

**Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de
primer y segundo semestre académico**

Juan Diego García Moreno

Trabajo de grado para optar al título de psicólogo

Asesora

Mg. Luz Adriana Muñoz Duque

Universidad de Antioquia

Escuela de Ciencias Sociales y Humanas

Departamento de Psicología

El Carmen de Viboral

2015

Resumen

Se realizó un estudio de tipo correlacional para conocer el nivel de asociación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en población universitaria de la Universidad de Antioquia Seccional Oriente, matriculada en el primer y segundo semestre académico del periodo 2014-1. La muestra estuvo conformada por 251 estudiantes, con una edad promedio de 19 años. Para medir las variables en cuestión, se utilizó la Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento al Estrés de Fernández-Abascal (1997), validada para población española, y adaptada para población Colombiana por Londoño, et al. (2009), y la escala de bienestar psicológico para adultos BIEPS-A, construida por Casullo (2002). Los resultados indican que los estudiantes participantes, utilizan con mayor frecuencia el estilo de afrontamiento activo, entre estas las estrategias denominadas reevaluación positiva y resolver el problema; además, presentan una alta percepción en relación a las dimensiones que evalúa la escala de bienestar psicológico, como aceptación/control, autonomía, vínculos y proyectos. El estudio halló que a mayor uso de estrategias de afrontamiento de tipo activo, mayores son los niveles de bienestar psicológico, vale aclarar que esta relación, si bien se evidenció positiva, no fue estadísticamente significativa.

Palabras claves: *estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico, población universitaria.*

Tabla de contenido

Resumen	2
Introducción	7
1. Planteamiento del problema	12
1.1. Pregunta de investigación	19
2. Justificación	20
3. Objetivos	22
3.1. Objetivo General	22
3.2. Objetivos específicos	22
4. Marco de referencia	23
4.1. Antecedentes investigativos	23
4.2 Marco teórico	36
4.2.1 Estrategias de Afrontamiento	36
4.2.2. Afrontamiento como proceso y evaluación	39
4.2.3. Estilos de afrontamiento	41
4.3. Bienestar Psicológico	44
4.3.1. Dimensiones del bienestar psicológico	47
5. Diseño metodológico	53
5.1. Enfoque y Niveles de Investigación	53
5.2. Población y Muestra	54
5.2.1. Configuración de la muestra	56

5.3. Plan de recolección de información	57
5.3.1. Proceso de Recolección de la Información	62
5.3.2. Análisis de la confiabilidad y la Varianza	64
5.4. Plan de análisis de la información	65
5.5. Consideraciones éticas	73
6. Descripción de resultados	75
6.1. Bienestar psicológico	75
6.2. Estrategias de afrontamiento al estrés	77
6.3. Correlación entre bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés	78
7. Discusión	81
7.1. El Bienestar Psicológico en la población participante	81
7.2. Estrategias de Afrontamiento utilizadas por la población participante	85
7.3. Relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en la población participante	89
8. Limitaciones y recomendaciones del estudio	92
9. Conclusiones	94
Referencias	96
Anexos	101

Índice de tablas

Tabla 1. Operacionalización de variables	66
Tabla 2. Operacionalización de variables	69
Tabla 3. Operacionalización de variables	71
Tabla 4. Estadísticos descriptivos	76
Tabla 5. Estadísticos descriptivos	78
Tabla 6. Correlaciones	80

Lista de anexos

Anexo 1. Instrumentos	101
Anexo 2. Consentimiento Informado	104

Introducción

Se ha utilizado el concepto estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en innumerables investigaciones. En algunas han correlacionado ambos constructos, siendo los estudios con adolescentes estudiantes de secundaria los que más prevalecen en este sentido. Con población universitaria, en el momento no se hallaron estudios que correlacionaran la variable estrategias de afrontamiento con la variable bienestar psicológico desde una postura cercana a la que interesa al presente estudio, que es la de Casullo (2002) y Ryff (1989, como se citó en Fernandez-Abascal, 2009), que parten de la tradición eudaimónica, la cual alude a que la felicidad no es una meta por alcanzar, sino que es el resultado de una vida bien vivida (Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009). Sin embargo, se encuentran una gran cantidad de investigaciones en las que correlacionan por separado los constructos con otras variables, por ejemplo rasgos de personalidad, autoeficiencia ante el estrés, objetivos de vida, preocupaciones vitales, edad, género, entre otros.

El concepto de estrategias de afrontamiento se ha desarrollado tanto desde una postura teórica como dimensional que permite su medición, Lazarus y Folkman (1986), definen las estrategias de afrontamiento “como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 164), diferenciando su postura de concepciones que han estudiado el afrontamiento como rasgo y como reacciones automáticas, ya que los autores la conciben como un proceso cambiante y de evaluación. A partir del desarrollo teórico, se ha considerado una serie de dimensiones que hacen parte del constructo para operacionalizarlo, y por ende proponer una serie de instrumentos para

conocer la tendencia de los individuos a la hora de afrontar las situaciones generadoras de estrés. Fernández-Abascal y Palermo (1999), proponen tres estilos de afrontamiento, el primero es el *activo*, que se refiere a los esfuerzos movilizados por el individuo para dar directamente con diferentes tipos de solución de la situación; el segundo es el estilo de afrontamiento *pasivo*, que alude a la no realización directa de ningún tipo de solución sobre la situación, sino que el individuo espera a que cambie por sí sola, y el tercero es el estilo de afrontamiento de *evitación*, el cual se refiere a los esfuerzos para huir o evitar la situación y/o sus consecuencias.

Con relación al bienestar psicológico, autores como González, Montoya, Casullo y Bernabéu (2002), y Fernández-Abascal (2009), coinciden al señalar que dicho constructo carece de un marco teórico claro, y la mayoría de las investigaciones para conocer los niveles de bienestar psicológico de determinada población, carecen de un desarrollo conceptual que las respalde; por tanto, el desarrollo respecto al tema, se ha centrado en la construcción de instrumentos desde una perspectiva dimensional. Para fines de la presente investigación, se partió de la definición propuesta por Casullo (2002), quien considera el bienestar psicológico como “la percepción que una persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida, del grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer, desde una mirada estrictamente personal” (p. 11).

Por tanto, el interés del presente estudio fue conocer la relación entre los estilos de afrontamiento y los niveles de bienestar psicológico de los estudiantes de primer y segundo semestre matriculados en el período académico 2014-1 en la Universidad de Antioquia Seccional Oriente. Dicho interés parte de la existencia de una serie de investigaciones que afirman que los nuevos universitarios refieren preocupaciones relacionadas con la adaptación a la universidad y con sentimientos de inferioridad; también, señalan que el cambio de la secundaria a la

universidad es percibido como algo grande, y presentan inseguridad para mantener el rendimiento académico; de igual forma, fuera del estrés producto de la etapa universitaria, también deben afrontar otras situaciones y desafíos a nivel emocional, familiar, social, institucional y económico; hallando que durante los primeros semestres los universitarios presentan mayores probabilidades de desertar (Cornejo y Lucero, 2005; Soares, Almeida y Guisande, 2010; Bolancé y Castilo, 2012).

Partiendo de lo que han dicho los autores acerca de las dificultades que pueden experimentar los estudiantes en el inicio de la vida universitaria, el presente estudio tuvo como propósito conocer los estilos de afrontamiento que usualmente utilizan los estudiantes para hacer frente a las situaciones estresantes, y cuál era la percepción que en el momento presentaban acerca de su bienestar psicológico, para luego observar su relación. Para establecer lo anterior, se administró la Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento al Estrés de Fernández Abascal (1997), la cual fue validada para población española, y adaptada para población colombiana por Londoño et al. (2009); de igual forma, se administró la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A), construida por Casullo (2002), para luego establecer la correlación por medio de análisis estadísticos y con el uso del programa estadístico para ciencias sociales SPSS versión 21.

La Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento al Estrés de Fernández Abascal (1997), validada por Londoño et al. (2009), para población colombiana, fue utilizada para medir la variable estrategias de afrontamiento, la cual contiene tres dimensiones globales: estilo de afrontamiento activo, estilo de afrontamiento pasivo y estilo de afrontamiento de evitación. Mide cuatro factores que son: reevaluación positiva, apoyo social, desconexión cognitiva y resolver el problema. Posteriormente se calculó la confiabilidad de la escala, la cual fue de 0.84, con una varianza total explicada de 67.3%.

Por otra parte, la escala de bienestar psicológico BIEPS-A, construida por Casullo (2002), fue utilizada para medir la variable bienestar psicológico, la cual está compuesta de cuatro dimensiones: aceptación/control, autonomía, vínculos y proyectos. Posterior a la recolección de la información, se procedió al cálculo de la confiabilidad, la cual fue de 0.68, que se acerca al 0.70, nivel aceptado en ciencias sociales y humanas, con una varianza total explicada por el instrumento de 54.7%, aceptable en el contexto de estas disciplinas.

Los resultados, indican que los estudiantes matriculados en el primer y segundo semestre académico del periodo 2014-1 en la Universidad de Antioquia Seccional Oriente, presentan una alta percepción con relación a su bienestar psicológico, lo cual se refleja en los altos puntajes que obtuvieron en cada una de las dimensiones componentes del instrumento para medir dicho constructo, es decir, los estudiantes de la muestra presentan una alta habilidad para modificar contextos y adecuarlos a sus necesidades; además, son independientes, permitiendo así la confianza en su propio juicio. Por otra parte, los estudiantes muestran una tendencia a confiar en los demás y a establecer vínculos positivos, y se proponen metas y proyectos que dotan su vida de sentido.

Con relación a las estrategias de afrontamiento, el estudio halló que los participantes tienden en mayor medida a utilizar las estrategias reevaluación positiva y resolver el problema; mientras, las estrategias apoyo social y desconexión cognitiva son utilizadas en término medio. En este sentido, al utilizar estrategias de tipo activas, los estudiantes se esfuerzan para dar directamente con diferentes alternativas de solución; por tanto, se caracterizan por crear nuevos significados que permiten la adaptación en contextos de adversidad. Además planifican, desde una postura netamente racional, los pasos a seguir para solucionar el problema.

Por otro lado, las correlaciones indican que a mayor uso de estrategias dirigidas a la reevaluación positiva del problema, mayor es la percepción que tienen los participantes en relación a las dimensiones aceptación/control, proyectos, autonomía y vínculos; de igual forma, a mayor uso de estrategias dirigidas a resolver el problema, mayor es la percepción de autonomía, y seguridad en el establecimiento de proyectos. Cabe anotar que dichos resultados deben ser considerados con cuidado, ya que el coeficiente de correlación es bajo; pues no alcanza los niveles aceptados para hablar de correlaciones estadísticamente significativas.

Además se debe considerar la baja confiabilidad que, en el análisis por factores, obtuvo la escala de bienestar psicológico BIEPS-A construida por Casullo (2002), la cual no cumple con los niveles deseables para la investigación en ciencias sociales y humanas. Otro factor a tener en cuenta es que no se puede establecer si los altos niveles de bienestar psicológico que presenta la muestra se deben a la baja confiabilidad del instrumento o a la condición de la población estudiada a este respecto. El presente estudio concluye que los datos, al indicar que los estudiantes participantes tienen altos niveles de bienestar psicológico y utilizan estrategias de afrontamiento activas, consideradas por la literatura como las promotoras de emociones positivas y las más adaptativas (Fernández-Abascal y Martín, 2010), no se corresponden con lo expuesto por algunos autores como Deberard, Spielman y Julka, (2001, como se citó en García, Pérez, Pérez y Natividad, 2011), Cornejo y Lucero (2005) y Soares, Almeida y Guisande, (2010), quienes señalan que el paso de la secundaria a la vida universitaria viene acompañado de dificultades en la adaptación, debido a las nuevas formas de aprendizaje y al ritmo académico; además, la autonomía y la iniciativa que deben mostrar los nuevos universitarios, les genera estrés, sumando a otras dificultades de tipo social, familiar, económico, entre otros.

1. Planteamiento del problema

Es creciente la importancia que en el ámbito académico, se otorga a las estrategias de afrontamiento y a la percepción del bienestar psicológico. Algunos autores se han interesado por conocer cómo a partir de la interpretación y la forma de encarar diversas situaciones generadoras de estrés, producto del ingreso a la universidad, los estudiantes experimentan esta etapa de la vida como algo que merece ser disfrutado o como algo que genera angustia, todo relacionado con la adquisición de un nuevo rol y nuevas responsabilidades. Según investigaciones previas, los nuevos universitarios refieren preocupaciones relacionadas con la adaptación a la vida universitaria, que se expresan en sentimiento de inferioridad, falta de confianza en ellos mismos, dificultad para adaptarse a nuevos lugares. El cambio de la secundaria a la universidad es percibido por ellos como algo grande, y temen el no mantener un rendimiento académico adecuado (Cornejo y Lucero, 2005). Por tanto, el inicio de una nueva etapa como la universitaria genera estrés, que en algunos estudiantes, de acuerdo con la manera cómo lo afrontan, puede afectar de manera positiva o negativa el bienestar psicológico.

La transición de la secundaria a la universidad se ha definido como un proceso complejo, donde el estudiante se debe confrontar con múltiples desafíos a nivel emocional, social, académico e institucional (Soares, Almeida y Guisande, 2010).

Por tanto, se han realizado estudios que parten de dos perspectivas, la primera es el modelo de *integración estudiantil* de Tinto (1975, como se citó en Castaño, Gallón, Gómez y Vásquez, 2006), que señala que la integración y la adaptación social y académica determinan la decisión del estudiante para continuar sus estudios; la segunda es el modelo de *desgaste*

estudiantil de Bean (1980, como se citó en Castaño et al., 2006), quien señala que la decisión del estudiante de continuar sus estudios, no depende de factores relacionados con la universidad, sino de factores personales. Se han realizado estudios integrando ambos modelos, uno de ellos es el llevado a cabo por El Instituto Colombiano para el Fomento de la Educación Superior (ICFES), y la Universidad Nacional de Colombia (2002, como se citó en Osorio, Bolancé y Castillo, 2012), en el cual se halló que en Colombia los factores que influyen en la deserción, el rezago y la graduación, están relacionados con el género, la edad, las condiciones académicas y económicas; de igual forma, las condiciones estructurales de la institución y la integración social, académica e institucional, juegan un importante papel en la continuidad del estudiante en el ámbito universitario.

En este sentido, El Ministerio de Educación Nacional de Colombia (2010, como se citó en Cardona, Ramírez y Tamayo, 2010), publicó un diagnóstico en el que concluye que la deserción académica en el país se encuentra en un nivel alto, presentando su mayor índice durante el primer año de estudio, lo que afecta la cobertura, la eficiencia, la calidad y la equidad. Lo anterior, va en línea con lo planteado por Robinson (1990 como se citó en Osorio, Bolancé y Castillo, 2012), quien señala que la mayor probabilidad de desertar se da en el primer año académico, y la permanencia en la universidad está correlacionada con la relación que el estudiante establezca con profesores y compañeros.

Si bien los factores anteriores son importantes para la incorporación a la universidad, también son importantes los recursos psicológicos del estudiante para hacer frente a las demandas que ofrece el medio universitario, en este sentido Deberard, Spielman y Julka (2001, como se citó en García, et al., 2011), afirman que la incorporación a la universidad es una experiencia estresante, debido a las nuevas formas de aprendizaje y estudio, ya que esto supone

cambios de metodología y otras formas de evaluación; además, el estudiante debe ser más autónomo y demostrar iniciativa. De igual forma, el estudiante sufre cambios a nivel interpersonal, ya que debe crear nuevas redes de apoyo y adaptarse a un nuevo entorno social.

La vida universitaria trae consigo nuevas exigencias y desafíos, tanto para el estudiante como para la institución. Según García et al. (2011), la transición a la universidad es una experiencia individualizada donde interactúan los recursos del estudiante que incluyen preparación previa, compromiso, motivación hacia la carrera y estrategias de afrontamiento, con las exigencias académicas, los recursos y servicios de la institución. En relación con lo anterior García y Pérez (2010, como se citó en García et al., 2011), señalan que los nuevos universitarios se perciben como ineficaces, al margen de los resultados académicos, para afrontar el estrés que les producen las nuevas situaciones de la vida universitaria, lo que influye en su bienestar físico y psicológico.

Por tal razón es importante conocer si las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por los nuevos universitarios tienen relación con su bienestar psicológico; además, si hay relación, es relevante conocer si el uso de una determinada estrategia está asociado, de forma positiva o negativa, al bienestar psicológico de los estudiantes.

El concepto de bienestar psicológico se ha tornado ambiguo, y en algunas ocasiones se confunde con el concepto de bienestar subjetivo, esto debido a la cantidad de definiciones que existen acerca del tema. En este sentido González et al. (2002), dicen que dicho constructo carece de un marco teórico claro. Además, entre los autores no hay un consenso conceptual, por ejemplo Veenhoven (1991) y Diener (1994), citados por González et al. (2002), dicen que el bienestar psicológico está relacionado con el grado en que un individuo juzga su vida como un

todo en términos favorables y satisfactorios; mientras que Laesen y Diener (1993, como se citó en Verdugo, Ponce de Leon y Llamas, 2012), definen el bienestar subjetivo como la satisfacción con la vida y el balance de los afectos. Como los dos conceptos remiten a la satisfacción, el límite entre ambos no es claro.

Horley y Little (1985, como se citó en Figueroa, Contini, Lacunza, Estévez, Levin y Sueda, 2005), proponen tres definiciones de bienestar psicológico; la primera, alude a la percepción subjetiva, estado o sentimiento positivo; la segunda, se refiere a la satisfacción, entendida como la gratificación proporcionada por los proyectos personales; y la última, alude a la calidad de vida en el grado en que esta es percibida favorablemente.

Bryant y Veroff (1984 como se citó en García, 2002), distinguen entre evaluación cognitiva y evaluación emocional para definir el bienestar psicológico. Esta distinción se fundamenta en el foco de evaluación; en este sentido, cuando el individuo considera la satisfacción con la vida como un todo, se está en el campo de la evaluación cognitiva, y cuando se centra en las experiencias emocionales de la vida diaria, se está en el campo de la evaluación afectiva. En relación con el tema de la evaluación, Ryff y Keyes (1995 como se citó en Pereira, 2005), plantean que el bienestar psicológico tiene que ver con una valoración del resultado logrado de acuerdo con la forma en que se ha vivido; estos autores, a partir de los estudios que han llevado a cabo, concluyen que el bienestar psicológico tiene variaciones según el género, la edad y la cultura; además, proponen seis dimensiones del bienestar psicológico; estas son: (a) una apreciación positiva de sí mismo; (b) la capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la propia vida; (c) la alta calidad de los vínculos personales; (d) la creencia de que la vida tiene propósito y significado; (e) el sentimiento de que se va creciendo y desarrollándose a lo largo de la vida, y (f) el sentido de autodeterminación.

Con relación al concepto de bienestar psicológico, especialmente en lo que respecta a la satisfacción y la expectativa, en los que juega un importante papel la evaluación cognitiva, y que en algún grado pueden afectar la salud mental, Lazarus y Folkman (1986), señalan:

Las evaluaciones del resultado de una interacción estresante incluyen los juicios sobre el grado de éxito en la consecución de los objetivos deseados y el grado de satisfacción del individuo con su rendimiento. En lo que respecta al bienestar, la cuestión principal es la relación entre las expectativas y los resultados (p. 218).

Las expectativas tienen un papel importante en el bienestar psicológico, especialmente en la satisfacción personal. Lazarus y Folkman (1986, citando a Linsenmeier y Brickman, 1980), señalan: “el individuo se hallará satisfecho consigo mismo y con sus logros en la medida que estos excedan lo que pensaba lograr y se sentirá frustrado cuando tales logros no alcancen lo que esperaba” (p. 218). En este sentido, el rendimiento correcto es más satisfactorio que el incorrecto y el sujeto, mientras menos expectativas tenga sobre su rendimiento, mayor será su satisfacción personal si alcanza el éxito.

Se concluye, de acuerdo con las posturas de los autores antes mencionados, que el bienestar psicológico tiene un componente cognitivo, relacionado con la evaluación positiva del modo en que se ha vivido, el logro exitoso de las metas, las expectativas y la consecución de los proyectos a futuro, lo que genera satisfacción consigo mismo y se relaciona un autoconcepto positivo. En este sentido las personas con alto bienestar psicológico tienden a experimentar menos angustia y a generar emociones y sentimientos agradables. Estas variables brindan seguridad en el manejo de las demandas del medio y en la resolución de problemas.

Parsons, Frydenberg y Poole (1996, como se citó en González et al., 2002), relacionan las estrategias de afrontamiento con el bienestar psicológico, y señalan que las primeras repercuten en las segundas, sea de forma negativa o positiva. En este sentido, las estrategias de afrontamiento al estrés se convierten en tema central para conocer, a partir de una valoración previa de tipo cognitivo, qué estilo de afrontamiento utilizará el individuo para encarar una situación que demanda esfuerzo. En línea con lo anterior, Lazarus y Folkman (1986), definen las estrategias de afrontamiento como: “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 164). Por tanto, evaluar una situación problema donde el individuo cree que esta supera sus capacidades, tanto psicológicas como conductuales, le genera estrés; en este sentido, para su solución se requiere esfuerzo y planificación a nivel cognitivo, sea para encararla o evitarla, y de acuerdo con la estrategia utilizada esta puede repercutir en el bienestar psicológico, bien sea de forma positiva o negativa.

Los autores que se han dedicado al estudio de las estrategias de afrontamiento, han propuesto diferentes dimensiones globales, partiendo generalmente de la teoría de Lazarus y Folkman (1986), estos señalan que existen dos dimensiones globales: la focalizada en el *problema*, y la focalizada en la *emoción*; la primera se refiere a la modificación de la situación problema para hacerla menos estresante, y la segunda se refiere a la tensión, la activación fisiológica y la reducción emocional. Frydenberg y Lewis (1996, como se citó en González et al., 2002), para estudiar las estrategias de afrontamiento en adolescentes, han integrado un tercer estilo de afrontamiento que es el *improductivo*, que se refiere a la pasividad y evitación de la situación. De igual forma, Fernández–Abascal y Palermo (1999, como se citó en Londoño et al.,

2009), han propuesto tres estilos globales de afrontamiento que son: a) estilo de afrontamiento activo, el cual se refiere a los diferentes esfuerzos por parte del individuo para plantear estrategias de solución del problema o situación generadora de estrés; b) estilo de afrontamiento pasivo, el cual se refiere a la no realización de esfuerzos directos sobre la situación, sino que el individuo espera a que las condiciones cambien por sí solas, y c) estilo de afrontamiento de evitación, cuando el individuo hace lo posible por evitar o huir de la situación y de sus consecuencias.

Es de interés estudiar las estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes que recién ingresan a la universidad, para conocer no solo cómo hacen frente al estrés producto de una nueva etapa de la vida, sino también teniendo en cuenta otros factores de la vida diaria que generan estrés, como los problemas familiares, de salud, vinculares, económicos, entre otros.

En el contexto educativo, existen investigaciones que correlacionan estrategias de afrontamiento con bienestar psicológico en el marco de la educación secundaria, con estudiantes en edad adolescente; sin embargo, los resultados de dichas investigaciones proporcionan datos útiles, ya que han hallado correlaciones significativas entre un determinado uso de estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico, lo que proporciona información de importancia para el estudio con universitarios que recién ingresan a la universidad.

Las investigaciones sobre estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria, como las realizadas por González et al. (2002), Paula Salotti (2006), y Figueroa, Contini, Lacunza, Levín y Estévez (2005), han obtenido resultados similares, hallado tanto correlaciones positivas como negativas, donde a mayor uso de estrategias

dirigidas a la resolución del problema, mayor bienestar psicológico; de igual forma, el usar de forma frecuente estrategias dirigidas a los demás, donde la característica fundamental es buscar apoyo, consejo y comprensión, en personas allegadas o profesionales, incrementa el nivel de bienestar psicológico. Mientras que, a mayor uso de estrategias de tipo improductivo como culparse o evitar el problema, menor es dicho bienestar.

Por otra parte, Rocha (2012) estudió la relación entre estrategias de afrontamiento y la autoeficacia y satisfacción en estudiantes universitarios. Halló tanto correlaciones positivas como negativas, por ejemplo a mayor uso de estrategias de afrontamiento de tipo activo, mayor percepción de autoeficacia y autovaloración; mientras que a mayor uso de estrategias de afrontamiento de tipo evitativo, menor percepción de autoeficacia y autovaloración. De igual forma, el uso de estrategias de tipo emocional correlacionó positivamente con las variables antes mencionadas.

Por la importancia que ha cobrado el estudio de las estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar psicológico, es de interés conocer cuáles tipos de estilos de afrontamiento y niveles de bienestar psicológico tienen los estudiantes que cursan el primer y segundo semestre académico de diferentes programas de educación superior, para este caso en la Universidad de Antioquia Seccional Oriente, y la relación entre estas variables.

1.1. Pregunta de investigación

¿Existe relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios que cursan el primer y segundo semestre académico en la Universidad de Antioquia – Seccional Oriente?

2. Justificación

Londoño (2009), señala que el ingreso a la universidad a edades más tempranas se convierte en un reto para la universidad, ya que debe ofrecer al estudiante una guía para que logre con éxito el ajuste a la vida universitaria y culmine satisfactoriamente el ciclo de formación. Estos esfuerzos se deben realizar, debido a que el proceso de adaptación a la universidad no es fácil. Según la autora, las investigaciones indican que durante los tres primeros semestres es cuando se presenta mayor deserción asociada a factores económicos, desorientación con la carrera, bajo rendimiento académico, embarazo, dificultades familiares, entre otros.

Estas variables pueden causar estrés y el estudiante lo debe afrontar, sea de una forma funcional o no. Figueroa et al. (2005), dicen que el adecuado manejo y control de un estímulo generador de estrés, disminuye signos emocionales negativos como la ansiedad o la depresión, entre otros; en este sentido, unas estrategias de tipo activo promueven un alto bienestar psicológico. Por tanto, el propósito del estudio llevado a cabo en la Universidad de Antioquia Seccional Oriente, fue identificar la existencia o no de la relación entre las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes y su bienestar psicológico, lo que, en principio, proporcionó información acerca de la manera como esta población afronta tanto las demandas académicas propias de la vida universitaria, como las dificultades a las que está expuesta por fuera del ámbito académico.

En este sentido, el generar conocimiento al respecto puede ser útil como herramienta para elaborar programas de promoción y prevención en el área de bienestar universitario, que se

dirijan a desarrollar y fortalecer la utilización de estrategias de afrontamiento que tienen relación con altos niveles de bienestar psicológico. Todo con el fin de que los estudiantes de los primeros semestres se adapten de manera adecuada a la vida universitaria, y puedan resolver de manera eficiente los diversos problemas que se les presenten.

La investigación que se llevó a cabo con los estudiantes de los primeros semestres de la Universidad de Antioquia Seccional Oriente, aporta información acerca de los procesos que subyacen a la hora de afrontar una situación generadora de estrés; y cómo estos procesos están implicados en la utilización de una serie de recursos cognitivos que se reflejan en el uso de una determinada estrategia de afrontamiento, la cual puede tener relación con el bienestar psicológico. Esta información puede permitir una comprensión del comportamiento del estudiante a la hora de abordar los problemas, y servir de herramienta para complementar intervenciones individuales. De esta manera, la investigación deriva en conocimiento para la disciplina y para su ejercicio.

3. Objetivos

3.1. Objetivo General

- Identificar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes que cursan el primer y segundo semestre académico, en la Universidad de Antioquia Seccional Oriente.

3.2. Objetivos específicos

- Identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los universitarios participantes.
- Identificar los niveles de bienestar psicológico en los universitarios abordados.

4. Marco de referencia

4.1. Antecedentes investigativos

La búsqueda de antecedentes tuvo como propósito inicial hallar investigaciones con población universitaria que correlacionen la variable estrategias de afrontamiento con la variable bienestar psicológico, esta última desde una postura cercana a la de Casullo (2002), la cual parte de la tradición eudaimónica, que se refiere a la felicidad no como meta por alcanzar, sino como el resultado de una vida bien vivida (Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009). Pero, en el momento con dicha población, no se halló este tipo de investigaciones que aborden la variable bienestar psicológico desde una postura cercana a la que interesa al presente estudio. Por tanto, se presenta una serie de investigaciones de tipo correlacional realizadas en el marco de la educación secundaria, en las que se halló que a mayor uso de determinado estilo o estrategia de afrontamiento, mayor o menor nivel de bienestar psicológico. También se presentan algunas investigaciones en contexto universitario, estas abordan por separado las variables estudiadas, y las correlacionan con otras variables, por ejemplo personalidad. Dichas investigaciones aportaron datos útiles para la investigación que se llevó a cabo en la Universidad de Antioquia, Seccional Oriente.

Una de estas investigaciones fue realizada por González et al. (2002), quienes investigaron la relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes que realizaban sus estudios secundarios en un instituto educativo de la ciudad de Valencia España. Para el estudio utilizaron la Escala de Afrontamiento para Adolescentes ACS, de Frydenberg y Lewis (1996, como se citó en González et al., 2002), que evalúa 18 estrategias

agrupadas en tres factores: afrontamiento dirigido a la resolución del problema, afrontamiento en relación con los demás y el estilo de afrontamiento improductivo.

La escala utilizada para estudiar el bienestar psicológico, es el BIEPS-J, Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes, validada por Casullo y Castro (2000, como se citó en González et al., 2002), que evalúa una dimensión global y cuatro específicas: control de situaciones, vínculos psicosociales, proyectos y aceptación de sí mismo, las cuales agrupan trece ítems.

Los resultados de esta investigación muestran una correlación tanto positiva como negativa; pero los autores aclaran que no se pudo establecer cuál variable influye sobre la otra, dado que este no era el alcance de su estudio. Los resultados indican que a mayor uso de estrategias de afrontamiento dirigidas a la resolución del problema como, *esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo y concentrarse en resolver el problema*, mayor nivel de bienestar psicológico; también se encontró que a mayor uso de la estrategia de afrontamiento dirigida a los demás, como *buscar apoyo social o búsqueda de apoyo profesional*, aumenta de igual forma el nivel de bienestar psicológico. En línea con lo anterior, el estilo de estrategia improductivo, muestra una correlación positiva con el bienestar psicológico, donde a mayor uso de la estrategia *preocuparse*, aumenta el nivel de bienestar. Es la única estrategia de la dimensión improductiva que obtuvo una correlación positiva, porque el resto de estrategias de dicha dimensión obtuvieron una correlación negativa, donde a mayor uso de estrategias como *autoinculparse, ignorar el problema y falta de afrontamiento*, menor es el bienestar psicológico. Los investigadores concluyen que el bienestar psicológico, más que la edad o el género, es el que establece las diferencias según el estilo y estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes.

Paula Salotti (2006), por su parte, realizó un estudio descriptivo correlacional sobre el bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes escolarizados de la provincia de Buenos Aires Argentina, con edades comprendidas entre los 14 y 18 años. Igual que en el estudio de González et al. (2002), las pruebas que se suministraron fueron el BIEPS-J (Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes) y la escala ACS (escala de estrategias de afrontamiento para adolescentes), ambas adaptadas por Casullo (2002). Las principales problemáticas y preocupaciones que reflejan los adolescentes estudiados se relacionan con el ámbito educativo, el ámbito familiar y el ámbito personal.

En esta investigación se halló una correlación positiva, la cual indica que a mayor uso de estrategias dirigidas a la resolución del problema, como esforzarse y tener éxito, distracción física, fijarse en lo positivo y concentrarse en resolver el problema, y estrategias dirigidas a los demás, como buscar apoyo social, apoyo espiritual y apoyo profesional, es mayor el bienestar psicológico, lo que concuerda con los resultados de González et al. (2002).

La autora encontró que, de las estrategias anteriores, la que mayor correlación positiva tenía con el bienestar psicológico era la estrategia de fijarse en lo positivo. Los adolescentes que la utilizan se caracterizan por buscar el lado bueno de las dificultades y resaltar lo positivo; además, aprovechan la oportunidad de aprender y cuestionarse. Igualmente la autora señala que los adolescentes que utilizan tanto las estrategias dirigidas a la resolución del problema (productivas), como los que utilizan la estrategia dirigida a los demás, y que por ende tienen un alto bienestar psicológico, se caracterizan por el esfuerzo en resolver sistemáticamente los problemas y aceptan la tensión que esto trae consigo, se esfuerzan por alcanzar y tener éxito en las metas propuestas, tienen la capacidad de postergar el placer inmediato y suelen mantener un autoconcepto positivo tanto interno como externo, gracias al deporte que los mantiene en forma;

además, se caracterizan por buscar apoyo espiritual y profesional, y por compartir su situación con otros buscando ayuda.

Igualmente, encontró una correlación negativa, en la que a mayor uso de estrategias de afrontamiento improductivas como no afrontamiento, reducción de la tensión, ignorar el problema, autoinculparse y reservar el problema para sí, disminuirá el bienestar psicológico. De estas estrategias la que mayor correlación negativa obtuvo fue la última (reservar el problema para sí), lo que indica que los adolescentes al huir con frecuencia de los demás, tendrán un nivel bajo de bienestar psicológico.

Con los datos suministrados, la investigadora dice que el adolescente con bajo bienestar psicológico tiende a autoinculparse, a ignorar el problema conscientemente, a buscar alternativas para escapar del problema por medio de la ingesta de alcohol u otras sustancias; además como mecanismo para protegerse del malestar que le ocasiona una nueva frustración, evita que los demás conozcan su situación guardándola para sí mismo.

La autora, en su investigación, no halló correlación en ninguno de los sentidos entre bienestar psicológico y las siguientes estrategias de afrontamiento: preocupación, invertir el tiempo en amigos íntimos, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, acción social y diversiones relajantes. Con relación a la estrategia preocuparse, el resultado difiere del hallado por González et al. (2002), quien encontró una correlación positiva.

Figuroa, et al. (2005), realizaron una investigación con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán Argentina, para observar si había relación entre las estrategias de afrontamiento que utilizan y su nivel de bienestar psicológico. En la investigación participaron 150 adolescentes escolarizados con edades entre los 13 y 18 años. Los instrumentos

utilizados para la recolección de la información fueron la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS), versión castellana editada por TEA (1997, como se citó en Figueroa, et al., 2005), y la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes BIEPS-J, adaptada por Casullo (2002, como se citó en Figueroa, et al., 2005). Ambas escalas utilizadas en la investigación de Salotti (2006), y en la de González et al. (2002).

Los resultados de esta investigación indican que el uso de estrategias de afrontamiento dirigidas a la resolución del problema, como concentrarse en resolverlo, distracción física y esforzarse y tener éxito, y de las propias del estilo dirigido a los demás, como invertir en amigos íntimos, se correlaciona positivamente con un alto bienestar psicológico. Resultados que son similares a los hallazgos de las investigaciones realizadas por Salotti (2006) y González et al. (2002), en las que se encontraron correlaciones positivas entre un alto bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento dirigidas a la resolución del problema y a los demás. En este sentido, los adolescentes de la provincia de Tucumán con bajo nivel socioeconómico que utilizan estrategias de afrontamiento relacionadas con un alto bienestar psicológico, se caracterizan por presentar flexibilidad cognitiva que les permite abordar los problemas desde diferentes puntos de vista de manera positiva y creativa, se esfuerzan por satisfacer sus necesidades vitales, emocionales y sociales, invirtiendo tiempo en sus relaciones interpersonales, y se mantienen físicamente en forma por medio del ejercicio, fortaleciendo así su autoconcepto; lo anterior les brinda la seguridad para actuar sobre el entorno, y alcanzar con éxito sus metas y proyectos de vida. Por tanto, los investigadores se refieren a las estrategias que se relacionan con un alto bienestar psicológico, como activas (Figueroa et al., 2005).

De igual manera, los adolescentes con bajo nivel de bienestar psicológico, utilizan con mayor frecuencia el estilo de afrontamiento improductivo, en el que hacen uso de estrategias

como reducción de la tensión, falta de afrontamiento y autoinculparse; resultados similares a los de Salotti (2006), y a los de González et al. (2002), quienes hallaron una correlación negativa entre estas dos variables. Según Figueroa et al. (2005), los adolescentes que utilizan estrategias de tipo pasivo, se caracterizan porque antes de resolver los problemas, mejor los evitan y tienden a aliviar la tensión mediante el consumo de alcohol o sustancias psicoactivas. La falta de afrontamiento supone la ausencia de recursos para afrontar las dificultades, el conflicto que esto les genera les hace sentir culpables; además, la poca seguridad que tienen con ellos mismos, les impide llevar a cabo proyectos o alcanzar metas.

Por otro lado, en lo que respecta a población universitaria, como ya se ha mencionado, no se hallaron estudios que relacionen la variable estrategias de afrontamiento con la variable bienestar psicológico; por tal motivo, los antecedentes incluidos en el presente estudio, con dicha población, abordan sólo uno de los constructos o lo correlacionan con otras variables.

Uno de estos estudios es el de Rocha (2012), quien estudió la relación entre estrategias de afrontamiento y la autoeficacia y satisfacción en estudiantes universitarios de Brasil. En la investigación participaron 400 estudiantes. El instrumento que se utilizó para medir autoeficacia y autovaloración fue la Batería de Escalas de Expectativas Generalizadas de Control (BEEGC-20) de Palenzuela, Prieto, Barros y Almeida (1997, como se citó en Rocha, 2012). Es una batería que mide, con cuatro escalas, tres expectativas de control. Consta de cuatro ítems por cada dimensión: expectativa de locus de control, escala multidimensional que integra tres dimensiones de internalidad (indefensión, no contingencia y creencia en la suerte o el azar), expectativa de autoeficacia y expectativa de éxito.

Para medir la variable estrategias de afrontamiento al estrés, utilizó la Escala de Afrontamiento COPE de Carver (1997, como se citó en Rocha, 2012). Esta escala consta de 14 dimensiones, y cada una está compuesta por dos ítems. Las dimensiones son: planificación, búsqueda de apoyo emocional, búsqueda de apoyo social, religión, reevaluación positiva, aceptación, negación, humor, autodistracción, autoinculpación, desconexión, desahogo y uso de sustancias.

Rocha (2012), halló que el afrontamiento de tipo activo como planificación y reevaluación positiva correlacionan positivamente y de manera significativa con las variables autoeficacia y autoevaluación; de igual forma las estrategias de apoyo emocional y de aceptación, correlacionan positivamente con las mismas variables; mientras que las estrategias de tipo evitativo como negación y uso de sustancias, obtuvieron una correlación negativa con la autoevaluación y la autoeficacia.

Cassaretto, Chau, Oblitas y Valdez (2003), Realizaron una investigación ex post facto, de tipo correlacional, para conocer si existía asociación entre los problemas más comunes, estilos y estrategias de afrontamiento y niveles de estrés en estudiantes de psicología de los primeros años de formación. La muestra estuvo conformada por 123 participantes, y los instrumentos utilizados para medir las variables fueron el *cuestionario de problemas*, construido por Seiffge-Krenke (1995, como se citó en Cassaretto et al., 2003), para medir problemas cotidianos por medio de siete dimensiones en relación al colegio, al futuro, los padres, los pares, el tiempo libre, las relaciones amorosas, y al sí mismo; el cual mide el nivel de estrés en estas desde estas dimensiones, por medio de una escala tipo likert de cinco puntos que van desde 1 (nada estresante) a 5 (muy estresante).

Para medir la variable estilos y estrategias de afrontamiento, utilizaron el *cuestionario de estilos de afrontamiento COPE* (Coping Estimation), construido por Caver, Scheier y Weintraud (1989, como se citó en Cassaretto et al., 2003). Dicho cuestionario consta de 52 ítems agrupados en trece subescalas que son: afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades competentes, postergación del afrontamiento, búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, búsqueda de apoyo social por razones emocionales, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, negación, acudir a la religión, enfocar y liberar emociones, desentendimiento conductual y desentendimiento mental. Las subescalas están organizadas alrededor de tres dimensiones globales: centrado en el problema, centrado en la emoción y otros estilos. El cuestionario es de tipo Likert de cuatro opciones de calificación.

Por último, para medir los niveles de estrés de los estudiantes, utilizaron el *cuestionario de respuesta al estrés*, construido por Valdez (1999, como se citó en Casarretto et al., 2003), el cual consta de 33 ítems agrupados en tres componentes de respuesta al estrés: emocional, fisiológica y cognitiva.

En el estudio se halló que los niveles de estrés de los participantes eran moderados; los autores concluyen que posiblemente dicho resultado se deba al momento en que se administró la escala, ya que fue en la cuarta semana de clase, en la que los estudiantes tienen poca presión. Con relación a las principales preocupaciones, se encontró que el tema que les inquieta es referido al futuro y al sí mismo, lo cual se debe, según los autores, a la realización profesional, donde está involucrado el logro personal y social. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, las que más utilizan los estudiantes son la reinterpretación positiva, la búsqueda de soporte social por motivos emocionales y la planificación, y las que menos utilizan son la negación, el desentendimiento conductual y acudir a la religión. Y consideran que los participantes tienen

una predilección por las estrategias de tipo activo, debido a que son más adaptativas y saludables.

Señalan, además, que los estudiantes utilizan en mayor medida la reinterpretación positiva y la planificación como estrategias para solucionar las situaciones generadoras de estrés, debido a la imagen que en el futuro deben transmitir como profesionales, ya que deben demostrar recursos, habilidades y dinamismo, para hacer frente a los problemas. Por tanto, los autores consideran que la imagen que desean dar interviene en la elección de estrategias adaptativas, y desvalorizan las estrategias que consideran poco eficientes o desadaptativas.

Por otra parte, los autores señalan que los estudiantes utilizan con mayor frecuencia estrategias orientadas a la búsqueda de apoyo social tanto por motivos instrumentales como por motivos emocionales; y consideran que dicha tendencia se puede deber al hecho de ser estudiantes de psicología, ya que al estudiar dicha disciplina prefieren, según los autores, buscar apoyo emocional en sus compañeros, debido a que estos pueden ser más comprensivos y menos críticos que sus familiares. Y concluyen que dichas estrategias se convierten en un fuerte recurso para afrontar las situaciones estresantes; pero, en algunos casos el soporte social en personas que tienen la necesidad de ello, y presentan poca oportunidad para obtenerlo, se les puede convertir en un factor adicional de estrés.

Por otro lado, las correlaciones indican que a mayor preocupación por el futuro y por la visión del sí mismo, mayor es la utilización de afrontamiento centrado en el problema y centrado en la emoción, específicamente con las estrategias mas adaptativas y activas como reinterpretación positiva, planificación y búsqueda de soporte social. También se observó una

correlación positiva, donde a mayor preocupación por el futuro, mayor utilización de la estrategia desentendimiento mental.

Otra investigación de tipo correlacional realizada por Cassaretto (2011), tuvo como propósito asociar la variable estrategias de afrontamiento con la variable rasgos de personalidad. Para la investigación utilizó una muestra de 342 estudiantes preuniversitarios. Para medir la variable rasgos de personalidad, la autora utilizó el *inventario de los cinco factores de personalidad revisado o NEO PI-R (forma S)*, construido por Costa y McCrae (1992, como se citó en Cassaretto, 2011). El instrumento consta de 240 ítems, agrupados en treinta rasgos de personalidad. La variable estrategias de afrontamiento, la midió con el *cuestionario de estilos de afrontamiento COPE (Coping Estimation)*, construido por Carver et al. (1989, como se citó en Cassaretto, 2011). Tal como se mencionó anteriormente, dicho instrumento consta de 52 ítems, agrupados en 13 estrategias que hacen parte de tres estilos globales: centrado en el problema, centrado en la emoción y otros estilos.

Con relación a la variable rasgos de personalidad, el estudio halló que los estudiantes de la muestra presentan mayores niveles de extraversión, conciencia y apertura, y menores niveles de neocriticismo, lo que permite la interacción social, la persistencia en tareas, altas aspiraciones de logro y curiosidad e interés por el entorno que los rodea. Por otro lado, los resultados indican que los participantes utilizan con mayor medida el estilo de afrontamiento centrado en el problema; la autora señala que dicho estilo es saludable para afrontar el estrés, y se relaciona con el bienestar físico y con una mayor eficiencia para resolver los problemas. Además, señala que utilizar estrategias dirigidas o centradas en el problema promueve la trasmisión de una imagen positiva y optimista, lo que ayuda a regular las emociones y a establecer buenas relaciones familiares.

Respecto a las correlaciones, halló que a mayores niveles de neuroticismo, mayor utilización de otros estilos de afrontamiento, que hacen referencia a estilos maladaptativos de afrontamiento. Por tanto, los sujetos que, con frecuencia, tienden a experimentar sentimientos o emociones negativas como tristeza, miedo o cólera, tenderán, probablemente, a realizar conductas para dejar de lado las preocupaciones o evitarlas. Por otro lado, el estudio encontró una relación negativa, donde a mayores niveles de neuroticismo, menor es el uso de estrategias de afrontamiento activas, indicando así, que dichas tendencias promueven una actitud pasiva ante los problemas.

El estudio también halló correlaciones positivas, que indican que a mayores niveles de extraversión, mayor es el uso de estrategias de afrontamiento como reinterpretación positiva, búsqueda de apoyo social y el estilo centrado en el problema. La autora señala que los extravertidos cuentan con afrontamientos variados, debido que se esfuerzan por solucionar las situaciones generadoras de estrés, hacen reestructuración cognitiva frente a las mismas y buscan reducir el malestar buscando apoyo en los demás.

Contreras, Espinosa y Esguerre (2009), por su parte, realizaron un estudio de tipo correlacional, para observar el nivel de asociación entre la variable personalidad y las estrategias de afrontamiento. La muestra estuvo conformada por 99 estudiantes de psicología de una universidad privada de la ciudad de Bogotá, cuya edad promedio fue de 18 años. Para medir la variable personalidad, los autores utilizaron el inventario de personalidad (NEO-FFI), construido por Costa y McCrae (1994, como se citó en Contreras et al., 2009), el cual conste de 60 ítems agrupados en cinco dimensiones: neuroticismo, extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad y responsabilidad.

El instrumento que utilizaron para medir la variable estrategias de afrontamiento, fue el cuestionario de afrontamiento al estrés (CAE), construido por Sandín y Chorot (2003, como se citó en Contreras, 2009), el cual consta de 42 ítems agrupados en siete subescalas: focalizado en la solución del problema, autofocalización negativa, reevaluación positiva, expresión emocional abierta, evitación, búsqueda de apoyo social y religión.

El estudio halló que a mayor uso de estrategias tanto pasivas como emocionales, mayores son los niveles de neuroticismo; de igual forma, hallaron que a mayor uso de estrategias activas y centradas en la solución del problema, mayores son los niveles de extraversión, amabilidad y responsabilidad. Los autores señalan que las estrategias pasivas son desadaptativas para afrontar los problemas, mientras, que las de tipo activo y centradas en la solución del problema son eficaces en la resolución de las situaciones desencadenantes de estrés. Además, los investigadores hallaron que los estudiantes tienden en mayor medida a utilizar estrategias adaptativas y de tipo racional, debido según ellos, a que permiten el control sobre las demandas del medio.

Por otro lado, el estudio de García (2013), tuvo el propósito de conocer la percepción que presentaba un grupo de universitarios respecto a su bienestar psicológico en función de la edad. La muestra estuvo conformada por 180 estudiantes de la ciudad de Valencia España. Para medir la variable, el autor utilizó la escala de bienestar psicológico (EBP), construida por Ryff (1989, como se citó en García, 2013). La escala tipo likert de 6 opciones, está compuesta por 29 ítems integrados en seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida.

El autor halló que los participantes de 30 a 55 años, tienen una mayor percepción que los estudiantes de 18 a 29 años, en relación a la autoaceptación, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida. Señala que las dimensiones de crecimiento personal y propósito en la vida contribuyen a un mayor sentido de vida, incrementan la competencia, el logro de metas y el desarrollo personal, y afirma que este incremento se da por la entrada en la adultez, donde el individuo se caracteriza por ser más productivo y creativo, lo que tiene relación con el desarrollo psicológico que se experimenta desde la juventud hasta la adultez, donde el individuo madura. También señala que el propósito en la vida y el crecimiento personal, después de su pico más alto, comienza a declinar conforme el individuo va aumentando en edad.

En este sentido, García (2013) cita a Zubieta, Mele y Casullo (2006) para indicar que los jóvenes tienen una actitud tanto de apertura al cambio como de autopromoción, mientras los mayores se orientan a la conservación; de esta forma, los jóvenes mediante el proceso de maduración van estableciendo metas, incrementan sus competencias que promueven el logro de estas y contribuyen al desarrollo personal (Delfino, 2009, como se citó en García, 2013), lo cual está relacionado con cambios motivacionales a lo largo del ciclo vital. Por último, el autor concluye que la variable bienestar psicológico, puede estar medida por factores cognitivo-emocionales de naturaleza psicosocial o cultural.

Casullo (2002) cita en su libro *evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*, la investigación de Costa, McCrae y Zonderman (1987), quienes realizaron un estudio longitudinal con el propósito de comparar a las personas que llevaban una vida estable, con personas que habían realizado cambios significativos en sus vidas en temas como estado civil, residencia o empleo, y hallaron que no existían diferencias importantes con relación a su bienestar psicológico. Los autores observaron que las situaciones de cambio podían alterar

momentáneamente los niveles de bienestar, pero al poco tiempo las personas regresaban a su línea de base. Dicho resultado, ayudó a los investigadores a concluir que el bienestar psicológico tiene componentes temperamentales.

4.2 Marco teórico

4.2.1 Estrategias de Afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento conceptualizadas desde Richard S. Lazarus y Susan Folkman (1986), han permitido conocer los modos en que las personas actúan ante diversas situaciones y, dependiendo de las características de éstas, demandan del individuo una serie de procesos psicológicos mediadores para su abordaje. Ellos plantean que del año 1940 a 1950, el concepto de afrontamiento fue utilizado para la descripción y evaluación clínica, el cual experimentó un desarrollo que se evidencia en la actualidad, donde se utiliza desde ámbitos psicoterapéuticos hasta en la ejecución de programas educativos que tienen el propósito de desarrollar recursos adaptativos.

Estos autores definen el concepto de estrategia de afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 164). En primer lugar los autores aclaran que su definición se dirige a la estrategia de afrontamiento como *proceso*, lo cual se ve reflejado al utilizar las palabras *constantemente cambiantes* y *demandas específicas*, que se relacionan con el

conflicto que experimenta el individuo; de esta manera su definición se diferencia de enfoques tradicionales que abordaban el afrontamiento como un rasgo.

En segundo lugar la definición diferencia el afrontamiento de las conductas adaptativas automáticas, al limitarlo a las demandas que son *evaluadas* como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

En tercer lugar las estrategias de afrontamiento al ser consideradas como los *esfuerzos* para manejar las demandas, incluyen en el proceso todo lo que el individuo haga o piense, sin importar los resultados, y, en cuarto lugar, al utilizar la palabra *manejar* se hace alusión a los modos en que el individuo aborda las situaciones desbordantes que van desde minimizar, evitar, tolerar y aceptar, hasta intentar modificar el entorno.

Autores como Fernández–Abascal et al. (1999), definen el afrontamiento como: “una preparación para la acción, que se moviliza para evitar los daños del estresor. Por lo tanto, el afrontamiento es un conjunto de esfuerzos tanto cognitivos como comportamentales, constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas e internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 256). La definición de Fernández–Abascal, poco se diferencia de la de Lazarus et al. (1986), pero los primeros amplían la definición de afrontamiento al considerar que es una preparación en la que se planifica una serie de acciones para evitar el daño del estresor. El hecho de que el afrontamiento implique una serie de esfuerzos cognitivos y comportamentales, incide en que cada individuo tenga un modo particular de afrontar las situaciones, a ello contribuyen las creencias, habilidades sociales, sus valores y capacidad para resolver situaciones difíciles; por tal razón se producen modos personales y estilos de afrontamiento que son relativamente estables, y

reflejan el modo característico que tiene la persona para encarar una situación estresante (Londoño et al., 2009).

Asimismo, Fernandez-Abascal et al. (1999), señalan que la tendencia a sobregeneralizar, contribuye a la producción de modos o estilos de afrontamiento que son la forma estable que tienen las personas para hacer frente a las situaciones estresantes; es decir; cuando el uso de una estrategia de afrontamiento tiene éxito en la solución de una determinada situación estresante, se persiste en su uso ante nuevas situaciones, sin cuestionar su eficiencia en la solución de estas; en otras palabras, la tendencia a sobregeneralizar el uso de estrategias que anteriormente han presentado éxito, hace que dicha estrategia sea utilizada en otras situaciones en las que quizás no tenga el resultado esperado, incluso puede que sea contraproducente. Por otro lado, si ante la utilización de una determinada estrategia de afrontamiento, damos cuenta de su fracaso en la resolución de una situación específica, la tendencia es a no volverla a utilizar, incluso en situaciones donde puede demostrar su eficiencia. Es así como los autores señalan que la tendencia a sobregeneralizar, limita progresivamente la capacidad de afrontamiento; incluso, se puede llegar al punto de experimentar situaciones de indefensión.

Otro elemento a tener en cuenta con relación a las estrategias de afrontamiento, es el papel que juegan el estrés y las emociones, al respecto Fernández-Abascal y Martín (2010), diferencian entre distrés y eustrés, el primero, está asociado a las emociones de tono negativo o desagradable, y tiene consecuencias negativas para el individuo; mientras que el segundo, está asociado a las emociones de tono positivo o agradable, y tiene consecuencias positivas. Por tanto, los autores señalan que sobre el estrés se puede ejercer un cierto nivel de control, por

ejemplo cuando se está bajo los efectos del eustrés, se puede ejercer un alto nivel de control; por otro lado, el distrés, se refiere al estrés sobre el cual se ejerce un bajo control.

De esta forma, en función del nivel de control que se ejerza sobre una situación, se puede estar acompañado de emociones negativas o de emociones positivas; así, bajo los efectos del afecto positivo, el tipo de afrontamiento que prima, según los autores, es el activo, el cual consideran es más ejecutivo y eficiente tanto en la resolución de las condiciones desencadenantes de estrés, como en la regulación emocional. En otras palabras, cuando se está bajo los efectos de las emociones positivas, las dificultades se resuelven de manera efectiva, lo que permite eliminar las alteraciones emocionales producto de la situación desencadenante; incluso, bajo su efecto las situaciones de reto o de amenaza, se encaran con mayor seguridad, aumentando la autoestima y generando nuevas dosis de afecto positivo.

4.2.2. Afrontamiento como proceso y evaluación

El afrontamiento como proceso consta de tres aspectos. El primero hace referencia a las observaciones y valoraciones relacionadas con lo que el individuo realmente piensa o hace. El segundo, se refiere a lo que el sujeto piensa o hace en un contexto específico, por tanto para entender el afrontamiento y evaluarlo se necesita conocer lo que el individuo afronta; y el tercero indica que, si se aborda el afrontamiento como proceso, entonces se habla de *cambio* en los pensamientos y actos, a medida que la interacción con el estímulo se va desarrollando; por tanto, en determinadas situaciones el individuo puede contar con estrategias que pueden tener el carácter de defensivas o dirigidas a la resolución del problema, es así que las estrategias de afrontamiento son consideradas como cambiantes, en contraposición al patrón de conducta

desempeñada por un individuo ante un estímulo, lo cual se considera como rasgo (Lazarus y Folkman, 1986).

Con respecto al afrontamiento como evaluación, por su parte, los autores citados abordan el tema desde una perspectiva cognitiva, donde el proceso de evaluación media entre el afrontamiento y la reacción del individuo. Durante este proceso el sujeto evalúa el significado e importancia de las situaciones para su bienestar, de esta forma modela la reacción ante las mismas; igualmente, dependiendo del significado asignado a la situación, esta conllevará una reacción emocional específica que varía en cuanto a la intensidad. En este sentido han identificado tres tipos de evaluaciones cognitivas que son: *la evaluación primaria, la evaluación secundaria y reevaluación*. La primera se refiere a la valoración de situaciones como irrelevantes, benignas o positivas y estresantes; entre la valoración estresante está el *daño o pérdida*, que se refiere al perjuicio que el individuo ya ha sufrido; la *amenaza*, se refiere a la anticipación del daño o de la pérdida, y el *desafío* se refiere a la posibilidad de aprender o de ganar en una situación; los autores dicen que la amenaza y el desafío son conceptos que se abordan por separado, pero hay ocasiones en las que se relacionan para describir un acontecimiento.

La evaluación *secundaria* se refiere a lo que debe y puede hacerse, de esta forma el individuo examina qué estrategia es la más adecuada para abordar determinada situación, es así como anticipa y evalúa su pertinencia. La evaluación secundaria influye, según Lazarus et al. (1986), en “la posibilidad de que una estrategia determinada pueda aplicarse de forma efectiva y la evaluación de las consecuencias de utilizar una estrategia determinada en el contexto de otras interpretaciones y demandas internas y/o externas” (p. 78). Por último, la *reevaluación* se refiere al cambio efectuado a la evaluación previa a partir de información nueva suministrada por

el entorno o elaborada por el mismo individuo mediante un esfuerzo cognitivo, que da como resultado la implementación de una estrategia de afrontamiento considerada como acorde a la situación.

4.2.3. Estilos de afrontamiento

Lazarus y Folkman (1985) han propuesto dos estilos de afrontamiento globales: el focalizado o dirigido al *problema*, y el focalizado o dirigido a la emoción; el primero, hace referencia a la modificación de la situación problema para hacerla menos estresante, incluye estrategias encargadas de la definición del problema, la búsqueda de soluciones alternativas, la consideración de las alternativas, su costo y beneficio, su elección y beneficio. Los autores señalan que dicho estilo está compuesto por dos tipos de estrategias, las dirigidas a la resolución del problema, es decir, las encargadas de definir un objetivo y un proceso analítico orientado principalmente al entorno, y las dirigidas a la reevaluación cognitiva de la situación, es decir las encargadas de los cambios motivacionales o cognitivos, la variación del nivel de aspiración del yo y la búsqueda de canales de gratificación, orientados principalmente al interior del sujeto.

El estilo focalizado o dirigido a la *emoción* se refiere a la tensión, la activación fisiológica y la búsqueda de reducción emocional. Lazarus et al. (1989), señalan que una gran parte de la literatura concibe el afrontamiento focalizado o dirigido a la emoción como algo defensivo, cuya base tiene una serie de procesos cognitivos encargados de disminuir el trastorno emocional. Asimismo, señalan que el concebir dicho estilo desde el punto de vista defensivo, alude a la distorsión de la realidad, e incluye estrategias como la evitación, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, entre otras. Por tanto, los autores han decidido no

incorporar la palabra defensiva en la definición que plantean acerca del concepto de afrontamiento, debido a que bajo la influencia de las emociones, no siempre se va a recurrir a la huida o a la evitación.

Los autores consideran que las estrategias focalizadas o dirigidas a la emoción modifican el modo de vivir la situación sin cambiarla objetivamente, lo que es equiparable a una reevaluación cognitiva; es decir, por medio de comparaciones positivas o la extracción de los valores de las situaciones negativas, se puede cambiar una situación sin necesidad de distorsionar la realidad. En las siguientes expresiones se puede observar cómo opera la reevaluación para reducir la sensación de amenaza, y por ende el malestar emocional: “he decidido que hay cosas más importantes de que preocuparse”, “he decidido que no tendré necesidad de tenerla cerca tanto como pensaba”, “he considerado hasta qué punto las cosas podrían empeorar”. Por otro lado existen otras estrategias focalizadas o dirigidas a la emoción, que son de tipo conductual, como hacer ejercicio físico para olvidarse del problema, meditar, tomar una copa, desahogar el mal humor y buscar apoyo social. Estas son estrategias que pueden generar una reevaluación; pero, a diferencia de las primeras, no son reevaluaciones en sí mismas. Los autores, aclaran que la reevaluación cognitiva, puede cumplir dos funciones relacionadas con la interpretación, una de forma realista, y la otra distorsionándola, ambas formas encargadas de cambiar el significado de la situación.

Asimismo, Lazarus et al. (1989) señalan que algunas formas de afrontamiento focalizadas o dirigidas a la emoción, son producto de la reevaluación, pero existen otras que no, por ejemplo plantean el concepto de *autodecepción*, que implica una distorsión de la realidad, debido a que la emoción en este modo de afrontamiento ayuda al individuo a conservar la esperanza y el positivismo, sirve para negar tanto el hecho como su implicación, para no tener que aceptar lo

peor, para actuar como si lo ocurrido no importara, etc. Dicho modo de afrontamiento conduce por sí mismo a la decepción.

Del mismo modo, Fernández–Abascal y et al. (1999) plantean la existencia de tres dimensiones básicas del afrontamiento, que son: *el método empleado en el afrontamiento, la focalización del afrontamiento y la actividad movilizada en el afrontamiento*. De estas tres dimensiones básicas, se desprenden una serie de estrategias de afrontamiento, por ejemplo de la dimensión básica que alude al método empleado en el afrontamiento, se distingue entre el estilo de afrontamiento *activo*, que se refiere a los esfuerzos movilizados por el individuo para dar directamente con diferentes tipos de solución de la situación; el estilo de afrontamiento *pasivo*, que alude a la no realización directa de ningún tipo de solución sobre la situación, sino que el individuo espera a que esta cambie por sí sola, y el estilo de afrontamiento de *evitación*, el cual se refiere a los esfuerzos para huir o evitar la situación y/o sus consecuencias.

Ahora, de la dimensión básica focalización del problema, se distingue el estilo de afrontamiento *dirigido al problema*, que alude a la manipulación o alteración de las condiciones del problema; el estilo de afrontamiento dirigido a la *respuesta emocional*, que se refiere a la búsqueda de reducción o eliminación de la respuesta emocional generada por la situación, y el estilo de afrontamiento dirigido a *modificar la evaluación inicial de la situación*, el cual alude a la reevaluación del problema. Por último, de la dimensión básica actividad movilizada en el afrontamiento, se distingue el estilo de afrontamiento *cognitivo*, cuyo principal esfuerzo es en el orden de los procesos básicos y superiores de la esfera cognitiva, y el estilo de afrontamiento *conductual*, que alude a los esfuerzos del individuo reflejados por el comportamiento manifiesto.

Por otra parte, Frydenberg y Lewis (1996, como se citó en Della, 2006), quienes estudian el afrontamiento al estrés en adolescentes, proponen tres estilos básicos que son: estilo *dirigido a la resolución de problemas*, que se refiere a la modificación de estos para hacerlos menos estresantes; *relación con los demás*, estilo dirigido a reducir la tensión y la reacción emocional por medio del apoyo de los demás; y por último, el estilo *improductivo*, que se refiere a la pasividad y evitación de la situación.

4.3. Bienestar Psicológico

El concepto de bienestar psicológico viene de la tradición *eudaimónica*, término que proviene de la antigua Grecia, cuyo representante es Aristóteles, quien en *Ética a Nicómaco*, invitaba a vivir a los hombres de acuerdo a su *daimon* (ideal), al que aspiran para lograr la perfección, dotando así la vida de sentido. Vivir de acuerdo con el *daimon*, para lograr que se desarrollen las potencialidades, genera un estado óptimo que es la *eudaimonia*. El vivir de forma plena y desarrollar el potencial humano, se diferencia de la tradición *hedónica*, cuyas raíces se hallan de igual forma en la antigua Grecia, siendo Epicuro su máximo representante, quien invitaba a maximizar las experiencias positivas y minimizar las experiencias negativas, tradición de la que parte el *bienestar subjetivo*, que alude al balance de los afectos, donde se resta a las emociones positivas las emociones negativas, e incluye un componente cognitivo para evaluar la satisfacción vital percibida; mientras que el *bienestar psicológico*, alude al verdadero desarrollo del potencial de uno mismo, en este sentido la felicidad o el bienestar psicológico no sería una meta por alcanzar, sino el resultado de una vida bien vivida (Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009).

Casullo (2002), citando a Diener y Suh (2000), señala que el interés por estudiar el bienestar psicológico es ancestral, solo que a partir de las últimas décadas del siglo XX, se ha convertido en tema de interés científico para la psicología, y añade que las definiciones sobre bienestar psicológico, que los investigadores han propuesto, carecen de precisión, incluso se puede decir que en algunos casos las adecúan conforme al tipo de instrumento que utilizan en sus estudios, dando como resultado una definición no consensuada entre los teóricos del tema. Por ejemplo, algunas definiciones se refieren al bienestar psicológico como el grado en que un individuo juzga globalmente su vida en términos favorables, otras definiciones se refieren a la satisfacción como un dimensión cognitiva para señalar que el bienestar psicológico es el resultado de la valoración de las discrepancias entre las aspiraciones y los logros alcanzados.

La autora resalta que en las definiciones sobre bienestar psicológico hay un elemento común, y es la satisfacción como juicio cognitivo, dejando de lado elementos afectivos. En este sentido Diener, junto a Suh y Oishi (1997, como se citó en Casullo, 2002), incluyen dichos elementos en su definición, por tanto, el bienestar psicológico para ellos es la manera en que una persona evalúa su vida, que incluye componentes como la satisfacción personal y vincular, la ausencia de depresión y las experiencias emocionales positivas. Consideran que el componente cognitivo tiene como principal característica su estabilidad en el tiempo, interviniendo y mediando en la vida global de los individuos. Por otro lado, el componente afectivo se caracteriza por ser lábil, momentáneo y cambiante; si bien el bienestar psicológico puede ser estable debido a su componente cognitivo, no está exento de sufrir variaciones circunstanciales, gracias a la influencia de los afectos más predominantes.

Desde otra perspectiva, en la cual no se toma la satisfacción como un juicio cognitivo sino como un resultado, sin dejar de lado los procesos evaluativos, Blanco y Rodríguez (2007),

citando a Ryff (1989), señalan que el bienestar psicológico se relaciona con el establecimiento de metas y el esfuerzo por alcanzarlas, convirtiéndolas en objetivos importantes para la vida, y para conseguirlas el individuo tiene claro qué pasos dar, porque sabe que allí reside la fuente de su satisfacción y el crecimiento de la autoestima, lo que se relaciona con la propuesta de Csikszentmihalyi (1996, como se citó Blanco y Rodríguez, 2007), que expresa que el bienestar psicológico se da cuando realizamos actividades que terminan siendo satisfactorias, y para obtener dicho resultado se deben combinar previamente dos circunstancias: a) percepción alta de reto, que alude a una situación que merece ser enfrentada y superada, y b) percepción de que se cuenta con los recursos psicológicos y capacidades necesarias para afrontarla con éxito. Este equilibrio promueve tanto el fortalecimiento como el desarrollo de nuevas capacidades y ayuda al crecimiento personal al llevar a cabo las metas propuestas, siendo estos indicadores directos del bienestar psicológico. Para dichos autores, una persona con un alto bienestar psicológico se caracteriza por no ser un sujeto receptor o participante pasivo, sino que reclama para sí el papel de actor principal en cada uno de sus proyectos o quehaceres, lo que sugiere que se compromete en cada una de las actividades en las que se involucra.

Para fines de la presente investigación sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer y segundo semestre académico, se trabajará desde la postura de María Martina Casullo (2002), que define el bienestar psicológico como “la percepción que una persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida, del grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer, desde una mirada estrictamente personal” (p. 11). Debido a que el interés es conocer qué tipos de estilos de afrontamiento son los que prevalecen al iniciar una nueva etapa académica, y si dicha variable tiene relación con el bienestar psicológico, se partirá de una postura personal que se focaliza en los recursos

psicológicos de los individuos, sin desconocer que el bienestar psicológico, tal como lo afirma la autora, es el producto de una cultura y unas condiciones sociales, señalando que para su estudio, se debe considerar aspectos relacionados con el “self” (sí mismo) y la identidad, que son el resultado y la expresión de la vigencia de valores y creencias que hacen parte de una cultura, que suministra pautas normativas a las personas para que se desenvuelvan conforme a los requerimientos de la sociedad a la que pertenecen. Por tanto, la autora afirma que el bienestar psicológico se aborda desde una perspectiva macroscópica, que tiene en cuenta factores económicos de una sociedad, la desigualdad social, las libertades políticas, el respeto por los derechos humanos, las situaciones de pobreza, el desempleo, entre otros.

4.3.1. Dimensiones del bienestar psicológico

Casullo (2002), partiendo de la conceptualización que realiza Schumutte, Ryff y Keyes (1989, 1995, 1997) sobre bienestar psicológico, propone las siguientes dimensiones como base para operacionalizar el constructo y describir las características de un individuo con alto o bajo bienestar psicológico. Las dimensiones que propone la autora son:

- a. Control de situaciones. La cual se refiere a la sensación de control y de autocompetencia, los individuos con alto bienestar psicológico se caracterizan por presentar habilidades para manipular el entorno o crear contextos con el fin de adecuarlos a sus necesidades e intereses; mientras los individuos con bajo bienestar psicológico presentan dificultades para manejar asuntos de la vida diaria, no se percatan de las oportunidades y tienen la creencia de ser incapaces para actuar en el

entorno, generando en ellos un sentimiento de inseguridad para tomar acciones que les permitan modificar el ambiente.

- b. Aceptación de sí mismo. Se refiere a la aceptación de los múltiples aspectos de sí mismo, tanto los positivos como los negativos, incluyendo las cosas hechas en el pasado, que no generan recriminaciones. Los individuos con una baja aceptación de sí mismos, viven desilusionados con el pasado, lo que no les permite aceptarlo; además, tienen el deseo de ser diferentes de lo que son, lo que genera insatisfacción con ellos mismos.
- c. Vínculos psicosociales. Las personas con alto bienestar en dicho sentido, se caracterizan por establecer relaciones positivas, son cálidas y confían en los demás; de igual forma, tienen la capacidad para ser empáticas y afectivas. Mientras los individuos con un bajo nivel en cuanto a los vínculos psicosociales, se caracterizan por tener pocas relaciones, son aislados, se sienten frustrados con los vínculos que establecen y no tienen la capacidad para comprometerse con los demás.
- d. Autonomía. Los individuos con un alto bienestar psicológico se caracterizan por tomar decisiones de modo independiente, son asertivos y confían en su propio juicio, mientras las personas con bajo bienestar psicológico presentan inestabilidad emocional, dependen de los demás para tomar decisiones y les preocupa lo que los demás piensen de ellas.
- e. Proyectos. Se refiere a los proyectos y metas que se proponen las personas en la vida; cuando el bienestar psicológico es alto, se cuenta con una serie de valores que hacen que la vida tenga sentido y significado.

En esta misma línea, para Blanco et al. (2007) el bienestar psicológico está conformado por la *autoaceptación*, que se refiere a determinadas actitudes positivas hacia uno mismo, que dan como resultado el sentirse bien; las *relaciones positivas con los otros*, que alude al mantenimiento de relaciones estables; la *autonomía*, la cual se refiere a la capacidad para mantener y defender las convicciones y autoridad personal, lo que es considerado como autodeterminación, además alude a la capacidad para tomar decisiones de manera independiente; el *dominio del entorno*, que hace referencia a la habilidad para elegir o crear entornos favorables que permitan satisfacer los deseos y necesidades propias del individuo; los *objetivos vitales*, referidos a los propósitos y metas establecidas que dotan de sentido la vida, y el *crecimiento personal*, el cual alude al empeño y dedicación por desarrollar las potencialidades que le permiten al individuo seguir creciendo como persona.

Blanco et al. (2007), citando a Warr (1987), señalan que las dimensiones de bienestar psicológico antes descritas, se relacionan con disposiciones y características del medio social; por tanto, el grado de bienestar psicológico depende de las siguientes variables proporcionadas por el entorno social: oportunidad de control, oportunidad para el uso de las capacidades individuales, objetivos generados externamente, variedad de alternativas, claridad ambiental, disponibilidad de recursos económicos, seguridad física, oportunidad para establecer contactos interpersonales y valoración de la posición social. Estas variables se encuentran en diferentes ámbitos de la sociedad, y su ausencia o insuficiencia pueden acarrear efectos negativos en el bienestar psicológico; sin embargo, los autores aclaran que si bien dichas variables pueden ser proporcionadas en altas cantidades por el entorno social, no garantizan el aumento en el bienestar. Por otro lado, Diener y Lucas (1997, como se citó en Páramo, Straniero, García, Torrecilla, y Escalante, 2011) señalan que el bienestar psicológico depende tanto de factores

internos como externos, en este caso está relacionado con la valoración subjetiva, condiciones de vida y rasgos de personalidad, que de alguna manera influyen el modo en que el individuo se relaciona con el mundo.

Por otra parte, Fernández-Abascal (2009) señala que la mayoría de investigaciones sobre bienestar psicológico han carecido de un desarrollo teórico que las respalde, y se han centrado especialmente en el desarrollo de instrumentos para su medida; además, señala que en la tradición teórica existen dos tipos de concepciones sobre bienestar psicológico: el dimensional y el motivacional. Con referencia al primero, el autor considera que el modelo más interesante y elaborado es el multidimensional de Ryff (1989, como se citó en Fernández-Abascal, 2009), quien propone seis dimensiones, similares a las enunciadas por Blanco et al. (2007), pero las amplía, estas son: *autoaceptación o sentirse bien consigo mismo*, es decir, tener una actitud positiva hacia uno mismo, incluso siendo consciente de sus propias limitaciones; *crecimiento personal*, es decir, las personas para un funcionamiento positivo óptimo, necesitan desarrollar sus potencialidades, y seguir creciendo como personas con el fin de llegar al máximo de sus propias capacidades, para lo cual establecen unas metas y unos objetivos que dotan la vida de sentido; *ser capaz de mantener relaciones positivas con otras persona*, se refiere a la necesidad de mantener relaciones sociales estables y tener amigos en quienes confiar; el amar y ser amado contribuye, según el autor, a una buena salud mental; otra dimensión es el *dominio del entorno*, que alude a la capacidad para hacer elecciones, y crear o modificar entornos favorables para la satisfacción de las necesidades y deseos; por tanto las personas con un alto dominio del entorno, presentan una sensación de control sobre el mundo, y tienen la seguridad de poder influir en el contexto que las rodea. La última dimensión es la *autonomía*, que se refiere a la capacidad de mantener la propia individualidad en diferentes contextos sociales, es decir, la persona para

mantener un funcionamiento óptimo, necesita estar firme en sus propias convicciones, mantener su independencia y demostrar su autoridad personal; cuando se tiene altos niveles de autonomía, el individuo se caracteriza por soportar en mayor medida la presión social, y tiene la capacidad de autorregular su comportamiento.

Ryff (1989, como se citó en Páramo et al., 2011) señala que a medida que los individuos alcanzan la edad adulta, los niveles de autonomía, dominio del medio y sentimientos positivos de crecimiento personal, comienzan a aumentar, lo que indica, que el bienestar psicológico tiene una estrecha relación con el ciclo vital; por tanto la percepción de los individuos acerca de sus habilidades, expectativas, metas y objetivos, va cambiando.

Si bien el modelo dimensional tiene como propósito operacionalizar el constructo de bienestar psicológico para su medición, la concepción motivacional tiene como interés teorizar acerca de este. Unos de sus mayores representantes son Ryan y Deci (2000, 2002, como se citó en Fernández-Abascal, 2009), quienes parten del concepto de autodeterminación para señalar que las personas difieren según su estilo de autorregulación, que va desde el estilo amotivacional o inactivo, al estilo motivacional extrínseco o el basado en la motivación intrínseca o proactiva. Según los autores, con base en lo anterior se proponen tres necesidades psicológicas básicas, universales e innatas: competencia, autonomía y relaciones interpersonales. Cuando el individuo ha satisfecho dichas necesidades puede ser un buen indicador de bienestar psicológico y desarrollo social.

Estos autores, también señalan que la persona con un estilo amotivacional se caracteriza por ser impersonal, incompetente e incapaz de manejar las situaciones, lo que puede generar

sentimientos depresivos frente a las situaciones pasadas, y ansiedad frente a las situaciones futuras; mientras el individuo con un estilo motivacional intrínseco, se caracteriza por tener una orientación hacia la autonomía, y un alto grado de elección frente a la iniciación y regulación del comportamiento; también se caracteriza por la tendencia a interpretar las situaciones como promotoras de autonomía, lo que le permite organizar sus acciones y metas en función de sus intereses personales, lo cual promueve sentimientos de competencia y autodeterminación.

Según los autores, existen dos procesos que influyen en la regulación de los estilos motivacional o intrínseco, y el estilo amotivacional o inactivo; el uno es de carácter cognitivo, y el otro es de carácter afectivo; el primero alude al locus de causalidad interno, es decir, el individuo percibe que las causas de su comportamiento son las necesidades intrínsecas; por otro lado, cuando el individuo percibe que la causa de su comportamiento está en el exterior, se está hablando de un locus de causalidad externo, y sólo se motivará a realizar una conducta cuando cree que a raíz de esta vendrá una recompensa externa. El segundo, alude a los procesos de carácter afectivo, los cuales promueven sentimientos de competencia y autodeterminación, es decir, cuando el individuo tiene éxito en sus proyectos y metas personales, dichos sentimientos se consolidan, lo que contribuye al aumento de la motivación intrínseca. Por tanto, Fernández-Abascal (2009) señala que para dicha postura, los componentes cognitivos y afectivos, son fundamentales para el bienestar psicológico; en este sentido, cuando se evalúa la vida como un todo, se está en el campo cognitivo, y cuando se evalúa una experiencia emocional de la vida cotidiana, se está en el campo afectivo; sin embargo, ambos campos no son excluyentes, sino que se relacionan entre sí.

5. Diseño metodológico

5.1. Enfoque y Niveles de Investigación

La presente Investigación tuvo el propósito de identificar las estrategias de afrontamiento que pueden estar relacionadas con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad de Antioquia Seccional Oriente, específicamente las utilizadas por los estudiantes de primer y segundo semestre académico.

Este estudio, fue de enfoque *cuantitativo*, el cual, partió de la descripción que realizan Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista (2006) acerca de dicho enfoque. Primero se delimitó de forma concreta el problema, para que la pregunta de investigación estuviera dirigida a cuestiones específicas; posteriormente se revisó la literatura y se investigó acerca de los estudios que se han realizado acerca del tema y, sobre la base de esta revisión, se construyó el marco de referencia, el cual es fundamental en la investigación cuantitativa, que tiene como lógica la deducción, lo que significa que va de lo general que es la teoría, a lo particular que son los datos; en este caso, se partió de las conceptualizaciones que se han realizado acerca del constructo estrategias de afrontamiento y el constructo bienestar psicológico, hasta llegar a los datos producto de la aplicación de los instrumentos utilizados. En otras palabras, la revisión de la literatura guió el estudio, ayudó a definir las variables, la postura teórica y el diseño de investigación, al igual que otras de las etapas.

El diseño de la investigación que se llevó a cabo fue de tipo *no experimental*, en el cual las variables no fueron manipuladas deliberadamente, lo que significa que los fenómenos se observaron tal y como sucedieron en el contexto natural, para luego proceder a su respectivo

análisis; en otras palabras, Hernández-Sampieri et al. (1997) señalan que las variables independientes ya han ocurrido, y por tanto el investigador no tiene control sobre estas y sus efectos.

Para observar si la utilización de una determinada estrategia de afrontamiento se asocia con el bienestar psicológico del estudiante, se realizó un estudio *correlacional*, que se refiere a la relación entre variables mediante un patrón predecible para un grupo o una población, de esta forma se conoce el grado de asociación entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto particular, teniendo en cuenta que primero se evalúan por separado las variables presuntamente relacionadas, para luego medir y analizar la correlación (Hernández-Sampieri et al., 2006). En este caso, primero se evaluó por separado tanto la variable estrategias de afrontamiento, como la variable bienestar psicológico, y luego se procedió a medir y analizar qué dimensiones de ambas variables presentaban relación.

Como el interés de la investigación fue analizar la correlación entre la variable estrategias de afrontamiento y la variable bienestar psicológico en un punto del tiempo, se realizó una sola medición; por tanto, se utilizó un diseño *transversal*, es decir que “recolecta datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables, y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (Hernández-Sampieri et al., 1997, p. 247).

5.2. Población y Muestra

Existen dos categorías para seleccionar la muestra, estas son: muestras no probabilísticas y muestras probabilísticas; en la investigación que se llevó a cabo con estudiantes de primer y

segundo semestre académico, para observar la relación entre la variable estrategias de afrontamiento y la variable bienestar psicológico, se utilizó un muestreo no probabilístico, que consiste en realizar la selección de acuerdo con las características de la investigación; en este tipo de muestra el proceso de selección no depende de la probabilidad, sino de la decisión de una persona o grupo, y por tanto la elección de esta obedece a criterios específicos (Hernández-Sampieri et al., 1997).

Los estudiantes que participaron en la investigación, cursan sus carreras en la Universidad de Antioquia Seccional Oriente, la cual está ubicada en territorio perteneciente al municipio de El Carmen de Viboral, específicamente en el Km 6 vía Rionegro-La Ceja. En el período 2014-1, el campus universitario contaba con 1440 estudiantes matriculados en los diferentes programas de pregrado que ofrece la Universidad en esta subregión del departamento. Las personas que allí estudian, provienen generalmente de los municipios del oriente antioqueño.

La población que se seleccionó para la investigación, fueron los estudiantes matriculados en el primer y segundo semestre académico del periodo 2014-1, que en su totalidad sumaban 861 estudiantes, en los programas de: administración de empresas, artes plásticas, biología, contaduría, ingeniería agropecuaria, licenciatura en lengua castellana y humanidades, licenciatura en artes plásticas, licenciatura en filosofía, matemáticas, nutrición y dietética, psicología, tecnología en regencia de farmacia, tecnología en saneamiento ambiental, gestión en ecología y turismo, ingeniería de alimentos, licenciatura en música y licenciatura en pedagogía infantil; estos programas se ofertan por cohortes, lo que significa que no se ofrecen de manera continua cada semestre.

Si la muestra hubiera sido probabilística, la cantidad de estudiantes que representarían a la población de 861 estudiantes es de 266, con un margen de error del 5%, y una confiabilidad del 95%. No obstante, el presente estudio, al utilizar un muestreo que no depende de la probabilidad sino de una selección a conveniencia, utilizó dicho dato acerca del tamaño mastral como referente para tener un acercamiento al número de estudiantes que participarían de este.

Criterios de inclusión de la muestra: en la investigación participaron estudiantes de primer y segundo semestre académico de la Universidad de Antioquia Seccional Oriente, que estaban matriculados en el periodo 2014-1, y participaron voluntariamente.

5.2.1. Configuración de la muestra

En el estudio participaron 251 estudiantes de la Universidad de Antioquia Seccional Oriente, que estaban matriculados en el periodo 2014-1. De ellos, 140 cursaban el primer semestre, lo que representa al 56% de la muestra, y 110 el segundo semestre, que representa al 44% de la misma. De los 251 participantes, 20.8% estudia Psicología, 4% Ingeniería Agropecuaria, 2.8% Ingeniería de Alimentos, 8.4% Tecnología en Regencia de Farmacia, 7.2% Licenciatura en Pedagogía Infantil, 12% Nutrición y Dietética, 10% Biología, 11.6% Licenciatura en Lengua Castellana, 10.4% Administración de Empresas, 9.6% Contaduría y 3.2% Artes Plásticas. La edad media de los participantes fue de 19 años ($SD= 2,5$), con un rango de 16 a 31 años. De los participantes, 192 son mujeres, lo cual equivale al 70.6 % de la muestra, y 80 son varones, lo que equivale al 29.4% de la misma.

Los participantes residen en su mayoría en la región oriente del departamento de Antioquia, el 33,6% vive en el municipio de Rionegro, el 7.7% en el municipio de Marinilla, el

21.9% en el municipio de La Ceja, el 15,4% en el municipio de El Carmen de Viboral, el 3.6% en el municipio de El Santuario, 6.9% en el municipio de Guarne, el 1.6% en el municipio de El Peñol, el 3.6% en el municipio de la Unión, 0.4% en el municipio de San Rafael, el 2.8% en el municipio de El Retiro, 0.4% en el municipio de Cocorná, el 0.4% en el municipio de Guatapé, el 1.2% en el municipio de San Vicente y el 0.4% vive en el municipio de Santa Fe de Antioquia. Los estudiantes que participaron en la investigación pertenecen a los diferentes estratos socioeconómicos, el 0.8% representa a los participantes que pertenecen al estrato 1, el 40% representa a los participantes que hacen parte del estrato 2, el 56.7% representa a los participantes que pertenecen al estrato 3, el 2% representa a los participantes que pertenecen al estrato 4, y el 0.4% representa a los participantes que hacen parte del estrato 5.

Los participantes realizaron sus estudios secundarios tanto en instituciones de carácter público como de carácter privado; de ellos, 23 provienen de instituciones educativas de carácter privado, lo que representa el 9.5% de la muestra, y 220 provienen de instituciones de carácter oficial, que representa el 90.5% de la misma. El 26.1% de la muestra había iniciado o terminado estudios de tipo técnico, tecnológico o profesional, previos a la carrera que cursaban en el período 2014-1, y el 73.9% de la muestra estaban cursando su primera carrera.

5.3. Plan de recolección de información

La información se recolectó por medio de la aplicación de dos instrumentos de tipo objetivo, el primero mide las estrategias utilizadas por las personas para hacer frente a situaciones que son consideradas como difíciles o demandantes, y por lo tanto generan estrés; y el segundo, fue utilizado para valorar los niveles de bienestar psicológico, en términos de la

percepción que tienen las personas sobre sus logros y el grado de satisfacción con lo que hicieron, hacen y pueden hacer en los diversos ámbitos de la vida.

Las instrucciones en ambos instrumentos fueron reformuladas para ajustarlas a las necesidades del estudio (ver anexos 1 y 2).

El instrumento que se utilizó para medir la variable estrategias de afrontamiento, fue la Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento al Estrés de Fernández-Abascal (1997), validada para población española, y adaptada para población colombiana por Londoño et al. (2009). La escala contiene tres dimensiones globales:

- a) Estilo de afrontamiento activo, el cual se refiere a los diferentes esfuerzos por parte del individuo para plantear estrategias de solución del problema o situación generadora de estrés.
- b) Estilo de afrontamiento pasivo, se refiere a la no realización de esfuerzos directos sobre la situación, sino que el individuo espera a que las condiciones cambien.
- c) Estilo de afrontamiento de evitación, se refiere a que el individuo hace lo posible por evitar o huir de la situación y sus consecuencias.

La escala en su versión española tiene una consistencia interna de 0.73, y está compuesta por 18 dimensiones que agrupan 72 ítems que conforman la escala tipo likert de tres opciones de respuesta, desde nunca hasta siempre. En la adaptación colombiana realizada por Londoño et al. (2009), la escala tipo likert de cinco opciones de respuesta (de nunca a siempre), pasa de 18 factores a estar compuesta por cuatro factores, y de 72 ítems pasa a estar constituida por 18 elementos.

El primer factor está compuesto por las dimensiones iniciales de reevaluación positiva y desarrollo personal; entre las dos integran siete ítems que son: “me propongo sacar algo bueno del problema”, “me esfuerzo en sacar los aspectos positivos”, “intento dar vuelta a los problemas para verlo más positivo”, “intento sacar lo positivo de lo que está sucediendo”, “creo que la experiencia siempre aporta algo positivo”, “intento aprender de todas las experiencias” y “después que tengo un problema, cambio, maduro como persona”. Dicho factor es denominado reevaluación positiva, y tiene un nivel de explicación de la varianza de 24.95% y un Alfa de Cronbach acumulado de 0.86. Al estar integrado con la dimensión desarrollo personal, hace referencia al estilo de afrontamiento activo, con estrategias dirigidas a crear un nuevo significado de la situación problema, con el fin de interpretarla de manera positiva, lo cual se relaciona con la resiliencia y la adaptación positiva en contextos de gran adversidad, lo que promueve el crecimiento personal (Luthar, Cicchetti y Becker, 2000, como se citó en Londoño et al., 2009).

El segundo factor, lo componen las dimensiones iniciales de apoyo social emocional y apoyo social al problema; entre las dos integran cuatro ítems que son: “busco alguien en quien confiar y contarle mis emociones”, “busco consuelo en mis amigos”, “confío mis sentimientos a un amigo”, y “pido consejos a mis amigos sobre qué hacer”. Dicho factor denominado apoyo social, que se refiere a la búsqueda en los demás de información y consejo sobre cómo resolver un problema y a la búsqueda de comprensión por parte de estos. Tiene un nivel de explicación de la varianza de 17.67% y un Alfa total de 0.881.

El tercer factor está compuesto por las dimensiones denominadas desconexión cognitiva y distanciamiento, ambas integran cinco ítems que son: “pienso en otras cosas para olvidarme del problema”, “en el momento en que surge un problema me alejo de este haciendo cualquier cosa”, “trato de distraerme para no pensar en el problema”, “evito el problema concentrándome en otras

actividades” y “trato de olvidarlo”. Dicho factor finalmente llamado desconexión cognitiva, tiene un nivel de explicación de la varianza de 13.29% y un Alfa acumulado de 0.75, y al estar integrado a la dimensión distanciamiento se refiere a los esfuerzos generados por la persona para eliminar o neutralizar los pensamientos que producen emociones negativas; de igual forma se refiere a las conductas encaminadas a distraer al individuo. La evitación o el escape son considerados como mecanismos adaptativos para poner fuera de riesgo al organismo, donde las estrategias de afrontamiento directo no son eficaces, e incluso ayudan a mejorar el redimiendo en actividades cotidianas; pero, hay que tener en cuenta que la desconexión cognitiva puede promover, en algunos casos, ansiedad (Londoño et al., 2009).

El cuarto factor está compuesto por las dimensiones inicialmente nombradas planificación y resolver el problema; entre ellas integran dos ítems que son: “frente a una situación preparo todo lo que voy a hacer” y “me concentro en los pasos que debo seguir para solucionarlo”. Este factor llamado resolver el problema, tiene un nivel de explicación de la varianza de 6.13% y un Alfa acumulado de 0.63, y al estar integrado con la dimensión planificación, hace referencia a que el individuo no actúa de manera impulsiva frente a un problema, sino que se aproxima a este analítica y racionalmente para identificar los pasos a seguir para solucionarlo.

Cabe anotar que el factor cuatro es menos fuerte, ya que sus niveles de confiabilidad y validez son menores en comparación con los demás factores, dados los pocos elementos que lo componen. Se integra a la escala debido a que cumple con los requisitos de inclusión estipulados por Londoño et al. (2009).

La escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento de Fernández-Abascal (1997, como se citó en Londoño et al., 2009), en su totalidad y de acuerdo con los resultados, tuvo un comportamiento satisfactorio para la población colombiana, con un Alfa de Cronbach de 0.83 y un nivel de explicación de la varianza de 61.02%.

El instrumento que se utilizó para medir la variable bienestar psicológico, fue la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos BIEPS-A (2002), elaborada por María M. Casullo, teniendo como base la teoría de Ryff (1989). La escala tipo likert de tres opciones de respuesta (de acuerdo-desacuerdo), consta de 13 ítems agrupados en cuatro factores: proyectos, autonomía, vínculos y control/aceptación.

El factor *proyectos*, se refiere a las metas y proyectos que un individuo se propone lograr en la vida; también comprende el considerar que la vida tiene significado, al tiempo que se asumen valores que la dotan de sentido; este factor tiene un alfa de 0.59.

El factor *autonomía*, por su parte, alude a la capacidad para tomar decisiones de manera asertiva, independiente y confiando en el propio juicio; carecer de autonomía significa depender de los demás para tomar decisiones, estar preocupado por lo que los demás piensan, sienten o dicen; este factor tiene un alfa de 0.61.

El factor *vínculos psicosociales*, se refiere a la capacidad para establecer vínculos positivos; las personas que establecen esta clase de vínculos se caracterizan por ser cálidas, confiar en los demás y ser empáticos y afectivos; dicho factor tiene un alfa de 0.49.

El factor *control/aceptación*, incluye dos dimensiones que son control de situaciones y aceptación de sí mismo, que en la validación de la escala se solapaban, configurándose ambas en

un solo factor. La primera alude a la sensación de control y de autocompetencia; las personas con un alto control se caracterizan por crear o modificar contextos para adecuarlos a sus propias necesidades e intereses. El segundo se refiere a la capacidad de aceptar los diversos aspectos de sí mismo tanto los positivos como los negativos. Las personas con esta capacidad se caracterizan por aceptar de buen modo las consecuencias de los actos pasados. Este factor en la escala BIEPS-A tiene un alfa de 0.46.

Los cuatro factores de la escala explican el 53% de la varianza, y la confiabilidad total de la misma es de 0.70, lo que es aceptable. Sin embargo, al examinar por separado la confiabilidad de cada una de las subescalas (por dimensión), esta se reduce considerablemente, según la autora debido al número reducido de elementos que la componen; por tanto, recomienda que se utilice sólo la confiabilidad total.

5.3.1. Proceso de Recolección de la Información

Inicialmente para recolectar los datos, se envió una carta dirigida a la Doctora María Isabel Henao Sierra, Directora de la Universidad de Antioquia Seccional Oriente, solicitando la autorización para acceder a las aulas de clase a administrar los instrumentos. En la carta se explicaba el objetivo y alcance del estudio, el tipo de cuestionarios a administrar, el tiempo estimado en cada recolección, los riesgos para la salud.

Adicional a la carta se envió una programación para iniciar la recolección de manera organizada, cuyo propósito era establecer de antemano los programas y horarios en los que se iba llevar a cabo la aplicación de los instrumentos, comenzando con los participantes de primer semestre, y finalizando con los de segundo semestre. Para realizar la programación se acudió a la

oficina de Administración de la Universidad de Antioquia Seccional Oriente, cuya función es organizar los horarios por programa y asignar las aulas de clase; no obstante, la recolección no se pudo llevar a cabo conforme estaba programada, esto debido a que los estudiantes tenían salidas de campo, parciales o modificaciones en la programación de las clases.

En este sentido, para realizar la recolección se acudió a la oficina de administración antes de iniciar la clase de la mañana, se preguntaba qué programa de primer o segundo semestre comenzaba clase a las 8:00 am, con el fin de administrar el cuestionario antes de que el docente iniciara su exposición, con el fin de no interrumpir una vez iniciada. Este mismo proceso se realizaba en los horarios de la tarde, específicamente en la clase de 1:00 pm y la clase de 2:00 pm, aunque en algunos casos se realizó a las 5:30, después de finalizada la clase, por sugerencia del docente.

La recolección inició el día 15 de mayo de 2014 a las 2:00 pm, con el programa de Administración de Empresas de primer semestre, y culminó el 23 de mayo del mismo año con el programa de Contaduría, de segundo semestre, a las 5:30 pm.

La Doctora Olga Lucía Merino Cadavid, Coordinadora Académica de la Universidad de Antioquia Seccional Oriente, informó previamente a los docentes de primer y segundo semestre acerca de la recolección de los datos. En el momento en que se llegaba al aula de clase, en algunos casos el docente tenía conocimiento del propósito de la visita y, si no, se le explicaba y luego procedía el investigador a exponer a los participantes en qué consistía la actividad, su propósito, el objetivo del estudio, se dejaban claras las condiciones de confidencialidad, la voluntariedad de la participación, el tiempo estimado y en qué consistía el consentimiento informado; después de firmado dicho consentimiento, se suministraban los cuestionarios a los

participantes, primero diligenciaban la escala de bienestar psicológico para adultos BIEPS-A, y luego la escala de estilos y estrategias de afrontamiento al estrés de Fernández Abascal. Como los instrumentos son de pocos ítems, esto facilitó el proceso de recolección de datos, en menos de 15 minutos los participantes ya habían terminado.

5.3.2. Análisis de la confiabilidad y la Varianza

Una vez recolectada la información, se elaboró la base de datos, lo que permitió realizar el cálculo de la confiabilidad en ambos instrumentos. Se realizó primero el cálculo para el cuestionario de bienestar psicológico BIEPS-A de María M. Casullo (2002), cuya confiabilidad total fue de 0.68, que se acerca al 0.70, nivel aceptado en ciencias sociales y humanas. En relación con la confiabilidad por factor, esta fue baja: la dimensión *aceptación/control*, obtuvo una confiabilidad de 0.39; la dimensión *autonomía*, obtuvo una confiabilidad de 0.54; la dimensión *vínculos*, obtuvo una confiabilidad de 0.51, y la dimensión *proyectos*, obtuvo una confiabilidad de 0.65. Es de suponer que por tal razón la autora recomienda tener en cuenta solo la confiabilidad total, ya que el instrumento al contar con pocos ítems, tiene una baja confiabilidad por factor (Casullo, 2002). La varianza total explicada por el instrumento es de 54.7%, aceptable en las ciencias sociales y humanas.

Posteriormente, se calculó la confiabilidad de la escala de estilos y estrategias de afrontamiento al estrés de Fernández Abascal (1997), validada por Londoño et al. (2009), cuya confiabilidad total fue de 0.84, nivel superior al aceptado en ciencias sociales y humanas; de igual forma, la confiabilidad por factor fue superior a lo esperado, la dimensión *reevaluación positiva* obtuvo una confiabilidad de 0.87; la dimensión *apoyo social* obtuvo una confiabilidad de 0.90; la dimensión *desconexión cognitiva* obtuvo una confiabilidad de 0.83, y la dimensión

resolver el problema obtuvo una confiabilidad de 0.71. La varianza total explicada por el instrumento, es de 67.3%, superior a lo esperado en ciencias sociales y humanas.

Para ambos instrumentos se realizó el análisis de componentes rotados, el resultado evidencia que los ítems de las escalas correlacionan en los factores planteados por los autores.

5.4. Plan de análisis de la información

Para observar si la información recolectada cumplía o no con los criterios de distribución normal, se procedió a realizar la prueba de Kolmogorov-Smirnov, la cual mostró que los datos no eran paramétricos, en otras palabras algunos datos de las dimensiones estudiadas no cumplían con los criterios de distribución normal. Por tanto se procedió a utilizar el coeficiente de correlación rho Spearman, recomendado para analizar datos con dichas características.

El coeficiente de correlación rho Spearman, se refiere a la medida de asociación entre dos variables cuando la muestra es no paramétrica, de igual forma que en Pearson, en Spearman los valores del coeficiente de correlación van de -1 a 1, donde el signo muestra la dirección de la correlación. La fuerza de esta la indican los valores que se acercan a 1, entre más cerca esté el valor, más estrecha es la relación.

Para conocer si hay o no correlación entre las dos variables incluidas en la investigación, en este caso estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico, se observó el nivel de significancia, que debe ser igual o inferior al 0.05, lo que indica que hay correlación estadísticamente significativa.

Los análisis se llevaron a cabo a través del paquete estadístico SPSS, versión 21. Con el cual se analizó la confiabilidad de los instrumentos, se realizó el análisis descriptivo de las variables sociodemográficas, se analizaron de manera descriptiva los ítems y variables de los dos instrumentos, se analizó por medio de la prueba de Kolmogorov-Smirnov, cuál era el tipo de distribución de la información y se utilizó el coeficiente de correlación rho Spearman, para analizar la asociación entre las dimensiones de las variables estudiadas.

El siguiente cuadro presenta la operacionalización de las variables sociodemográficas que se analizaron con el paquete estadístico SPSS versión 21. (Ver tabla 1).

Tabla 1. Operacionalización de variables

Datos sociodemográficos

Variable	Descripción	ítems	Respuestas posibles	Tipo de variable
Edad	Número de años cumplidos	Edad	Varias	Escala
Sexo	Género al que pertenece el participante, masculino o femenino	Sexo	Masculino (M) = 1 Femenino (F) = 2	Nominal
Institución educativa que otorgó el título de bachiller	La Institución educativa es de orden oficial o privado	Privado	Privado=1 Oficial=2	Nominal

Variable	Descripción	ítems	Respuestas posibles	Tipo de variable
		Oficial		
Programa académico	Programa académico que cursa el estudiante en la actualidad.	Programa académico en que está matriculado	Psicología=1 Ing. Agropecuaria =2 Ing. Alimentos=3 Regencia de Farmacia=4 Licenciatura en pedagogia Infantil=5 Nutrición y dietetica=6 Biología=7 licenciatura en lengua castellana=8 Administración de empresas=9 Contaduria Publica=10 Artes Plasricas=11	Nominal
Semestre	Semestre académico que cursa el estudiante.	Semestre que cursa	Primero=1 Segundo=2	Ordinal
Estudios previos	El estudiante antes de ingresar al programa que cursa, había iniciado o terminado un programa de educación superior.	¿Ha iniciado y/o terminado otros estudios de educación superior previamente?	Si=1 No=2	Nominal

Variable	Descripción	ítems	Respuestas posibles	Tipo de variable
Lugar de residencia	Municipio o región en que reside el estudiante.	Lugar de residencia.	Rionegro=1 Marinilla=2 Ceja=3 Carmen de Viboral=4 Santuario=5 Guarne=6 Peñol=7 Unión=8 San Rafael=9 Retiro=10 Cocorná=11 Guatapé=12 San Vicente=13 Santa Fé de Antioquia=14	Nominal
Estrato socioeconómico	Nivel socioeconómico o en que está clasificado la vivienda o lugar en que habita el estudiante ante la planeación nacional.	Estrato socioeconómico	1, 2, 3, 4 y 5	Ordinal
Grupo de personas con las que vive	El estudiante vive con determinado tipo de familia, vive con compañeros o solo.	Con quién(es) vive	Varias	Nominal

A continuación se presenta la conceptualización que los autores hacen de ambos constructos, y de los atributos o dimensiones que los componen; el siguiente cuadro muestra los atributos que hacen parte de la escala de estilos y estrategias de afrontamiento al estrés de Fernández Abascal (1997), y validado por Londoño et al. (2009), la cual se utilizó para analizar la información recolectada (ver tabla 2).

Tabla 2. Operacionalización de variables

Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento al Estrés

Variable	Descripción	Ítems	Respuesta posible	Tipo de variable
Reevaluación positiva	Hace referencia a las estrategias de afrontamiento activas dirigidas a crear un nuevo significado de la situación problema, así se percibe de manera positiva, lo cual se relaciona con la resiliencia y la adaptación positiva en contextos de gran adversidad (Fernández Abascal, 1997, como se citó en Londoño et al., 2009).	2. Me propongo sacar algo bueno del problema. 4. Me esfuerzo en sacar los aspectos positivos. 7. Intento dar vuelta a los problemas para verlos más positivos. 11. Intento sacar lo positivo de lo que está sucediendo. 13. Creo que la experiencia siempre aporta algo positivo. 15. Intento aprender de todas	Nunca=1 Casi nunca=2 A veces=3 Frecuentemente=4 Casi siempre=5 Siempre=6	Escala

		las experiencias.	
		18. Después que tengo un problema, cambio, maduro como persona.	
Apoyo social	Es la búsqueda de consejo e información en los demás para resolver un problema; también se refiere a la búsqueda de comprensión por parte de éstos (Fernández Abascal, 1997, como se citó en Londoño et al., 2009).	1. Busco alguien en quien confiar y contarle mis emociones. 5. Busco consuelo en mis amigos. 8. Confío mis sentimientos a un amigo. 17. Pido consejos a mis amigos sobre qué hacer.	Escala
Desconexión cognitiva	Se refiere a los esfuerzos generados por la persona para eliminar o neutralizar los pensamientos que producen emociones negativas; también, se refiere a las conductas encaminadas a distraer al individuo (Fernández Abascal, 1997, como se citó en Londoño et al., 2009).	3. Pienso en otras cosas para olvidarme del problema. 6. En el momento en que surge un problema me alejo de este haciendo cualquier cosa. 10. Trato de distraerme para no pensar en el problema. 12. Evito el problema concentrándome en otras	Escala

actividades.

16. Trato de olvidarlo.

Resolver el Problema	La persona no actúa de manera impulsiva frente a un problema, sino que se aproxima a éste analítica y racionalmente para identificar los pasos a seguir para solucionarlo (Fernández Abascal, 1997, como se citó en Londoño et al., 2009).	9. Frente a una situación preparo todo lo que voy a hacer. 14. Me concentro en los pasos que debo seguir para solucionarlo.	Escala
----------------------	--	--	--------

A continuación se presentan los factores que componen la escala de bienestar psicológico BIEPS-A, de María M. Casullo (2002), (Ver tabla 3).

Tabla 3. Operacionalización de variables

Bienestar psicológico

Variable	Descripción	Ítems	Respuesta posible	Tipo de Variable
Proyectos	Se refiere a las metas y proyectos que se propone lograr en la vida; también comprende el considerar que la vida tiene significado, al tiempo que se asumen valores que la dotan de sentido (Casullo,	1. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida. 3. Me importa pensar qué haré en el futuro. 6. Siento que podré lograr las metas que me proponga.	En desacuerdo = 1 Ni de acuerdo ni en desacuerdo= 2 De acuerdo=3	Escala

Variable	Descripción	Ítems	Respuesta posible	Tipo de Variable
	2002).	10. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.		
Autonomía	Alude a la capacidad para tomar decisiones de manera asertiva, independiente y confiando en su propio juicio; carecer de autonomía significa depender de los demás para tomar decisiones, estar preocupado por lo que los demás piensan, sienten o dicen (Casullo, 2002).	4. Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas. 9. En general hago lo que quiero, soy poco influenciado. 12. Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.		Escala
Vínculos psicosociales	Se refiere a la capacidad para establecer vínculos positivos. Las personas que establecen esta clase de vínculos se caracterizan por ser cálidas, confiar en los demás y ser empáticas y afectivas (Casullo, 2002).	5. Generalmente le caigo bien a la gente. 7. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito. 8. Creo que en general me llevo bien con la gente.		Escala
Control / aceptación	Las personas con un alto control y aceptación, se caracterizan por crear o modificar contextos para adecuarlos a sus propias necesidades e intereses; también se caracterizan por la capacidad de aceptar los diversos aspectos	2. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo. 11. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar. 13. Encaro sin mayores problemas mis obligaciones		

Variable	Descripción	ítems	Respuesta posible	Tipo de Variable
	de sí mismas, tanto los positivos como los negativos, lo que permite aceptar de buen modo las consecuencias de los actos pasados (Casullo, 2002).	diarias.		

5.5. Consideraciones éticas

La presente investigación, que tiene como tema fundamental las estrategias de afrontamiento asociadas al bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad de Antioquia Seccional Oriente matriculados en los primeros semestres académicos, se desarrolló de acuerdo a lo estipulado por el Código Deontológico y Bioético para el ejercicio de la profesión de Psicología en Colombia (Colegio Colombiano de Psicólogos, 2009).

En el marco de este código, el investigador guardará el secreto profesional en todo lo relacionado con la información recibida como producto de la investigación. En este sentido la información que aportaron los estudiantes es confidencial y a ella se le dará el manejo adecuado para proteger su identidad. De igual forma, el material psicotécnico al ser exclusivo de los profesionales de la Psicología, contó con la supervisión del docente.

Este estudio se basó en principios éticos de respeto y dignidad a la hora de planear y llevar a cabo la recolección y análisis de los datos; salvaguardando así el bienestar y los derechos de los participantes. En este sentido, durante la presente investigación se respetó el derecho que

tienen los estudiantes a la práctica libre de sus valores, creencias, aptitudes y pautas de comportamiento, las cuales no fueron un impedimento para ser incluidos en la muestra; además, se respetó la libertad de decidir si participaban o no de esta y no se indagó por información que estuviera por fuera del estudio o que no fuera útil para el mismo. Además, el investigador se abstuvo de manipular los resultados del estudio.

También se tuvo presente la Resolución 8430 de 1993, del Ministerio de Salud colombiano, en la que se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud; en este sentido, la investigación que se realizó sobre estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer y segundo semestre académico, se ajustó a sus lineamientos, en tanto respetó la dignidad y protección de los derechos, así como el bienestar de los participantes; además, se anunció a los sujetos de investigación, por medio del consentimiento informado, el objetivo, naturaleza, beneficios, riesgos o alcances del estudio, con lo cual autorizaron su participación. La participación en el estudio no generó riesgo para la salud, ya que las técnicas implementadas no tenían el propósito de realizar intervención alguna o modificación intencionada de variables psicológicas, conductuales, biológicas, fisiológicas o sociales.

6. Descripción de resultados

6.1. Bienestar psicológico

El análisis descriptivo de los factores indica que los estudiantes matriculados en el primer y segundo semestre del período académico 2014-1, tienden a presentar un alto bienestar psicológico, lo que significa que tienen una percepción positiva de los logros alcanzados en la vida y un alto grado de satisfacción personal con lo que hicieron, hacen y pueden hacer; en este sentido son personas que, desde un punto de vista estrictamente personal, se sienten seguras de sí mismas (Casullo 2002); por tanto, evalúan positivamente los recursos psicológicos que tienen para alcanzar los objetivos propuestos.

Con relación al análisis descriptivo por factor, los puntajes, en general, son altos, por ejemplo el factor *aceptación/control* obtuvo una media de 7.92 ($SD=1.08$), lo que sugiere que los estudiantes de los semestres en mención presentan una alta habilidad para crear y modificar contextos, para adecuarlos a sus necesidades e intereses, al tiempo que se caracterizan por aceptar los diversos aspectos de sí mismos, lo que les permite asimilar de buen modo las consecuencias de sus actos pasados.

El factor *autonomía*, por su parte, obtuvo una media de 6.58 ($SD=1.38$), lo que indica que los estudiantes presentan una tendencia medio alta para tomar decisiones, confían en su juicio y son independientes.

Los puntajes en la dimensión *vínculos psicosociales*, con una media de 7.82 ($SD=1.10$), muestran una alta tendencia por parte de los estudiantes para confiar en los demás y establecer vínculos positivos que se caracterizan por ser cálidos, empáticos y afectivos.

El último factor que integra la variable bienestar psicológico es *proyectos*, cuya media de 10.9 ($SD=1.41$), sugiere que los estudiantes se proponen metas y proyectos para alcanzar y lograr en la vida, lo que le otorga sentido a esta; además, asumen los valores como una forma de dotar la vida de significado y direccionarla para garantizar el éxito.

La siguiente tabla presenta estadísticos descriptivos correspondientes a los factores que integran el constructo bienestar psicológico (ver tabla 4) desde la perspectiva de Casullo (2002).

Tabla 4. Estadísticos descriptivos

Bienestar psicológico

Factores	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
ceptación/Control	4.00	9.00	7.92	1.08
Autonomía	3.00	9.00	6.58	1.38
Vínculos	3.00	9.00	7.82	1.10
Proyecto	4.00	12.00	10.92	1.41

6.2. Estrategias de afrontamiento al estrés

El análisis descriptivo de los factores que integran el constructo de estrategias de afrontamiento al estrés, indica que los estudiantes que estaban matriculados en primer y segundo semestre del periodo 2014-1, utilizan diversas formas de afrontar el estrés. A continuación se presenta el análisis descriptivo de cada uno de dichos factores.

El primero es el factor *revaluación positiva*, que obtuvo una media de 28.3 ($SD=6.31$), lo que sugiere una tendencia alta a utilizar estrategias de afrontamiento activas, dirigidas a crear un nuevo significado de la situación generadora de estrés, evaluándola como una oportunidad para el crecimiento personal, lo que permite la adaptación en contextos de adversidad.

El factor *apoyo social*, obtuvo una media de 13.2 ($SD=4.9$), lo que sugiere que los estudiantes tienden, de manera medio baja, a resolver las situaciones generadoras de estrés sin acudir al consejo de los demás, la búsqueda de información o ser comprendidos; por tanto, utilizan otras alternativas de solución.

El factor *desconexión cognitiva*, obtuvo una media de 17.5 ($SD=4.7$), indicando que los estudiantes tienen una tendencia medio alta a resolver las situaciones estresantes buscando estrategias distractoras que eliminen o neutralicen los pensamientos que producen estrés, y de esta manera evitar emociones negativas.

Y para finalizar el análisis descriptivo, el factor *resolver el problema*, obtuvo una media de 7.43 ($SD=1.9$), lo que sugiere que los estudiantes tienden, de manera considerable, a planificar desde una postura analítica y racional cuáles pasos dar antes de enfrentar una situación generadora de estrés, esto les permite conocer con anticipación cómo solucionar el problema.

El siguiente cuadro presenta estadísticos descriptivos correspondientes a los factores que integran el constructo estrategias de afrontamiento al estrés (ver tabla 5).

Tabla 5. Estadísticos descriptivos

Estrategias de afrontamiento al estrés

Factor	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Revaluación Positiva	12.00	42.00	28.38	6.31
Apoyo Social	4.00	24.00	13.21	4.90
Desconexión Cognitiva	5.00	29.00	17.53	4.72
Resolver el Problema	2.00	12.00	7.43	1.99

6.3. Correlación entre bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés

Tal como se mencionó en el apartado de diseño metodológico, el coeficiente de correlación que se utilizó para analizar la asociación entre algunas dimensiones de las variables estudiadas fue rho de Spearman. La elección de dicho coeficiente se dio tras realizar la prueba de Kolmogorov-Smirnov, utilizada para analizar la distribución de los datos, cuyo resultado mostró que para el caso del presente estudio los datos obtenidos son no paramétricos.

El estudio halló que a mayor uso de estrategias dirigidas a la reevaluación positiva del problema, mayor es la percepción que tienen los participantes en relación con las dimensiones aceptación/control, proyectos, autonomía y vínculos; es decir, que al dotar de un significado positivo las dificultades que se les presentan, lo cual permite la adaptación a contextos de adversidad, evidencian mayores habilidades para modificar contextos adecuándolos a sus necesidades; igualmente, perciben mayor capacidad para tomar decisiones acertadas y confiar en su juicio, tienen mayor tendencia a establecer vínculos enmarcados en la empatía y la afectividad y mayor seguridad para lograr con éxito las metas propuestas. Cabe anotar que dicho resultado debe ser considerado con cuidado, ya que el coeficiente de correlación es bajo; pues, no alcanza los niveles aceptados para hablar de correlaciones estadísticamente significativas.

Asimismo, a mayor uso de estrategias dirigidas a resolver el problema, mayor es la percepción de autonomía de los participantes y la seguridad para establecer proyectos. Por otro lado, se observó una leve relación con aceptación/control y vínculos. En otras palabras, la muestra, al presentar una alta tendencia para afrontar los problemas de manera racional y analítica, y así planificar los pasos a seguir para una posible solución, promueve la habilidad para tomar decisiones acertadas, al tiempo que se establecen metas y objetivos cumplibles basados en la racionalidad; sin embargo, dicho resultado también debe ser observado con atención, debido a que no presentó una relación estadísticamente significativa.

También se halló que a mayor uso de estrategias dirigidas a la búsqueda de apoyo social, mayor es la seguridad que perciben los participantes para establecer proyectos, y se observó una leve relación con la dimensión vínculos; de manera que, al buscar información en los demás, consejo o ser comprendidos, crece la confianza para establecer metas y llevar a cabo proyectos que dotan de significado la vida. De igual forma, la relación entre dichas dimensiones debe considerarse

con cuidado, ya que el coeficiente de correlación es bajo, lo que significa que la relación no cumple con los niveles para ser considerada como estadísticamente significativa.

Por otro lado, las estrategias de la dimensión desconexión cognitiva no correlacionaron en ninguna dirección con las dimensiones de bienestar psicológico.

El siguiente cuadro presenta las correlaciones entre las dimensiones del bienestar Psicológico y las dimensiones de las estrategias de afrontamiento al estrés (ver tabla 6).

Tabla 6. Correlaciones

Correlaciones entre Bienestar Psicológico y Estrategias de afrontamiento al estrés

	Revaluación Positiva	Apoyo Social	Desconexión Cognitiva	Resolver el Problema
Aceptación	.348**	.010	.007	.132*
Control	.000	.881	.917	.037
Autonomía	.277**	-.022	.018	.262**
	.000	.731	.776	.000
Vínculos	.252**	.136*	-.054	.128*
	.000	.031	.398	.043
Proyecto	.286**	.198**	.110	.195**
	.000	.002	.081	.002

**La correlación es significativa al nivel de 0.01

*La correlación es significativa a nivel de 0.05

7. Discusión

Para dar respuesta a los objetivos específicos planteados por el presente estudio, se presenta la discusión correspondiente a las variables bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento.

7.1. El Bienestar Psicológico en la población participante

El análisis de los datos indica que los estudiantes matriculados en el primer y segundo semestre del período 2014-1 presentan altos niveles de bienestar psicológico, por tanto tienden a realizar valoraciones positivas de las metas alcanzadas en lo que llevan de vida, lo que incrementa el grado de satisfacción personal y brinda seguridad para el logro de los objetivos presentes y futuros. Ryff (1989, como se citó en Páramo et al., 2011), señala que a medida que los individuos alcanzan la edad adulta, los niveles de autonomía, dominio del medio y sentimientos positivos de crecimiento personal, comienzan a aumentar, lo cual puede ser congruente con los resultados de la presente investigación, donde los participantes tienen una edad promedio de 19 años.

En línea con lo anterior, la investigación realizada por García (2013), en una muestra conformada por estudiantes universitarios de Valencia España, refuerza la idea que a medida que se pasa de la adolescencia a la adultez, hay un crecimiento en las dimensiones de autoaceptación, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal, dicha conclusión surge de los

resultados de su estudio, donde observó que a medida que se avanza en edad los niveles de bienestar psicológico aumentan. Según el autor, citando a Delfino (2009), lo anterior se debe a que los jóvenes presentan una actitud de apertura al cambio y autopromoción, por tanto tienden a establecer metas y objetivos que dotan la vida de sentido, se orientan al incremento de competencias que permiten el logro de estos y al desarrollo personal; también señala que a medida que se entra en la adultez hay una estrecha relación con dichas dimensiones, debido a un incremento en la productividad y a la creatividad, y a medida que se avanza en edad, el interés por el propósito en la vida y el crecimiento personal, comienzan a declinar, ya que en esta etapa de la vida el objetivo es la conservación (Zubieta et al, como se citó en García, 2013). El autor concluye que el bienestar psicológico tiene una estrecha relación con los cambios motivacionales producto del ciclo vital.

En este sentido, el autor plantea que el bienestar psicológico depende de variables como la edad, así como el género y la cultura de las personas. Otros factores son propuestos por Diener et al. (1997, como se citó en Páramo et al., 2011), quienes consideran el bienestar psicológico como la valoración subjetiva que está influenciada por variables como la salud a largo plazo, condiciones de vida y rasgos de personalidad, que de alguna manera determinan el modo en que el individuo se relaciona con el mundo.

En estos términos, llama la atención la dimensión condiciones de vida, la cual se relaciona con el estrato socioeconómico de los participantes, de los cuales el 40% equivale a los estudiantes que pertenecen al estrato 2, lo que indica que sus condiciones económicas son de nivel bajo, y el 56.7% pertenecen al estrato 3, que indica que los estudiantes tienen unas condiciones económicas de nivel medio bajo, considerando que en Colombia los estratos 1, 2 y 3 corresponden a los estratos bajos y la población que integra cada una de ellas es de escasos

recursos, la cual es beneficiada con servicios públicos subsidiados (Universidad Autónoma de Occidente, 2007).

Teniendo en cuenta lo anterior, al parecer las condiciones de vida, las cuales se relacionan con la variable socioeconómica, posiblemente no tienen influencia sobre los altos niveles de bienestar psicológico presentados por los estudiantes de primer y segundo semestre. Es probable que esto concuerde con lo planteado por Blanco y Rodríguez (2007), quienes señalan, citando a Csikszentmihalyi (1996) y a Levi y Anderson (1980), que el bienestar psicológico se da por el equilibrio entre una percepción alta de reto que merece ser vivido, y la percepción de que se cuenta con los recursos y capacidades que garantizan el éxito, lo cual es independiente del nivel socioeconómico, debido a que la calidad de vida individual se define por el grado de ajuste de la persona a las características de las situaciones, las expectativas, las capacidades y necesidades, que influyen su percepción.

En esta línea, la investigación longitudinal de Costa, McCrae y Zonderman (1987, como se citó en Casullo, 2002), halló que las personas que cambiaron de estado civil, residencia o empleo, comparadas con las personas que presentaban condiciones de vida estables, no mostraban diferencias significativas en cuanto a su bienestar psicológico. Señalan que las personas ante un evento que produce cambios, experimentan alteraciones momentáneas en sus niveles de bienestar psicológico; sin embargo, al tiempo retoman su línea base, lo que hace pensar que el bienestar psicológico está relacionado con factores temperamentales, que facilitan el ajuste a las características de las circunstancias. Aunque las situaciones antes mencionadas no son las mismas que experimentaron los estudiantes de la muestra, tienen algo en común, y es precisamente el cambio, ya que vivieron la transición de la educación secundaria a la

universidad, por lo que puede ser probable que la alta percepción que tienen acerca de su bienestar psicológico, tenga como influencia el temperamento.

Por otro lado, Fernández-Abascal (2009), citando a Ryan y Deci (2000, 2002), señala desde de la postura motivacional del bienestar psicológico, que alude a que las personas cuando han satisfecho una serie de necesidades básicas y universales tales como ser competente, autónomo y relaciones interpersonales, se caracterizan por organizar sus acciones en pro de sus metas e intereses personales, dichas acciones van acompañadas de sentimientos de competencia y autodeterminación; lo anterior permite que las personas inicien por cuenta propia comportamientos caracterizados por una alta autorregulación, lo cual se podría asociar con la alta percepción que presentan los estudiantes participantes de este estudio, en relación con su bienestar psicológico.

Desde la conceptualización motivacional, se puede pensar que la muestra presenta una alta satisfacción de las necesidades relacionadas con la autonomía, competencia y relaciones interpersonales, claves para predecir una alta percepción del bienestar psicológico; en este sentido, es probable que los estudiantes tiendan a interpretar las situaciones como promotoras de autonomía, regulen su comportamiento y organicen sus acciones en función de llevar a cabo sus metas e interés.

Dichos autores señalan que existen dos estilos de regulación que hacen que las personas difieran respecto de su bienestar psicológico, estos estilos son: el motivacional y el amotivacional. Por tanto, es posible que el estilo de regulación de los participantes es el motivacional, el cual permite que presenten tanto una motivación intrínseca como extrínseca; la primera, debido a que al estar cursando una carrera universitaria, posiblemente se hayan

planteado metas y objetivos para satisfacer unas necesidades internas, por ejemplo percibirse como un profesional y adquirir conocimiento; es decir, están ubicados en el locus de causalidad interno; y la segunda está asociada a la posibilidad de que el esfuerzo que realizan los estudiantes para llevar a cabo sus metas u objetivos, esté motivado por una recompensa externa, como adquirir buenas notas u obtener un buen salario cuando terminen la carrera; así, cuando el comportamiento es motivado por factores externos, el modelo que impera es el locus de causalidad externo.

Los comportamientos que se llevan a cabo bajo el estilo de regulación motivacional promueven sentimientos de competencia y autodeterminación (Ryan y Deci, 2000, 2002, como se citó en Fernández-Abascal, 2009); sentimientos que pueden acompañar los comportamientos de los estudiantes participantes, lo cual se asocia con lo expresado por Casullo (2002), quien señala que el bienestar psicológico se relaciona con la percepción que el individuo tiene acerca de los logros alcanzados en la vida, y el grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer. Es de aclarar que lo mencionado anteriormente es solo una hipótesis, si bien no se hizo una medición respecto al estilo de regulación motivacional de los estudiantes participantes, ya que este no fue el objetivo del presente estudio, valdría la pena estudiar el tema posteriormente.

7.2. Estrategias de Afrontamiento utilizadas por la población participante

Con relación a las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de primer y segundo semestre, los resultados indican que tienden a usar con mayor frecuencia tanto

estrategias dirigidas a la reevaluación positiva del problema como estrategias dirigidas a resolverlo; por otro lado, las estrategias búsqueda de apoyo social y desconexión cognitiva, son utilizadas en un término medio. En este sentido, se puede deducir que al utilizar la estrategia activa reevaluación positiva, lo más probable es que los estudiantes utilicen otros tipos de estrategias activas como resolver el problema. En línea con lo anterior, Fernández-Abascal y Martín (2010), señalan que existen dos tipos de estrés, uno que produce sentimientos positivos y otro que produce efectos negativos, el primero es denominado *eustrés*, que se refiere a las emociones agradables que experimenta la persona, y genera consecuencias positivas a largo plazo, y el segundo es denominado *distrés*, que alude a las emociones desagradables que experimenta la persona, y puede generar consecuencias negativas a largo plazo.

Los autores dicen que las personas cuando están bajo los efectos del afecto positivo, el estilo de afrontamiento que prima es el activo, que proporciona un alto dinamismo en la ejecución de soluciones; además, facilita la regulación emocional. Teniendo en cuenta dicho planteamiento, podría decirse que los estudiantes de la muestra estudiada, al presentar una alta tendencia a utilizar estrategias del estilo activo como reevaluación positiva y resolver el problema, probablemente en situaciones que generan estrés, están bajo los efectos del afecto positivo.

Por tanto, los estudiantes que utilizan estrategias activas como reevaluación positiva y resolver el problema, se caracterizan por no actuar de manera impulsiva ante un problema, sino que actúan de manera analítica, planificando los pasos adecuados para solucionarlo, esto les permite crear un nuevo significado de la situación, y así interpretarla de un modo positivo, permitiendo una mejor adaptación en contextos de adversidad, lo que promueve la resiliencia y el crecimiento personal (Londoño et al., 2009).

En esta línea, se puede decir que las estrategias utilizadas por la muestra estudiada se asemejan al estilo de afrontamiento *dirigido al problema*, planteado por Lazarus y Folkman (1986), quienes señalan que dicho estilo se divide en dos modos: *revaluación cognitiva* y *resolución del problema*, que posiblemente se correspondan con las estrategias reevaluación positiva y resolver el problema, utilizadas de forma frecuente por los participantes de la investigación. El primero se refiere a un componente interno que ayuda al individuo a dirigir el manejo de los problemas a resolver, lo que implica cambios motivacionales o cognitivos que generan variaciones en las aspiraciones, el nivel de participación del yo, la búsqueda de canales de gratificación y aprendizaje y el desarrollo de nuevos recursos y procedimientos; y el segundo se refiere a las estrategias dirigidas a modificar las presiones del ambiente, los obstáculos y los procedimientos, en otras palabras el modo resolver el problema, alude a lo externo al sujeto.

Por otro lado, los datos arrojados por la presente investigación se asemejan a los resultados de la investigación realizada por Cassaretto, et al. (2003), en una muestra de estudiantes universitarios de Lima Perú, en la que hallaron que las estrategias de afrontamiento que suelen usar los participantes son la interpretación positiva y la planificación. Los autores señalan que los estudiantes de la muestra tienen una predilección por dichas estrategias, debido a la consideración que tienen acerca de las habilidades y recursos que deben tener como profesionales, por este motivo es probable que utilicen estrategias adaptativas como las de tipo activo, ya que son evaluadas como las más adecuadas para el ejercicio de su profesión y brindan una imagen positiva de ellos mismos.

Otra investigación que arrojó datos coherentes con el presente estudio es la de Cassaretto (2011), que en una muestra de estudiantes preuniversitarios que se preparaban para ingresar a una universidad de Lima Perú, halló que las estrategias que más usan son las centradas en el

problema y concluye, citando a Lazarus y Lazarus (2000), que estas promueven la salud tanto física como mental; igualmente, señala que utilizar estrategias de tipo activo ayuda a los estudiantes de la muestra a transmitir una imagen positiva de sí mismos, y refleja en ellos el optimismo, las emociones positivas y las buenas relaciones familiares.

La investigación llevada a cabo por Contreras, Espinosa y Esguerra (2009), en una muestra colombiana de estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Bogotá, obtuvo resultados similares, los participantes presentaron un uso frecuente de la estrategia de afrontamiento reevaluación positiva; para los investigadores dicha tendencia se debe a que los estudiantes de la muestra al utilizar estrategias adaptativas y racionales, perciben un mayor control sobre las demandas del medio.

Los antecedentes anteriores coinciden en que los participantes que conformaban cada una de las muestras, fuera de que presentaban un uso frecuente de estrategias dirigidas a la resolución del problema, también presentaron un alto uso de estrategias dirigidas a la búsqueda de apoyo social y un bajo uso de estrategias evitativas, lo que no es coherente con la presente investigación. Por ejemplo, los estudiantes de primer y segundo semestre de la UdeA Seccional Oriente, presentaron una utilización de dichas estrategias en un término medio. En este sentido, no sobra señalar que Cassaretto et al. (2003) dicen que el alto uso de estrategias de tipo búsqueda de apoyo social, sea emocional o instrumental, refleja la existencia de redes de apoyo social en la muestra que estudiaron; además, señalan que dicha estrategia se convierte en un fuerte recurso para afrontar las situaciones estresantes, pero en algunos casos el soporte social en personas que tienen la necesidad de ello y presentan poca oportunidad para obtenerlo, se les puede convertir en un factor adicional de estrés.

7.3. Relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en la población participante

Los resultados indican que a mayor uso de estrategias de afrontamiento de tipo activo, mayores son los niveles de bienestar psicológicos percibidos por los estudiantes que participaron en el presente estudio; sin embargo, vale aclarar que el propósito de dicho estudio no es el de identificar cual variable influye en la otra; por tanto, esto se desconoce.

Partiendo de la conceptualización que realiza Casullo (2002) acerca del bienestar psicológico, dicho concepto parece estar estrechamente relacionado con la satisfacción, debido a que la persona puede estar satisfecha con lo que hizo, hace y puede hacer, lo que contribuye a una percepción positiva de sí misma, gracias a las metas alcanzadas. Por su parte, Lazarus et al. (1986) señalan que la satisfacción se relaciona con las estrategias de afrontamiento, en el sentido en que el individuo, ante una situación generadora de estrés, hace primero una evaluación de resultados, lo que influye en el grado de éxito que pueda obtener en la consecución de sus objetivos, y dependiendo de su rendimiento, va a estar satisfecho consigo mismo; por tanto, para los autores hay una relación entre las expectativas y el resultado producto de una estrategia.

Lazarus et al. (1986), citando a Linsenmeier y Brickman (1980), señalan que el rendimiento correcto es más satisfactorio que el incorrecto, y mientras el individuo menos expectativas se haga acerca de los posibles resultados, más satisfecho estará de su comportamiento, si este trae consigo resultados positivos; en otras palabras, el individuo estará satisfecho consigo mismo y con sus logros, cuando estos exceden lo que pensaba obtener, y se sentirá frustrado cuando los logros no son los esperados. Por tanto, se podría pensar que los

estudiantes participantes del presente estudio, al mostrar unos niveles altos de bienestar psicológico, los cuales reflejan la satisfacción con ellos mismos, en términos de lo que han hecho, hacen y pueden hacer, también reflejan el uso de estrategias de afrontamiento como reevaluación positiva y resolver el problema, lo cual, según autores como Fernandez-Abascal et al. (2010), señala que en el individuo bajo la influencia del afecto positivo, el estilo de afrontamiento que prima es el activo, que es el más efectivo en la resolución de los desencadenantes de estrés; por tanto, existe una relación recíproca, donde el individuo al tener éxito en el afrontamiento de situaciones de reto o de amenaza, aumenta la confianza y satisfacción consigo mismo, promoviendo así la utilización de estrategias que le son efectivas; además, el autor enfatiza que el hacer uso de estrategias del estilo activo, proporciona regulación emocional.

En línea con lo anterior, Fernandez- Abascal (2009), citando a Ryan y Deci (2000, 2002), señala desde el punto de vista de la concepción motivacional del bienestar psicológico, que los individuos con una alta motivación intrínseca y desde una posición proactiva, tienen la concepción de ser competentes, autónomos y establecer buenas relaciones interpersonales. La satisfacción de dichas necesidades es un predictor del bienestar psicológico, que se refleja en la interpretación de las situaciones como promotoras de la autonomía, lo que promueve un alto grado de elección respecto a la iniciación y regulación del comportamiento, y una organización de las acciones en pro de las metas e intereses personales; además, sus acciones van acompañadas de sentimientos de competencia y autodeterminación.

Desde la postura motivacional del bienestar psicológico, antes señalada por Fernandez-Abascal (2009), probablemente se puede entender la asociación entre la alta percepción que presentan los estudiantes participantes en cuanto a su bienestar psicológico, con la alta frecuencia

en la utilización de la estrategia reevaluación positiva, ya que la motivación intrínseca al considerarse proactiva y al estar relacionada con la interpretación de las situaciones, es probable que se asocie con la estrategia en mención, que promueve la creación de un nuevo significado de la situación problema, lo que permite la adaptación y el crecimiento personal.

De igual manera, la motivación intrínseca también permite la autorregulación y la planificación de los pasos a seguir para llevar a cabo las metas propuestas, lo cual puede estar relacionado con la estrategia de afrontamiento resolver el problema, utilizada en mayor medida por los estudiantes participantes, la cual alude a la planificación de los pasos a seguir para solucionar un problema, y para lograr dicho objetivo las personas no actúan de manera impulsiva.

8. Limitaciones y recomendaciones del estudio

La principal limitación que tuvo el presente estudio fue con relación a la baja confiabilidad que presentó la escala de bienestar psicológico para adultos BIEPS-A, construida por Casullo (2002), la cual fue validada con población residente en Buenos Aires Argentina. En dicha versión la escala obtuvo una confiabilidad total de 0.70, lo que es aceptable; sin embargo, la confiabilidad por factor es baja. Por tal razón, la autora recomienda considerar sólo la confiabilidad total del instrumento, debido al reducido número de ítems que lo integran.

Después de administrar la escala a la muestra estudiada, y recolectar la información, se procedió al cálculo de la confiabilidad, siendo esta de 0.68, cercana al 0.70, nivel aceptable en ciencias sociales humanas, pero que no deja de ser baja. De igual forma, se halló que la confiabilidad por factor fue significativamente baja. Estos niveles de confiabilidad pueden reflejarse en la no distribución normal de los datos; además, no se puede establecer si el instrumento incita a responder de determinada manera los ítems y, por esto los altos niveles de bienestar psicológico, o si es cuestión de la muestra que presenta verdaderamente dichos niveles.

Otra limitación fue el no pilotaje de la escala de bienestar psicológico para adultos BIEPS-A (Casullo, 2002), que no permitió de antemano conocer el comportamiento del instrumento y por ende la no realización de ajustes al mismo. La decisión de no realizar el pilotaje se debió a que la escala está validada para población latina, además del corto tiempo para la realización del estudio. Por otra parte, una dificultad que se presentó, fue el no hallar, en el momento en que se hizo la búsqueda, instrumentos validados en Colombia destinados a la medición de esta variable. Por tanto, se recomienda validar o construir instrumentos para población colombiana para la evaluación del bienestar psicológico, partiendo de una

conceptualización clara frente al mismo, ya que en el medio se encuentran investigaciones en las que no queda claro si lo que pretenden medir es bienestar psicológico o bienestar subjetivo.

De igual forma, se recomienda realizar investigaciones en nuestro contexto acerca de tal constructo, el cual parte de la percepción que tiene la persona acerca de las metas y logros alcanzados en la vida, lo que permite valorar el modo en que han vivido; además, permite conocer el grado de satisfacción con lo que hicieron, hacen o pueden hacer (Casullo, 2002). Estudios sobre este tema pueden aportar información relevante para establecer programas de promoción y prevención, relacionados con la salud mental. Asimismo, dicho constructo se puede asociar con otras variables.

Vale aclarar que la falta de investigaciones al respecto en nuestro contexto, fue otra limitante para el presente estudio. Por tal motivo, se sugiere realizar estudios que correlacionen la variable estrategias de afrontamiento con la variable bienestar psicológico en población universitaria, con instrumentos validados para población colombiana, ya que las relaciones positivas que se hallaron a través del presente estudio, fueron débiles.

9. Conclusiones

Los resultados obtenidos en la presente investigación difieren de lo expresado en la literatura, que considera el inicio de la vida universitaria como un período de altibajos, donde el estudiante se percibe de manera ineficaz, al margen de los resultados académicos, para manejar el estrés producto de las nuevas dinámicas académicas, lo que influye en el bienestar físico y psicológico (García y Pérez, 2010, como se citó en García et al., 2011). Otras investigaciones señalan que los estudiantes de nuevo ingreso a la universidad, refieren preocupaciones relacionadas con la adaptación a la vida universitaria, sentimientos de inferioridad y falta de confianza en ellos mismos; perciben el ingreso a la universidad como algo grande que supera sus recursos psicológicos (Cornejo y Lucero, 2005).

Como se mencionó al principio de este apartado, los resultados de la presente investigación difieren de investigaciones previas en las cuales se dibuja un panorama negativo acerca del inicio de la vida universitaria. Los resultados indican que los estudiantes matriculados en el primer y segundo semestre académico del periodo 2014-1, en la Universidad de Antioquia Seccional Oriente, presentan una alta percepción de bienestar psicológico, lo que se traduce en una valoración positiva de los logros alcanzados en la vida, y están satisfechos con lo que han hecho, hacen y pueden hacer (Casullo, 2002); permitiendo así, estar seguros de las decisiones que toman; además, sus expectativas son positivas frente al futuro, lo que permite llevar a cabo proyectos y el cumplimiento de metas que dotan la vida de sentido.

Con relación a las estrategias de afrontamiento utilizadas por la muestra, sobresale el uso de estrategias del estilo activo, como reevaluación positiva y resolver el problema; es decir, los estudiantes dotan de un significado positivo las situaciones generadoras de estrés, lo que permite

la adaptación a las situaciones de adversidad; asimismo, desde una postura netamente racional, anticipa los pasos a seguir para solucionar las dificultades. Fernández-Abascal y Martín (2010), señalan que el afrontamiento activo es el más efectivo en la resolución de las condiciones desencadenantes de estrés, por tanto, funciona como regulador emocional; además, el enfrentar las situaciones interpretándolas como un reto que merece ser vivido, aumenta la autoestima.

Por último, se halló correlaciones positivas que indican que a mayor uso de estrategias dirigidas a la reevaluación positiva del problema, mayor es la percepción que tienen los participantes en relación a las dimensiones aceptación/control, proyectos, autonomía y vínculos; Asimismo, se halló que a mayor uso de estrategias dirigidas a resolver el problema, mayor es la percepción de autonomía de los participantes y la seguridad para establecer proyectos. También, se observó que a mayor uso de estrategias dirigidas a la búsqueda de apoyo social, mayor es la seguridad que perciben los participantes para establecer proyectos, y se observó una leve relación con la dimensión vínculos; mientras que la estrategia desconexión cognitiva, por su parte, no correlacionó en ninguna dirección con las dimensiones de bienestar psicológico. Vale aclarar que dichas correlaciones no son estadísticamente significativas.

En este sentido, al dotar de un significado positivo las dificultades que se les presentan a las personas participantes, lo cual permite su adaptación a contextos de adversidad, y el hecho de que se dirijan al problema desde una postura lógica y racional, les ayuda a anticipar los pasos a seguir para establecer posibles soluciones; evidenciando así mayores habilidades para modificar contextos, adecuándolos a sus necesidades; igualmente, perciben mayor capacidad para la toma de decisiones acertadas, tienen mayor tendencia a establecer vínculos enmarcados en la empatía y la afectividad, y mayor seguridad para lograr con éxito las metas propuestas.

Referencias

- Barrón, G. R., Castilla, M. I., Casullo, M. M., y Verdú, B.J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363-368. Recuperado de: <http://www.unioviado.net/reunido/index.php/PST/article/view/8028/7892>
- Blanco, A. y Rodríguez, J. (2007). *Intervención Psicosocial*. España: Pearson Educación.
- Cardona, B. L., Ramírez, M. E., y Tamayo, M. B. (2010). El estudiante recién llegado en el escenario universitario. *Revista lasallista de investigación*, 8(2), 76-88. Recuperado de: <http://aplicacionesbiblioteca.udea.edu.co:2056/servlet/articulo?codigo=4315608>
- Cassaretto, M. (2011) Relación entre la personalidad y el afrontamiento en estudiantes preuniversitarios. *Revista Vanguardia Psicológica*, 1 (2). Recuperado de: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:mteMXkfLb7UJ:umb.edu.co/revp/index.php/vanguardiapsicologica/article/download/28/143+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=co>
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. y Valdez, N. (2003) Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de psicología de la PUCP*, 21 (2). Recuperado de: [M Cassaretto - Revista de psicología, 2003 - dialnet.unirioja.es](http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1111111)
- Castaño, E., Gallón, S., Gómez, K., y Vásquez, J. (2006). Análisis de los factores asociados a la deserción y graduación estudiantil universitaria. *Universidad de Antioquia, lecturas de economía*, 65. P. 9-36. Recuperado de: <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/lecturasdeeconomia/article/viewFile/2639/2099>
- Casullo, M. M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.

Colegio Colombiano de Psicólogos. (2009). Deontología y Bioética del Ejercicio de la Psicología en Colombia. Bogotá, Colombia: Javegraf.

Contreras F. V., Espinosa, J. C. y Esguerra, G. A. (2009) Personalidad y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Univ. Psychol*, 8 (2), pp. 311-322. Recuperado de: <http://aplicacionesbiblioteca.udea.edu.co:3653/ehost/detail/detail?vid=11&sid=c160cdb5-dede-491c-9b66-47f1f2663673%40sessionmgr114&hid=116&bdata=Jmxhbm9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=a9h&AN=47791549>

Cornejo, M., y Lucero, M. C. (2005). Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionados con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento. *Fundamentos en humanidades*, 12(2), 143-153. Recuperado de: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=05041d0c-05b3-4424-a27a-72f4f93a51e6%40sessionmgr198&hid=118>

Della, M. (2006). Estrategias de afrontamiento (coping) en adolescentes embarazadas escolarizadas. *Revista Iberoamericana de Educación*, 38(3), Recuperado de: <http://aplicacionesbiblioteca.udea.edu.co:2056/servlet/articulo?codigo=1455586>

Escuela Superior de Informática, Correlaciones con SPSS. Recuperado de: http://www.uclm.es/profesorado/raulmmartin/Estadistica/PracticasSPSS/CORRELACION_CON_SPSS.pdf

Fernández Abascal, E (2009) Emociones positivas. Madrid: Editorial Ediciones Pirámide.

Fernández Abascal, E. y Palermo, F. (1999) Emociones y salud. Barcelona : Editorial Ariel.

Fernández-Abascal, E. G. y Martín, M. D. (2010) Estrés positivo y efectos positivos. *Revista Crítica*, (968), pp. 22-25. Recuperado de: http://www.revista-critica.com/administrator/components/com_avzrevistas/pdfs/81fc762b2b2109873decaadedfb636b4-968-Atrapados-por-el-estr--s-jul-ago-2010--deleted-509a3f3a-2cee73-8b8170ee-.pdf

Figuroa, M.I., Contini N., Lacunza, A.B., Levin M., y Sueda, A.E. (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 de psicología*, 21(1), 66-72

Recuperado de: <http://revistas.um.es/analesps/article/view/27171/26351>

García, J. (2013) Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud y Sociedad*, 4 (1), pp. 48-68. Recuperado de:

<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:6NgAl1tND7sJ:dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4323138.pdf+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=co>

García, M. A. (2002). Bienestar Subjetivo. *Escritos de Psicología*, 6(1), 18-39. Recuperado de:

http://www.uma.es/psicologia/docs/eudemon/analisis/el_bienestar_subjetivo.pdf

García, R., Pérez, F. Pérez, J., y Natividad, L. A. (2011). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143-154. Recuperado de:

<http://aplicacionesbiblioteca.udea.edu.co:2056/servlet/articulo?codigo=4015670>

González, R., Montoya, I., Casullo, M. M., y Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363-368. Recuperado de:

<http://aplicacionesbiblioteca.udea.edu.co:2056/servlet/articulo?codigo=1102520>

Lasaruz, R. S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. España: Ediciones Martínez Roca.

Londoño, C. (2009). Optimismo y salud positiva como predictores de la adaptación a la vida universitaria. *Acta Colombiana de Psicología*, 12 (1), 95-107. Recuperado de:

<http://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/194/1/v12n1a09.pdf>

Londoño, N. H., Pérez, M. y Murillo, M. N. (2009) Validación de la escala de estilos y estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra colombiana. *Informes psicológicos*, 11 (13), pp. 13-29. Recuperado de:

<https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/1211/1252>

Osorio, A. M., Bolancé, C., y Castillo, M. (2012). Deserción y graduación estudiantil universitaria: aplicación de los modelos de supervivencia. *Universia*, 3(6), 31-57. Recuperado de: ries.universia.net/index.php/ries/article/download/97/168

Páramo, M. A., Straniero, C. M., García, C. S., Torrecilla, N. M. y Escalante, E. (2011), Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. *Pensamiento psicológico*, 11 (1), pp. 7-21. Recuperado de: <http://revistas.javerianacali.edu.co/javevirtualoj/index.php/pensamientopsicologico/article/view/175>

Pereira, J. (2005). Salud mental, estresores y recursos psicosociales en jóvenes estudiantes en situación de riesgo. Recuperado de: <http://biblioteca.ucm.es/tesis/cps/ucm-t28694.pdf>

Resolución Numero 8430 de 1993, Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Colombia: Ministerio de Salud.

Rocha, M. I. (2012). Estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios brasileños: su relación con autoeficacia y satisfacción con los estudios. Recuperado de: <http://aplicacionesbiblioteca.udea.edu.co:2056/servlet/tesis?codigo=38351>

Salotti, P. (2006). Estudio sobre estrategias de afrontamiento y Bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Bueno Aires. *Las Tesinas de belgrano*, (207), recuperado de: http://www.ub.edu.ar/investigaciones/tesinas/207_salotti.pdf

Sampieri, R. Fernández, C. Baptista, P. (1997). Metodología de la Investigación (versión digital). Recuperado de: http://www.upsin.edu.mx/mec/digital/metod_invest.pdf

Sampieri, R. Fernández, C. Baptista, P. (2006). Metodología de la Investigación (versión digital). Recuperado de: http://competenciashg.files.wordpress.com/2012/10/sampieri-et-al-metodologia-de-la-investigacion-4ta-edicion-sampieri-2006_ocr.pdf

Soares, A. P., Almeida, L. S., y Guisande, M. A. (2010). Ambiente académico y la adaptación a la universidad: un estudio con estudiantes de primer año de la universidad de Do Minho. *Revista*

iberoamericana de psicología y salud, 2(1). Recuperado de:

<http://aplicacionesbiblioteca.udea.edu.co:2056/servlet/articulo?codigo=3348593>

Universidad Autónoma de Occidente (2007), Perfil socioeconómico del estudiante autónomo.

Recuperado de:

http://www.uao.edu.co/sites/default/files/PERFIL_SOCIOECO_ESTUDIANTES_0.pdf

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud:

Aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de psicología clínica y de la salud*, 5, 15-28.

Recuperado de: www.researchgate.net/publication/.../32bfe5118bfe978502.pdf

Verdugo, J. C., Ponce de León, B. G., Pagaza, P. L., y Llamas, R. E. (2012). Estilos de

afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Revista*

Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 11(1), 79-91. Recuperado de:

<http://revistaumanizales.cinde.org.co/index.php/Revista-Latinoamericana/article/viewFile/834/405>

Anexos

Anexo 1. Instrumentos

Universidad de Antioquia, Seccional Oriente

Departamento de Psicología

Código encuesta: _____ (este dato lo pone el encuestador)

Fecha: _____ Edad: _____ Sexo: _____ La institución educativa que le otorgó el título de

Bachiller, es de carácter oficial: ____ o privado: ____

Programa académico en el que está matriculado: _____ Semestre que cursa:

¿Ha iniciado y/o terminado otros estudios de educación superior previamente? Si: ____ No: ____

Si respondió sí: ¿Cuál (es)? _____ ¿cuánto tiempo? _____

Lugar de residencia: _____ Estrato socioeconómico: _____

Con quién(es) vive: _____

Instrucciones

1. A continuación se presentan algunas frases que le pedimos leer con atención. Sobre la base de lo que ha pensado y sentido, le solicitamos que marque con una X su respuesta en el campo que le parezca pertinente, considerando que hay tres alternativas: estoy en desacuerdo; ni de acuerdo ni en desacuerdo; estoy de acuerdo. Por favor, no deje frases sin contestar y tenga en cuenta que no hay respuestas buenas o malas.

		En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo
1	Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
2	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
3	Me importa pensar qué haré en el futuro.			
4	Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.			
5	Generalmente le caigo bien a la gente.			
6	Siento que podré lograr las metas que me proponga.			
7	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
8	Creo que en general me llevo bien con la gente.			
9	En general hago lo que quiero, soy poco influenciable.			
10	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
11	Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			
12	Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.			
13	Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.			

2. A continuación se plantean diferentes formas que emplean las personas para afrontar los problemas o situaciones estresantes que se les presentan en la vida. Trate de recordar las diferentes situaciones o problemas más estresantes vividos durante los últimos años, y responda señalando con una X el número

que aparece en cada columna, la cual indica la frecuencia en la que ha utilizado esta forma de comportamiento ante situaciones estresantes.

Tenga en cuenta que estas formas de hacer frente a situaciones problemáticas, no son ni buenas ni malas, ni peores o mejores.

Las opciones de respuesta son:

1. Nunca
2. Casi nunca
3. A veces
4. Frecuentemente
5. Casi siempre
6. Siempre

1	Busco alguien en quien confiar y contarle mis emociones.	1	2	3	4	5	6
2	Me propongo sacar algo bueno del problema.	1	2	3	4	5	6
3	Pienso en otras cosas para olvidarme del problema.	1	2	3	4	5	6
4	Me esfuerzo en sacar los aspectos positivos.	1	2	3	4	5	6
5	Busco consuelo en mis amigos.	1	2	3	4	5	6
6	En el momento en que surge un problema me alejo de éste haciendo cualquier cosa.	1	2	3	4	5	6
7	Intento dar vuelta a los problemas para verlos más positivos.	1	2	3	4	5	6
8	Confío mis sentimientos a un amigo.	1	2	3	4	5	6
9	Frente a una situación preparo todo lo que voy a hacer.	1	2	3	4	5	6
10	Trato de distraerme para no pensar en el problema.	1	2	3	4	5	6
11	Intento sacar lo positivo de lo que está sucediendo.	1	2	3	4	5	6
12	Evito el problema concentrándome en otras actividades.	1	2	3	4	5	6
13	Creo que la experiencia siempre aporta algo positivo.	1	2	3	4	5	6
14	Me concentro en los pasos que debo seguir para solucionarlo.	1	2	3	4	5	6
15	Intento aprender de todas las experiencias.	1	2	3	4	5	6
16	Trato de olvidarlo.	1	2	3	4	5	6
17	Pido consejos a mis amigos sobre qué hacer.	1	2	3	4	5	6
18	Después que tengo un problema, cambio, maduro como persona.	1	2	3	4	5	6

Anexo 2. Consentimiento Informado

Universidad de Antioquia, Seccional Oriente

Departamento de Psicología

Consentimiento informado para participantes de la investigación:

Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer y segundo semestre académico de la Universidad de Antioquia, Seccional Oriente

El propósito de este consentimiento es proveerle una clara explicación de la naturaleza de esta investigación, así como de su rol como participante en ella. Le solicitamos leerlo con atención.

El objetivo del presente estudio es identificar las formas como las personas hacen frente a situaciones difíciles o problemáticas, y los niveles de bienestar, en términos de la percepción que tienen sobre los logros alcanzados y el grado de satisfacción personal con lo que hicieron, hacen o pueden hacer en diversos ámbitos de la vida.

Si usted accede a participar, se le pedirá diligenciar dos cuestionarios, conformados por 31 ítems. Esta actividad le tomará aproximadamente 20 minutos.

La participación en esta investigación no tiene asociado ningún riesgo, es estrictamente voluntaria y no implica ninguna retribución para usted. La información que se recoja será confidencial y no se utilizará para ningún otro propósito diferente al del estudio. Su nombre no será revelado en ningún caso.

Si tiene alguna duda puede hacer preguntas en cualquier momento. De igual forma está en la plena libertad de terminar su participación en el momento que lo decida, lo cual no tendrá consecuencias para usted.

El presente estudio es realizado por Juan Diego García Moreno, para optar al título de psicólogo en la Universidad de Antioquia Seccional Oriente, asesorado por la profesora Luz Adriana Muñoz Duque.

Desde ya le agradecemos su participación.

Universidad de Antioquia, Seccional Oriente

Departamento de Psicología

Consentimiento Informado para Participantes de la Investigación:

Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en Estudiantes Universitarios de primer y segundo semestre académico de la Universidad de Antioquia, Seccional Oriente

Yo, _____, acepto participar voluntariamente en este estudio y he sido informado de sus objetivos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de la investigación es estrictamente confidencial, y no será usada sin mi consentimiento, para ningún otro propósito fuera de los de este estudio. Me han informado que mi participación no implica ningún riesgo, que puedo hacer preguntas sobre el estudio en cualquier momento, y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mí.

Firma del Participante _____

Fecha _____