(*)	-0,04	-0,06	0,07	0,10	0,11
	Uso de sustancias	-0,15(*)	-0,03	-0,00	-0,24(**)	-0,09	-0,14(*)
	Descarga Emocional	0,09	0,05	-0,06	0,05	0,21(**)	0,14(*)
	Afrontamiento Conductual	0,13(*)	0,04	-0,00	0,08	0,13(*)	0,19(**)
	Afrontamiento Cognitivo	0,12(*)	0,03	-0,02	0,05	0,12(*)	0,14(*)
	Afrontamiento Emocional	0,12(*)	0,24(**)	-0,12(*)	0,19(*)	0,34(**)	0,20(**)
	Uso de sustancias	-0,15(*)	-0,03	-0,00	-0,24(**)	-0,09	-0,14(*)

\* La correlación es significativa al nivel 0.05 (unilateral).

\*\* La correlación es significativa al nivel 0.01 (unilateral).

Según la hipótesis del presente estudio, se esperaba que el uso de estrategias de afrontamiento activas se asociara a mayores niveles de Bienestar Psicológico, mientras que un uso más frecuente de estrategias de tipo pasivas tendería a asociarse a menores niveles de Bienestar. . Como se puede observar en la tabla 13, los resultados permiten confirmar parcialmente dicha

hipótesis, ya que la mayoría de las Estrategias de Afrontamiento de tipo Activo tienden a asociarse positivamente con los indicadores de Bienestar Psicológico, siendo Afrontamiento Activo y Apoyo Emocional aquellas Estrategias que más asociaciones presentan; sin embargo, aquellas Estrategias que reflejan afrontamiento evitativo o pasivo tienden a presentar un patrón de asociación más complejo, en donde ciertas estrategias se asocian positivamente y otras negativamente. Por ejemplo, Negación y Uso de Sustancias correlaciona negativamente con la mayoría de las escalas de Bienestar Psicológico; mientras que, Descarga Emocional presenta correlaciones positivas.

Por otro lado, se puede observar que el tipo de Afrontamiento que presenta mayores correlaciones es el Afrontamiento Emocional, siendo esta asociación positiva con todas las escalas de Bienestar Psicológico, exceptuando Autonomía con quien se asocia negativamente.

## **CAPÍTULO 5:**

### **DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS Y CONCLUSIONES**

Con respecto a la caracterización del tipo y frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento, los resultados revelaron que los estudiantes de psicología tienden a utilizar con mayor frecuencia estrategias activas y en menor medida estrategias pasivas. Es decir, ponen en funcionamiento estrategias que se orientan a resolver los problemas y colaboran en la modificación o minimización del impacto de una situación crítica, lo cual permitiría la regulación emocional y la búsqueda de un sentido al suceso conflictivo en cuestión, para que pueda ser valorado de la manera que resulte menos desagradable.

Dentro de las estrategias activas, las que en mayor medida son utilizadas por los estudiantes de psicología son el Afrontamiento Activo, el Apoyo Emocional y la Aceptación. La primera estrategia está directamente relacionada con la profesión elegida por esta población, teniendo en cuenta que formarse en Psicología implica adoptar herramientas que le permitan al sujeto enfrentarse directamente con situaciones conflictivas y resolverlas de la manera más eficaz posible. Por eso el sujeto pondría en juego acciones encaminadas a eliminar la problemática, adoptando una actitud de esfuerzo y compromiso. Con respecto a la segunda estrategia más utilizada, el Apoyo Emocional, también es una característica íntimamente ligada con la disciplina elegida, puesto que en tanto futuros profesionales psicólogos deberán desarrollar su capacidad de contención emocional y comprensión de las otras personas, utilizando dicha capacidad como vía de comunicación y sostén afectivo. A colación, cabe destacar que durante gran parte de la cursada de la carrera de Psicología se utiliza una metodología de trabajo colectivo, desarrollando así el plano social de los estudiantes, donde los colegas, compañeros o profesores, son una fuente

de apoyo en la etapa de crecimiento y formación. Esto último se relaciona también con el tipo de afrontamiento más utilizado por los estudiantes que es el Afrontamiento Emocional.

Dentro de las estrategias menos utilizadas por los estudiantes se encuentran el Uso de Sustancias, la Negación y el Abandono del Afrontamiento, todas ellas consideradas pasivas/evitativas. A similares resultados llegaron Cornejo y Lucero (2005), quienes estudiaron la frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología de primer año, concluyendo que las estrategias evitativas eran las menos utilizadas por esta población. Mientras que las estrategias más utilizadas fueron Solución de Problemas y Búsqueda de Apoyo Social.

De acuerdo a la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento en relación a la edad, sólo hay diferencias significativas en el Afrontamiento Activo, el Planeamiento y el Uso de sustancias. Las dos primeras son utilizadas con mayor frecuencia por los mayores de 25 años en relación a los jóvenes de 18/19 años, mientras que éstos presentan un empleo más frecuente del Uso de sustancias. En la literatura al respecto se puede encontrar que, si bien existen contradicciones en los resultados obtenidos por los investigadores en cuanto a qué estrategias son utilizadas con mayor frecuencia según la edad, todos concuerdan que el repertorio de respuestas de afrontamiento aumenta con los años (González Barrón et al., 2002). El hecho de que sea el afrontamiento activo y el planeamiento las estrategias más empleadas por los adultos podría estar relacionado con esto último, ya que son éstos quienes cuentan con más herramientas para poder afrontar los problemas de manera más directa. Asimismo, se considera que en el adulto la planificación no sólo es necesaria, sino fundamental para poder sobrellevar una carrera universitaria en medio de otras obligaciones, como ser el trabajo o la familia. En cambio, los jóvenes recurren con mayor frecuencia a una estrategia evitativa como es el Uso de Sustancias, lo cual puede entenderse en relación a que se encuentran en un etapa donde priman los cambios,

momento de puesta a prueba, de conocimiento personal, por lo que las Estrategias de Afrontamiento son permanentemente modificadas hasta poder encontrar aquella que les resulte más satisfactoria. Al mismo tiempo, tal como plantean Truchia y Colaboradores (2013), el uso de este tipo de estrategias se relaciona con características de inmadurez y poca experiencia, ya que tienen como objetivo ocultar la preocupación a los demás y seguir adelante como si nada ocurriera.

Respecto al sexo, se evidencia que existe una diferencia significativa en la frecuencia de uso de las estrategias de Autodistracción y de Apoyo Emocional entre hombres y mujeres, siendo estas últimas quienes más las utilizan. Puede pensarse en este caso que las mujeres ocupan su tiempo en tareas sustitutorias, con el fin de evitar el impacto que puede generar el enfrentarse directamente con los problemas académicos. Ante una situación conflictiva la mujer buscará más apoyo afectivo y comprensión en otros, quienes serán su soporte y sostén afectivo.

Scafarelli, Tarabal y García Pérez (2010) en su investigación plantean que las mujeres tienden a compartir sus problema con otros y buscar apoyo en su resolución, 'buscar pertenencia', es decir, enfocarse en sus relaciones con los demás en general y, en concreto, preocuparse por lo que los demás piensan de ellas y recurrir a actividades de ocio y relajantes a la hora de afrontar sus preocupaciones. Estos hallazgos coinciden con lo reportado en diversas investigaciones (Casullo y Fernández Liporace, 2001; González Barrón et al., 2002). En general las mujeres suelen prestar más atención a las emociones y son más empáticas y ello está asociado con un estilo de afrontamiento centrado en las emociones. Mientras que los hombres tienen mayores niveles de autorregulación emocional ante las situaciones de estrés, es decir, tienden a suprimir sus emociones, además son más autosuficientes y buscan herramientas propias para resolver sus problemas sin fijarse en su entorno, es decir, son más prácticos.

En cuanto a la variable Bienestar Psicológico, los resultados obtenidos establecen que Crecimiento Personal y Relacionamiento positivo son las dimensiones con mayor frecuencia de uso, mientras que autonomía y dominio del entorno son las menos empleadas por los estudiantes de psicología. Del valle, Hormaechea y Urquijo (2015) llegaron a esta misma conclusión estudiando una población similar. Al mismo tiempo, nuestros resultados coinciden con los de estos investigadores en cuanto a la comparación de la muestra estudiada con la población normativa, presentando los estudiantes universitarios niveles mayores a los obtenidos por esta última. Estos investigadores concluyen que las personas que alcanzan el nivel universitario perciben su propio Bienestar Psicológico como mayor que el presentado por la población general, lo cual relacionan a un crecimiento de la autosatisfacción asociado al seguimiento de una carrera. Al respecto, Paneiva Pompa (2015) plantea que el contexto de cursar y estudiar una carrera universitaria es una escena que permitiría dar realización a los potenciales de cada persona, donde se trascienden las actividades diarias de tal manera que todos los esfuerzos por alcanzarlos son una invitación al desarrollo íntegro como personas, dando lugar a estados óptimos de Bienestar.

Al mismo tiempo, estas conclusiones pueden relacionarse con el hecho de que las puntuaciones en las dimensiones de Crecimiento Personal y Relacionamiento positivo sean las que presentan niveles más altos, ya que al ser estudiantes en formación, se encuentran en un proceso de desarrollo continuo, y es por eso que tienden a desplegar al máximo sus potencialidades y capacidades. También puede plantearse que la dimensión Relacionamiento Positivo, coincide enteramente con una de las estrategias más utilizadas, el Apoyo Emocional. En este sentido, los niveles altos en Relacionamiento Positivo refieren a la capacidad de empatía y de entablar relaciones sociales estables en una continua búsqueda del bienestar de los demás.

Esto constituye un dato importante, si se tiene en cuenta que la empatía es una capacidad que los profesionales dedicados al área de la salud necesitan para desarrollar eficazmente su labor, y más aún los profesionales psicólogos, para quienes la empatía es una herramienta fundamental. Como comentamos anteriormente, en el transcurso de esta carrera, los estudiantes atraviesan experiencias grupales en las cuales pueden establecer vínculos, trabajar en equipo y desarrollar este tipo de herramientas sólidas que luego puedan ser empleadas en su futuro rol profesional.

Las escalas de Bienestar Psicológico con menores niveles, la Autonomía y el Dominio del Entorno, siguen esta línea de análisis puesto que ambas refieren a un trabajo individual o personal, donde priman los deseos y las necesidades propias. Por el contrario, los estudiantes de psicología, en el proceso de su formación necesitan adquirir habilidades sociales que permitan trabajar interdisciplinariamente, lo cual significa integrar la postura de otros profesionales de diferentes disciplinas en la búsqueda de una visión común de las problemáticas.

Respecto a los niveles de Bienestar Psicológico según grupo de edad, se observan diferencias significativas en la escala de Dominio del Entorno, siendo los estudiantes de 20 a 25 años quienes muestran niveles más altos en relación a los otros dos grupos. Estos resultados pueden deberse a que, en comparación con el grupo más joven, los estudiantes de 20 a 25 años ya han atravesado el periodo de adaptación al ámbito académico, y se encuentran cursando la mitad de la carrera, estando más insertos en la población universitaria. Por otro lado se puede hipotetizar que el grupo de mayores de 25 años en comparación tiene un menor dominio del entorno debido a que no se identifican con la mayor parte de la población, lo cual los hace sentir menos capaces de influir sobre su contexto.

Respecto a la relación entre Bienestar Psicológico y el sexo de los estudiantes, los resultados plantean que no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres. Estos resultados son

contradictorios respecto de otros encontrados en la literatura (Barra Amalgia et al., 2013; García-Andaleta, 2013; Zubieta, Fernández & Sosa, 2012). Sin embargo, autores como González Barrón y colaboradores (2002) llegan a resultados similares que los presentes, concluyendo que el género no parece afectar la percepción subjetiva del Bienestar. Asimismo, Del valle, Hormaechea y Urquijo (2015) plantean que, si bien encuentran diferencias en el género, consideran que éstas son pequeñas, casi lindantes con el margen de error. Los autores refieren que estos resultados podrían ser reflejo de los cambios culturales en los patrones de crianza de hombres y mujeres, los cuales ya no son tan contrastantes, especialmente en una población de universitarios.

*Existencia de relaciones entre el tipo y frecuencia de uso de estrategias de Afrontamiento y los niveles de Bienestar Psicológico*

Según la hipótesis del presente estudio, se esperaba que los estudiantes de Psicología que utilicen estrategias de afrontamiento activas presenten mayores niveles de Bienestar Psicológico en relación a quienes utilicen estrategias de afrontamiento pasivas. Los resultados permiten confirmar parcialmente dicha hipótesis, ya que la mayoría de las Estrategias de Afrontamiento de tipo Activo tienden a asociarse positivamente con los indicadores de Bienestar Psicológico. Sin embargo, aquellas Estrategias que reflejan afrontamiento evitativo o pasivo tienden a presentar un patrón de asociación más complejo, en donde ciertas estrategias se asocian positivamente y otras negativamente. Al mismo tiempo los valores de asociación entre ambas variables son bajos.

Estos resultados podrían deberse a que el Bienestar Psicológico no depende sólo de las estrategias de afrontamiento empleadas, sino que es una variable plurideterminada donde intervienen múltiples factores objetivos y subjetivos. (García-Viniegras & González Benitez, 2000). El Bienestar Psicológico es un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar

constructivo del ser humano acerca de sí mismo que se define por su naturaleza vivencial y que se relaciona con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. En este sentido, posee elementos transitorios vinculados a la esfera emocional y elementos estables que son expresión de lo cognitivo y lo valorativo, ambos estrechamente vinculados entre sí y muy influidos por la personalidad que dan lugar a un sistema de interacciones complejas (Chaves Uribe, 2006). Así se puede entender que la satisfacción que el sujeto tiene con la vida no es sólo producto del modo en el cual afronta las situaciones estresantes, sino que está relacionada con las transacciones que el individuo realiza con su entorno micro y macrosocial. Las condiciones materiales de vida, las relaciones interpersonales y afectivas, la personalidad, la salud, entre otras, influyen en la valoración que el individuo realiza de su vida, como así también en las estrategias que pondrá en marcha para afrontar los problemas.

La conclusión que se puede realizar de estos resultados es que, similar a lo que plantean otros investigadores (Gustems Carnicer & Calderón Garrido, 2014; Trucchia & Col., 2013; Loukzadeh & Mazloom Bafrooi, 2013; Marsollier & Aparicio 2011; Cornejo & Lucero, 2005), el afrontamiento activo, donde se pone en marcha una serie de acciones dirigidas a resolver la situación conflictiva, supone un mayor bienestar a diferencia de no confrontar las dificultades. Esto se demuestra en la correlación positiva entre el Afrontamiento Activo y todas las escalas de Bienestar Psicológico, contrario a lo que sucede con el Abandono del Afrontamiento, estrategia que correlaciona negativamente con todas las escalas de esta variable. Sin embargo, tal como plantean Krzemien, Monchietti y Urquijo (2005), no se puede concluir que todas las estrategias evitativas afecten el bienestar y la calidad de vida de las personas, ya que es importante conocer el rol que tales respuestas tienen en la efectividad del afrontamiento. En este sentido, estrategias tales como autodistracción, religión, descarga emocional, a pesar de ser consideradas pasivas,

son útiles en los estadios tempranos del proceso de afrontamiento porque permiten minimizar la reacción emocional de ansiedad y facilitar el afrontamiento. En la literatura puede encontrarse autores, tales como Aldwin y Revenson, (1987), Lazarus y Folkman, (1986), Moos y Billings, (1982) que sostienen esta idea y plantean que, aunque las estrategias pasivas serían disfuncionales si se mantienen por tiempo prolongado, ya que llevan a ignorar la realidad del evento crítico, muchas veces son útiles en los inicios del afrontamiento o dependiente de cuál sea el problema a afrontar.

Las estrategias de afrontamiento no pueden calificarse inherentemente como buenas o malas, sino que debe tenerse en cuenta el contexto a la hora de evaluarlas (Lazarus&Folkman, 1986). Como se planteó anteriormente, tanto las estrategias de afrontamiento como el Bienestar Psicológico son conceptos complejos, ya que ambas variables se encuentran influenciadas por múltiples factores. De acuerdo a los resultados del presente estudio, se entiende que más allá del carácter pasivo o activo de una estrategia, lo importante es que resulte útil y beneficiosa para resolver exitosamente una situación particular (Carver y Col., 1989).

## **CAPÍTULO 6: LIMITACIONES Y ACCIONES FUTURAS**

Finalmente consideramos que el presente estudio cuenta con limitaciones. Por un lado la muestra utilizada es pequeña, con lo cual los resultados tienen una aplicación y generalización limitada. También, cuando se compara la diferencia entre géneros, la población masculina es mucho menor, habiendo solo 39 sujetos del sexo masculino y 170 del femenino. Esta diferencia, si bien se relaciona con la proporción mayor de mujeres en la matrícula de la Facultad de Psicología, podría sesgar los resultados siendo que, una muestra de hombre tan pequeña probablemente no sea representativa de la población masculina de la Facultad.

Otra limitación del estudio es que este se realizó con estudiantes de esta unidad académica solamente, quedando pendiente evaluar y establecer diferencias con otras Facultades. En este sentido, podemos pensar que las características de los estudiantes podrían diferir.

En tercer lugar, no se han realizado muchos trabajos previos que facilitaran comparaciones satisfactorias sobre las diferencias en función de la edad y el género en ambas variables estudiadas. Es conveniente seguir investigando el rol que estas dos variables tienen en relación con el bienestar psicológico, sobre todo comprobando la posible mediación de otras, tanto personales como socioculturales.

Por último, si destacamos que las estrategias de afrontamiento pueden aprenderse y potenciarse, esto representa un desafío para la tarea de formación de las instituciones educativas. En relación a esto los resultados son interesantes en el marco de problemáticas que conciernen a la formación y remarcan la importancia de la recuperación de ciertas actitudes, valores y comportamientos que faciliten el recorrido de los estudiantes por la instancia universitaria. Por otra parte, pretendemos aportar conocimientos de nuestra población estudiantil, que

posteriormente sean utilizados para la generación de intervenciones en el campo de la salud mental y de la educación. Hacemos hincapié en la necesidad de procesos formativos continuos de carácter preventivo, que desarrollen el uso de estrategias de afrontamiento positivas como potenciadoras del bienestar psicológico y protectoras del desgaste físico y mental que conlleva el proceso de formación profesional.

Se espera que los resultados de esta tesis, hayan contribuido a clarificar el papel de las estrategias y su relación con el bienestar psicológico en los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata.

## Referencias Bibliográficas

- Aldwin, C.M., & Revenson, T.A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 237-248.
- Allardt, E. (1996). Tener, amar, ser: una alternativa al modelo sueco de investigación sobre el bienestar. En M. Nussbaum & A. Sen (comps.), *La calidad de vida* (pp. 126-134). México: F.C.E.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston, Inc.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. New York: Plenum.
- Antonovsky A. (1979). *Health, Stress and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health. How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Aristóteles (2007). *Ética Nicomáquea*. Buenos Aires: Colihue Clásica.
- Asghar, B. A., Mohammad, K. A. & Bayani, A. (2008) Reliability and validity of Ryff's Psychological Well-being Scales. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 14(2), 146-151.
- Avia, M.D., & Vázquez, C. (1998). *Optimismo Inteligente*. Madrid: Alianza Editorial.
- Barra Amalgia, E.; Soto Quevedo, O; Schmid, E & Díaz, K. (2013). Personalidad y Bienestar Psicológico: un estudio en universitarios chilenos. *Revista de Psicología*, 9(17)7-18.
- Barret, A., & White, H. (2002). Trajectories of gender role orientations in adolescence and early adulthood: A prospective study of the mental health effects of masculinity and femininity. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 451-468.
- Bajo, B. & Peliza, L. (2014) Relaciones entre el Bienestar Psicológico y el Rendimiento Académico de Estudiantes de Psicología. (Tesis de grado). Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina.
- Bentham, J. (1828) *An Introduction to the principles of Morals and Legislation*. London: W. Pickering.
- Bentham, J. (1965) *Filosofía de las Ciencias Económicas*. En: Escritos Económicos. Ciudad de México: Fondo de Cultura Económica.
- Berkman, L. F. (1995). The role of social relations in health promotion. *Psychosomatic Medicine*, 57, 245-254.
- Blanco, A., & Díaz, D. (2004). Bienestar social y trauma psicosocial: una visión alternativa al trastorno de estrés posttraumático. *Clínica y Salud*, 15, 227-252.
- Blanco, A., & Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17, 582-589.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (1982). The structure of psychological well-being A socio- historical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 653-67.
- Buhler, C. (1935). The curve of life as studied in biographies. *Journal of Applied Psychology*, 19, 405-409.
- Buhler, C., & Massarik, F. (Eds.). (1968). *The course of human life*. New York: Springer.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: perceptions, evaluations and satisfactions*. New York: Wiley, Russel Sage Foundation.
- Cannon, W. (1932). *The wisdom of the body*. New York: Norton.
- Cano García, F. J., Rodríguez Franco L., & García Martínez, J. (2007) Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 35(1), 29-39.
- Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- Carlotto, M.S., Camara, S.G., & Brazil, A.M. (2005). Predictores del síndrome de Burnout en estudiantes de un cursotécnico de enfermería. *Perspectivas en Psicología*, 1, 195-205.
- Carver, C., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International journal of behavioral medicine*, 4, 92-100.
- Castro Solano, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 43-72.
- Casullo, M. M., & Fernández Liporace, M. (2001). Estrategias de afrontamiento en estudiantes

- adolescentes. *Investigaciones en Psicología*, 6(1), 25-49.
- Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón, W., & Monge, E. (2001). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana de primer y sexto año. *Revista Anales de la Facultad de Medicina*, 62, 25-30.
- Chaves Uribe. (2006) Bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior. (Tesis de Magister), Facultad de Psicología, Universidad de Colima, Colima México.
- Cohen, J. (1992). A Power Primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159.
- Cornejo, M., & Lucero, M. C. (2005). Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionado con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento. *Fundamentos en Humanidades*, 6 (12), 143-153.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). Play and intrinsic rewards. *Journal of Humanistic Psychology*, 15(3), 41-63.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). The flow experience and its significance for human psychology. En Csikszentmihalyi M., *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 15-35). New York: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (Ed.). (1997). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Buenos Aires: Kairos.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54(10), 821-827.
- Cuadra, L. H., & Florenzano, U. R. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología*, 12(1), 83-96.
- Davis, M. H., Morris, M. M., & Kraus, L. A. (1998). Relationship-specific and global perception of social support: Associations with well-being and attachments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 468-481.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Del Valle, M. V., Hormaechea, F. & Urquijo, S. (2015). El Bienestar Psicológico: Diferencias de sexo en estudiantes universitarios y diferencias con población en general. *Revista Argentina de Ciencias del comportamiento*, 7(3), 6-13.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. & Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18 (3), 572-577.
- Díaz G. y Sánchez, M. (2002). El bienestar subjetivo. Actualidad y perspectiva. *Revista Cubana de medicina General Integral*, 17(6), 572-579.
- Díaz, J., & Sánchez, M. P. (2002). Relaciones entre estilos de personalidad y satisfacción autopercebida en diferentes áreas vitales. *Psicothema*, 14, 100-105.
- Diener, E. (1982). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E.; Larsen, R., Levine, S., & Emmons, R. (1985). "Intensity and frequency: Dimensions underlying positive and negative affect". *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(5), 1253-1265.
- Diener E., Colvin C.R., Pavot W.G., & Allman A. (1991). The psychic costs of intense positive affect. *Personality Social Psychology*, 61(3), 492-503.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. En E. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-227). New York: Russell Sage.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *The science of optimal happiness*. Boston: Blackwell Publishing.
- Diogenes de Laercio (1985). *Los cínicos*. Madrid: Alhambra.
- Domínguez, M., Batista, F., Torres, B., Vera, J., Bezerra, M., & Domínguez, L. (2006). Relação do Bem-Estar Subjetivo, Estratégias de Enfrentamento e Apoio Social em Idosos. *Revista Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19 (2), 301-308.

- EggersLan, C., & Juliá, V. E. (1978). *Los filósofos presocráticos*. Madrid: Gredos.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844-854.
- Erikson, E. (1959). Identity and the life cycle. *Psychological Issues*, 1, 18-164.
- Erikson, R. (1996). Descripciones de la desigualdad: el enfoque sueco de la investigación sobre el bienestar. En M. Nussbaum, & A. Sen (comps.). *La calidad de vida* (pp. 101-120). México: F.C.E.
- Fernández-Abascal, E. G. (1997). Estilos y Estrategias de Afrontamiento. En E.G. Fernández-Abascal, F. Palmero, M. Chóliz & F. Martínez (Eds.), *Cuaderno de prácticas de motivación y emoción*. Madrid: Pirámide.
- Fernández Ríos, L. (2008) Una Revisión crítica de la Psicología Positiva: historia y concepto *Revista Colombiana de Psicología*, 17, 161-176.
- Figuroa, M. I., Contini, N., Lacunza, A. B., Levín, M., & Estévez Suedan, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales en Psicología*, 21(1), 66-72.
- Fleishman, A. Edwin. (1999). *Estudios de psicología industrial y de personal*. México, Trillas.
- Frankl, V. (1979) *El hombre en busca de Sentido*. Barcelona: Herder Editorial
- Fromm, E. (1995) *La crisis del psicoanálisis*. México: Paidós.
- García-Andalete, J. (2013). Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud & sociedad*, 4(1), 48-58.
- García-Viniegras, C. R.V., & Gónzales Benitez, I. (2000). La categoría de Bienestar Psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6).
- González Barrón, R., Montoya Castilla, I., Casullo, M. M., & Bernabéu Verdú, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363-369
- Gómez, J., Luengo, A., Romero, E., Villar, P., & Sobral, J. (2006). Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(3), 581-597.
- Guarino, L., Gavidia, I., Antor, M., Caballero, H. (2000). Estrés, salud mental y cambios inmunológicos en estudiantes universitarios. *Psicología Conductual*, 8(1), 57-71.
- Gurin, G., Veroff, J., & Feld, S. (1960). *Americans view their mental health*. New York: Basic Books.
- Gustems Carnicer, J., & Calderón Garrido, C. (2014). *Afrontamiento proactivo y bienestar psicológico en estudiantes de maestro en la Universidad de Barcelona*. Recuperado de: [http://diposit.upb.edu/dspace/bitstream/2445/50784/1/Esbrina-Aprender\\_docente\\_p460-465.pdf](http://diposit.upb.edu/dspace/bitstream/2445/50784/1/Esbrina-Aprender_docente_p460-465.pdf)
- Gutiérrez, J. M. (1999). Eustrés: un modelo de superación del estrés. *PsicoPediaHoy*, 1(2). Recuperado de: <http://psicopediahoy.com/eustres/>
- Hernández, L., Olmedo, E. & Ibáñez, I. (2004). Estar quemado y su relación con el afrontamiento. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4, 323-336.
- Holmes T., & Rahe R. (1967). The social readjustment rating scale, *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health, *Science*, 241, 540-545.
- Ivancevich, J. M., Matteson, M. T., Freedman, S. M., & Phillips, J. S. (1990). Worksite stress management interventions. *American Psychologist*, 45(2), 252-261.
- Kafka, G. J., & Kozma, A. (2002). The construct validity of Ryff's scales of psychological well-being (SPWB) and their relationship to measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 57, 171 - 190.
- Kahneman D., Diener E., & Schwarz N. (Eds.). (1999). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Found.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life inspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative

- attainment of intrinsic and extrinsic goals. En P. Schmuck & K. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being*. Gottingen: Hogrefe.
- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.
- Krzemien, D., Monchetti, A., & Urquijo, S. (2005). Afrontamiento activo y adaptación al envejecimiento en mujeres de la ciudad de Mar del Plata: una revisión de la estrategia de autodistracción. *Interdisciplinaria*, 22(2). Recuperado de: [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1668-70272005000200004](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1668-70272005000200004)
- Kubovy, M. (1999). On the pleasures of the mind. En D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (pp. 134–54). Nueva York: Russell Sage Foundation.
- Land, K. C. (1975). Social indicators models: An overview. En K. C. Land & S. Spilerman (Eds.), *Social indicator models* (pp. 5–36). New York: Russell Sage Foundation.
- Laca, F., Mejía, J., & Yáñez, C. (2010). Identidad mexicana e interés político: predictores de bienestar social y anomia. *Acta Universitaria*, 20(2), 40-49.
- Laca, F., Verdugo, J. C. & Guzmán, J. (2005). Satisfacción con la vida de algunos colectivos mexicanos: una discusión sobre la psicología del bienestar subjetivo. *Enseñanza e investigación en psicología*, 10(2), 325-336.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Lazarus, R. S., DeLongis, A., Folkman, S., & Gruen, R. (1985). Stress and adaptational outcomes: The problem of confounded measures. *American Psychologist*, 40, 770-779.
- Lazarus, R. S. (1991). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Leibovich, F., Schmidt, V.I., & Marro, C. (2002). *Afrontamiento en el malestar y su evaluación en diferentes contextos*. Buenos Aires: Eudeba.
- Lopategui C. E. (2000) *Estrés: concepto, causas y control*. Recuperado de: <http://saludmed.com/Documentos/Estrés.html>.
- Loukzadeh Z., & MazloomBafrooi N. (2013). Association of coping style and psychological well-being in hospital nurses. *Journal PubMed Central*, 2(4), 313-319
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- Lumley M. A., & Provenzano K. M. (2003). Stress management through written emotional disclosure improves academic performance among college students with physical symptoms. *Journal of Educational Psychology*, 95, 641–649.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Marsollier, R., & Aparicio, M. (2011). El bienestar psicológico en el trabajo y su vinculación con el afrontamiento en situaciones conflictivas. *Psicoperspectivas*, 10, 209-220.
- Martín Díaz, M. D., JimenesSanchez, M. P., & Fernandez-Abascal, E. (2004). Estudio sobre la Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 3(4).
- Martín, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25, 87-99.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: D. Van Nostrand.
- Mason, J. W. (1968). A review of psychoendocrine research on the sympathetic-adrenal medullary system. *Psychosomatic Medicine*, 30(5), 631–653.
- Medina Calvillo, M. A. (2011). Adaptación y estudio psicométrico de la Escala de Bienestar Psicológico de C. Ryff de 39 en población mexicana (Tesis de grado). Universidad Michoacana, San Nicolás de Hidalgo, México.
- Michie, F., Glachan, M., & Bray, D. (2001). An Evaluation of Factors Influencing the Academic Self-concept, Self-esteem and Academic Stress for Direct and Re-entry Students in Higher Education. *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational*

- Psychology*, 21(4).doi: 10.1080/01443410120090830.
- Misra, R., &McKean, M. (2000).College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction.*American Journal of Health Studies*, 16(1), 41
- Morris, C.G. (1997). *Psicología*. México: Prentice Hall.
- Moos, R.H. (1988). Life stressors and coping resources influence health and well being, *EvaluaciónPsicológica*, 4, 133-58.
- Moos, R. H.,& Billings, A. G. (1982). Conceptualizing and measuring coping resources and processes. En L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.). *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 212-230). New York: Free Press.
- Muñoz, F.J. (1999). El estrés académico: incidencia del sistema de enseñanza y función moduladora de las variables psicosociales en la salud, el bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios (Tesis doctoral). Facultad de Psicología de la Universidad de Sevilla, Sevilla, España.
- Muñoz, F.J. (2003). *El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Huelva: Publicaciones Universidad de Huelva.
- Neugarten, B. L., Havighurst R. J., &Tobin S. S. (1961) The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- Omar, A. (1995) *Stress y coping. Estrategias de coping y sus interrelaciones con los niveles biológicos y psicológicos*. Argentina: Lumen.
- Ortiz Arriagada, J.B., & Castro Salas, M. (2009). Bienestar Psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficiencia. Contribución de enfermería. *Ciencia y enfermería*, 15(1). doi: 10.4067/S0717-95532009000100004.
- Páez Rovira, D. (Ed.) (1993). *Salud, expresión y represión social de las emociones*. Valencia: Promolibro.
- Paneiva Pompa, J. P. (2015). El Bienestar Psicológico en estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata. Diferencias entre áreas generales de formación. (Tesis de grado). Universidad Nacional de Mar del plata, Argentina.
- Peiró, J. M. (1993). *Desencadenantes del estrés laboral*. Madrid: Eudema.
- Pelechano V. (2000). *Psicología sistemática de la personalidad*.Barcelona: Ariel.
- Perczek, R., Carver, C.S., Price, A.A., &Pozo-Kaderman, C. (2000). Coping, mood, and aspects of personality in Spanish translation and evidence of convergence with English versions.*Journal of PersonalityAssessment*, 74(1), 63-87. doi: 10.1207/S15327752JPA740105
- Piragauta Díaz, M. O. (1987).Actitudes hacia la empresa y su relación con el rendimiento (Tesis de grado). Universidad de las américas, Puebla, México.
- Reich, M., Costa-Ball, C. D., &Remor, E. (2014)*Estudio de las Propiedades Psicométricas del Brief COPE para una muestra de mujeres uruguayas*.Recuperado de <http://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/3064>
- Reker, G.,& Peacock, E. (1981). The Life Attitude Profile (LAP): A multidimensional instrument for assessing attitudes towards life. *Canadian Journal of BehavioralScience* 13, 264–273.
- Rivera-González, J. G. (2011). Tres miradas a la experiencia de la exclusión en lasjuventudes en América Latina. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 9(1), 331-346.
- Rogers C. (1951). *Psicoterapia centrada en el cliente: Práctica, implicaciones y teoría*. México: Paidós.
- Rogers, C. (1961). *El proceso de Valoración*. México: Paidós.
- Russell, J. (1980).A circumplex model of affect.*Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 1161-1178.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. En S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology*, Vol. LI (pp. 141-166). Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.
- Ryan, R. M., Huta, V.,&Deci, E. L. (2008).Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170.
- Ryan, R. M., Sheldon, K., Kasser, T., y Deci, E. L. (1996).All goals are not created equal. En P.M. Gollowitzer y J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to*

- behavior* (pp. 7-26). New York: Guilford.
- Ryff, C. D. (1985). Adult personality development and the motivation for personal growth. En D. Kleiber & M. Maher (Eds.), *Advances in motivation and achievement: Motivation and adulthood*, Vol. 4, (pp. 55–92)
- Ryff, C. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.
- Ryff, C. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.
- Ryff, C., & Singer, B. H. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1–28.
- Ryff, C., & Singer, B. H. (2002). From social structure to biology. En C. Snyder y A. López (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). Londres: Oxford University Press.
- San Agustín de Hipona (1979). *Confesiones*. México: Editorial Porrúa.
- San Agustín de Hipona (1990). *Soliloquios acerca de la vida feliz*. Buenos Aires: Editorial Lumen.
- Sandin B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3, 141-157.
- Santo Tomás de Aquino (1988). *Suma de teología*. Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos.
- Salotti, P. (2006). Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires (Tesis de grado). Universidad de Belgrano, Buenos Aires, Argentina.
- Sarid, O., Anson, O., Yaari, A., & Margalith, M. (2004). Coping styles and changes in humoral reaction during academic stress. *Psychology Health & Medicine*, 9, 85-99.
- Scafarelli Tarabal, L. M., García Pérez, R. C. (2010) Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes universitarios uruguayos. *Cienc. Psicol.* 4(2), 165-175.
- Seligman, M. (1999). The President's address. APA 1998 Annual Report. *American Psychologist*, 54, 559-562.
- Seligman, M., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. (2003). *Authentic Happiness*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse noxious agents. *Nature*. 138. p. 32.
- Selye, H. (1978). *The Stress of Life*. New York: McGraw Hill.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need-satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497.
- Smith, L. E., Seltzer, M. M., Tager-Flusberg H., Greenberg, J. S., & Carter, A. S. (2008). A Comparative Analysis of Well-Being and Coping among Mothers of Toddlers and Mothers of Adolescents with ASD. *Journal PubMed Central*, 38(5), 876–889.
- Struthers, C. W., Perry, R. P., & Menec, V. H. (2000). An Examination of the Relationship among Academic Stress, Coping, Motivation, and Performance in College. *Research in Higher Education*, 41(5), 581-592.
- Trucchia, S. M., Lucchese M. S., Enders J. E., & Fernández, A. R. (2013). Relación entre rendimiento académico, bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la carrera de medicina. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas*, 70, 144-152.
- Urbano, C. A., & Yuni, J. A. (2005). *Psicología del Desarrollo. Enfoques y perspectivas del Curso Vital*. Córdoba: Brujas.
- Van Dierendonck, D. (2005) The construct validity of Ryff's Scale of Psychological wellbeing and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 629-644
- Vázquez Valverde, C., Crespo López, M., & Ring, J. M. (2000). *Estrategias de Afrontamiento*. Recuperado de: <http://pendientedemigracion.ucm.es/>
- Vázquez, C., Hervás, G., & Ho S. M. (2006). Intervenciones clínicas basadas en psicología positivo: Fundamentos y aplicaciones. *Psicología Conductual*, 14 (3), 401-432.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones

- desde la psicología positiva. *Anuario de psicología clínica y de la salud*, 5, 15-28.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24, 1-34.
- Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Dioses, A., Velásquez, N., et al. (2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios Sanmarquinos. *Revista IIPSI*, 2, 139-152.
- Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrast of personal expressiveness (eudaemonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
- Watson, J. (1895). *Hedonistic theories. From Aristippus to Spencer*. Londres y Nueva York: Macmillan & Co.
- White, R. W. (1995). Motivation reconsidered. The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-333.
- Zubieta, E. & Delfino, G. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de investigaciones*(online) 17, 277-283. Disponible en: [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S185116862010000100027&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S185116862010000100027&lng=es&nrm=iso)
- Zubieta, E., Fernández, O., & Sosa, F. (2012). Bienestar, valores y variables asociadas. *Boletín de Psicología*, 106, 7-27.
- Zung, W. (1965). A self-rating depression scale. *Archgen. Psychiat* 12, 63-70.