

# Desafiar los problemas es mejor que evitarlos: Estrategias de afrontamiento y Bienestar psicológico

---

Andrea Herrera Rodríguez

Tutor Académico: Dr. Armando Rodríguez Pérez

Máster en Intervención y Mediación Familiar, Social y Comunitaria  
Universidad de La Laguna

# Índice

Resumen.....	1
Abstract.....	2
Introducción.....	3
Marco teórico.....	4
El Afrontamiento.....	4
<i>La medida del afrontamiento</i> .....	7
El Bienestar Psicológico.....	8
Método.....	11
Participantes.....	11
Instrumentos.....	11
Procedimiento.....	12
Diseño.....	14
Resultados.....	15
Discusión.....	20
Referencias.....	24
Anexo.....	27

## Resumen

En la actualidad, los seres humanos se enfrentan continuamente a situaciones estresantes que desafían sus recursos y afectan a su bienestar. Ante estas circunstancias, las personas inician un proceso de afrontamiento como mecanismo de respuesta, con el objetivo de hacer frente a las demandas de la situación. Sin embargo, el estrés producido afecta al funcionamiento psicológico positivo del individuo, es decir, a su bienestar psicológico.

El propósito del presente estudio es comprobar la existencia de relación entre las estrategias de afrontamiento empleadas ante una situación estresante y el bienestar psicológico de las personas. Para ello, se realizó un estudio con diseño correlacional y transversal en el que participó una muestra de 50 personas de entre 19 y 68 años. Los resultados indican que efectivamente existe relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico. Concretamente, las estrategias de Apoyo social y Expresión emocional muestran relaciones positivas con el bienestar psicológico, mientras que las estrategias de Pensamiento desiderativo y Autocrítica muestran relaciones negativas. Además, los análisis realizados demuestran que las estrategias de afrontamiento poseen poder predictivo sobre el bienestar psicológico, particularmente para las dimensiones Autoaceptación y Dominio del entorno.

En conclusión, esta investigación evidencia que existe relación entre las estrategias que se emplean para afrontar una situación estresante y el bienestar psicológico que tiene la persona.

**Palabras claves:** Estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico, situación estresante

## Abstract

Nowadays, human beings continually face stressful situations that challenge their resources and affect their well-being. In these circumstances, people begin a process of coping as a response mechanism, in order to cope with the demands of the situation. However, the stress produced affects the positive psychological functioning of the individual, that is, their psychological well-being.

The purpose of this study is to verify the existence of relationship between coping strategies employed to a stressful situation and psychological well-being of people. For this, we carry out a study with correlational and cross-sectional design, in which a sample of 50 people between 19 and 68 years old participated. The results indicate that there is indeed a relationship between coping strategies and psychological well-being. Specifically, Social Support and Express Emotions strategies show positive relationships with psychological well-being, while Wishful Thinking and Self Criticism strategies show negative relationships. In addition, the analyses show that coping strategies have predictive power over psychological well-being, particularly for Self-Acceptance and Environmental Mastery dimensions.

In conclusion, this research shows that there is a relationship between the strategies used to cope with a stressful situation and the psychological well-being that the person has. As well, it demonstrates that the set of strategies employed predicts the level of psychological well-being that the individual possesses.

**Key words:** Coping strategies, psychological well-being, stressful situation

## Introducción

En la vida cotidiana las personas se encuentran permanentemente ante situaciones que exceden sus recursos, que sobrepasan sus límites o que superan sus fuerzas. A diario ocurren acontecimientos que afectan y modifican el curso de la vida de una persona, como por ejemplo un conflicto entre padres e hijos, una ruptura de pareja, un desengaño con una amistad de muchos años, un diagnóstico de enfermedad repentino, un entorno laboral opresivo, la preocupación por el resultado de un examen, la pérdida de una propiedad o el fallecimiento de alguien cercano, son situaciones que se evalúan como estresantes y ponen en riesgo el bienestar de la persona. Es a partir de esa evaluación estresante cuando la persona comienza un proceso denominado afrontamiento, destinado a hacer frente a las demandas de la situación.

En la actualidad, nueve de cada diez españoles (96.0%) han sentido estrés en el último año y cuatro de cada diez (42.1%) lo hacen de forma continuada (CINFA, 2017), estos datos demuestran que el estrés tiene una gran importancia en la vida de las personas. Por consiguiente, el afrontamiento también ocupa un lugar importante al ser la forma en la que se responde a un estímulo estresor. Asimismo, los acontecimientos estresantes desencadenan emociones y pensamientos que afectan al bienestar psicológico de las personas, es decir, a su funcionamiento psicológico positivo.

Desde una perspectiva multidimensional, el bienestar psicológico se consigue a partir de varios desafíos a los que se enfrenta el individuo en su esfuerzo por funcionar bien, permitiéndole desarrollar su potencial y lograr la autorrealización. Estos desafíos son los siguientes: sentirse bien consigo mismo y aceptar las propias limitaciones (Autoaceptación); tener objetivos y darle un significado a la vida (Propósito de vida); poseer autodeterminación y sensación de libertad (Autonomía); gestionar el medio para satisfacer las necesidades (Dominio del entorno); mantener relaciones cálidas con los demás (Relaciones positivas con los otros); y tener un desarrollo personal continuo (Crecimiento personal).

En este contexto, conociendo la importancia del afrontamiento en los eventos estresantes y la repercusión del estrés sobre el bienestar de las personas, consideramos de gran interés indagar sobre el modo en que se afrontan las situaciones estresantes y su repercusión en el bienestar psicológico. De esta manera, el presente estudio tiene como propósito comprobar la relación existente entre las estrategias de afrontamiento empleadas ante estas situaciones y el bienestar psicológico de los individuos.

## Marco teórico

### El Afrontamiento

Por afrontamiento o *coping* se entienden aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que nos permiten enfrentar las demandas, tanto externas como internas, que acontecen en nuestra vida cotidiana. De esta manera, el afrontamiento presenta dos funciones: por un lado, mantener el equilibrio entre la persona y su entorno, siendo esta relación fuente de estrés, y, por otro lado, regular las emociones estresantes subyacentes (Folkman y Lazarus, 1980). Así pues, se entiende el afrontamiento como la forma en la que una persona responde a un estímulo estresor, es decir, el estrés se considera el antecedente a una conducta de afrontamiento.

Selye (citado en Lazarus y Folkman, 1986), como pionero en este campo de estudio, propuso en 1936 el término estrés como un conjunto de respuestas fisiológicas ante estímulos aversivos, es decir, como la respuesta a las demandas de los estímulos estresores. Posteriormente, Folkman (1984) lo define como una relación entre la persona y su ambiente, en la que la persona considera que las demandas impuestas exceden sus recursos, y esto acaba haciendo peligrar su bienestar.

Según Lazarus y Folkman (1986), el afrontamiento surge de la evaluación que hace el individuo de la situación, esta evaluación o *appraisal* contiene tres etapas: evaluación primaria, evaluación secundaria y reevaluación. La evaluación primaria es la primera estimación sobre las repercusiones y consecuencias de la situación, y esta puede ser de tres clases: irrelevante, benigna o estresante. Si la evaluación es irrelevante quiere decir que la situación no tiene implicaciones con el individuo, se podría decir que es neutra. Cuando la evaluación es benigna la situación se valora como positiva para el individuo, es decir, garantiza el bienestar o ayuda a conseguirlo, y genera emociones positivas. Por último, y es en esta donde se centrará esta investigación, las evaluaciones estresantes son aquellas que implican *daño/perdida*, si el individuo recibe algún perjuicio por la situación; *amenaza*, si el daño o pérdida aún no han ocurrido, pero se prevé su aparición; y *desafío*, si el individuo se siente retado en la situación y esto da lugar a la evaluación de las fuerzas necesarias para confrontarla. Además, cabe destacar como diferencia fundamental que las evaluaciones estresantes que implican amenaza van acompañadas de emociones negativas, mientras que aquellas que implican desafío se acompañan de emociones positivas.

La evaluación secundaria es la siguiente etapa del proceso y ocurre cuando el individuo se encuentra bajo amenaza o desafío, y se dirige a determinar lo que puede hacerse y cuáles son

las opciones más eficaces para confrontar esa situación en concreto. De este modo, se entiende la evaluación secundaria como la evaluación de las estrategias de afrontamiento. También es importante señalar que la evaluación primaria y la secundaria se relacionan entre sí, dando como resultado el grado de estrés y su intensidad para la persona, así como su respuesta emocional subyacente a la situación (aquí habría que destacar el mal humor, la depresión, la ansiedad, la culpa, la envidia, etc.).

Por último, la reevaluación se da cuando, tras la evaluación inicial, aparece un cambio que requiere y provoca una nueva valoración de la situación. Como es sabido el individuo y su entorno se relacionan e influyen bidireccionalmente, por eso un cambio en alguno de los dos genera una nueva información que se debe reevaluar junto con la anterior. En síntesis, según Folkman y Lazarus (1980) el grado de estrés psicológico que sufre una persona, como puede ser sentirse perjudicado, amenazado o desafiado, depende de la relación entre la persona y su entorno, y a su vez, de cómo se evalúa lo que está en juego (evaluación primaria) y los recursos y opciones de afrontamiento (evaluación secundaria).

No obstante, un aspecto relevante a tratar sobre el afrontamiento se refiere a la distinción entre estilos y estrategias de afrontamiento. Aunque hay muchas aportaciones relativas a su diferenciación, la aproximación más sencilla entiende que las estrategias de afrontamiento hacen referencia a procedimientos concretos que se emplean para encarar una situación o problema, mientras que los estilos de afrontamiento aluden a aquellas predisposiciones de la persona que le llevan a preferir unas estrategias frente a otras (Fernández-Abascal, 1997).

En relación con las estrategias de afrontamiento, Lazarus y Folkman (1986), proponen diferenciar entre aquellas centradas en el problema de aquellas centradas en la emoción. Las estrategias centradas en el problema hacen referencia a los esfuerzos cognitivos y conductuales destinados a modificar la fuente del problema. A su vez, cumplen la función de controlar la relación estresante entre la persona y el ambiente. Por esta razón, se pueden encaminar tanto hacia el entorno como hacia la persona. Por otro lado, las estrategias centradas en la emoción son aquellas que incluyen los esfuerzos cognitivos y conductuales encaminados a manejar el estrés emocional provocado por la situación, así como a regular las emociones negativas latentes en la persona (Folkman y Lazarus, 1980; Folkman, 1984).

Esta diferenciación en las estrategias es uno de los ámbitos más fértiles en la investigación tanto española como internacional sobre procesos terapéuticos en Psicología.

Por ejemplo, para estudiar la relación entre el afrontamiento y la ansiedad, Díaz, Luna, Dávila y Salgado (2010) realizaron una investigación con el objetivo de conocer cuáles son las estrategias de afrontamiento empleadas por personas con y sin ansiedad. Sus resultados muestran que ambos tipos de personas emplean estrategias adaptativas, pero aquellos que padecen ansiedad las usan en menor proporción. Los autores argumentan que ello puede deberse a que las personas con ansiedad intentan adaptarse, pero es posible que no cuenten con las habilidades necesarias para actuar de forma eficaz. En otro estudio para conocer la relación entre el síndrome de Burnout y el afrontamiento, Austria, Cruz, Herrera y Salas (2012) utilizan una muestra de trabajadores en hospitales y encuentran evidencias sólidas que confirman la existencia de un factor protector en el uso de estrategias de afrontamiento activo sobre dicho síndrome, dando lugar a la disminución de la intensidad de sus síntomas.

También se ha estudiado la relación entre estrategias de afrontamiento y salud mental en una muestra de personas con diabetes tipo 2. Concretamente, Burns, Deschênes y Schmitz (2016) demuestran en sus análisis transversales que el afrontamiento centrado en la emoción se asocia positivamente con la probabilidad de padecer síndrome de depresión mayor, síntomas de ansiedad elevada y un sufrimiento de moderado a severo relacionado con la diabetes. En cambio, para el afrontamiento centrado en la tarea esta asociación resultó ser negativa. Con respecto a los análisis prospectivos, estos datos fueron contrastados al observar en el seguimiento que solo el afrontamiento centrado en la emoción predijo la probabilidad de desarrollar síndrome de depresión mayor, síntomas de ansiedad elevada y angustia relacionada con la diabetes.

Los resultados de estas investigaciones presentados más arriba muestran que las estrategias que se emplean para afrontar un evento estresante modifican y repercuten en la salud del individuo. Pero también las estrategias de afrontamiento empleadas para superar una situación estresante inciden en el bienestar de la persona. De hecho, son muchas las investigaciones en las que se ha contrastado esta relación entre las estrategias empleadas y el nivel de bienestar. Así se observa en investigaciones realizadas con jóvenes y adolescentes (González, Montoya, Casullo y Bernabéu, 2002; Figueroa, Contini, Lacunza, Levín y Suedan, 2005; Viñas, González, García, Malo y Casas, 2015) e, igualmente, con universitarios españoles. Por ejemplo, Carnicer y Calderón (2014), han demostrado firmemente la relación de la empatía y las estrategias de afrontamiento con el bienestar psicológico de los estudiantes. Su estudio muestra que aquellas personas con una mayor tendencia a sobreimplicarse en los problemas de los demás presentan más malestar psicológico. Además, se ha confirmado que, para los

universitarios, las dificultades en el contexto académico producen mayor estrés que los problemas personales (Fernández y Polo, 2011). Por su parte, Sanjuán y Ávila (2016) confirman que la motivación y el afrontamiento conforman predictores significativos de distintas dimensiones del bienestar, especialmente cuando se emplean estrategias de afrontamiento basadas en la solución de problemas, de reestructuración cognitiva positiva y de apoyo social.

Por otro lado, también han sido objeto de estudio las estrategias empleadas ante una ruptura amorosa, así como en el contexto deportivo. Por ejemplo, García e Ilabaca (2013) demuestran que hay relación entre las estrategias de afrontamiento empleadas para superar la ruptura y el bienestar psicológico de la persona. Y Cantón, Checa y Vellisca (2015) tras evaluar la ansiedad competitiva, el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento utilizadas en la competición por una muestra de deportistas obtienen que la posibilidad de padecer ansiedad y experimentar bienestar psicológico está mediado o regulado por las estrategias de afrontamiento dirigidas a la tarea. También se ha investigado sobre la percepción de eficacia que tiene el individuo de su afrontamiento al estrés, encontrándose relación de esta con el bienestar psicológico (Godoy-Izquierdo, Godoy, López-Chicheri, Martínez, Gutiérrez y Vázquez, 2008).

### ***La medida del afrontamiento***

La medición del afrontamiento cuenta con numerosos instrumentos estadísticamente verificados. Algunos de ellos son: la Escala de Modos de Afrontamiento (Ibañez y Olmedo, 2003), el cuestionario de Estrategias de Afrontamiento Actuales (Pelechano, 1992), el cuestionario COPE (Carver, Scheier y Weintraub, 1989) o el *Coping Responses Inventory-Adult form*, CRI-A (Moos, 1993). No obstante, en esta investigación vamos a emplear el CSI, *Coping Strategies Inventory*, de Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal (1989), porque se sustenta en las teorías que fundamentan este trabajo para explicar el afrontamiento y, además, se desarrolla a partir del instrumento *Ways of Coping* de Folkman y Lazarus (1980), el cual es uno de los primeros cuestionarios desarrollados para evaluar este constructo.

Para medir el afrontamiento, se empleará la versión española de Cano, Rodríguez y García (2007). Esta obtiene una fiabilidad entre .70 y .86, similar a la del instrumento original (Nava, Ollua, Vega y Soria, 2010). El Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Cano et al., 2007) consta de 40 ítems, con una escala de respuesta tipo Likert de cinco puntos que establece la frecuencia con la que se realiza la estrategia planteada. Posee una estructura factorial con ocho

estrategias de afrontamiento que se agrupan en dos tipos de afrontamiento, Manejo adecuado y Manejo inadecuado, estos a su vez se dividen en estrategias centradas en el problema y centradas en la emoción.

Las estrategias de afrontamiento que conforman el instrumento son las siguientes: *Resolución de problemas*, estrategias que buscan eliminar el estrés modificando la situación; *Reestructuración cognitiva*, estrategias que cambian el significado de la situación estresante; *Apoyo social*, estrategias en las que se busca apoyo emocional en los demás; *Expresión emocional*, estrategias encaminadas a la liberación de emociones; *Evitación de problemas*, estrategias que evitan o niegan pensamientos o actos relacionados con el evento estresante; *Pensamiento desiderativo*, estrategias que se basan en el deseo de que la realidad no sea estresante; *Retirada social*, estrategias en las que la persona se retira de familiares, amigos o personas significativas; y *Autocrítica*, estrategias encaminadas a criticarse a uno mismo por la ocurrencia del evento o por su manejo inadecuado.

Las cuatro primeras pertenecen al *Manejo adecuado*, ya que según los autores muestran un estilo de afrontamiento activo y adaptativo. Estas a su vez se dividen en *Manejo adecuado centrado en el problema*, incluyendo las dos primeras estrategias (Resolución de problemas y Reestructuración cognitiva) y *Manejo adecuado centrado en la emoción*, incluyendo las dos siguientes (Apoyo social y Expresión emocional). Por otro lado, las cuatro últimas pertenecen al *Manejo inadecuado*, debido a que reflejan un estilo de afrontamiento pasivo y desadaptativo. De ellas, las dos primeras (Evitación de problemas y Pensamiento desiderativo) pertenecen al *Manejo inadecuado centrado en el problema* y las dos últimas (Retirada social y Autocrítica) al *Manejo inadecuado centrado en la emoción*.

## **El Bienestar Psicológico**

Con el nacimiento de la Psicología Positiva, comienza a desarrollarse una psicología focalizada en términos como la salud, el bienestar subjetivo y psicológico, el crecimiento y la autorrealización personal (García-Alandete, 2014). Desde esta perspectiva nos centraremos en el concepto del bienestar, más concretamente en el bienestar psicológico, el cual es objeto de análisis en esta investigación.

Según Ryan y Deci (2001), existen dos aproximaciones para el concepto de bienestar, la hedónica y la eudaimónica, pero ambas son complementarias y necesarias para sustentar este concepto. Estos autores señalan que el bienestar hedónico surge de la filosofía, y que este, con

el paso del tiempo, ha variado desde la búsqueda de los placeres corporales hasta los intereses personales. La perspectiva hedónica, centrada en sentirse bien, también es conocida como bienestar subjetivo, debido a que aporta la visión subjetiva que cada individuo tiene de su propia vida (Sanjuán y Ávila, 2016). Diener, Lucas y Oishi (2002) definen el bienestar subjetivo como la evaluación que hace la persona de su vida. Por un lado, esta evaluación cuenta con un componente cognitivo entendido como la valoración de la satisfacción vital y, por otro lado, con un componente afectivo que señala las valoraciones que se hacen sobre los estados emocionales. Por tanto, si una persona manifiesta estar satisfecha con su vida y a la vez tiene emociones positivas (afecto positivo) con mucha frecuencia y emociones negativas (afecto negativo) con poca frecuencia, a esa persona se la etiqueta como feliz o con alto bienestar subjetivo (Diener y Lucas, 1999).

Con respecto a la aproximación eudaimónica, según Ryan y Deci (2001) esta surge en la antigüedad, por la negación de la felicidad como fuente principal del bienestar. Esta idea fue refutada por Waterman (1993), al encontrar que ambos constructos eran distinguibles, aunque estaban relacionados, y que el bienestar eudaimónico estaba estrechamente relacionado con la autorrealización de la persona. Por ello, dicha perspectiva, centrada en funcionar bien, destaca la idea de que, aunque una persona diga sentirse feliz, esto no quiere decir que funcione bien psicológicamente, pues el funcionamiento psicológico óptimo se consigue con el desarrollo del potencial del individuo (Sanjuán y Ávila, 2016).

Ryff (1989), una de las autoras que más ha contribuido en el desarrollo e investigación del bienestar psicológico, critica el hecho de que inicialmente la literatura sobre este constructo contaba con una escasa base teórica, debido a que se tradujo el concepto de *eudaimonía* de Aristóteles como la felicidad, en vez de entenderlo como el verdadero potencial de una persona, es decir, como la autorrealización del individuo. Esto hizo que durante mucho tiempo existiera equivalencia entre la aproximación hedónica y eudaimónica. Por lo tanto, la autora propone el término bienestar psicológico para diferenciarlo del bienestar subjetivo de la vertiente hedónica, que como ya hemos mencionado son conceptos diferentes que pueden distinguirse.

Para generar una nueva perspectiva del bienestar psicológico, se examinan conocimientos sobre el funcionamiento psicológico positivo en los campos de la psicología clínica, del desarrollo y humanista. A partir de sus fundamentos conceptuales se identifican los aspectos más importantes para un buen funcionamiento psicológico (Ryff y Singer, 2008). Por su parte, Ryff considera que el bienestar psicológico debe enfocarse como un constructo

multidimensional, por esta razón, desarrolla un modelo multidimensional, en el que cada dimensión supone un reto al que las personas se enfrentan para conseguir un funcionamiento positivo (Ryff y Keyes, 1995).

El modelo multidimensional del bienestar psicológico está formado por seis dimensiones para evaluar este constructo. La primera, *Autoaceptación*, hace referencia a mantener actitudes positivas hacia uno mismo y aceptar los aspectos propios, tanto buenos como malos; la segunda, *Propósito de vida*, consiste en tener objetivos de vida, sentido de orientación, sensación de que la vida es significativa y sentir que existe un significado vital; la tercera, *Autonomía*, poseer autodeterminación, independencia, aguantar la presión, regular su propio comportamiento, todo ello aportando sensación de libertad; la cuarta, *Dominio del entorno*, entendido como la capacidad de gestionar los entornos según las necesidades y valores personales, aprovechar las oportunidades externas y participar activamente; la quinta, *Relaciones positivas con otros*, mantener relaciones de calidad, satisfactorias y de confianza, preocuparse por los demás, mostrar afecto, empatía e intimidad; y la sexta, *Crecimiento personal*, hace referencia a tener un sentimiento de desarrollo continuo, estar abierto a experiencias nuevas, percibir su propio potencial y sus mejoras en el tiempo (Ryff, 1989; Ryff y Keyes, 1995).

Con respecto a los modelos teóricos planteados sobre el bienestar psicológico, el más aceptado es el modelo multidimensional de Carol Ryff (García-Alandete, 2014). El cual va unido a un cuestionario para medir el bienestar psicológico, el SPWB, *Scales of Psychological Well-Being*, de Ryff (1989) con el que se miden sus seis dimensiones: autoaceptación, propósito de vida, autonomía, dominio del entorno, relaciones positivas con otros y crecimiento personal. En esta investigación, para evaluar el bienestar psicológico vamos a emplear dicho instrumento, específicamente se utilizará la adaptación española de Díaz et al. (2006), la cual ha obtenido una consistencia interna entre .68 y .89. La Escala de Bienestar Psicológico (Díaz et al., 2006) consta de 39 ítems con una escala de respuesta tipo Likert de seis puntos, en los que se evalúa el grado de acuerdo con la frase.

En este contexto, el afrontamiento es de especial importancia en la vida de las personas, como mecanismo de respuesta ante los eventos estresantes que acontecen a lo largo de su ciclo vital. Del mismo modo, el bienestar psicológico compone una pieza fundamental del desarrollo de los individuos, pues garantiza su buen funcionamiento psicológico y los acerca hacia la autorrealización. Por otro lado, considerando las evidencias mostradas anteriormente, existe

relación entre las estrategias empleadas y el nivel de bienestar. Por ello, el presente trabajo pretende comprobar la relación entre las estrategias de afrontamiento empleadas ante una situación estresante y el bienestar psicológico que posee la persona. En primer lugar, esperamos encontrar resultados que evidencien esta relación, y, en segundo lugar, conocer la capacidad predictiva de las estrategias de afrontamiento sobre el bienestar psicológico.

## Método

### Participantes

La muestra de estudio para esta investigación está formada por 50 personas, de las cuales 36 son mujeres (72%) y 14 son hombres (28%). Del total de la muestra, un 44% son estudiantes, un 38% son trabajadores activos, un 14% son desempleados y un 4% son pensionistas o jubilados. La edad de los participantes en el cuestionario está en un rango entre los 19 y los 68 años ( $M = 35.86$ ;  $D.T. = 15.73$ ).

### Instrumentos

A parte de los instrumentos que se detallan a continuación, se elaboró un cuestionario de datos sociodemográficos, para conocer el sexo, la edad y la ocupación actual de los participantes.

***Inventario de Estrategias de Afrontamiento*** (CSI) (Tobin et al., 1989), en la versión de Cano et al. (2007). Es un instrumento que comienza con un ejercicio de respuesta larga o ensayo, en el que se le solicita al participante que describa un hecho o situación que le haya causado estrés en el último mes. Posteriormente continúa con un cuestionario formado por 41 ítems con escala de respuesta tipo Likert, mediante un intervalo de 0 a 4 (0: en absoluto, 1: un poco, 2: bastante, 3: mucho, 4: totalmente). De estos ítems, 40 miden el grado en el que se emplean las estrategias de afrontamiento, mientras que el último ítem evalúa si la persona se consideró capaz de afrontar la situación. Este instrumento evalúa las estrategias de afrontamiento empleadas por la persona a partir de 8 formas de afrontamiento, cada una con 5 ítems: Resolución de problemas (p. ej. “Me esforcé para resolver los problemas de la situación”), Reestructuración cognitiva (p. ej. “Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas”), Apoyo social (p. ej. “Encontré a alguien que escuchó mi problema”), Expresión emocional (p. ej. “Analicé mis sentimientos y simplemente los dejé salir”), Evitación de problemas (p. ej. “Quitó importancia a la situación y no quise preocuparme más”), Pensamiento desiderativo (p. ej. “Deseé que la situación no existiera o que de alguna

manera terminase”), Retirada social (p. ej. “Evité estar con gente”) y Autocrítica (p. ej. “Me culpé a mí mismo”). Las cuatro primeras son consideradas por los autores como estrategias de afrontamiento activo y adecuado frente al incidente crítico, mientras que las cuatro últimas son consideradas como estrategias de afrontamiento pasivo e inadecuado. Respecto al afrontamiento activo dos de ellas equivalen a estrategias centradas en el problema (Resolución de problemas y Reestructuración cognitiva), y las otras dos, a estrategias centradas en la emoción (Apoyo social y Expresión emocional). A su vez, el afrontamiento pasivo también se divide en dos estrategias centradas en el problema (Evitación de problemas y Pensamiento desiderativo) y dos estrategias centradas en la emoción (Retirada social y Autocrítica). Para cada una de las 8 formas de afrontamiento, los autores establecen que se lleve a cabo un sumatorio de los 5 ítems asociados a cada dimensión.

***Escala de Bienestar Psicológico*** (SPWB) (Ryff, 1989), en la versión de Díaz et al. (2006). Es un cuestionario formado por 39 ítems con una escala de respuesta tipo Likert, con intervalo de 1 a 6 (1: fuertemente en desacuerdo, 2: en desacuerdo, 3: un poco en desacuerdo, 4: un poco de acuerdo, 5: de acuerdo, 6: fuertemente de acuerdo). De esta manera, evalúa el grado de acuerdo con las afirmaciones presentadas y mide el bienestar psicológico a partir de 6 dimensiones: Autoaceptación (p. ej. “En su mayor parte, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo”), Propósito en la vida (p. ej. “Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad”), Autonomía (p. ej. “Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general”), Control o dominio del entorno (p. ej. “Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria”), Relaciones positivas con los otros (p. ej. “Siento que mis amistades me aportan muchas cosas”) y Desarrollo o crecimiento personal (p. ej. “Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona”). Para su corrección la autora establece una serie de ítems que se deben rectificar ya que están en sentido negativo, para ello, se invertirán sus puntuaciones. Posteriormente se realizará un sumatorio con los ítems que conforman cada dimensión, siendo 6 ítems para Autoaceptación, Propósito de vida, Control o dominio del entorno y Relaciones positivas con los otros; 7 ítems en el caso de Desarrollo o crecimiento personal; y 8 para Autonomía.

## Procedimiento

El procedimiento para la obtención de los datos consistió en la elaboración de un cuestionario online a partir de la aplicación *Google Forms*. Este comenzaba con una breve descripción de la investigación, la duración y las recomendaciones para su realización, todo ello explicado de la siguiente manera:

“El presente cuestionario tiene el propósito de conocer la manera en la que afrontamos los problemas de la vida cotidiana. Esta investigación se realiza desde la Facultad de Psicología, Universidad de La Laguna.

Se estima que esta encuesta puede ocuparle aproximadamente entre 10 y 15 minutos.

Por favor, es importante:

- Que sea sincero en sus respuestas.
- Que busque un lugar y un momento tranquilo para responder el cuestionario.”

Seguidamente se exponía el consentimiento informado, en el que se comunicaba a los participantes que la realización de este cuestionario era voluntaria, y que podían dejar de participar en él en cualquier momento. Así como, el reconocimiento de que entienden lo expuesto y dan su consentimiento para ser objeto de esta investigación.

Continuaba con el cuestionario de datos sociodemográficos, el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) y la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB), todos ellos en ese mismo orden. Los sujetos respondieron al cuestionario a partir de las siguientes instrucciones:

“A continuación, se le solicita que piense en un hecho o situación que haya sido muy estresante para usted en el último mes. Nos referimos a una situación que le causara problemas, le hiciera sentirse mal o que le costara mucho enfrentarse a ella. Puede ser con la familia, amigos, escuela, trabajo, etc. Describa brevemente esta situación, en 5 líneas aproximadamente.”

“Responda a la siguiente lista de afirmaciones basándose en como manejó esta situación. Marque el grado en el que usted hizo lo que indica cada frase.”

“Indique por favor en que grado está usted de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes afirmaciones con respecto a su vida en general.”

La difusión del cuestionario se realizó, por un lado, a partir de contactos telefónicos mediante la aplicación *WhatsApp* y, por otro lado, mediante redes sociales como *Facebook*. A su vez muchos de los participantes compartieron el cuestionario con sus contactos y redes sociales, haciendo que llegara a más personas.

## Diseño

La presente investigación emplea un diseño correlacional ya que su objetivo es indagar en la relación entre dos constructos hipotéticos que no pueden manipularse, como son las estrategias de afrontamiento (variable predictora) y el bienestar psicológico (variable criterio). Además, debido a que se miden sucesos estresantes ya ocurridos se hace imposible su control o manipulación. No obstante, cuenta con un diseño transversal dado que se toman medidas de dos procesos psicológicos que han tenido lugar en diferentes puntos temporales, pero se recogen en un momento concreto y en un único registro.

Para llevar a cabo el análisis estadístico de las estrategias de afrontamiento, seguimos las instrucciones protocolizadas por los autores, de modo que, se calculó la puntuación total sumando las respuestas de los 5 ítems asociados a cada dimensión: Resolución de problemas ítems (1, 9, 17, 25 y 33), Reestructuración cognitiva ítems (6, 14, 22, 30 y 38), Apoyo social ítems (5, 13, 21, 29 y 37), Expresión emocional ítems (3, 11, 19, 27 y 35), Evitación de problemas ítems (7, 15, 23, 31 y 39), Pensamiento desiderativo ítems (4, 12, 20, 28 y 36), Retirada social ítems (8, 16, 24, 32 y 40) y Autocrítica ítems (2, 10, 18, 26 y 34) (véase *Anexo*). Como cada escala posee un rango de respuesta de 0 a 4, las puntuaciones en cada dimensión van entre 0 y 20. De tal manera que, cuanto más alta sea la puntuación en la dimensión, más frecuente es esa estrategia para afrontar el problema comentado.

Para el análisis estadístico del bienestar psicológico, primero se invirtieron las puntuaciones de los ítems que la autora especifica que deben ser rectificadas, y estos son los ítems: 2, 4, 5, 8, 9, 13, 15, 20, 22, 25, 26, 27, 29, 30, 33, 34 y 36 (en el *Anexo* ítems con un asterisco). Luego, se realizó el sumatorio de las respuestas de los ítems asociados a cada dimensión: Autoaceptación ítems (1, 7, 13rec, 19, 31 y 25rec), Propósito de vida ítems (6, 12, 17, 18, 23 y 29rec), Autonomía ítems (3, 4rec, 9rec, 10, 15rec, 21, 27rec y 33rec), Control o dominio del entorno ítems (5rec, 11, 16, 22rec, 28, y 39), Relaciones positivas con otros ítems (2rec, 8rec, 14, 20rec, 26rec y 32) y Desarrollo o crecimiento personal ítems (24, 30rec, 34rec, 35, 36rec, 37 y 38). Cuanto mayor sea la puntuación en las dimensiones, más se presentará dicho atributo en la persona y a su vez, más alto será su bienestar psicológico.

## Resultados

Para el análisis de los resultados se excluyeron 2 participantes de la muestra inicial de 52 sujetos, el primero de ellos debido a que, a pesar de que contestó todo el cuestionario online, en el consentimiento informado marcó el “NO” en vez del “SI”, y el segundo porque en el Inventario de Estrategias de Afrontamiento todas sus respuestas eran 0.

Respecto al plan de análisis, en primer lugar, antes de analizar las respuestas de los participantes, se efectuó el análisis de consistencia interna de las dimensiones de ambos constructos, siendo este un punto normativo en la investigación empírica para declarar el potencial o la bondad de la media de cada una de las escalas de ambos instrumentos. Luego se llevó a cabo el análisis de contenido de los eventos estresantes descritos por los participantes, mediante el procedimiento de acuerdo interjueces para conocer las categorías de eventos estresantes que referían los participantes en el último mes. A continuación, se realizó el análisis de correlación de Pearson con el objetivo de comprobar la hipótesis fundamental de esta investigación, verificar la relación entre las estrategias de afrontamiento empleadas ante una situación estresante y el bienestar psicológico que posee la persona. Por último, se realizó un análisis de regresión para profundizar más en las relaciones entre dichas variables, y así conocer la capacidad predictiva de las estrategias de afrontamiento sobre el bienestar psicológico. El análisis estadístico de los resultados se realizó mediante el programa estadístico SPSS, versión 15 para Windows.

### *Análisis de la consistencia interna*

Antes de analizar las respuestas de los participantes, se realizó el análisis de la fiabilidad de las escalas de ambos instrumentos. Por un lado, dentro de las estrategias de afrontamiento, el análisis de consistencia interna en la dimensión Resolución de problemas fue  $\alpha = .774$ , en Reestructuración cognitiva  $\alpha = .784$ , en Apoyo social  $\alpha = .812$ , en Expresión emocional  $\alpha = .803$ , en Evitación de problemas  $\alpha = .672$ , en Pensamiento desiderativo  $\alpha = .824$ , en Retirada social  $\alpha = .611$  y en Autocrítica  $\alpha = .907$ . Por otro lado, en las dimensiones correspondientes al bienestar psicológico, la fiabilidad obtenida en Autoaceptación fue  $\alpha = .813$ , en Propósito de vida  $\alpha = .723$ , en Autonomía  $\alpha = .766$ , en Dominio del entorno  $\alpha = .623$ , en Relaciones positivas con otros  $\alpha = .732$  y en Crecimiento personal  $\alpha = .609$ . A partir de estos resultados se confirma que las escalas de ambos instrumentos poseen una buena consistencia interna.

### ***Análisis de contenido***

Previo a realizar los análisis estadísticos, se llevó a cabo un análisis de contenido de los eventos estresantes que los participantes tuvieron en el último mes. Este registro muestra que los incidentes críticos más importantes pertenecen a las siguientes categorías: en primer lugar, las “dificultades académicas” (16%), en segundo lugar, los “problemas de salud de otros” (12%) y los “problemas y conflictos familiares” (12%), y, en tercer lugar, la “situación laboral inadecuada” (10%) y el “malestar con los demás” (10%). También se encuentran, pero en menor proporción, el “recibir acusaciones y reproches” (6%), el “desconocimiento” (6%), la “incertidumbre sobre el futuro” (4%), el “exceso de actividad física” (4%), los “problemas con la pareja” (4%), los “problemas de salud propios” (2%), el “recibir amenazas” (2%), los “eventos familiares” (2%), la llegada de un “nuevo miembro en la familia” (2%), las “situaciones vecinales” (2%) y la “pérdida de un bien” (2%). Dicho análisis de contenido se llevó a cabo entre dos jueces y se obtuvo un acuerdo interjueces del 88%.

### ***Análisis de la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico***

En primer lugar, se realizó el análisis de correlación de Pearson entre las ocho estrategias de afrontamiento y las seis dimensiones del bienestar psicológico, con el objetivo de analizar las relaciones que se establecen entre las escalas de ambos instrumentos. Como se puede observar en la Tabla 1, las estrategias de Apoyo social y Expresión emocional obtienen relaciones significativas positivas con el bienestar psicológico. Concretamente, la estrategia de Apoyo social encuentra relación significativa con tres de las dimensiones del bienestar psicológico: Autoaceptación  $r_{(50)} = .359, p < .05$ , Relaciones positivas con otros  $r_{(50)} = .322, p < .05$  y Crecimiento personal  $r_{(50)} = .325, p < .05$ . En cambio, las estrategias de Pensamiento desiderativo y Autocrítica muestran relaciones significativas negativas con el bienestar psicológico. Cabe destacar que la estrategia de Autocrítica obtiene relaciones significativas con tres de las dimensiones: Autoaceptación  $r_{(50)} = -.423, p < .01$ , Autonomía  $r_{(50)} = -.370, p < .01$  y Dominio del entorno  $r_{(50)} = -.404, p < .01$ .

Tabla 1  
*Correlaciones de Pearson entre estrategias de afrontamiento y dimensiones del bienestar psicológico*

	Autoaceptación	Propósito de vida	Autonomía	Dominio del entorno	Relaciones positivas	Crecimiento personal
Resolución de problemas	.068	.084	.161	.202	.043	.090
Reestructuración cognitiva	.255	.221	-.090	.220	.074	.156
Apoyo social	.359*	.273	.112	.248	.322*	.325*
Expresión emocional	.226	.273	.170	.303*	.073	.376**
Evitación del problema	.157	.197	-.176	.066	-.188	-.033
Pensamiento Desiderativo	.041	.168	-.110	-.051	-.320*	-.080
Retirada social	-.207	.030	-.269	-.226	-.171	.003
Autocrítica	-.423**	-.260	-.370**	-.404**	-.150	-.162

\*\*p<0.01; \*p<0.05

A continuación, llevamos a cabo un análisis de correlación entre las estrategias de manejo adecuado e inadecuado centradas en el problema y centradas en la emoción con las dimensiones del bienestar psicológico, con el objeto de sintetizar la clasificación de las diferentes estrategias de afrontamiento como lo indican los autores, dichos resultados se muestran en la Tabla 2.

Tabla 2  
*Correlaciones de Pearson entre estrategias de manejo adecuado e inadecuado centradas en el problema y la emoción y dimensiones del bienestar psicológico*

	Auto-aceptación	Propósito de vida	Autonomía	Dominio del entorno	Relaciones positivas	Crecimiento personal
Manejo adecuado centrado en el problema	.196	.184	.033	.248	.070	.147
Manejo adecuado centrado en la emoción	.344*	.282*	.163	.320*	.236	.408
Manejo inadecuado centrado en el problema	.131	.254	-.196	.003	-.364**	-.082
Manejo inadecuado centrado en la emoción	-.397**	-.167	-.391**	-.394**	-.190	.112

\*\*p<0.01; \*p<0.05

Con respecto al Manejo adecuado centrado en la emoción se encuentran relaciones significativas positivas con las dimensiones de Autoaceptación  $r_{(50)} = .344, p < .05$ , Propósito de vida  $r_{(50)} = .282, p < .05$  y Dominio del entorno  $r_{(50)} = .320, p < .05$ . No obstante, se observan relaciones significativas negativas entre el Manejo inadecuado centrado en el problema y centrado en la emoción con el bienestar psicológico. Cabe señalar que el Manejo inadecuado centrado en la emoción se relaciona significativamente con tres de estas dimensiones: Autoaceptación  $r_{(50)} = -.397, p < .01$ , Autonomía  $r_{(50)} = -.391, p < .01$  y Dominio del entorno  $r_{(50)} = -.394, p < .01$ .

Posteriormente se obtuvieron los coeficientes de correlación de Pearson entre el tipo de manejo o afrontamiento y las dimensiones del bienestar psicológico, con el objetivo de reducir la clasificación de las estrategias tal y como indican los autores. Como se observa en la Tabla 3, los resultados muestran que el Manejo adecuado correlaciona significativamente con las dimensiones Autonomía  $r_{(50)} = .344, p < .05$ , Propósito de vida  $r_{(50)} = .295, p < .05$ , Dominio del entorno  $r_{(50)} = .358, p < .05$  y Crecimiento personal  $r_{(50)} = .359, p < .05$ . Por otro lado, se observan relaciones significativas entre el Manejo inadecuado y las dimensiones Autonomía  $r_{(50)} = -.379, p < .01$  y Relaciones positivas con otros  $r_{(50)} = -.335, p < .05$ . Estos datos evidencian que las relaciones significativas para el Manejo adecuado son directas y con una pendiente positiva mientras que para el Manejo inadecuado son inversas y con pendiente negativa.

Tabla 3

*Correlaciones de Pearson entre estrategias de manejo adecuado e inadecuado y dimensiones del bienestar psicológico*

	Autoaceptación	Propósito de vida	Autonomía	Dominio del entorno	Relaciones positivas	Crecimiento personal
Manejo adecuado	.344*	.295*	.129	.358*	.199	.359*
Manejo inadecuado	-.199	.028	-.379**	-.269	-.335*	-.123

\*\*p<0.01; \*p<0.05

Por último, se agruparon las estrategias de afrontamiento según la diferenciación que proponen Lazarus y Folkman (1986), dividiéndolas en estrategias centradas en el problema y centradas en la emoción. Así mismo, se realizó el análisis de correlación entre dicha clasificación y las dimensiones del bienestar psicológico. Como se puede observar en la Tabla

4, los resultados muestran relaciones significativas entre el afrontamiento centrado en el problema y la dimensión Propósito de vida  $r_{(50)} = .311, p < .05$ , y entre el afrontamiento centrado en la emoción con la dimensión Crecimiento personal  $r_{(50)} = .294, p < .05$ .

Tabla 4  
*Correlaciones de Pearson entre estrategias centradas en el problema y en la emoción y dimensiones del bienestar psicológico*

	Autoaceptación	Propósito de vida	Autonomía	Dominio del entorno	Relaciones positivas	Crecimiento personal
Centrado en el problema	.238	.311*	-.108	.191	-.194	.056
Centrado en la emoción	-.023	.123	-.192	-.044	.058	.294*

\*\* $p < 0.01$ ; \* $p < 0.05$

### ***Análisis de la capacidad predictiva de las estrategias de afrontamiento sobre el bienestar psicológico***

Con el objeto de determinar el carácter predictivo de las estrategias de afrontamiento sobre el bienestar psicológico, hemos realizado varios análisis de regresión múltiple incluyendo como variables predictoras las ocho estrategias de afrontamiento y como variables criterios cada una de las dimensiones de bienestar psicológico. De todos estos análisis los únicos que resultaron significativos fueron las dimensiones Autoaceptación y Dominio del entorno.

En el caso de la Autoaceptación, se acepta la hipótesis de que la pendiente de la recta de regresión es distinta de cero y por tanto las variables están linealmente relacionadas ( $F_{(8,41)} = 2.92, p < .05$ ). Concretamente, se obtuvo un  $R^2 = .363$  lo que significa que el 36.3% de la varianza de la Autoaceptación está explicada por las estrategias de afrontamiento, concretamente los coeficientes que explican significativamente esta relación son las estrategias de Evitación del problema ( $\beta = .336, t = 2.04, p < .05$ ) y de Autocrítica ( $\beta = -.445, t = -3.07, p < .01$ ).

En el caso del Dominio del entorno, también se acepta la hipótesis de que la pendiente de la recta de regresión es distinta de cero, por lo que las variables están linealmente relacionadas ( $F_{(8,41)} = 2.43, p < .05$ ). El coeficiente de determinación obtenido es de  $R^2 = .322$  lo que significa que el 32.2% de la varianza del Dominio del entorno está explicada por las estrategias de afrontamiento, particularmente por el coeficiente de Autocrítica ( $\beta = -.441, t = -2.95, p < .01$ ) que explica significativamente esta relación.

## Discusión

El objetivo de esta investigación fue comprobar la relación existente entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico de las personas, y, asimismo, conocer la capacidad predictiva que tienen dichas estrategias sobre el bienestar psicológico.

En la relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico, nuestros resultados muestran que las estrategias de Apoyo social, Expresión emocional, Pensamiento desiderativo y Autocrítica están asociadas significativamente con el bienestar psicológico.

Con respecto al Apoyo social, emplear la búsqueda de apoyo en los demás a la hora de afrontar situaciones estresantes mantiene relación con la Autoaceptación, las Relaciones positivas con otros y el Crecimiento personal, es decir, con el hecho de que la persona se acepte a sí misma tal y como es, que tenga relaciones afectivas y de calidad, y que se sienta en continuo cambio y desarrollo. Estos datos son similares a los encontrados por García e Ilabaca (2013) al estudiar las estrategias empleadas para superar una ruptura amorosa, donde señalan que el apoyo social es una estrategia que permite el desahogo emocional y el desarrollo de conductas alternativas al problema. Por otro lado, el empleo de la Expresión emocional en estos eventos se relaciona con las dimensiones Dominio del entorno y Crecimiento personal, entendidas como la capacidad de gestionar el contexto aprovechando sus oportunidades, y sentirse en continuo desarrollo. Como era de esperar, ambas estrategias favorecen un mayor bienestar psicológico en las personas, ya que forman parte del manejo adecuado del problema (Cano et al., 2007). Sin embargo, estos resultados contradicen a Carnicer y Calderón (2014), al afirmar que la Expresión emocional se relaciona positivamente con el malestar psicológico. Esto podría deberse a que, en otros instrumentos, esta estrategia se considera parte de un afrontamiento evitativo, al permitir negar o escapar de la situación estresante.

No obstante, el empleo de la estrategia de Pensamiento desiderativo mantiene relación negativa con las Relaciones positivas con otros, lo que indica que cuanto más se desea que la realidad no sea estresante, menos relaciones satisfactorias con los demás posee la persona. En esta misma línea, emplear la Autocrítica como estrategia de afrontamiento ante situaciones estresantes está relacionada con la Autoaceptación, la Autonomía y el Dominio del entorno, mostrando que cuanto más se autocritica la persona, en menor medida: se acepta a sí misma, se considera independiente y capaz de gestionar su entorno. Estos datos contrastan con los encontrados en otras investigaciones, donde el hecho de autoinculparse y criticarse a uno

mismo por la ocurrencia del evento estresante o por su manejo inadecuado, hace que disminuya el bienestar psicológico en la persona (Figuerola et al., 2005; Viñas et al., 2015).

Con respecto a las estrategias de Manejo adecuado centrado en la emoción, los resultados muestran que el hecho de buscar apoyo social y expresar las propias emociones correlaciona con la Autoaceptación, el Propósito de vida y el Dominio del entorno. Sin embargo, las estrategias de Manejo adecuado centrado en el problema no muestran relación con el bienestar psicológico, lo que podría deberse al tipo de eventos estresantes que refieren los participantes. Según Folkman y Lazarus (1980), las estrategias centradas en el problema se emplean en aquellas situaciones que la persona considera que tienen potencial de cambio, mientras que las estrategias centradas en la emoción se emplean en aquellas que tienen pocas posibilidades de cambio o que simplemente deben ser aceptadas (p. ej. la muerte de un familiar). A su vez, estos autores sostienen que el resultado del afrontamiento se entiende mejor en el contexto de la situación estresante. Por su parte, el conjunto de las estrategias de Manejo adecuado se relaciona con las dimensiones Autoaceptación, Propósito de vida, Dominio del entorno y Crecimiento personal, lo que significa que emplear un afrontamiento activo favorece mayores niveles de bienestar psicológico en la persona.

Por otro lado, las estrategias de Manejo inadecuado centrado en el problema, es decir, evitar el problema y elaborar pensamientos contrafácticos, disminuyen el bienestar psicológico porque enturbian las relaciones positivas con los demás. Además, las estrategias de Manejo inadecuado centrado en la emoción como son alejarse de sus familiares o amigos y criticarse a uno mismo por lo ocurrido, disminuyen el bienestar al reducir la autoaceptación, el sentimiento de autonomía y la capacidad de gestionar el entorno. En conjunto, emplear estrategias de Manejo inadecuado se relaciona con menores niveles de bienestar en Autonomía y Relaciones positivas con otros.

Estos resultados demuestran que el sentido de las relaciones significativas encontradas se corresponde con la connotación que contiene cada estilo de afrontamiento. Así, las estrategias pertenecientes al Manejo adecuado poseen una relación positiva con el bienestar psicológico, ya que como declara Cano et al. (2007), representan un afrontamiento activo y adaptativo para la persona. En cambio, aquellas relaciones relativas al Manejo inadecuado y el bienestar psicológico son negativas, ya que muestran un afrontamiento pasivo y desadaptativo.

Con respecto a la diferenciación entre las estrategias de afrontamiento que establecen Lazarus y Folkman (1986), los resultados muestran que las estrategias centradas en el problema

se relacionan con mayores niveles de bienestar en la dimensión Propósito de vida. Esto alude a que realizar esfuerzos para modificar la fuente del problema se relaciona con poseer objetivos y planes de futuro, así como, tener la sensación de que la vida es significativa. Sin embargo, las estrategias centradas en la emoción encuentran relación con mayores niveles de bienestar en Crecimiento personal. Esto demuestra que los esfuerzos por controlar el estrés y regular las emociones se relacionan con el hecho de sentirse en continuo desarrollo y ser consciente de las propias mejoras con el paso del tiempo.

Otro resultado importante de esta investigación es el obtenido por los análisis de regresión para determinar la capacidad predictiva de las estrategias de afrontamiento con cada dimensión del bienestar psicológico. Los resultados demuestran que dichas estrategias son capaces de predecir el nivel de bienestar psicológico tanto en Autoaceptación como en Dominio del entorno. Con estos análisis algunas estrategias de afrontamiento concretas que se asociaban significativamente de forma individual con dichas dimensiones perdieron su significación cuando se estudiaron de forma conjunta. Así, el Apoyo social deja de ser un predictor significativo de la dimensión Autoaceptación, y también la Expresión emocional deja de serlo para el Dominio del entorno. No obstante, la estrategia de Autocrítica mantiene su capacidad predictora de forma conjunta para ambas dimensiones.

En el caso de la dimensión de Autoaceptación, los datos muestran que la estrategia de Evitación de problemas funciona como un predictor positivo para esta dimensión, es decir, el hecho de evitar o negar pensamientos o actos que estén relacionados con la situación estresante predice que la persona mantenga actitudes positivas y se acepte a sí misma. Este resultado no se corresponde con el estilo de afrontamiento pasivo al que pertenece esta estrategia, ya que debería mantener un sentido negativo por su carácter desadaptativo (Cano et al., 2007). A pesar de ello, Rodríguez, Pastor y López (1993) afirman que el proceso de afrontamiento no es rígidamente adaptativo o desadaptativo, sino que depende de la persona, el momento y las circunstancias en las que se produce el evento estresante, y, por tanto, es posible que en estos contextos la estrategia de Evitación de problemas sea adaptativa e influya positivamente sobre el bienestar psicológico. Por otra parte, encontramos que la Evitación de problemas surge como variable predictora de la Autoaceptación en los análisis conjuntos, aunque previamente, de forma individual no correlacionaba de forma significativa con esta dimensión.

Con respecto a la estrategia de Autocrítica, esta es un predictor negativo de las dimensiones Autoaceptación y Dominio del entorno, tal y como mostraban los análisis de correlación. Por

tanto, criticarse a uno mismo por la ocurrencia del evento estresante o por su manejo inadecuado, predice que la persona tenga pocas actitudes positivas hacia sí misma y que presente bajos niveles de autoaceptación, así como, menos capacidad para gestionar el entorno según sus necesidades. Esta capacidad predictiva se corrobora con los datos obtenidos por Sanjuán y Ávila (2016), al encontrar que esta estrategia, incluida en un afrontamiento de evitación, supone un predictor negativo para la dimensión de Autoaceptación.

Los resultados de esta investigación consiguen comprobar la relación existente entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico, como muestran las evidencias científicas obtenidas por otros autores. Además, demuestran el carácter predictivo de las estrategias empleadas ante un suceso estresante sobre el bienestar psicológico de la persona. Sin embargo, este estudio también presenta algunas limitaciones que se comentan a continuación con el propósito de que puedan ser superadas en futuras investigaciones.

En primer lugar, destacamos el hecho de que los eventos estresantes son muy diferentes entre sí, haciendo que el afrontamiento sea diferente según su contexto. Por tanto, sería importante estudiar las estrategias de afrontamiento que se emplean en situaciones estresantes concretas. A partir de este estudio se hace necesario distinguir los efectos específicos de cada estrategia de afrontamiento en el contexto de situaciones concretas de estrés, con el objetivo de conocer cuáles de ellas son adecuadas y repercuten positivamente en el bienestar psicológico en cada contexto. Por ejemplo, esto podría realizarse con las “dificultades académicas”, los “problemas de salud de otros” y los “problemas y conflictos familiares”, ya que obtienen los mayores porcentajes en los eventos referidos por los participantes en el último mes.

En segundo lugar, se desconoce el grado de estrés que siente la persona con el evento estresante referido, por lo que no se puede equiparar a los sujetos en cuanto a la intensidad del estrés. Por ello, consideramos necesario medir el impacto emocional que dicha situación ejerce en la persona, una posibilidad es hacerlo mediante la siguiente pregunta “¿Cuánto le ha afectado a usted esta situación?”, y que esta se responda con una escala tipo Likert.

En tercer lugar, consideramos que el tamaño de la muestra no es el suficiente como para poder generalizar los resultados a toda la población. No obstante, esta investigación podría considerarse un estudio piloto con el objetivo de perfeccionar el método y procedimiento lo máximo posible para un futuro estudio a mayor escala. En cuarto lugar, al tratarse de un estudio de carácter transversal no podemos establecer relación de causalidad entre el afrontamiento y el bienestar psicológico. Por eso, se anima a que en futuras investigaciones esta relación sea

estudiada desde una perspectiva longitudinal para conocer la relación de causa y efecto de ambos constructos.

En síntesis, los resultados de este estudio apuntan una relación sólida entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico, por consiguiente, este tipo de investigaciones contribuyen a fomentar la salud, la calidad de vida, el bienestar y la felicidad de los seres humanos.

## Referencias

- Austria, F., Cruz, B., Herrera, L., y Salas, J. (2012). Relaciones estructurales entre estrategias de afrontamiento y síndrome de *Burnout* en personal de salud: un estudio de validez externa y de constructo. *Universitas Psychologica*, *11* (1), 197-206.
- Burns, R. J., Deschênes, S. S., y Schmitz, N. (2016). Associations between coping strategies and mental health in individuals with type 2 diabetes: Prospective analyses. *Health Psychology*, *35*(1), 78-86.
- Cano, F. J., Rodríguez, L., y García, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría*, *35*(1), 29-39.
- Cantón, E., Checa, I., y Vellisca, M. Y. (2015). Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista Costarricense de Psicología*, *34*(2).
- Carnicer, J. G., y Calderón, C. (2014). Empatía y estrategias de afrontamiento como predictores del bienestar en estudiantes universitarios españoles. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, *12*(1), 129-146.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., y Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, *56*(2), 267-283.
- CINFA (2017). VII Estudio de CinfSalud: “Percepción y hábitos de la población española en torno al estrés”.
- Díaz, C. A. G., Luna, A., Dávila, A., y Salgado, M. (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Psychologia: avances de la disciplina*, *4*(1), 63-70.

- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y Dierendonck, D. V. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3) 572-577.
- Diener, E., Lucas, R. E., y Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 187-194). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., y Lucas, R. E. (1999). 11 personality and subjective well-being. En D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (Eds.), *Well-being: Foundations of hedonic psychology* (pp.213). New York: Russell Sage Foundation.
- Fernández, C., y Polo, M. T. (2011). Afrontamiento, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación social de nuevo ingreso. *EduPsykhé: Revista de psicología y psicopedagogía*, 10(2), 177-192.
- Fernández-Abascal, E. G. (1997). Estilos y estrategias de afrontamiento. En E. G. Fernández-Abascal, F. Palmero, M. Chóliz, y F. Martínez (Eds.), *Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción* (pp. 189-206). Madrid: Pirámide.
- Figuroa, M. I., Contini, N., Lacunza, A. B., Levín, M., y Suedan, 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/Annals of Psychology*, 21(1), 66-72.
- Folkman, S. (1984). Personal control and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839-852.
- Folkman, S., y Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal and Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239.
- García, F. E., y Ilabaca, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP*, 11(2), 157-172.
- García-Alandete, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *En-claves del pensamiento*, 8(16), 13-29.

- Godoy-Izquierdo, D., Godoy, J. F., López-Chicheri, I., Martínez, A., Gutiérrez, S., y Vázquez, L. (2008). Propiedades psicométricas de la Escala de Autoeficacia para el Afrontamiento del Estrés (EAEAE). *Psicothema*, 20(1), 155-165.
- González, R., Montoya, I., Casullo, M., y Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363-368.
- Ibáñez, I., y Olmedo, E. (2003). Factorización exploratoria del cuestionario Ways of Coping (WCQ). *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 1, 79-94.
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Moos, R.H. (1993). *Inventario de Respuestas de afrontamiento para adultos*. [Coping Responses Inventory-Adult-Form]. Madrid: TEA Ediciones.
- Nava, C., Ollua, P., Vega, C. Z., y Soria, R. (2010). Inventario de Estrategias de Afrontamiento: una replicación. *Psicología y Salud*, 20(2), 213-220.
- Pelechano, V. (1992). Personalidad y estrategias de afrontamiento en pacientes crónicos. *Análisis de Modificación de Conducta*, 18, 167-201.
- Rodríguez-Marín, J., Pastor, M. A., y López-Roig, S. (1993). Afrontamiento, apoyo social, calidad de vida y enfermedad. *Psicothema*, 5, 349-372.
- Ryan, R., y Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35-55.
- Ryff, C. D., y Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., y Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39.
- Sanjuán, P., y Ávila, M. (2016). Afrontamiento y motivación como predictores del bienestar subjetivo y psicológico. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 21(1), 1-10.

Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. V., y Wigal, J. K. (1989). The hierarchical factor structure of the coping strategies inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 13(4), 343-361.

Viñas, F., González, M., García, Y., Malo, S., y Casas, F. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 31(1), 226-233.

## Anexo

### Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI)

A continuación, se le solicita que piense en un hecho o situación que haya sido muy estresante para usted en el último mes. Nos referimos a una situación que le causara problemas, le hiciera sentirse mal o que le costara mucho enfrentarse a ella. Puede ser con la familia, amigos, escuela, trabajo, etc. Describa brevemente esta situación, en 5 líneas aproximadamente.

Responda a la siguiente lista de afirmaciones basándose en como manejó esta situación. Marque el grado en el que usted hizo lo que indica cada frase.

	En absoluto	Un poco	Bastante	Mucho	Totalmente
01- Luché para resolver el problema.	0	1	2	3	4
02- Me culpé a mí mismo.	0	1	2	3	4
03- Dejé salir mis sentimientos para reducir el estrés.	0	1	2	3	4
04- Deseo que la situación nunca hubiera empezado.	0	1	2	3	4
05- Encontré a alguien que escuchó mi problema.	0	1	2	3	4
06- Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente.	0	1	2	3	4

07- No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado.	0	1	2	3	4
08- Pasé algún tiempo solo.	0	1	2	3	4
09- Me esforcé para resolver los problemas de la situación.	0	1	2	3	4
10- Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché.	0	1	2	3	4
11- Expresé mis emociones, lo que sentía.	0	1	2	3	4
12- Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase.	0	1	2	3	4
13- Hablé con una persona de confianza.	0	1	2	3	4
14- Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas.	0	1	2	3	4
15- Traté de olvidar por completo el asunto.	0	1	2	3	4
16- Evité estar con gente.	0	1	2	3	4
17- Hice frente al problema.	0	1	2	3	4
18- Me critiqué por lo ocurrido.	0	1	2	3	4
19- Analicé mis sentimientos y simplemente los dejé salir.	0	1	2	3	4
20- Deseé no encontrarme nunca más en esa situación.	0	1	2	3	4
21- Dejé que mis amigos me echaran una mano.	0	1	2	3	4
22- Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían.	0	1	2	3	4
23- Quité importancia a la situación y no quise preocuparme más.	0	1	2	3	4
24- Oculté lo que pensaba y sentía.	0	1	2	3	4
25- Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran.	0	1	2	3	4
26- Me recriminé por permitir que esto ocurriera.	0	1	2	3	4
27- Dejé desahogar mis emociones.	0	1	2	3	4
28- Deseé poder cambiar lo que había sucedido.	0	1	2	3	4
29- Pasé algún tiempo con mis amigos.	0	1	2	3	4
30- Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo.	0	1	2	3	4
31- Me comporté como si nada hubiera pasado.	0	1	2	3	4
32- No dejé que nadie supiera como me sentía.	0	1	2	3	4
33- Mantuve mi postura y luché por lo que yo quería.	0	1	2	3	4
34- Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias.	0	1	2	3	4
35- Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron.	0	1	2	3	4
36- Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes.	0	1	2	3	4
37- Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto.	0	1	2	3	4
38- Me fijé en el lado bueno de las cosas.	0	1	2	3	4
39- Evité pensar o hacer nada.	0	1	2	3	4
40- Traté de ocultar mis sentimientos.	0	1	2	3	4
41- Me consideré capaz de afrontar la situación.	0	1	2	3	4

## Escala de Bienestar Psicológico (SPWB)

Indique por favor en que grado está usted de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes afirmaciones con respecto a su vida en general.

	Fuertemente en desacuerdo	En desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Un poco de acuerdo	De acuerdo	Fuertemente de acuerdo
01- Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento con cómo han resultado las cosas.	1	2	3	4	5	6
*02- A menudo me siento solo/a porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	1	2	3	4	5	6
03- No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	1	2	3	4	5	6
*04- Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	1	2	3	4	5	6
*05- Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	1	2	3	4	5	6
06- Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	1	2	3	4	5	6
07- En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	1	2	3	4	5	6
*08- No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	1	2	3	4	5	6
*09- Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	1	2	3	4	5	6
10- Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.	1	2	3	4	5	6
11- He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	1	2	3	4	5	6
12- Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo/a.	1	2	3	4	5	6
*13- Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.	1	2	3	4	5	6
14- Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	1	2	3	4	5	6
*15- Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	1	2	3	4	5	6
16- En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	1	2	3	4	5	6
17- Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	1	2	3	4	5	6
18- Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	1	2	3	4	5	6
19- Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	1	2	3	4	5	6
*20- Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.	1	2	3	4	5	6
21- Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	1	2	3	4	5	6

*22- Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	1	2	3	4	5	6
23- Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	1	2	3	4	5	6
24- En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	1	2	3	4	5	6
*25- En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.	1	2	3	4	5	6
*26- No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	1	2	3	4	5	6
*27- Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	1	2	3	4	5	6
28- Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	1	2	3	4	5	6
*29- No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.	1	2	3	4	5	6
*30- Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.	1	2	3	4	5	6
31- En su mayor parte, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo.	1	2	3	4	5	6
32- Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	1	2	3	4	5	6
*33- A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.	1	2	3	4	5	6
*34- No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.	1	2	3	4	5	6
35- Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.	1	2	3	4	5	6
*36- Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6
37- Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6
38- Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio, y crecimiento.	1	2	3	4	5	6
39- Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla.	1	2	3	4	5	6