

**ESTILOS DE AFRONTAMIENTO DE HECHOS VITALES
NEGATIVOS Y SU REPERCUSIÓN EN LA FELICIDAD
SUBJETIVA**

Trabajo Fin de Máster

Autora: Carla Canino Medina

Tutor: Doctor Armando Rodríguez Pérez

Máster en Intervención y Mediación Familiar, Social y Comunitaria

Septiembre 2019

Universidad de La Laguna

ÍNDICE

Resumen	2
Abstract.....	2
INTRODUCCIÓN.....	3
AFRONTAMIENTO.....	4
FELICIDAD	8
RELACIÓN ENTRE AFROTAMIENTO Y FELICIDAD	11
METODOLOGÍA.....	13
Participantes.....	13
Instrumentos y definición de las variables medidas	13
Procedimiento	15
Diseño y plan de análisis	17
RESULTADOS	17
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	21
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	23

Resumen

La etapa universitaria es una transición entre la adolescencia y la vida adulta que conlleva dejar atrás una serie de hábitos y costumbres que pueden dar lugar a un conjunto de cambios emocionales, fisiológicos y ambientales que son determinantes para el futuro de los jóvenes y ponen en riesgo su salud, su calidad de vida y su felicidad. La presente investigación tiene como objetivo principal analizar y determinar la relación entre el afrontamiento y la felicidad subjetiva de jóvenes universitarios. Para ello, se escogió una muestra de 40 estudiantes (26 mujeres y 14 hombres) procedentes de distintas universidades y de edades comprendidas entre los 18 y 25 años. En dicha investigación se aplicó el Inventario de Estrategia de Afrontamiento (CSI) y la Escala de Felicidad Subjetiva (SHS). Sin embargo, los resultados obtenidos no muestran ninguna correlación significativa entre las estrategias de afrontamiento y la felicidad subjetiva.

Palabras clave: Estilos de afrontamiento, felicidad, estudiantes universitarios.

Abstract

The university stage is a transition between adolescence and adult life that entails leaving behind a series of habits and customs that can lead to a set of emotional, physiological and environmental changes that are determinants for the future of young people and are at risk Your health, your quality of life and your happiness. The main objective of this research is to analyze and determine the relationship between coping and subjective happiness of young university students. For this, a sample of 40 students (26 women and 14 men) was chosen in the different universities and ages between 18 and 25 years. In this investigation, the Coping Strategy Inventory (CSI) and the Subjective Happiness Scale (SHS) were applied. However, the results obtained have no significant correlation between coping strategies and subjective happiness.

Key Words: Coping styles, happiness and university students.

INTRODUCCIÓN

¿Por qué algunas personas son más felices que otras? ¿Por qué la felicidad está vinculada a resultados exitosos? ¿Puede ser feliz un estudiante que ha suspendido un examen? ¿Puede ser feliz un estudiante que no puede estudiar lo que quiere? ¿Es feliz aquel estudiante que saca mejores calificaciones? ¿Puede ser feliz un estudiante que no consigue adaptarse al ritmo de la universidad?

Mucha gente considera que la felicidad se logra al azar, otros piensan que se consigue de manera voluntaria, por ejemplo: “si hago las cosas bien el destino se encargará de devolvérmelo” o “ayudar a los demás me hace sentir bien”. Por otro lado, otras personas creen que se trata de una técnica. Aunque, si bien es cierto, la búsqueda de la felicidad, como conseguirla, lograrla y conservarla ha sido el objetivo de numerosos estudios a lo largo de la historia.

Consideramos de suma relevancia lo que acontece a los jóvenes universitarios, pues la universidad es una etapa vital para ellos en donde se encuentran en plena transición en la que no son considerados adolescentes, pero tampoco llegan a ser adultos y, además, deben tomar decisiones con respecto a su proyecto de vida, por lo tanto, es una de las etapas más estresantes en la vida de una persona. La Universidad como institución educativa aporta conocimientos y experiencias que permanecen en el recuerdo de las personas. En este sentido, la institución universitaria puede ser un ámbito que permita favorecer a los estudiantes en el manejo de sus problemas y preocupaciones de modo reflexivo, crítico y beneficioso tanto para sí mismos como para quienes les rodean. De esta forma, se educaría a las personas a ser sensatas y consecuentes de sus acciones y emociones frente a las dificultades y adversidades

Concretamente, en este estudio buscaremos determinar la relación entre el afrontamiento y la felicidad subjetiva de jóvenes universitarios ya que, en la vida cotidiana sufren constantemente una serie de eventos estresantes que ponen a prueba sus capacidades y competencias de afrontamiento.

AFRONTAMIENTO

Conceptualización de afrontamiento

Para Lazarus y Launier (1978), el afrontamiento es un conjunto de esfuerzos intrapsíquicos orientados a la acción con el objetivo de controlar las demandas internas y externas que amenazan los recursos personales. Y es que, desde la formulación de Lazarus, a finales de los años setenta hasta la actualidad, se ha considerado el afrontamiento un “conjunto de estrategias racionales, explícitamente planificadas por los sujetos para enfrentarse a los problemas que les rodean” (Pelechano, 1996).

Buendía (1993), afirma que el afrontamiento es una “serie de esfuerzos intrapsíquicos y conductuales, centrados en dominar las demandas ya sea, internas y externas, y los conflictos que existen entre ambas, se evalúan como superiores a los recursos de una persona”. También, Skinner y Wellborn (1997), definen el afrontamiento como “un conjunto de comportamientos, emociones y motivaciones orientados a las condiciones psicológicas estresantes”. Asimismo, Everly (1989) lo define como un “conjunto de esfuerzos conductuales y psicológicos centrados en reducir o mitigar los efectos del estrés”. Aunque, la propuesta que cuenta con mayor prestigio es la de Lazarus y Folkman (1986, p. 141) estos autores definen el afrontamiento como “esfuerzos cognitivos y conductuales que cambian de manera constante cuyo fin es controlar las demandas evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo, sean internas o externas,

Partiendo de varias definiciones y del modelo transaccional del estrés, Lazarus (1994) señala que, ante un acontecimiento estresante hay que considerar los siguientes factores: a) la evaluación que hace el individuo del evento estresor; b) las emociones asociadas a esa valoración y c) los esfuerzos cognitivos y conductuales utilizados para afrontar tales eventos.

Asimismo, Lazarus y Folkman (1984) señalan que el afrontamiento puede estar orientado según el foco de actuación de la persona. Por un lado, el afrontamiento centrado en el problema, es decir, el individuo pretende hacer frente a la situación, buscando resolver el problema de manera lógica mediante la elaboración de planes de acción, lo que permite manejar las demandas internas y externas. Por otro lado, el afrontamiento centrado en la emoción tiene como objetivo regular las emociones, incluyendo la modificación y el manejo de las situaciones angustiosas provocadas por sucesos

estresantes, aunque este fin también se puede obtener mediante la reevaluación del malestar, la evitación de la situación o atendiendo a los aspectos positivos del entorno y de uno mismo (Lazarus & Folkman, 1986).

En resumen, las formas de afrontamiento centradas en el problema tienen más probabilidades de manifestarse cuando son valoradas como una oportunidad de cambio. Sin embargo, las formas de afrontamiento dirigidas a la emoción tienen una mayor probabilidad de aparecer cuando las circunstancias amenazantes o desafiantes del medio son inmodificables.

Modalidades de afrontamiento

Debido a que el afrontamiento es un aspecto relevante en el funcionamiento personal, es necesario definir y diferenciar dos elementos relacionados: estilos de afrontamiento y estrategias de afrontamiento. Según Pelechano (2000) los estilos de afrontamiento son un conjunto de predisposiciones personales estables que hacen frente al estrés, además, son los responsables de escoger un tipo u otro de afrontamiento en función de las preferencias individuales cada persona, así como su estabilidad temporal y situacional. En cambio, las estrategias de afrontamiento son unos procesos concretos que se emplean en función de la situación desencadenante (Fernández Abascal, 1997).

En la misma línea, otros autores definen el afrontamiento como un conjunto de condiciones que llevan a la persona a pensar y actuar de la misma manera en diferentes situaciones (Sandín, Chorot, Santed y Jiménez, 1995). Sin embargo, las estrategias de afrontamiento se determinan según las circunstancias establecidas.

Posteriormente, López (2009) cita a Lazarus y Folkman, al definir el término “coping” o “estrategias de enfrentamiento” como un conjunto de esfuerzos dirigidos a dominar o reducir las demandas procedentes del interior y el exterior, incluyendo en el “coping” aquellas herramientas adecuadas para una buena interacción con los elementos estresores, disminuyendo así el nivel de estrés.

Para autores como Giorgano y Everly (1986), las estrategias de afrontamiento se pueden clasificar en dos tipos, adaptativas (activas) o inadaptativas (pasivas) dependiendo del estrés y la salud a largo o corto plazo. En el caso de las estrategias de afrontamiento activas, éstas se anticipan a la adversidad, se implican en la búsqueda de información y en la búsqueda de soluciones, analizan y reflexionan ante las circunstancias, por lo que,

reducen el estrés y promueven la salud a largo plazo. En cambio, las estrategias de afrontamiento pasivas consisten en la ausencia de afrontamiento. Es decir, son aquellas conductas de evasión y negación que aceptan el problema y no buscan soluciones, rechazan e ignoran la adversidad, por lo tanto, provocan un efecto nocivo en la salud a largo plazo.

Estudios sobre el afrontamiento

El afrontamiento es un aspecto relevante en la vida ya que, un mal uso o desuso de este puede repercutir directamente en el bienestar psicológico, la calidad de vida e incluso, en la felicidad. Es, por ello, por lo que existen determinados estudios centrados en determinar y analizar las relaciones del afrontamiento con distintas variables con el objetivo de comprobar si existen relaciones significativas entre ambos. Algunos de estos estudios son los siguientes:

En un estudio realizado por González, Montoya, Casullo y Bernabéu (2002) se analizó el afrontamiento con el objetivo de determinar la relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. En cuyos resultados obtuvieron una relación significativa. También se estableció un efecto entre estas variables con el género y la edad. En cuanto al género parece ser que las mujeres disponen de un mayor número de estrategias de afrontamiento y menos habilidad para afrontar los problemas que los hombres. Mientras que en la edad obtuvo una escasa relación con el afrontamiento y el bienestar psicológico.

Otro de los estudios realizado por Castaño y León del Barco (2010) sobre las estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal, se administró la Escala de Adjetivos Interpersonales y el Inventario de Afrontamiento. En dicho estudio se encontraron diferencias significativas en lo que se refiere a las estrategias de afrontamiento utilizadas por los participantes en las diferentes situaciones, así como, la existencia de correlaciones significativas entre los estilos interpersonales característicos y las estrategias de afrontamiento.

Siguiendo en la misma línea, el estudio llevado a cabo por Furlan, Sánchez Rosas, Heredia, Piemontesi, Illbele y Martínez (2012) planteó determinar la ansiedad a causa de los exámenes, las estrategias de aprendizaje y los estilos de afrontamiento en estudiantes universitarios ante distintos niveles de ansiedad frente a los exámenes. En los resultados obtenidos se manifestó que, aquellos estudiantes con alto nivel de ansiedad suelen utilizar

con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento superficiales centradas en el problema. En cambio, los estudiantes que aceptan la situación de manera positiva e investigan la forma de transformarla con criterio y reflexión, son aquellos que poseen un nivel de ansiedad bajo.

Ámbitos en los que se ha estudiado el afrontamiento

Dado que el afrontamiento es una respuesta cognitiva y conductual que cualquier persona puede experimentar ante situaciones no satisfactorias sería lógico estudiar alguno de los ámbitos en los que las personas viven su cotidianidad. Aunque hay estudios relativos en todos los ámbitos, algunos de ellos son los siguientes:

En primer lugar, el afrontamiento en la salud, concretamente en el ámbito oncológico. Es interesante mencionar la forma en que un paciente y su familia modifican sus hábitos y rutinas ante un diagnóstico de gran impacto emocional que proporciona una importante incertidumbre en cuanto al futuro. Pues bien, en el estudio realizado por Flórez y Klimenko (2011) demuestran que los pacientes que utilizan estrategias de afrontamiento más eficientes y con ello, consiguen mejorar su calidad de vida durante el tratamiento, son aquellos que cuentan con un apoyo social y familiar constante.

En segundo lugar, el ámbito laboral. Concretamente, un estudio realizado por Pérez y Rodríguez (2011), en el que se analizó las estrategias utilizadas por un grupo de técnicos de emergencias médicas. Se demostró que, las estrategias de afrontamiento a pesar de ser funcionales, no resultaron saludables por lo que, aconsejaron fomentar y potenciar e aconseja fomentar la salud a través de las áreas de autocuidado, habilidades sociales, expresión de sentimientos y el manejo del estrés.

Por último, el ámbito del deporte, en el que los deportistas deben hacer un buen uso de estas, debido a que suelen vivir situaciones estresantes típicas del entorno competitivo. Para Márquez (2006) aquellos atletas que sufren un estrés permanente debido a circunstancias competitivas de la actividad deportiva son aquellos que hacen un mal uso de las estrategias de afrontamiento y no son capaces de reaccionar de forma racional, lo que puede dar lugar al abandono deportivo. En cambio, los deportistas que mejoran su rendimiento son aquellos que psicológicamente emplean unas estrategias de afrontamiento adecuadas para conseguir sus logros.

Como se mide el afrontamiento

Como ya hemos visto, en la actualidad se ha despertado el interés por el estudio de las estrategias de afrontamiento, como forma de responder a diversas situaciones que generan estrés, así como comprender su funcionamiento para erradicar o disminuir los efectos negativos de éste (Leibovich, y Schufer, 2002). En dichos estudios, los investigadores se enfrentan a una serie de retos como los relacionados con la medición y efectividad del afrontamiento (Folkman y Moskowitz, 2004).

Existen numerosas escalas para evaluar el afrontamiento como son: el Ways of Coping (Lazarus & Folkman, 1984), como alternativa surge el Inventario COPE (Carvet, Scheier & Weintraub, 1989); el COPE – 28 es la versión española del Brief COPE de Carver (1997); El Cuestionario de Estilos y estrategias de afrontamiento al estrés (Fernández – Abascal, 1997); el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento Actuales (Pelechano, 1992); la Escala de Afrontamiento frente a Riesgos Extremos (López y Marván, 2004); el Multidimensional Coping Inventory (Endler & Parker, 1990); el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (Sandín y Chorot, 2003). Sin embargo, me resulta más relevante, el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) (Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989. Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2007), fue desarrollado a partir de las escalas de Lazarus y Folkman (1980, 1984, 1988), aunque la mitad de los ítems fueron aportados por Tobin y su equipo. En este cuestionario se pueden obtener tanto narraciones como puntuaciones para establecer el grado de eficacia percibida en el afrontamiento.

FELICIDAD

Si hablamos de felicidad, podemos encontrar numerosas palabras que la intentan definir como, por ejemplo: bienestar, alegría, fortuna, satisfacción, entre otras, aunque la felicidad no se trata de un término concreto. Marías (1987) afirma que la felicidad no es una acción. Según la Real Academia Española, denomina a la felicidad como un “estado de grata satisfacción espiritual y física”. Para Seligman (2011), la felicidad es “el resultado del cultivo de las fortalezas y competencias de una persona en la vida cotidiana”. Sin embargo, numerosos autores la definen como “aquel estado en el que una persona considera su vida de manera positiva y percibe sensaciones placenteras (Beytía y Calvo, 2011, p. 2)

Siguiendo con la conceptualización de felicidad, en parte, podemos determinar que se trata de un fenómeno que se encuentra vinculado a las estrategias de afrontamiento del estrés, aunque dicho término es algo ampliamente buscado por el ser humano, se realiza de manera desigual, siendo la juventud uno de los momentos críticos en esta búsqueda. Se piensa que las personas felices tienen éxito a través de múltiples dominios de la vida, incluyendo la amistad, la familia, el trabajo, entre otras (Lyubomirsky, King & Diener, 2005). Quienes se perciben a sí mismo como felices responden de manera más fácil, adecuada y adaptativa a situaciones cotidianas, pero también a otras como el afrontamiento del estrés, la toma de decisiones o la percepción e interpretación de situaciones sociales, tanto favorables como adversas (Abbe, Tkach & Lyubomirsky, 2003; Lyubomirsky, et al., 2005; Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005; Lyubomirsky & Tucker, 1998).

Las personas pueden tener constantemente un estado de ánimo positivo, ya sea porque eligen ciertos tipos de situaciones que los hacen felices o porque interpretan situaciones que llevan a la felicidad (Argyle 1987). Dicho con otras palabras, los estados de ánimo y las emociones positivas conducen a las personas a pensar, sentir y actuar de tal manera que promueven la creación de recursos y la participación con objetivos específicos (Elliot y Thrash, 2002; Lyubomirsky, 2001). Además, se ha demostrado que los individuos buscan involucrarse en situaciones, que estén relacionadas con sus rasgos de identidad. Por ejemplo, las personas extravertidas son más propensas que las introvertidas a buscar situaciones sociales en su tiempo libre (Diener, Larsen y Emmons, 1984). Estudios anteriores demuestran que las personas felices también son sociables (Headey y Wearing 1986) y tienen mejores relaciones con los demás en comparación con personas infelices (Ricks y Wessman 1966).

Por otro lado, hay evidencia de que las personas felices perciben la vida de una manera que mantiene su estado de ánimo positivo. Por ejemplo, los individuos felices también tienen una puntuación alta en las medidas de carácter interno, es decir, una tendencia a atribuir resultados para uno mismo más que para causas externas (Sundre, 1978). Pero como ha señalado Diener (1984), la causalidad entre la felicidad y estas percepciones no está clara. Es posible que las personas con locus de control externo tengan que enfrentar una vida desafortunada. Eventos que también los hacen infelices.

De una manera más concreta y específica, se ha venido hablando de una felicidad subjetiva (Lyubomirsky y Lepper, 1999) constatando que hay personas que, a pesar de

situaciones difíciles o adversas, con poca suerte en la salud, el amor, el trabajo o los estudios se consideran felices; mientras, otros se consideran infelices aun cuando disfrutaran de todo tipo de suertes y ventajas en su vida diaria.

Asimismo, se han incrementado los estudios sobre el bienestar subjetivo, siendo un constructo fundamental en la felicidad subjetiva (Ortíz, Gancendo y Reyna, 2013; Vera-Villaroel, Celis-Atenas y Córdoba-Rubio, 2011), pudiéndose afirmar que felicidad y bienestar suelen asociarse con la salud física, mental y la creatividad, siendo factores protectores de cuestiones tan relevantes como la depresión y el suicidio (Moyano y Ramos, 2007). Dentro de ese constructo de bienestar subjetivo, la persona al medir su felicidad subjetiva examina aspectos de su vida y emite un juicio sobre ésta mediante juicios subjetivos (Pavot, Diener, Colvin y Sandvik, 1991). Asimismo, Lyubomirsky (2008) señala que no existe un indicador objetivo de felicidad, sino que se mide a través de su autopercepción, por lo tanto, se trata de un estado subjetivo.

Estudios sobre la felicidad

Como se afirmó en el punto anterior, la felicidad es un término buscado ampliamente por el ser humano y, por lo tanto, un aspecto relevante en la vida de estos. Es, por ello, por lo que existen determinados estudios centrados en determinar y analizar aquellos factores que hacen posible obtenerla. Además, también existen determinados estudios en los que se analiza la felicidad con otras variables para comprobar su posible relación. Algunos de estos estudios son los siguientes:

En un estudio realizado por Hernández y Landero (2014) analizaron las propiedades psicométricas de la Escala de Felicidad Subjetiva en español, y su relación con el estrés, la salud percibida y el apoyo social en pacientes con cáncer de mama. Los resultados que obtuvieron fueron positivos ya que se encontró relación entre la felicidad y las variables nombradas anteriormente.

Otro de los estudios realizado por Salgado y Duque (2018) sobre la satisfacción vital y la felicidad subjetiva tiene como objetivo analizar la relación entre estas dos variables con el sexo y el nivel de estudios. En dicho estudio se obtiene una correlación significativa entre ambas variables, aunque no se encuentra diferencias significativas en el bienestar y satisfacción con la vida ni en el nivel de estudio ni en función del sexo.

Como se mide la felicidad

En términos generales, el interés por estudiar la felicidad es relevante puesto que, la mayoría de los seres humanos tratan de buscar la felicidad y el bienestar constantemente. Por lo que, es interesante conocer cuáles son los elementos que influyen en la felicidad (Lyubomirsky y Lepper, 1999).

Existen numerosas escalas para evaluar el afrontamiento como son: Satisfaction with life scale (Pavot & Diener, 1999); The Short Depression - Happiness Scale (SDHS) (Joseph, Linley, Harwood, Lewis & McCollam, 2004); La escala factorial de felicidad (Alarcón, 2006); Oxford Happiness Inventory (Lewis, Francis & Zieberts, 2002). La que me resulta más relevante la Escala de Felicidad Subjetiva (Lyubomirsky & Lepper, 1999), pretende evaluar el fenómeno psicológico global, considerando la definición de felicidad desde la perspectiva de quien responde.

RELACIÓN ENTRE AFROTAMIENTO Y FELICIDAD

En este trabajo indagamos algunas cuestiones sobre la felicidad y el afrontamiento. A pesar de que hay escasos estudios, existen una serie de aproximaciones como la realizada por Tkach y Lyubomirsky (2006) en donde se analiza el comportamiento de las personas para mantener o incrementar su nivel de felicidad determinando que, el mismo es consecuencia del control mental, los valores, las creencias, la afiliación, la participación en actividades placenteras y actuar como personas felices.

La teorización de la inteligencia emocional señala que un buen funcionamiento interpersonal y psicológico depende de la capacidad de percibir, comprender y regular los estados emocionales (Fernández-Berrocal y Extremera, 2008; Lizeretti y Rodríguez, 2011). Esto supone que, los individuos emocionalmente inteligentes perciben un nivel de satisfacción y bienestar en los distintos ámbitos de sus vidas (Zeidner, Matthews y Roberts, 2012)

En el campo de las estrategias de afrontamiento se han identificado dos tipos de estrategias de afrontamiento: activas y pasivas. Por un lado, el uso de estrategias de afrontamiento activo como la distracción, el humor, la reevaluación se asocian al bienestar, conformando un estilo de aproximación constructivo al estrés. Por otro lado, las estrategias de afrontamiento pasivas como la negación, la rumiación, la evitación, la autculpa, la desconexión y el uso y abuso de sustancias están relacionadas con el

malestar, caracterizándose por una aproximación rígida e inadaptada al estrés (Campos, Iraurgi, Páez, & Velasco, 2004; Páez, Martínez Sánchez, Sevillano, Mendiburo & Campos, 2012; Penley, Tomaka, & Wiebe, 2002).

Hay que mencionar, además la teoría planteada por Nolen – Hoeksema (1991) en la que se manifiesta que la forma en la que las personas manejan sus pensamientos y sentimientos en situaciones de tristeza y malestar tienen consecuencias en la severidad y la duración de los síntomas depresivos posteriores. Por esta razón, sugiere dos estilos y estrategias de afrontamientos basados en la rumiación y en la distracción.

Con respecto al primer concepto, los individuos que emplean estilos de afrontamiento rumiativo con el fin de salir de un estado emocional negativo, tienden a intensificar y prologar ese estado de ánimo depresivo. En cambio, las personas que recurren a las estrategias de afrontamiento centradas en la distracción consiguen mitigar o atenuar los sentimientos de tristeza y mejorar el bienestar (Nolen – Hoeksema, 2004) puesto que, las estrategias distractoras tienen como objetivo eludir los hechos negativos centrando su atención en pensamientos reconfortantes y placenteros capaces de proporcionar un estado de ánimo positivo (Nolen – Hoeksema, 1991), lo que da lugar a no realizar actividades nocivas y perjudiciales como consumir sustancias tóxicas o conducir de manera temeraria, que podrían desviar la atención a corto plazo, pero a largo plazo terminarían siendo devastador.

Con ello, los autores Nolen - Hoeksema, Wisco y Lyubomirsky (2008), señalan que las estrategias distractoras tienen la capacidad de disminuir los niveles de tristeza y, por lo tanto, aumentar los niveles de felicidad, realizando una serie de actividades placenteras. En cambio, las estrategias centradas en la rumiación potencian la posibilidad de que se manifiesten sentimientos de inquietud, agitación y tristeza, lo cual puede desembocar en una depresión. (Lyubomirsky y Tkach, 2004).

Tras una revisión inicial de diversos estudios sobre el papel del afrontamiento efectivo y lo que conlleva manejar y poseer unas adecuadas estrategias y estilos de afrontamiento en la cotidianidad, el uso de estas estrategias supone una consecuencia placentera en la felicidad subjetiva y bienestar psicológico de cada persona. De ahí que, el motivo de este estudio sea analizar las estrategias de afrontamiento y como incide en la felicidad subjetiva de estudiantes universitarios.

Descripción del estudio

A partir de las observaciones recogidas en los estudios presentados, el objetivo general del presente trabajo es analizar y determinar la relación entre el afrontamiento y la felicidad subjetiva de jóvenes universitarios.

METODOLOGÍA

Participantes

La muestra está compuesta por 40 estudiantes universitarios, de los que 14 son hombres (35%) y 26 son mujeres (65%). Todos ellos tenían edades comprendidas entre los 18 y 25 años (media de edad igual a 20.40 (D.T. =2.19)). De ellos 28 residían en las Islas Canarias, concretamente, el 25% en la provincia de Santa Cruz de Tenerife y el 45% en Las Palmas de Gran Canaria. El resto de la muestra en otras provincias españolas.

Además, el 45% de la muestra, estudia carreras relacionadas con ciencias de la salud; mientras el 17,5% se ha clasificado en ciencias políticas, sociales y de la comunicación. El resto se distribuye en diferentes estudios universitarios.

Instrumentos

Todos los participantes en la investigación completaron un cuadernillo compuesto por los siguientes instrumentos de evaluación.

Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI; Cano et al., 2007; Tobin et al., 1989). Este instrumento ha sido empleado para evaluar el tipo y uso de las estrategias de afrontamiento. Dicho cuestionario se compone de dos partes. En la primera, se requiere a las personas que redacten un acontecimiento estresante ocurrido en el último mes con el objetivo de encontrar situaciones que causen problemas a las personas en su vida cotidiana. La segunda, pretende determinar cómo éstas se enfrentan a estos problemas.

La versión española (Cano et al., 2007) es una forma reducida de la escala original que contiene 40 ítems, valorados con una escala tipo Likert donde 0 indica, que la persona no ha utilizado esa estrategia hasta 4, que indica que la persona ha utilizado plenamente esa estrategia.

Dicha escala plantea ocho formas de afrontamiento: 1) *Resolución de problemas* (estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a eliminar el estrés modificando la

situación que lo produce); 2) *Reestructuración cognitiva* (estrategias cognitivas que pueden variar el concepto del estrés); 3) *Apoyo social* (estrategias que buscan el apoyo social); 4) *Expresión emocional* (estrategias que tienen como objetivo liberar las emociones que acontecen al estrés); 5) *Evitación de problemas* (estrategias que utilizan la negación y la evitación del problema); 6) *Pensamiento desiderativo* (estrategias cognitivas para evadir las situaciones estresantes); 7) *Retirada social* (estrategia en la que el individuo se aleja de sus familiares y amistades) y 8) *Autocrítica* (estrategias basadas en la autoinculpación). Las cuatro primeras dimensiones son consideradas por los autores como afrontamientos activos y adecuados, mientras, las cuatro últimas se consideran inadecuadas y pasivas (Nava, Ollua, Vega y Soria, 2010).

De las dimensiones consideradas activas, dos se centran en el problema: resolución de problemas (Ej., “Me esforcé para resolver los problemas de la situación”) y reestructuración cognitiva (Ej., “Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas”). Las dos restantes se centran en la emoción: apoyo social (Ej., “Encontré a alguien que escuchó mi problema”) y la expresión emocional (Ej., “Dejé salir mis sentimientos para reducir el estrés”).

Por otro lado, las dimensiones pasivas e inadecuadas también están centradas en el problema y en la emoción. Las dimensiones centradas en el problema son: la evitación de problemas (Ej., “Traté de olvidar por completo el asunto”) y pensamiento desiderativo (Ej., “Deseé que la situación nunca hubiera empezado”). En cambio, las dimensiones centradas en la emoción son: la retirada social (Ej., “Pasé algún tiempo solo”) y la autocrítica (Ej., “Me culpé a mí mismo”).

Para cada uno de los índices de esta escala los autores establecen que se lleve a cabo un cálculo sumatorio.

Escala de Felicidad Subjetiva (SHS) de Lyubomirsky (Javaloy). El instrumento de Felicidad Subjetiva (SHS) elaborada por Lyubomirsky se utiliza para evaluar la felicidad subjetiva, es decir, se evalúa el bienestar como fenómeno psicológico, considerando la felicidad desde la perspectiva de quien responde. Es una medida de felicidad de 4 ítems con respuesta tipo Likert de 1 (no muy feliz) a 7 (muy feliz) y que tiene un alto porcentaje de fiabilidad

Esta escala de felicidad consta de 4 ítems. El primero de ellos alude a la felicidad en general. El segundo se refiere a la felicidad, en comparación con la mayoría de las

personas de su entorno. El tercer ítem pregunta por el estado de felicidad en comparación con personas felices, en cambio, el cuarto y último ítem, pregunta por el estado de felicidad en comparación con personas negativas y deprimidas.

Procedimiento

Para llevar a cabo esta investigación se creó un cuestionario, con las escalas previamente descritas, en la aplicación “Formularios de Google” con el fin de valorar las capacidades de afrontamiento y su felicidad subjetiva en estudiantes universitarios de forma “online”,

Al comienzo del cuestionario se informó de los objetivos del estudio, su carácter anónimo y la utilización de los datos con el único objetivo de investigación, solicitando así su consentimiento personal para utilizar los datos con dicho fin. Después de pedirle el consentimiento, los sujetos respondían los cuestionarios siguiendo las siguientes instrucciones:

Esta investigación es realizada por Carla Canino Medina en el marco de la asignatura de Trabajo de Fin de Máster en Intervención y Mediación Social, Familiar y Comunitaria.

En este trabajo quiero investigar sobre: *Estilos de afrontamiento de hechos vitales negativos y su repercusión en la felicidad subjetiva.*

La participación en esta investigación supone cumplimentar dos cuestionarios. Le llevará 7 minutos aproximadamente. La información que se recoja solo se utilizará para el propósito de este trabajo académico y todos los datos serán guardados en un lugar seguro de tal manera que ninguna persona ajena pueda acceder a esta información, atendiendo a un estricto cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999 sobre la Protección de Datos de Carácter Personal.

Al responder al cuestionario, comprende que su participación es **voluntaria.**

Para cada cuestionario, Inventario de Estrategias de Afrontamiento y Escala de Felicidad Subjetiva (SHS), se presentaron las siguientes instrucciones respectivamente:

- El propósito de este cuestionario es encontrar el tipo de situaciones que causa problemas a las personas en su vida cotidiana y cómo éstas se

enfrentan a estos problemas. Piense durante unos minutos en un hecho o situación que ha sido muy estresante para usted en el último mes. Por estresante entendemos una situación que causa problemas, le hace sentirse a uno mal o que cuesta mucho enfrentarse a ella. Puede ser con la familia, en la escuela, en el trabajo, con los amigos, etc. Describa esta situación en el espacio en blanco de esta página. Escriba qué ocurrió de manera breve, aproximadamente cinco líneas, e incluya detalles como el lugar, quién o quiénes estaban implicados, por qué le dio importancia y qué hizo usted. La situación puede estar sucediendo ahora o puede haber sucedido ya. No se preocupe por si esta mejor o peor escrito o mejor o peor organizado, sólo escríbala tal y como se le ocurra.

De nuevo piense unos minutos en la situación o hecho que haya elegido. Responda a la siguiente lista de afirmaciones basándose en como manejó usted esta situación. Lea cada frase y determine el grado en que usted hizo lo que cada frase indica en la situación que antes eligió marcando el número que corresponda:

0 = En absoluto; 1 = Un poco; 2 = Bastante; 3 = Mucho; 4 = Totalmente

Esté seguro de que **responde a todas las frases** y de que **marca sólo un número** en cada una de ellas. No hay respuestas correctas o incorrectas; sólo se evalúa lo que usted hizo, pensó o sintió en ese momento.

- Para cada una de las siguientes frases o preguntas, rodee con un círculo el punto de la escala que usted considera que mejor lo describe. Recuerde que no existen respuestas correctas e incorrectas.

El proceso de selección de los participantes se realizó mediante un muestreo de bola de nieve. es decir, se seleccionó una pequeña muestra de individuos que posteriormente, invitaron a nuevos participantes entre sus conocidos.

Una vez completados los cuestionarios, los resultados se vaciaron en la base de datos estadística SPSS versión 22 para Windows, para ser analizados y obtener las conclusiones de dichas respuestas.

Diseño y plan de análisis

El diseño es correlacional y trasversal. Es correlacional porque en él se indaga sobre la relación entre las formas de afrontar los eventos críticos y las consecuencias sobre la felicidad. Es trasversal porque se toman medidas de dos procesos psicológicos que han tenido lugar en diferentes puntos temporales, pero se recogen en un único registro. Además, se trata de examinar la relación de dos constructos que no pueden modificarse físicamente.

Con respecto al plan de análisis, en primer lugar, se llevó a cabo un análisis de consistencia interna con el objetivo de establecer la bondad de la media para cada dimensión. En segundo lugar, se realizó un análisis de contenido en el que se categorizaron los efectos estresantes vividos en el último mes por nuestros participantes y, para darle consistencia a los resultados se llevó a cabo un análisis de correlación interjueces. En tercer lugar, se llevaron a cabo varios análisis de correlaciones. En el primero, se pretendió determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y la felicidad subjetiva. El segundo análisis tenía como objetivo determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y en el problema con la felicidad. El último, pretendía establecer una relación entre las estrategias de afrontamiento adecuadas e inadecuadas con la felicidad subjetiva. Por último, para comprobar si las dimensiones de las estrategias de afrontamiento influyen de forma independiente sobre los niveles de felicidad subjetiva de los estudiantes, se llevó a cabo una regresión lineal.

RESULTADOS

En este apartado se va a mostrar los resultados obtenidos en el presente estudio, así como una breve representación de estos.

Análisis de consistencia interna

Antes de llevar a cabo el análisis de las respuestas, es normativo analizar el índice de consistencia interna con el objetivo de determinar la bondad que tiene la media para representar cada dimensión.

Para conocer la consistencia interna del inventario de estrategias de afrontamiento (CSI), se hallaron los valores del Alfa de Cronbach en todas las dimensiones, cuyos

resultados fueron altos y muy aceptables para una muestra tan reducida. Concretamente, se obtuvieron los siguientes resultados: Resolución de problemas: $\alpha = ,866$; Autocrítica: $\alpha = ,841$; Expresión emocional: $\alpha = ,782$; Pensamiento desiderativo: $\alpha = ,852$; Apoyo social: $\alpha = ,899$; Reestructuración cognitiva: $\alpha = ,811$; Evitación de problemas: $\alpha = ,751$; Retirada: $\alpha = ,742$.

En el caso de la felicidad subjetiva, el resultado obtenido en el Alfa de Cronbach fue: $\alpha = ,734$

Análisis de contenido

Antes de llevar a cabo el cálculo y el análisis de las distintas formas de afrontamiento llevamos a cabo una observación de contenido de los eventos estresantes que nuestros participantes tuvieron en el último mes. Este análisis muestra que los incidentes críticos más importantes para nuestros participantes han sido los problemas académicos (50%) y la ansiedad que eso les proporcionó. Además, nuestros encuestados aluden a problemas familiares (10%); problemas con amistades (17,5%); problemas de salud propio (5%); problemas de salud ajenos (10%); fallecimiento (2,5%); incertidumbre sobre el futuro (5%). Para dar consistencia a estos resultados se llevó a cabo un análisis de correlación interjueces obteniéndose una coincidencia del 95%

Análisis de la relación entre estrategias de afrontamiento y felicidad.

El análisis más importante de esta investigación es el que intenta averiguar la relación entre las estrategias de afrontamiento y la felicidad subjetiva. Los análisis correlacionales entre las variables de afrontamiento y felicidad se incluyen en la siguiente tabla:

Tabla 1: Correlaciones entre las estrategias de afrontamiento y la felicidad subjetiva.

	Felicidad
Resolución de problemas	- .093
Autocrítica	- .136
Expresión emocional	- .182
Pensamiento desiderativo	- .247
Apoyo social	.006
Reestructuración cognitiva	.246
Evitación de problemas	.145
Retirada social	- .065

Como se observa no hubo correlación significativa entre las estrategias de afrontamiento y felicidad, ya que en todos los casos se obtuvo $p > .05$. No obstante, hay dos factores que son marginalmente significativo: pensamiento desiderativo, $p = .124$ y reestructuración cognitiva, $p = .126$.

Además, llevamos un análisis de correlación basándonos en el modo en el que se categorizan las diferentes estrategias de afrontamiento, ya sea entre estrategias de afrontamiento centradas en el problema o en la emoción con la felicidad.

Tabla 2: Correlaciones entre las estrategias de afrontamiento adecuadas e inadecuadas centradas en el problema y en la emoción con la felicidad.

	Felicidad
Manejo adecuado centrado en el problema	.106
Manejo adecuado centrado en la emoción	- .088
Manejo inadecuado centrado en el problema	- .100
Manejo inadecuado centrado en la emoción	- .115

Como se observa en la tabla 2 no hubo correlación significativa entre las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y en la emoción con la felicidad, ya que en todos los casos se obtuvo $p > .05$

Asimismo, también hemos realizado un análisis de correlaciones para tratar de averiguar si existe relación entre el manejo adecuado e inadecuado de un problema con la felicidad.

Tabla 3: Correlaciones entre las estrategias de afrontamiento adecuadas e inadecuadas y la felicidad.

	Felicidad
Manejo adecuado	- .002
Manejo inadecuado	- .127

Como se observa en la tabla 3 no hubo correlación significativa entre las estrategias de afrontamiento adecuadas e inadecuadas con la felicidad, ya que en todos los casos se obtuvo $p > .05$

Para comprobar si las dimensiones de las estrategias de afrontamiento influyen de forma independiente sobre los niveles de felicidad subjetiva de los estudiantes, se llevó a cabo una regresión lineal por pasos sucesivos con las ocho formas de afrontamiento. En conjunto, las ocho estrategias no constituyeron un predictor significativo de la felicidad subjetiva ($F(8,89) = 1,49; p = 0.20.$). En la tabla 4 figuran los resultados de afrontamiento como variable predictiva de la felicidad

Tabla 4: Análisis de Regresión utilizando felicidad subjetiva como variable dependiente.

Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados		
	B	Error estándar	Beta	T	Sig
(Constante)	5.073	.540		9.385	.000
Resolución de problemas	.003	.260	0.002	.010	.992
Autocrítica	-.463	.281	-.376	-1.647	.110
Expresión emocional	-.404	.273	-.335	-1.482	.148
Pensamiento desiderativo	-.306	.181	-.312	-1.688	.101
Apoyo social	.116	.220	.123	.527	.602
Reestructuración cognitiva	.439	.250	.377	1.757	.089
Evitación de problemas	.109	.259	.082	.420	.678
Retirada social	.291	.259	.244	1.126	.269

Como observamos solo la variable reestructuración cognitiva explicó una varianza total del 27,8% del nivel de felicidad en los estudiantes universitarios. Esta variable es marginalmente significativa (β .377; $p = ,089$; $p > 0.05$)

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El objetivo de este estudio fue describir la relación entre el afrontamiento y la felicidad, centrando el análisis sobre dichos conceptos. Para ello, se evaluaron las estrategias de afrontamiento en una muestra de 40 estudiantes universitarios y se analizó su relación con la felicidad subjetiva.

Como resultado de esta investigación debemos aclarar que, lamentablemente no obtuvimos en ningún caso relación significativa entre ambas variables. Aunque se trata de unos resultados contraintuitivos, no son inéditos en el estudio de esta relación.

Así, por ejemplo, Arias, Masías y Justo (2014), en una investigación destinada a establecer las relaciones entre felicidad, síndrome de burnout y estilos de afrontamiento en un grupo de trabajadores de una empresa privada hallaron un resultado similar. Concretamente, su análisis concluyó la existencia de una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de burnout y, entre la felicidad y el síndrome de burnout pero ninguna correlación entre felicidad y estrategias de afrontamiento.

También Alarcón (2006), argumenta después de revisar los datos sobre esta relación que los estilos de afrontamiento por sí solos no establecen que una persona pueda ser feliz o no ya que el estado de felicidad es un estado emocional que percibe cada persona de manera individual no siendo objetivo a la vista de los demás. Por consiguiente, el objeto o situación causante de la felicidad ante eventos estresantes será valorado según el individuo y su estado de ánimo. En esta línea, apunta que la felicidad es un sentimiento relativamente estable, lo que da lugar a que los eventos negativos sean pasajeros y no afecten al nivel de felicidad, por lo tanto, no tendría importancia utilizar estrategias de afrontamiento al percibir sentimientos de felicidad.

Los resultados alcanzados en esta investigación pueden haber estado limitados por distintas razones. En primer lugar, el escaso número de participantes y su procedencia universitaria son serios obstáculos para obtener datos representativos o significativos. Es decir, el nivel de significación de las correlaciones requiere, con frecuencia, una muestra más amplia y un mayor número de predictores significativos. Por lo tanto, en futuros estudios sería necesario contar con una muestra más amplia y diversa. En segundo lugar, rasgos como la deseabilidad social puede ser otra limitación, es decir, la forma en que respondieron los participantes condicionar sobre los datos obtenidos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abbe, A., Tkach, C. y Lyubomirsky, S. (2003). The Art of Living by Dispositionally Happy People. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 4(4), 385-404. <https://doi.org/10.1023/b:johs.0000005769.54611.3c>
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una Escala Factorial para Medir la Felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 99-106.
- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. New York, NY, US: Methuen
- Arias, W., Masías, A. y Justo, O. (2014). Felicidad, síndrome de burnout y estilos de afrontamiento en una empresa privada. *Unife*, 22(1), 75-88.
- Beytía, P. y Calvo, E. (2011). ¿Cómo medir la felicidad? *Claves para Políticas Públicas* (4)
- Buendía, J. (1993). Estrés, desarrollo y adaptación. *Estrés y psicopatología*. Madrid: Pirámide (págs. 41-61).
- Campos, M., Iraurgi, J., Páez, D. y Velasco, C. (2004). Afrontamiento y regulación emocional de hechos estresantes. Un meta análisis de 13 estudios. *Boletín de Psicología*, 25-44.
- Diener, E., Larsen, R. J. y Emmons, R. A. (1984). Person X Situation interactions: Choice of situations and congruence response models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 580-592.
- Elliot, A. J. y Thrash, T. M. (2002). Approach-avoidance motivation in personality: Approach and avoidance temperaments and goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(5), 804-818. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.82.5.804>
- Endler, N.S. y Parker, J.D. (1990). Stress and anxiety: Conceptual and assessment issues: Special issues II-1. *Stress Medicine*, 3, 243-248. <https://doi.org/10.1002/smi.2460060310>
- Everly, G.S (1989). *A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response*. Nueva York: Plenum Press.
- Fernández Abascal EG (1997). Estilos y estrategias de afrontamiento. En EG Fernández Abascal, F Palmero, M Chóliz y F Martínez: *Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción* (pp. 189- 206). Madrid: Pirámide.
- Fernández, P., y Extremera, N. (2009). La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66(23), 85-108. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.05.001>
- Flórez, J. y Klimenko, O. (2011). Estrategias de afrontamiento en pacientes oncológicos y sus cuidadores, inscritos al Programa de asistencia paliativa de la Corporación.

Revista Virtual de Ciencias Sociales y Humanas, 5(7), 18-42.
<https://doi.org/10.1016/j.medipa.2011.10.002>

- Folkman, S. y Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239. <http://dx.doi.org/10.2307/2136617>
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. y Gruen, R.J. (1986). Dynamics of stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992>
- Furlan, L., Sánchez-Rosas, J., Heredia, D., Piemontesi, S., Illbele, A. y Martínez, M. (2012). Estrategias de aprendizaje y afrontamiento en estudiantes con elevada ansiedad frente a los exámenes. Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología, 1(1), 130-141. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2018.05.001>
- González, R., Montoya, I., Casullo, M., y Bernabéu, J. (2002). Relación entre los estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363-368. Doi: 10.1111/j.1469-7610.2006.01682.x
- Headey, B., y Wearing, A. (1986). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 731-739. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.4.731>
- Hernández, F., y Landero, R. (2014). Propiedades psicométricas de la Escala de Felicidad Subjetiva (SHS) y su relación con el estrés, la salud percibida y el apoyo social en pacientes con cáncer de mama. *Psicooncología*, 11(2-3), 357-367. https://doi.org/10.5209/rev_psic.2014.v11.n2-3.47394
- Lazarus, R. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234-247. <https://doi.org/10.1097/00006842-199305000-00002>
- Lazarus, R. y Launier, R. (1978) Stress-Related Transactions between Person and Environment. *Perspectives in Interactional Psychology*. Springer, Boston. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3997-7_12
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Nueva York: Springer.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of personality*, 1(3), 141-169. <http://dx.doi.org/10.1002/per.2410010304>
- Lazarus, R. y Lazarus, B. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.

- Leibovich de Figueroa N.; Schufer M.L. (eds.) (2002-a) El malestar y su evaluación en diferentes contextos, Buenos Aires: EUDEBA.
- Lewis, C; Francis, L. y Zieberts, H. (2002). The internal consistency reliability and construct validity of the German translation on the Oxford happiness inventory. *North American Journal of psychology* 4, 211-220.
- Lizeretti, N. P. y Rodríguez, A. (2011). La inteligencia emocional en salud mental: Una revisión [Emotional intelligence in mental health: A review]. *Ansiedad y Estrés*, 17(2-3), 233-253
- López, J. (enero-junio de 2009). Los pecados originales en la propuesta transaccional sobre estrés y afrontamiento de Lazarus Y Folkman. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 193-209.
- López, V. y Marván, M. (2004). Validación de una escala de afrontamiento frente a riesgos externos. *Salud Pública de México*, 46(3), 216-221.
- Lyubomirsky, S. y Lepper, H. (1999). A Measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-156.
- Lyubomirsky, S., King, L.A., y Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bullerin*, 131, 803-855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131. doi:10.1037/1089-2680.9.2.111
- Lyubomirsky, S. y Tkach, C. (2004). The consequences of dysphoric rumination. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory, and treatment* (pp. 21-42). New York: Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470713853.ch2>
- Lyubomirsky, S. y Tucker, K. L. (1998). Implications of individual differences in subjective happiness for perceiving, interpreting, and thinking about life events. *Motivation and Emotion*, 22(2), 155-186.
- Marías, J. (1987). *La felicidad humana*. Madrid: Alianza Editorial.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378.
- Moyano, E. y Ramos, N. (2007). Bienestar subjetivo: midiendo satisfacción vital, felicidad y salud en población chilena de la Región Maule, *Universum* 22(2), 177-193. <https://doi.org/10.4067/s0718-23762007000200012>

- Nava, C., Ollua, P., Vega, C. y Soria, R. (julio-diciembre de 2010). Inventario de Estrategias de Afrontamiento: una replicación. *Psicología y Salud*, 20(2), 213-220.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582
<https://doi.org/10.1037//0021-843x.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). The response styles theory. In C. Papageorgiou y A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory and treatment* (pp. 107–124). New York: Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470713853.ch6>
- Nolen-Hoeksema, Wisco, E. y Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumiation. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424.
<https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Páez, D., Martínez-Sánchez, F., Sevillano, V., Mendiburo, A. y Campos, M. (2012). Measurement of Affect Regulation Styles (MARS) expanded to anger and sadness. *Psicothema*, 24, 249-254.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R., y Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57, 149–161.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5701_17
- Pelechano, V. (1992). Personalidad y estrategias de afrontamiento en pacientes crónicos. *Análisis y Modificación de Conducta*, 18. 167-202.
<https://doi.org/10.5944/rppc.vol.8.num.1.2003.3941>
- Pelechano, V. (1996). Personalidad, trastornos de personalidad y parámetros. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 1(1), 9-26.
<https://doi.org/10.5944/rppc.vol.1.num.1.1996.3806>
- Pelechano, V. (2000). Psicología Sistemática de la Personalidad. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 21(77), 150-152. <https://doi.org/10.4321/s0211-57352000000400013>
- Penley, J. A., Tomaka, J. y Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 25, 551-603doi:10.1023/A:1020641400589
- Pérez, M. J. y Rodríguez, N. (2011). Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja. *Revista Costarricense de psicología*, 30(45-46), 17-33.
- Ricks, D. y Wessman, A. (1966). Winn: a case study of a happy man. *Journal of Humanistic Psychology*, 6(1), 2-16.

- Salgado, A., y Duque, A. (2018). Satisfacción vital y felicidad subjetiva en adolescentes salmantinos. *Cauriensia*, 13, 209-221. doi: <https://doi.org/10.17398/2340-4256.13.209>
- Sandín, B. y Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1), 39-54. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.8.num.1.2003.3941>
- Skinner, E. A. y Wellborn, J. G. (1997). Children's coping in the academic domain. In S. A. Wolchik & I. N. Sandler (Eds.), *Handbook of children's coping with common stressors: Linking theory and intervention* (pp. 387– 422). New York: Plenum Press. https://doi.org/10.1007/978-1-4757-2677-0_14
- Seligman, M., Steen, T., Park, N. y Peterson, C. (2005). Positive psychology progress empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Seligman, M. E. (2011). Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. *Policy*, 27(3), 60-61.
- Sundre, D. (1978). The relationship between happiness and internal-external locus of control. *Unpublished master's thesis*, California State University.
- Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness?: Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 183–225. doi: 10.1007/s10902-005-4754-1.
- Vera, P., Celis, K., y Córdova, N. (2011). Evaluación de la Felicidad: Análisis Psicométrico de la Escala de Felicidad Subjetiva en Población Chilena. *Terapia Psicológica*, 29(1), 127-133. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082011000100013>
- Zeidner, M., Matthews, G. y Roberts, R. (2012). The emotional intelligence, health, and well-being nexus: What have we learned and what have we missed? *Applied Psychology: Health and Well-being*, 4(1), 1-30. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01062.x>