



**UNIVERSIDAD ANDINA SIMÓN BOLÍVAR  
SEDE CENTRAL  
Sucre - Bolivia**

**PROGRAMA DE MAESTRÍA EN  
“PSICOLOGÍA CLÍNICA - III Versión”**

**AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO: UN ESTUDIO  
EN ADOLESCENTES DEL CENTRO DE FORMACIÓN  
INTEGRAL RURAL “VERA” DE LA LOCALIDAD DE YOTALA**

**Tesis que se presenta para obtener  
el Grado Académico de Magister  
en “Psicología Clínica”**

**MAESTRANTE: JOSE REYNALDO SAAVEDRA**

Sucre - Bolivia  
2015



**UNIVERSIDAD ANDINA SIMÓN BOLÍVAR  
SEDE CENTRAL  
Sucre - Bolivia**

**PROGRAMA DE MAESTRÍA EN  
“PSICOLOGÍA CLÍNICA - III Versión”**

**AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO: UN ESTUDIO  
EN ADOLESCENTES DEL CENTRO DE FORMACIÓN  
INTEGRAL RURAL “VERA” DE LA LOCALIDAD DE YOTALA**

**Tesis que se presenta para obtener  
el Grado Académico de Magister  
en “Psicología Clínica”**

**MAESTRANTE: JOSE REYNALDO SAAVEDRA  
TUTORA: MARIA CARMEN SENRA RIVERA**

Sucre - Bolivia  
2015

## **DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS**

*A Dios por estar presente en los momentos gratos y en los más difíciles, brindándome su fuerza divina para continuar adelante.*

*A mis padres por ser ejemplo de vida, perseverancia y superación.*

*A la Doctora Carmen Senra Rivera por inculcarme sus conocimientos con paciencia y dedicación, y por despertar en mí el interés por el fascinante mundo de la investigación.*

*A E.R.C.S. por ser mi inspiración y mi apoyo incondicional.*

*A mi familia por ser el sostén de mis principios y por su compañía en momentos importantes de mi vida.*

*A todos los adolescentes del C.E.F.I.R. "Vera" por iluminarme con su sonrisa, optimismo y esperanza; y por enseñarme tantas cosas con esa sabiduría que solo se adquiere en la escuela de la vida.*

## RESUMEN

El presente trabajo examina la relación existente entre los estilos y estrategias de afrontamiento y el nivel de bienestar psicológico de los adolescentes internos en el Centro de Formación Integral Rural "Vera". Se trata de un estudio cuantitativo de tipo correlacional-descriptivo. La muestra está constituida por 180 adolescentes entre 13 y 18 años. Las estrategias de afrontamiento se evaluaron con el ACS (Frydenberg y Lewis, 1996) y el bienestar psicológico con el BIEPS J (Casullo y Castro, 2000). Los resultados señalan que existe relación entre el afrontamiento y el bienestar psicológico. El nivel de bienestar de los adolescentes está relacionado con el estilo de afrontamiento que utilizan. Los adolescentes que informan de alto Bienestar Psicológico utilizan de forma predominante las Estrategias que definen el Estilo de Afrontamiento Dirigido a Resolver el Problema. Los adolescentes que manifiestan bajo Bienestar también recurren al Estilo Dirigido a Resolver el Problema, pero a diferencia de los que tienen alto Bienestar emplean más las Estrategias del Estilo Improductivo. El Estilo de Afrontamiento Dirigido a Resolver el Problema, es el que tiene mayor valor predictivo respecto a la valoración global del Bienestar Psicológico, por lo que recurrir a sus Estrategias puede incrementar el nivel de Bienestar Psicológico de los adolescentes.

**Palabras Clave:** Afrontamiento, Bienestar Psicológico, Adolescencia.

## SUMMARY

This paper examines the relationship between styles and coping strategies and the level of psychological well-being of the adolescents in the Rural Integral Training Center "Vera". This is a quantitative study of correlational-descriptive. The sample consists of 180 adolescents between 13 and 18 years. Coping strategies were evaluated with ACS (Frydenberg and Lewis, 1996) and psychological well with BIEPS J (Casullo and Castro, 2000). The results indicate that there is a relationship between coping and psychological well-being. Teens use different coping strategies according to the level of welfare. Teens who reported high psychological well-being used predominantly Strategies defining coping style aimed at solving the problem. Adolescents who manifest under Welfare also use the Style Aimed at solving the problem, but unlike those with high Welfare Strategies employ more unproductive Style. Coping style aimed at solving the problem, which has greater predictive value for the overall assessment of Psychological Well, so use their strategies can increase the level of psychological well-being of adolescents.

**Keywords:** Coping, Psychological Well - Being, Adolescence.

## ÍNDICE

### PARTE TEORICA

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>2. TEORÍAS SOBRE EL ESTRÉS</b> .....	3
2.1. <i>Estrés y Adolescencia</i> .....	6
2.2. <i>Factores de Riesgo y Protección en la Adolescencia</i> .....	8
<b>3. AFRONTAMIENTO</b> .....	9
3.1. <i>El modelo de Afrontamiento de E. Frydenberg</i> .....	11
<b>4. BIENESTAR PSICOLÓGICO</b> .....	15
4.1. <i>El Modelo multidimensional de Bienestar Psicológico de Ryff</i> .....	16
<b>5. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO</b> .....	19
<b>6. OBJETIVOS</b> .....	20
6.1. <i>Objetivo General</i> .....	20
6.2. <i>Objetivos Específicos</i> .....	20
<b>PARTE EMPIRICA</b>	
<b>7. MÉTODO</b> .....	21
7.1. <i>Participantes</i> .....	21
7.2. <i>Instrumentos</i> .....	22
7.2.1. <i>Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)</i> .....	22
7.2.2. <i>Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (BIEPS-J)</i> .....	22
7.3. <i>Procedimiento</i> .....	23

7.4. <i>Análisis de los datos</i> .....	23
<b>8. RESULTADOS</b> .....	25
<b>9. DISCUSION</b> .....	34
<b>10. CONCLUSIONES</b> .....	36
<b>11. LIMITACIONES Y DIRECTRICES FUTURAS</b> .....	40
<b>12. BIBLIOGRAFIA</b> .....	41
<b>Índice de Tablas</b>	
Tabla 1.....	26
Tabla 2.....	27
Tabla 3.....	27
Tabla 4.....	28
Tabla 5.....	29
Tabla 6.....	31
Tabla 7.....	32
Tabla 8.....	33
<b>ANEXOS</b> .....	45
Anexo N° 1.....	46
Anexo N° 2.....	49

## **PARTE TEORICA**

### **1. INTRODUCCION**

La adolescencia es una etapa del desarrollo marcada por numerosos cambios y desafíos de índole biológica, psicológica, y social que requieren de estrategias cognitivas y conductuales efectivas para conseguir una adaptación y transición adecuadas (Viñas et al, 2015). La forma en que se resuelvan las nuevas experiencias procedentes de los cambios propios de este período (emocional, familiar, académico) va a repercutir de forma importante en el desarrollo psicológico del adolescente (Frydenberg y Lewis, 1991). Por tanto, los recursos psicológicos que se ponen en marcha para afrontar y resolver las nuevas exigencias son decisivos en la formación de la nueva identidad y en la valoración que, en términos favorables y satisfactorios, el joven realice respecto a su vida (Parsons et al, 1996).

Teniendo en cuenta que en la construcción y determinación social de la realidad juega un papel muy importante el espacio personal y el entorno social inmediato de las personas (Requena, 1991), en el caso de los adolescentes institucionalizados, a los cambios inherentes a la etapa vital que atraviesan, hay que añadir las particularidades propias del contexto de interacción social en el que conviven. De modo que el desarrollo de las estrategias de afrontamiento que desarrollan y su percepción de bienestar psicológico pueden verse influenciadas por este marco institucional (Vielma, 2003).

En este trabajo se examina la relación existente entre los estilos y estrategias de afrontamiento y el nivel de bienestar psicológico de los adolescentes internos en el Centro de Formación Integral Rural "Vera". Se trata de un internado ubicado en la zona del Cortijo de la localidad de Yotala de la ciudad de Sucre-Bolivia. A este Centro acuden jóvenes de escasos recursos económicos, que asisten motivados por la superación y mejores condiciones de vida. La institución que los cobija es un centro de educación integral que les brinda las condiciones de vivienda, educación y alimentación necesarias para un desarrollo propicio. El presente estudio nace del interés de conocer cuáles son los recursos, los métodos y/o estrategias que estos adolescentes utilizan en su diario andar para afrontar las adversidades y los problemas.

Teniendo en cuenta la temática anteriormente comentada, en la parte teórica de este trabajo se revisan los principales conceptos pertinentes a la investigación. En este sentido, se realiza un acercamiento conceptual al estrés a través de algunos de los principales desarrollos teóricos encontrados en la literatura y se analiza la influencia del estrés en la adolescencia y los factores de riesgo y protección propios de esta etapa vital. A continuación, se expone una breve conceptualización del afrontamiento haciendo hincapié en el modelo de Frydenberg, y se concluye la exposición teórica con la presentación del modelo multidimensional de Bienestar Psicológico de Ryff, para dar lugar por último a la justificación del interés del presente estudio.

## 2. TEORÍAS SOBRE EL ESTRÉS

Hans Selye es el autor que popularizó el término estrés y se le considera como el creador de este ámbito de investigación aplicado al área de la salud (Sandín, 2008). La orientación teórica de Selye se enmarca en las teorías basadas en la respuesta. Desde los primeros desarrollos hasta los más recientes (Selye, 1983), considera el estrés como una respuesta inespecífica. Este autor definió el estrés como “*un patrón inespecífico de activación fisiológica que presenta el organismo ante cualquier demanda del entorno*” (Selye, 1960, citado en Salotti, 2006, p.9), poniendo el énfasis en los cambios que se van produciendo en el organismo como consecuencia de la presencia, sostenida de un estresor. Esta respuesta al estrés está constituida por un mecanismo tripartito que se denomina Síndrome General de Adaptación (SGA). El SGA es la respuesta de estrés sostenida en el tiempo que, cuando se prolonga, da lugar a un síndrome estereotipado determinado por hiperplasia suprarrenal, señales de úlcera gástrica, y disminución de los ganglios linfáticos. El desarrollo completo del SGA, se caracteriza por las tres fases siguientes:

- *Fase de alarma:* Durante esta fase, el individuo se prepara para actuar frente a la amenaza, se produce una disminución inicial de la resistencia del organismo ante el factor amenazante (shock), seguida por una recuperación del equilibrio a medida que se utilizan estrategias defensivas (contrashock). En esta etapa se moviliza el sistema simpático, apareciendo efectos fisiológicos como: aumento de la tensión arterial, incremento de la frecuencia cardíaca, aumento de la secreción de algunas hormonas (por ej. tiroides).
- *Fase de resistencia:* En esta fase, el organismo se esfuerza por contrarrestar la presión, busca adaptarse al estresor. La activación fisiológica disminuye un poco, pero se mantiene sobre lo que sería normal. Si la persona no tiene éxito en la confrontación o ésta se prolonga demasiado, su capacidad para resistir se debilita, y comienza a

tornarse vulnerable a problemas de salud (úlceras, asma, hipertensión, etc.).

- *Fase de agotamiento o claudicación:* En esta última fase, si los intentos por contrarrestar la presión resultan fallidos, se acelera el debilitamiento progresivo de la capacidad de defensa, aumentando aún más la vulnerabilidad sobre todo si el estresor es suficientemente severo y prolongado.

Otras teorías basadas en el estímulo, llamadas también de orientación psicosocial, entienden el estrés como variable independiente. Desde este enfoque se parte de que determinados sucesos vitales generan cambios en el organismo que precisan de una respuesta de reajuste. Esta conceptualización del estrés fue desarrollada fundamentalmente por el grupo de Holmes (Sandín, 2008).

Un enfoque que integra los dos anteriores: el centrado en la respuesta y en el estímulo, es el denominado interaccional o de aproximación mediacional cognitiva y fue desarrollado por Lazarus y su grupo a partir de 1966. Desde esta óptica el estrés puede considerarse como un proceso psico-biológico normal por el que atraviesa todo individuo, y posee tres componentes principales (Launier, 1978, citado en Figueroa et al, 2005)

1. Una situación inicial en la que se produce un acontecimiento que es potencialmente perjudicial o peligroso considerado como el agente estresor.
2. La interpretación de este acontecimiento como peligroso, perjudicial o amenazante, la persona lo percibe y valora como tal, con independencia de las características objetivas del mismo.

### 3. Una activación del organismo, como respuesta a tal amenaza.

Siguiendo esta línea de investigación, Lazarus y Folkman (1986) propusieron el Modelo Transaccional o Fenomenológico Cognitivo. Este modelo recibe su nombre, porque enfatiza que el estrés está determinado por la naturaleza del estímulo ambiental, por las características particulares de la persona que se enfrenta al agente estresor y por la interacción entre la evaluación que hace la persona del estímulo estresor y las demandas de ese estímulo sobre el individuo. Siendo así que estos autores conciben el estrés como la relación entre el individuo y su entorno, evaluada como amenazante, que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar.

Este modelo teórico propone que las personas, frente a determinada situación que están enfrentando, realizan una valoración primaria, y si de tal valoración resulta el reconocimiento de que se carece de medios inmediatos, para poder evitar el daño, la pérdida o sufrimiento, se realiza una segunda valoración a través de la cual se eligen todos los recursos disponibles para afrontar la situación.

En esta línea, Morris (1997) el estrés puede ser entendido como un proceso de adaptación al medio, ya que implica un desequilibrio entre las demandas y expectativas planteadas por una situación dada y las capacidades del sujeto para responder a esas demandas. La discrepancia entre estas dos situaciones determina, en parte, el estrés que experimenta el sujeto.

Según Bermúdez (1996) desde una perspectiva evolutiva, el proceso adaptativo del estrés comienza con los reflejos y reacciones fisiológicas, determinados en su mayor parte por los estímulos ambientales. A medida que la persona asciende en la escala evolutiva, las potenciales amenazas a su bienestar personal se incrementan; no sólo por los peligros físicos a los que debe enfrentarse, sino también por el desequilibrio entre las demandas de una determinada situación y las capacidades para hacerle frente. De manera tal,

que el ser humano confía en sus habilidades, en su capacidad para evaluar continuamente lo que ocurre a su alrededor, para poner en marcha estrategias para dar respuesta a las situaciones ambientales. Según la perspectiva de este autor, el estrés puede suscitar las siguientes manifestaciones:

- *Manifestaciones Fisiológicas:* Aumento de la presión sanguínea, inhibición de funciones digestivas, erección de pelos, incremento de la sudoración, disminución de las defensas del sistema inmunológico, etc.
- *Manifestaciones Conductuales y Motoras:* Temblores, tics, parálisis, tartamudeo, hiperactividad, desorganización, motora general, comportamientos orientados a enfrentar, evitar, o escapar del problema.
- *Manifestaciones Emocionales y Cognitivas:* Sentimientos de tensión, ansiedad, irritabilidad, miedo, depresión, distorsiones cognitivas, activación de pensamientos o ideas irracionales, de inutilidad, etc.

## **2.1. Estrés y Adolescencia**

La adolescencia es una etapa crucial de alta vulnerabilidad, en la que se pueden producir importantes situaciones de estrés, dados los numerosos cambios inherentes a este período que pueden valorarse como estresores porque desequilibran la interacción habitual del individuo con su medio. Durante la adolescencia existe mayor vulnerabilidad a padecer desajustes en el equilibrio sujeto-entorno, debido a diversos factores como las demandas del mismo entorno, la dinámica evolutiva y las características cognitivas y conductuales que determinan la forma de afrontar esas demandas.

Según Lazarus y Folkman (1986, citados en Salotti, 2006), las potenciales consecuencias del estrés están reguladas por el proceso de afrontamiento que hace referencia a los constantes esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar las demandas externas y/o internas que son

evaluadas como desbordantes en relación a los recursos que posee la persona. En esta descripción cabe destacar los dos factores siguientes:

1. *Los acontecimientos vitales del adolescente*: como los cambios físicos, interpersonales, socio-afectivos y cognitivos que se pueden identificar como estresores.

2. *Las características psicológicas (cognitivas, afectivas y comportamentales)*: que definen la adolescencia y que constituyen las variables individuales que determinan la valoración que el sujeto hace de los acontecimientos.

Para Milgram (1993) las posibles situaciones o experiencias que pueden ser estresantes en la etapa de la adolescencia serían las siguientes:

*Tareas rutinarias que provocan malestar o tensión*: Problemas en las tareas de la casa o la escuela, dificultades en el estudio, etc.

*Transiciones normales del desarrollo, asociadas a las distintas etapas evolutivas*: Cambios físicos y psicológicos propios de la adolescencia.

*Alteraciones familiares graves*: Divorcio de los padres, enfermedades terminales en la familia, fallecimiento de un ser querido, etc.

*Desgracias personales*: Abusos, maltratados, violaciones, etc.

*Desgracias catastróficas asociadas a desastres naturales*: Incendios, terremotos, inundaciones, etc.

*Sucesos Vitales Importantes*: Cambio de escuela o vivienda, búsqueda de identidad, incertidumbre ante el futuro laboral o social, etc.

## 2.2. Factores de riesgo y protección en la Adolescencia

Los factores de riesgo, son aquellas características detectables en un individuo, familia, grupo o comunidad que señalan una mayor probabilidad de sufrir daño o estar especialmente expuesto a un proceso mórbido (Flechter y Wagner, 1989; Burak, 1998; Fernández et al, 1997). Los factores de riesgo se presentan en varias esferas:

\* *Factores de riesgo individuales:* Indisciplina, rebeldía, actitudes favorables al comportamiento antisocial y comportamientos problemáticos.

\* *Factores de riesgo en la comunidad:* Desorganización comunitaria, escaso apego al vecindario, inexistencia de normas y reglas que normen la conducta pro-social.

\* *Factores de riesgo en la familia:* Historia familiar de comportamiento antisocial, violencia y conflictos familiares, escasa disciplina y supervisión.

\* *Factores de riesgo en la escuela:* Antecedentes de fracaso escolar y escaso compromiso con la escuela.

En cuanto a los factores protectores, éstos pueden ser definidos como aquellas características detectables en un individuo, familia, grupo o comunidad que favorecen el desarrollo humano, el mantenimiento de la salud o la recuperación de la misma y que pueden contrarrestar los posibles efectos de los factores de riesgo (Burak, 1998).

Entre los factores personales de protección se destaca la empatía, entendida como la capacidad de ponerse en el lugar del otro, demostrar preocupación por el otro, comprender al otro y, además, mantener conductas de acercamiento hacia el otro, especialmente como un factor de protección de la agresividad en niños y adolescentes (Carlo et al, 2010).

Las habilidades sociales y la inteligencia emocional, son factores protectores fundamentales ya que permiten el autocontrol de las situaciones sociales y facilitan las relaciones interpersonales y afectivas con los iguales. Las personas más estables emocionalmente, poseen una mayor autoestima, más capacidad de autocontrol en situaciones adversas, en definitiva tienden a la planificación de la acción, actuando de forma eficaz y afrontan las situaciones, aprendiendo de éstas aun cuando suponen fracaso (Bermúdez et al, 2003).

### **3. AFRONTAMIENTO**

La definición del concepto de afrontamiento no es unitaria porque se ha utilizado con diferentes aproximaciones teóricas, lo que conlleva que no tenga una sustentación teórica o un modelo apropiado de evaluación que permitan una investigación más efectiva. Sin embargo, hay consenso bastante generalizado en cuanto a que el afrontamiento tiene un rol importante como elemento mediador entre las circunstancias/situaciones estresantes y la salud.

El afrontamiento puede abordarse desde dos orientaciones diferentes: como un estilo personal y como un proceso. Desde la primera, los estilos de afrontamiento se desarrollaron a partir de la premisa de que son disposiciones personales para enfrentar las distintas situaciones generadoras de estrés. Desde la segunda, el afrontamiento (*coping*) se entiende como “los esfuerzos cognitivos y conductuales que realiza una persona para controlar minimizar, dominar, tolerar las demandas externas y/o internas y su posible conflicto, generadoras de estrés, que se auto-perciben como superando los recursos propios de los que la persona dispone” (Lazarus y Folkman, 1986, citados en Viñas et al, 2015, p. 226). Es decir, hace referencia al modo en que la persona trata de adaptarse activamente a la situación (Monat y Lazarus, 1991). Desde esta orientación el afrontamiento tiene dos funciones principales, una focalizada en el problema, acciones concretas y directas que el sujeto realiza

para cambiar la situación amenazadora o estresante, y otra enfocada en la emoción que tiende a cambiar el modo en que se trata o interpreta lo que está sucediendo para disminuir el estrés, esta puede realizarse a través del apoyo emocional y social. Teniendo en cuenta estos presupuestos, Frydenberg y Lewis (1997) propusieron un tercer estilo de afrontamiento, el improductivo, en el cual el individuo evita o ignora la situación problemática por la que atraviesa.

Por último, otra de las clasificaciones de afrontamiento la realizan Compas et al (1988) que lo dividen en:

1. Disfuncional: En este tipo de afrontamiento no hay un adecuado manejo y expresión de sentimientos, o los mismos se encuentran inhibidos.
2. Funcional: En este tipo de afrontamiento se generan soluciones alternativas y se realizan acciones concretas para resolver el problema.

En suma, el afrontamiento desempeña un papel capital como mediador entre las experiencias estresantes a las que están sometidas las personas, los recursos personales y sociales con los que cuentan para hacerles frente y las consecuencias que se derivan para la salud física y psicológica de las personas (Sandín, 2008).

### 3.1. El modelo de Afrontamiento de E. Frydenberg

Erica Frydenberg (1997) define el afrontamiento como las estrategias conductuales y cognitivas para lograr una transición y una adaptación efectivas al medio. Esta perspectiva alude a aquella valoración que se produce una vez que se conocen los resultados de las estrategias utilizadas para tratar de resolver una situación. La persona analiza la eficacia obtenida para decidir si continúa o no con su curso de acción. Esto implica que el camino para enfrentar una situación estresante lleva a reiniciar los procesos de valoración primaria y secundaria.

Basándose en los desarrollos teóricos propuestos por Lazarus y Folkman, los investigadores Frydenberg y Lewis (1991), consideran que las Estrategias de Afrontamiento pueden agruparse en tres Estilos de Afrontamiento que representan aspectos funcionales y disfuncionales como se expone a continuación:

1. *Estilo dirigido a solucionar el problema*: Este estilo consiste en trabajar para resolver la situación problemática, manteniendo el optimismo y la tranquilidad durante el proceso. Abarca las siguientes estrategias específicas: concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo, diversiones relajantes y distracción física.

2. *Estilo de afrontamiento en relación con los demás*: Consiste en acercarse a otros para obtener apoyo. Abarca las siguientes estrategias: apoyo social, buscar a los amigos íntimos, buscar pertenencia, acción social, apoyo espiritual y apoyo profesional.

3. *Estilo improductivo*: Consiste en la evitación o incapacidad empírica para afrontar los problemas por parte del sujeto. Abarca las siguientes estrategias: preocuparse, hacerse ilusiones, no afrontar el problemas, reducción de tensión, ignorar el problema, auto-inculparse y reservarlo para sí.

Estos autores postulan la existencia de dos tipos de Afrontamiento: el general que es el modo en que una persona se enfrenta a cualquier situación y el específico que es la forma en que una persona enfrenta una situación particular.

Tomando como base estas concepciones teóricas del Afrontamiento, estos autores diseñan y construyen la Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS). Dicha escala, consta de dos partes: La primera está formada por preguntas de carácter abierto sobre los principales problemas vividos durante los últimos 6 meses. La segunda parte consiste en un inventario en forma de auto-informe compuesto por 80 elementos, 79 de tipo cerrado y uno abierto. La ACS, permite evaluar con gran fiabilidad 18 estrategias de afrontamiento que se agrupan en los tres estilos de afrontamiento ya mencionados.

A continuación se presentan las 18 Estrategias de Afrontamiento que se identifican en la escala:

AS. Buscar Apoyo Social: Consiste en compartir el problema con los demás y conseguir ayuda.

RP. Centrarse en Resolver el Problema: Se dirige a abordar el problema sistemáticamente, teniendo en cuenta distintos puntos de vista para alcanzar la solución.

ES. Esforzarse y Tener Éxito: Son las conductas de trabajo e implicación personal.

PR. Preocuparse: Se refiere al temor por el futuro o a la preocupación por la felicidad posterior.

AI. Invertir en Amigos Íntimos: Esfuerzo por comprometerse en alguna relación personal íntima.

PE. Buscar Pertenencia: Preocupación o interés en las relaciones con los demás, y específicamente por lo que los otros piensan de uno.

HI. Hacerse Ilusiones: Se refiere a las expectativas de que todo tendrá un final feliz.

NA. Falta de Afrontamiento: Es la incapacidad para enfrentar el problema y la tendencia a desarrollar síntomas psicósomáticos.

RT. Reducción de la Tensión: Intento de sentirse mejor mediante acciones que reduzcan la tensión.

SO. Acción Social: Consiste en dar a conocer a otros la preocupación que se tiene y buscar apoyo organizando actividades como reuniones, peticiones, etc.

IP. Ignorar el Problema: Esfuerzo consciente por negar o desentenderse del problema.

CU. Auto-inculparse: El sujeto se ve a sí mismo como el culpable de su dificultad.

RE. Reservarlo Para Sí: El sujeto tiende a aislarse y a impedir que otros conozcan su preocupación.

AE. Apoyo Espiritual: Tendencia a rezar y creer en la ayuda de Dios o de un líder espiritual frente a los problemas.

PO. Fijarse en lo Positivo: Visión optimista de la situación presente y tendencia a ver el lado bueno de las cosas y sentirse afortunado.

AP. Buscar Ayuda Profesional: Uso de consejeros profesionales como maestros o psicólogos.

DR. Distracciones relajantes: Situaciones de ocio y relajantes como la lectura o la televisión.

FI. Distracciones Físicas: Dedicación al deporte, el esfuerzo físico y a mantenerse en forma.

Frydenberg y Lewis (1991), consideran que las estrategias pueden agruparse de manera tal, que conforman tres estilos definidos de afrontamiento, los que representan aspectos funcionales y disfuncionales. Estos son:

1. *Estilo dirigido a solucionar el problema*: Consiste en trabajar para resolver la situación problemática, manteniéndose optimista y relajado durante el proceso. Abarca las siguientes estrategias: Concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, Fijarse en lo positivo, diversiones relajantes y distracción física.

2. *Estilo de afrontamiento en relación con los demás*: consiste en acercarse a otros para obtener apoyo. Abarca las siguientes estrategias: apoyo social, amigos íntimos, buscar pertenencia, acción social, apoyo espiritual y buscar apoyo profesional.

3. *Estilo improductivo*: se trata de una combinación de estrategias improductivas de evitación que muestra una incapacidad para afrontar los problemas. Abarca las siguientes estrategias: preocuparse, hacerse ilusiones, no afrontamiento, reducción de tensión, ignorar el problema, auto-inculparse y reservarlo para sí.

#### **4. BIENESTAR PSICOLÓGICO**

El interés por el concepto de Bienestar es muy antiguo, ya que se remonta a filósofos como Platón (428-347 a.C.) Aristóteles (384-322 a.C.) o Confucio (551-479 a.C.); sin embargo el interés científico para la Psicología surge recién en las últimas décadas del siglo veinte (Diener, 2000).

El Bienestar Psicológico es un concepto surgido en Estados Unidos que se fue precisando a partir del desarrollo de las sociedades industrializadas y del interés por las condiciones de vida. La investigación acerca de este constructo ha sido abordada por diversos investigadores de manera difusa y poco precisa, manejándose indistintamente conceptos tales como satisfacción vital, felicidad, calidad de vida, etc.; en este sentido son necesarios datos cuantificables para medir el constructo de Bienestar Psicológico, tales como indicadores económicos de una sociedad, la desigualdad social, las libertades políticas, el respeto por los derechos humanos, la existencia de situaciones de pobreza y marginalidad, los conflictos bélicos, el desempleo crónico, etc. (Casullo, 1998)

Veenhoven (1991, citado en Gonzales et al, 2002) considera que así como el estado natural biológico del organismo es la salud, en el área psicológica esta disposición natural está constituida por el Bienestar Psicológico, ya que es el grado en que un individuo juzga globalmente su vida en términos favorables.

Para Diener (1994) el elevado Bienestar depende de la apreciación positiva que perdura a lo largo del tiempo y el bajo Bienestar depende del desajuste entre las expectativas personales y los logros alcanzados.

Según García y González (2000) el Bienestar Psicológico es una experiencia personal vinculada al presente que también tiene proyección al futuro, ya que se relaciona con los logros humanos. En este sentido el

Bienestar surge del balance entre las expectativas de proyección hacia el futuro y los logros alcanzados en el presente.

Leibovich (2000, citado en Figueroa et al, 2005) señala que es más apropiado concebir el Bienestar Psicológico como productor tanto de efectos positivos como negativos. Aunque se suele asociar el estrés con los efectos negativos; es posible observar que puede ser motor para el afrontamiento de una situación, con lo que su efecto sería positivo.

#### **4.1. El Modelo multidimensional de Bienestar Psicológico de Ryff**

Desde la perspectiva de Carol Ryff la concepción de Bienestar Psicológico es considerada como virtud, en el sentido de la búsqueda constante de la excelencia personal. También se relaciona con las nociones de ajuste psicosocial y de cumplimiento con las tareas evolutivas (Erikson, 1968).

Ryff (1989) critica los estudios clásicos sobre el Bienestar Psicológico argumentando que en ellos se ha considerado al bienestar como la ausencia de malestar o trastornos psicológicos, ignorando las teorías sobre la autorrealización, el ciclo vital, el funcionamiento mental óptimo, y el significado de la vida.

Ryff y Keyes (1995) gracias a diferentes estudios realizados con la población adulta de Estados Unidos, descubren la multidimensionalidad del concepto de Bienestar Psicológico, señalando 6 dimensiones claramente diferenciadas:

*1. Apreciación positiva de uno mismo:* Entendida como la actitud positiva o apreciación positiva de uno mismo estando consciente de las propias limitaciones.

2. *Capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la propia vida:* Es la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables y satisfacer los propios deseos y necesidades.

3. *Presencia de relaciones sociales significativas o vínculos psicosociales:* Hace referencia a relaciones estables socialmente significativas, vínculos psico-sociales de confianza en las amistades y la capacidad de amar.

4. *Creencia de propósito y sentido de la vida:* En función de objetivos claros y metas realistas que doten de significado a las experiencias ya vividas y por vivir.

5. *Sentimientos positivos hacia el crecimiento y la madurez:* En función de la búsqueda del desarrollo del propio potencial y el fortalecimiento de las capacidades.

6. *Sentido de autodeterminación o autonomía:* Se basa en las propias convicciones y en el mantenimiento de la propia independencia y autoridad personal en el transcurso del tiempo.

Tomando como referencia este modelo teórico los autores citados diseñaron y construyeron la Escala de Bienestar Psicológico que mide cada una de las dimensiones ya mencionadas.

Casullo et al (2002) diseñaron un instrumento para medir el Bienestar Psicológico, basándose en las 6 dimensiones propuestas por Ryff. A partir de esto, elaboraron la Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes o adolescentes BIEPS-J, en esta se redujeron a 4 las 6 dimensiones originales de forma que se seleccionaron las siguientes:

1. Aceptación positiva de sí mismo.
2. Vínculos psico-sociales positivos.
3. Capacidad de manejo del entorno.
4. Propósito de vida.

La BIEPS-J goza de adecuadas propiedades psicométricas según indican sus autores y ha sido utilizada en varias investigaciones en Iberoamérica.

## 5. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Frydenberg y Lewis (1997) señalaron que la adolescencia es una etapa de transición de la infancia a la edad adulta, caracterizada por cambios de diferente índole (fisiológicos, psicológicos y cognitivos) en la que los adolescentes tienen que sortear diferentes numerosos retos y obstáculos de especial importancia, como el desarrollo de la propia identidad, la independencia de la familia, manteniendo, al mismo tiempo, la conexión y pertenencia al grupo de pares. Al mismo tiempo, la adolescencia es una etapa evolutiva de enorme plasticidad en la que los jóvenes podrán alcanzar un desarrollo saludable de todas sus potencialidades siempre que mantengan unas relaciones adecuadas con su entorno. En este marco, conocer aquellos estilos de Afrontamiento más relacionados con el Bienestar psicológico de los adolescentes, es una información útil para poder interpretar sus sentimientos, ideas, y conductas.

Los adolescentes pertenecientes al C.E.F.I.R. "Vera" de la presente investigación, son jóvenes que conviven, estudian y trabajan dentro de la institución, que les brinda el apoyo educativo, nutricional y recreativo a través de talleres, las clases y el comedor, que se encuentran funcionando en el propio centro. La mayoría de estos jóvenes tienen escasos recursos económicos y vienen de alrededores del municipio de Yotala o de provincias lejanas a la ciudad de Sucre. Sus padres, por diversos motivos se encuentran lejos de ellos y la institución se ha convertido en el soporte afectivo y material en el que se apoyan. Estos adolescentes, aparte de los obstáculos propios de la etapa de la adolescencia, deben enfrentarse a diversos problemas en su vida cotidiana, como por ejemplo el factor económico entre otros.

Por tales motivos y considerando el interés clínico y social que suscita esta etapa del desarrollo, se considera fundamental conocer el tipo de (Estilos y Estrategias) a las que recurren estos jóvenes y cómo éstas se relacionan con el Bienestar Psicológico que perciben. Por otra parte, este estudio permitirá

tener evidencias útiles de cara, no sólo a la prevención de los problemas que pudieran surgir, sino también a nivel de promoción de las estrategias más efectivas en el bienestar psicológico de los jóvenes. Además este conocimiento será provechoso para proponer e implementar programas psicoeducativos que coadyuven a la salud mental mejorando los aspectos débiles y potenciando las fortalezas de los adolescentes.

## **6. OBJETIVOS**

### **6.1. Objetivo General**

Conocer el papel y la influencia del Afrontamiento en el Bienestar Psicológico de los adolescentes que viven y estudian en el CE.F.I.R. "Vera".

### **6.2. Objetivos específicos**

1. Identificar los Estilos y las Estrategias de Afrontamiento más utilizadas por los adolescentes.
2. Examinar los niveles y dimensiones de Bienestar Psicológico de los adolescentes.
3. Determinar los Estilos y Estrategias de Afrontamiento que emplean los adolescentes con Alto y Bajo nivel de Bienestar Psicológico.
4. Comprobar si existen diferencias en los Estilos y Estrategias de Afrontamiento en función de Alto y Bajo Bienestar Psicológico.
5. Conocer cómo se relacionan los Estilos y Estrategias de Afrontamiento con el Bienestar Psicológico General.
6. Averiguar cuál de los Estilos de Afrontamiento predice mejor la puntuación global de Bienestar Psicológico.

## **PARTE EMPIRICA**

### **7. METODO**

#### **7.1. Participantes**

La muestra de la presente investigación está compuesta por 180 adolescentes de edades comprendidas entre los 13 y los 18 años de edad, ( $M = 15,54$ ,  $SD = 1,68$ ). Todos los participantes estudian y viven en el internado CE.F.I.R. "Vera". Se trabajó con la totalidad de los adolescentes internados en la institución. Como ya se comentó, a este Centro acuden jóvenes de escasos recursos económicos, que asisten motivados por la superación y mejores condiciones de vida. La institución les brinda vivienda, educación y alimentación.

Es preciso aclarar que estos adolescentes, no están desvinculados de sus familias de origen, ya que aquellos que tienen familiares en zonas cercanas a Yotala o Sucre pueden salir a visitarlos los fines de semana; así mismo todos los adolescentes del internado llegada la época de vacaciones retornan a sus hogares.

Se excluyeron del estudio aquellos adolescentes que sólo iban al Centro a estudiar o a los talleres y luego retornaban a sus casas.

## **7.2. Instrumentos**

Para la presente investigación se utilizaron los instrumentos que se describen a continuación:

### **7.2.1. La Escala de Afrontamiento para Adolescentes ACS** (*Adolescent Coping Scales*, Frydenberg y Lewis, 1996).

Se utilizó la versión castellana editada por TEA (1997). La ACS está formada por 80 ítems, uno de ellos de carácter abierto (otras estrategias que la persona utiliza) y los 79 restantes que se puntúan en una escala tipo Likert de cinco puntos desde “no me ocurre nunca o no lo hago”(1), a “me ocurre o lo hago con mucha frecuencia” (5). La ACS evalúa 18 estrategias que se corresponden a tres estilos diferenciados de afrontamiento: Afrontamiento dirigido a la resolución del problema, Afrontamiento en relación con los demás y Afrontamiento improductivo. El análisis de fiabilidad de la escala reveló una puntuación fiable ( $\alpha=.843$ ).

### **7.2.2. La Escala de Bienestar Psicológico para adolescentes (BIEPS-J)** (*BIEPS-J*, Casullo y Castro, 2000).

La escala de Bienestar que se utilizó en este trabajo fue diseñada por dos autores argentinos, Casullo y Castro, que la desarrollaron y contrastaron en una amplia muestra de adolescentes del igual rango de edad que los participantes en este estudio. Según los autores la BIEPS-J tiene propiedades psicométricas adecuadas. Para el diseño de la BIEPS-J se tomaron como referencia las propuestas teóricas de Ryff (1989) y Schumutte y Ryff (1997), quienes postulan que el bienestar está formado por 6 dimensiones: apreciación positiva de sí mismo, capacidad para manejar de forma efectiva el medio, alta calidad de los vínculos personales, creencia de que la vida tiene propósito y significado, sentimiento de que se va creciendo a lo largo de la vida y sentido de autodeterminación.

El BIEPS J está formada por 13 ítems, con tres opciones de respuesta: De acuerdo (3), ni de acuerdo ni en desacuerdo (2), en desacuerdo (1). La escala evalúa una dimensión global de Bienestar Psicológico y cuatro específicas: control de situaciones, vínculos psicosociales, propósito de vida y aceptación de sí mismo. El análisis de fiabilidad de la escala reveló una puntuación aceptable ( $\alpha=.553$ ).

### **7.3. Procedimiento**

Se solicitó el permiso correspondiente a la directora del CE.F.I.R. “Vera”, explicándole los motivos y objetivos de la investigación. Posteriormente obtenidas las licitaciones, se procedió a ingresar a las aulas del colegio donde se aplicaron los instrumentos desde primero a sexto grado de secundaria, hasta evaluar a todos los internos de la institución. Ya habiendo ingresado al aula, se les expuso a los participantes todos los pormenores de la investigación; acto seguido se explicaron las instrucciones para cumplimentar las escalas y se dieron indicaciones precisas sobre el proceso de cumplimentación (no hablar mientras duraba la evaluación, no copiar y, en caso de duda, levantar la mano para que se aclarase la pregunta). Una vez, aclaradas todas las preguntas, se distribuyeron las escalas para su llenado. Para mayor control de la recogida de datos, el autor de este trabajo permaneció en el aula durante todo el proceso de autocumplimentación de los cuestionarios. Finalmente agradeciendo la participación de los internos, se procedió a recoger las escalas, para su posterior análisis estadístico.

### **7.4. Análisis de los datos**

Para el análisis de datos se utilizó la versión 21.0 para Windows del paquete estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Mediante la aplicación del mencionado paquete se realizaron las siguientes pruebas estadísticas: estadísticos descriptivos (análisis de frecuencias, puntuaciones medias y desviaciones típicas), correlaciones bivariadas de Pearson entre las variables estudiadas, pruebas *t* de *Student* para muestras independientes para conocer las diferencias entre adolescentes con alto y bajo Bienestar

Psicológico, y análisis de regresión lineal para averiguar cuál de las estrategias de afrontamiento explica mejor el Bienestar Psicológico de los adolescentes.

Para todos los análisis, la significación estadística se computó a partir de una probabilidad  $\leq .05$ .

## 8. RESULTADOS

Los resultados se presentarán siguiendo el mismo orden establecido en el apartado de objetivos.

**Objetivo 1:** *Identificar los Estilos y Estrategias de Afrontamiento más utilizadas por los adolescentes.*

El Estilo de Afrontamiento más utilizado por los adolescentes de 13 a 18 años es el estilo *Dirigido a Resolver el Problema* ( $M = 65,89$ ;  $SD = 10,35$ ) siendo el menos utilizado el Estilo Improductivo ( $M = 53,09$ ;  $SD = 7,59$ ). En cuanto a las Estrategias de Afrontamiento las más utilizadas son: Preocuparse ( $M = 69,24$ ;  $SD = 14,42$ ) Esforzarse en tener éxito ( $M = 69,13$ ;  $SD = 14,76$ ), Diversiones Relajantes ( $M = 68,06$ ;  $SD = 18,45$ ), Fijarse en lo Positivo ( $M = 66,03$ ;  $SD = 14,66$ ) Distracción Física ( $M = 64,05$ ;  $SD = 19,63$ ) y Concentrarse en Resolver el Problema ( $M = 62,20$ ;  $SD = 13,64$ ). Por el contrario las Estrategias menos utilizadas por los adolescentes son: Reducción de la Tensión ( $M = 38,60$ ;  $SD = 11,57$ ) Acción Social ( $M = 40,69$ ;  $SD = 12,22$ ), Falta de Afrontamiento ( $M = 45,04$ ;  $SD = 11,48$ ) e Ignorar el Problema ( $M = 49,28$ ;  $SD = 15,22$ ). Los resultados pueden apreciarse en la Tabla 1.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos de los Estilos y Estrategias de Afrontamiento utilizados por los adolescentes (N = 180)

<b>Estilos y Estrategias de Afrontamiento</b>	<i>M</i>	<i>SD</i>
<b>1. Estilo Dirigido a Resolver el Problema</b>	65,89	10,34
Concentrarse resolver el problema	<b>62,20</b>	<b>13,64</b>
Esforzarse tener éxito	<b>69,13</b>	<b>14,75</b>
Fijarse en lo positivo	66,03	14,66
Diversiones relajantes	68,06	18,46
Distracción física	64,05	19,62
<b>2. Estilo en Relación con los demás</b>	54,30	10,16
Buscar apoyo social	55,69	15,07
Invertir amigos íntimos	58,73	15,95
Acción social	<b>40,69</b>	<b>12,22</b>
Apoyo espiritual	57,06	16,12
Buscar pertenencia	<b>59,87</b>	<b>13,77</b>
Buscar ayuda profesional	53,75	18,10
<b>3. Estilo Improductivo</b>	53,09	7,5
Preocuparse	<b>69,24</b>	<b>14,41</b>
Hacerse ilusiones	60,16	14,84
Falta de afrontamiento	<i>45,04</i>	11,48
Reducción de la tensión	<b>38,60</b>	<b>11,56</b>
Ignorar el problema	<i>49,28</i>	15,21
Auto-inculparse	50,78	16,52
Reservarlo para sí	58,53	16,20

**Objetivo 2:** Examinar los niveles y dimensiones de Bienestar Psicológico de los adolescentes.

Se calculó una puntuación promedio para el análisis del Bienestar Psicológico General ( $M = 33,24$ ,  $SD = 3,15$ ), a partir de esta puntuación se calculó el percentil 25 que representa el Bajo Bienestar Psicológico y se corresponde con una puntuación de 31 y el percentil 75 que representa el Alto Bienestar Psicológico que se corresponde con una puntuación de 36.

En cuanto a los Niveles de Bienestar Psicológico (ver Tabla 2) el 26,7 % de los adolescentes presentó un Bajo Bienestar Psicológico, el 46,1 % un Bienestar Medio y el 27,2 % obtuvo un Alto Bienestar Psicológico.

Tabla 2. Frecuencias y porcentajes correspondientes a los Niveles de Bienestar de los adolescentes

<b>Niveles de Bienestar Psicológico</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Alto Bienestar	49	27,2 %
Bienestar Medio	<b>83</b>	<b>46,1 %</b>
Bajo Bienestar	48	26,7 %

Como se presenta en la Tabla 3, la Dimensión de Bienestar Psicológico a la que más recurren los adolescentes es el Control de las Situaciones ( $M = 10,31$ ,  $SD = 1,46$ ), siendo la menos utilizada la Dimensión de Vínculos afectivos ( $M = 7,46$ ,  $SD = 1,25$ ).

Tabla 3. Estadísticos descriptivos de las dimensiones de Bienestar Psicológico y del nivel global de Bienestar (N =180)

<b>Dimensiones del Bienestar Psicológico</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>
Bienestar Psicológico General	33,24	3,15
Dimensión Control de las Situaciones	<b>10,31</b>	<b>1,46</b>
Dimensión Vínculos Afectivos	<b>7,46</b>	<b>1,25</b>
Dimensión Proyectos de Vida	7,88	1,29
Dimensión Aceptación de Sí Mismo	7,60	1,18

**Objetivo 3:** *Identificar los Estilos y Estrategias de Afrontamiento que emplean los adolescentes con Alto y Bajo nivel de Bienestar Psicológico.*

Según muestran los resultados, el Estilo más empleado por los adolescentes que tienen alto Bienestar Psicológico es el Dirigido a resolver el problema ( $M = 69,47$ ,  $SD = 9,47$ ). Por el contrario, el menos empleado es el Estilo Improductivo ( $M = 52,54$ ,  $SD = 7,18$ ). También se puede apreciar en la Tabla 4 que la Estrategia más empleada dentro del Estilo Dirigido a resolver el problema es la Búsqueda de Diversiones Relajantes ( $M = 71,86$ ,  $SD = 18,11$ ). En el Estilo en Relación con los Demás, que es el segundo Estilo más empleado la Estrategia a la que más recurren es Buscar Pertenencia ( $M = 64,33$ ,  $SD = 12,95$ ). Finalmente la Estrategia que más emplean dentro del Estilo Improductivo es la de Preocuparse ( $M = 73,14$ ,  $SD = 12,30$ ).

Tabla 4. Estadísticos descriptivos de los Estilos y Estrategias de Afrontamiento de los adolescentes con Alto Bienestar Psicológico

<b>Estilos y Estrategias de Afrontamiento</b>	<i>M</i>	<i>SD</i>
<b>1. Estilo Dirigido a Resolver el Problema</b>	<b>69,47</b>	<b>9,47</b>
Concentrarse resolver el problema	66,86	13,29
Esforzarse tener éxito	71,10	16,04
Fijarse en lo positivo	69,39	13,41
Diversiones relajantes	<b>71,86</b>	<b>16,71</b>
Distracción física	68,14	18,11
<b>2. Estilo en Relación con los demás</b>	<b>57,17</b>	<b>9,88</b>
Buscar apoyo social	60,16	14,76
Invertir amigos íntimos	63,35	17,36
Acción social	39,69	10,91
Apoyo espiritual	58,16	12,31
Buscar pertenencia	<b>64,33</b>	<b>12,95</b>
Buscar ayuda profesional	57,35	18,68
<b>3. Estilo Improductivo</b>	<b>52,54</b>	<b>7,18</b>
Preocuparse	<b>73,14</b>	<b>12,30</b>
Hacerse ilusiones	63,02	13,60
Falta de afrontamiento	42,61	11,18
Reducción de la tensión	38,37	11,54
Ignorar el problema	43,78	12,72
Auto-inculparse	48,57	16,64
Reservarlo para sí	58,27	15,49

Por lo que se refiere a los Estilos de Afrontamiento de los adolescentes con Bajo Bienestar Psicológico (ver Tabla 5), se puede observar que, como en el caso anterior, también recurren en mayor medida al Estilo Dirigido a Resolver el Problema ( $M = 61,98$ ;  $SD = 10,81$ ); sin embargo, a diferencia de los adolescentes con alto Bienestar el Estilo que menos emplean es en Relación con los demás ( $M = 52,78$ ;  $SD = 10,07$ ). En cuanto a las Estrategias más utilizadas en cada Estilo, se puede comprobar, siguiendo el orden establecido en la Tabla 5, que en el Estilo 1 la estrategia que más emplean es Esforzarse en tener éxito ( $M = 66,58$ ;  $SD = 14,77$ ), En el Estilo 2 la estrategia a la que más recurren es Buscar pertenencia ( $M = 59,33$ ;  $SD = 13,93$ ) y finalmente en el Estilo 3 la estrategia más empleada es Preocuparse ( $M = 66,17$ ;  $SD = 16,02$ ). Estas dos últimas Estrategias son similares a las que recurren también los adolescentes con alto Bienestar psicológico.

Tabla 5. Estadísticos descriptivos de los Estilos y Estrategias de Afrontamiento de los adolescentes con Bajo Bienestar Psicológico

<b>Estilos y Estrategias de Afrontamiento</b>	<i>M</i>	<i>SD</i>
<b>1. Estilo Dirigido a Resolver el Problema</b>	<b>61,98</b>	<b>10,81</b>
Concentrarse resolver el problema	56,00	13,35
Esforzarse tener éxito	<b>66,58</b>	<b>14,77</b>
Fijarse en lo positivo	64,79	16,07
Diversiones relajantes	63,44	19,50
Distracción física	59,06	21,60
<b>2. Estilo en Relación con los demás</b>	<b>52,78</b>	<b>10,07</b>
Buscar apoyo social	51,58	14,85
Invertir amigos íntimos	59,00	16,22
Acción social	40,63	12,94
Apoyo espiritual	54,48	18,82
Buscar pertenencia	<b>59,33</b>	<b>13,93</b>
Buscar ayuda profesional	51,67	17,48
<b>3. Estilo Improductivo</b>	<b>54,20</b>	<b>7,38</b>
Preocuparse	<b>66,17</b>	<b>16,02</b>
Hacerse ilusiones	59,58	15,35
Falta de afrontamiento	46,75	11,55
Reducción de la tensión	39,08	9,27
Ignorar el problema	54,69	14,96
Auto-inculparse	51,25	14,85
Reservarlo para sí	61,88	15,32

**Objetivo N° 4:** *Comprobar si existen diferencias en los Estilos y Estrategias de Afrontamiento en función de Alto Bajo Bienestar Psicológico.*

Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el Estilo de Afrontamiento Dirigido a Resolver el Problema  $t = -3,632$ ;  $p = 0.0001$  y el Estilo en Relación con los demás  $t = -2,167$ ;  $p < .,033$  siendo estos Estilos más utilizados por los adolescentes con Alto Bienestar que por los de Bajo Bienestar Psicológico ( $M = 69,47$ ;  $SD = 9,48$ ), ( $M = 61,98$ ,  $SD = 10,81$ ) y ( $M = 57,17$ ,  $SD = 9,89$ ), ( $M = 52,78$ ,  $SD = 10,07$ ) respectivamente.

En cuanto a las Estrategias de Afrontamiento se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las siguientes: Buscar Apoyo Social  $t = -2,853$ ;  $p < .,005$ ; ( $M = 60,16$ ,  $SD = 14,76$ ), ( $M = 51,58$ ,  $SD = 14,86$ ), Concentrarse en Resolver el Problema,  $t = -4,013$ ;  $p < .,000$ ; ( $M = 66,86$ ,  $SD = 13,29$ ), ( $M = 56,00$ ,  $SD = 13,36$ ), Preocuparse  $t = -2,408$ ;  $p < .,018$ ; ( $M = 73,14$ ,  $SD = 12,30$ ), ( $M = 66,17$ ,  $SD = 16,02$ ), Diversiones Relajantes  $t = -2,285$ ;  $p < .,025$ ; ( $M = 71,86$ ,  $SD = 16,71$ ), ( $M = 63,44$ ,  $SD = 19,50$ ), Distracción Física  $t = -2,245$ ;  $p < .,027$ ; ( $M = 68,14$ ,  $SD = 18,11$ ), ( $M = 59,06$ ,  $SD = 21,61$ ), siendo éstas más utilizadas por los adolescentes con Alto Bienestar que por los de Bajo Bienestar Psicológico.

En la Estrategia de Afrontamiento Ignorar el Problema, también se encontraron diferencias significativas  $t = 3,872$ ;  $p = 0.0001$ ; ( $M = 54,69$ ,  $SD = 14,96$ ), ( $M = 43,78$ ,  $SD = 12,73$ ), sin embargo en este caso esta estrategia es más utilizada por los adolescentes con Bajo Bienestar que por los de Alto Bienestar Psicológico, resultados que se aprecian en la Tabla 6.

Tabla 6. Estadísticos descriptivos y pruebas *t* de Student entre Alto y Bajo Bienestar Psicológico en los Estilos y Estrategias de Afrontamiento

Estilos y Estrategias de Afrontamiento	Alto Bienestar	Bajo Bienestar	<i>t</i>
	<i>M</i> ( <i>SD</i> )	<i>M</i> ( <i>SD</i> )	
<b>1. Estilo Dirigido a Resolver el Problema</b>	<b>69,5 (9,5)</b>	<b>61,9(10,8)</b>	<b>-3,63**</b>
Concentrarse resolver el problema	<b>66,7 (13,3)</b>	<b>56,0 (13,4)</b>	<b>-4,01**</b>
Esforzarse tener éxito	71,1 (16,0)	66,6(14,8)	-1,44 (n.s.)
Fijarse en lo positivo	69,4 (13,4)	64,8(16,0)	-1,53 (n.s.)
Diversiones relajantes	<b>71,9 (16,7)</b>	<b>63,4 (19,5)</b>	<b>-2,28*</b>
Distracción física	<b>68,1(18,1)</b>	<b>59,1 (21,6)</b>	<b>-2,24*</b>
<b>2. Estilo en Relación con los demás</b>	<b>57,2 (9,9)</b>	<b>52,8(10,1)</b>	<b>-2,16*</b>
Buscar apoyo social	<b>60,2 (14,8)</b>	<b>51,6 (14,9)</b>	<b>-2,85*</b>
Invertir amigos íntimos	63,4 (17,4)	59,0(16,2)	-1,27(n.s.)
Acción social	39,7(10,9)	40,6(12,9)	,38 (n.s.)
Apoyo espiritual	58,2 (12,3)	54,5 (18,8)	-1,14(n.s.)
Buscar pertenencia	64,3 (12,9)	59,3 (13,9)	-1,82(n.s.)
Buscar ayuda profesional	57,4 (18,7)	51,7 (17,5)	-1,54(n.s.)
<b>3. Estilo Improductivo</b>	52,5 (7,2)	54,2( <b>7,4</b> )	1,12(n.s.)
Preocuparse	<b>73,1 (12,3)</b>	<b>66,2 (16,0)</b>	<b>-2,40*</b>
Hacerse ilusiones	63,0 (13,6)	59,6(15,4)	-1,16(n.s.)
Falta de afrontamiento	42,6 (11,2)	46,8(11,5)	1,79(n.s.)
Reducción de la tensión	38,4 (11,5)	39,1 (9,3)	,33(n.s.)
Ignorar el problema	<b>43,8 (12,7)</b>	<b>54,7(14,9)</b>	<b>3,87**</b>
Auto-inculparse	48,6 (16,6)	51,3(14,9)	,83(n.s.)
Reservarlo para sí	58,3 (15,5)	61,9 (15,3)	1,15(n.s.)

\* $p \leq 0,05$ ; \*\* $p \leq 0,001$ ; (n.s.) no significativo

**Objetivo N° 5:** Conocer cómo se relacionan los Estilos y Estrategias de Afrontamiento con el Bienestar Psicológico General.

Para averiguar la relación entre Estilos y Estrategias de Afrontamiento y la puntuación del Bienestar Psicológico General, se llevaron a cabo correlaciones de Pearson (ver Tabla 7). El Estilo Dirigido a Resolver el problema y las Estrategias que engloba: se relacionaron de manera positiva y significativa con el Bienestar Psicológico.

En el Estilo en Relación con los Demás aparecen correlaciones significativas y positivas del Bienestar con las estrategias: Buscar apoyo social, Buscar pertenencia, y Buscar ayuda profesional.

En cuanto al Estilo Improductivo aparecen correlaciones significativas y negativas del Bienestar con las estrategias: Falta de Afrontamiento, Ignorar el problema y Reservarlo para sí mismo. La Estrategia Preocuparse también se relaciona con el Bienestar pero de manera positiva y significativa.

Tabla 7. Coeficientes de correlación de Pearson entre Estilos y Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico General.

<b>Estilos y Estrategias de Afrontamiento</b>	<b>Bienestar Psicológico General</b>
	<i>r</i>
<b>Estilo Dirigido a Resolver el Problema</b>	<b>,332***</b>
<i>Concentrarse resolver el problema</i>	<b>,353***</b>
Esforzarse tener éxito	,189*
Fijarse en lo positivo	,198**
Diversiones relajantes	,175*
Distracción física	,174*
<b>Estilo en Relación con los demás</b>	<b>,247**</b>
<i>Buscar apoyo social</i>	<b>,285***</b>
Invertir amigos íntimos	,137 (n.s.)
Acción social	,038 (n.s.)
Apoyo espiritual	,107(n.s.)
Buscar pertenencia	,163*
Buscar ayuda profesional	,228**
<b>Estilo Improductivo</b>	<b>-,100 (n.s.)</b>
<i>Preocuparse</i>	<b>,251***</b>
Hacerse ilusiones	,087(n.s.)
Falta de afrontamiento	-,153*
Reducción de la tensión	-,023(n.s.)
<i>Ignorar el problema</i>	<b>-,256***</b>
Auto-inculparse	-,090 (n.s.)
Reservarlo para sí	-,175*

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$ ; (n.s.) no significativo

*Objetivo 6. Averiguar cuál de los Estilos de Afrontamiento predice mejor la puntuación del Bienestar Psicológico General.*

Por último, para conocer qué Estilo de Afrontamiento aporta mayor información a la puntuación global de Bienestar Psicológico, se llevó a cabo un análisis de regresión lineal, método “introducir”, tomando como variable dependiente el Bienestar y como variables independientes los Estilos de Afrontamiento. En conjunto, los tres Estilos de Afrontamiento explican el 15% de la varianza total del Bienestar Psicológico General ( $R^2 = ,150$ ;  $p \leq .001$ ). En la Tabla 8 se exponen los pesos de los coeficientes y su nivel de significación correspondiente. Como se indica, el Estilo Dirigido a Resolver el Problema y el Estilo de Afrontamiento en relación con los demás, por este orden, aportan pesos significativos; sin embargo el Estilo Improductivo predice negativa y significativamente el Bienestar Psicológico.

Tabla 8. Resumen del modelo de análisis de regresión lineal

Estilos y Estrategias de Afrontamiento	Coeficientes no estandarizados				
	<i>B</i>	<i>Error típico</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
(Constante)	28,967	1,982		14,618	,000
1. Estilo Dirigido a Resolver el Problema	,083	,024	<b>,271</b>	3,411	<b>,001</b>
2. Estilo en Relación con los demás	,052	,026	,168	2,032	,044
3. Estilo Improductivo	-0,75	0,30	<b>-,182</b>	-2,499	<b>,013</b>

## 9. DISCUSIÓN

El debate de los resultados se realizará teniendo en cuenta el orden de presentación de los mismos.

El Estilo de Afrontamiento más utilizado por los adolescentes de 13 a 18 años del presente estudio es el Dirigido a Resolver el Problema junto a todas sus Estrategias: Esforzarse en Tener Éxito, Buscar Diversiones Relajantes, Fijarse en lo Positivo, Distracción Física y Concentrarse en Resolver el Problema, exceptuando la Estrategia de Preocuparse. Estos resultados son concordantes con el estudio realizado por Figueroa et al (2005), exceptuando únicamente la Estrategia de Esforzarse en tener éxito. Por el contrario, nuestros resultados difieren de los obtenidos por Gómez et al (2005), ya que estos autores encontraron que los adolescentes de su investigación recurrían con mayor frecuencia al Estilo en Relación con los demás, al Estilo Improductivo y al uso de sus estrategias.

Las Estrategias menos utilizadas por la muestra de adolescentes del presente estudio, pertenecen al Estilo de Afrontamiento Improductivo y las siguientes de sus Estrategias (Reducción de la Tensión, Falta de Afrontamiento e Ignorar el Problema), estos hallazgos son muy similares a los obtenidos por otros autores (Mestre et al, 2012; Pereña y Seisdedos, 1997).

El Nivel de Bienestar Psicológico de la muestra revela que el porcentaje mayor de adolescentes, presenta niveles Medios de Bienestar (46,1 %), siendo mucho menos los adolescentes que presentan un alto (27,2 %) y bajo Bienestar Psicológico (26,7 %). Estos resultados difieren de los encontrados por Figueroa et al (2005), puesto que los adolescentes de su muestra presentaban mayores porcentajes de bajo Bienestar Psicológico (45 %).

En línea con otros estudios previos (González et al, 2002; Mestre et al, 2012; Figueroa et al, 2005; Viñas et al, 2015), los resultados obtenidos en la presente investigación, muestran que Afrontamiento y Bienestar Psicológico están relacionados. Se ha observado que los adolescentes utilizan distintas Estrategias de Afrontamiento según el nivel de Bienestar. El Alto Bienestar Psicológico estaría relacionado con los Estilos Dirigido a la resolución del problema y de Relación con los demás (excepto la Estrategia de Acción Social) y con la Estrategia de Preocuparse del Estilo Improductivo. La estrategia de Preocuparse no se consideraría improductiva debido a las diferencias significativas encontradas en los grupos de Bajo y Alto Bienestar, de manera que se asocia a un Alto Bienestar. Estos resultados ponen de manifiesto que, en los adolescentes de la muestra, que el Bienestar Psicológico, se relaciona de forma diferente con los distintos Estilos y Estrategias de Afrontamiento.

Por último, se ha encontrado que el Estilo Dirigido a Resolver el Problema es el que mejor predice la valoración global del Bienestar Psicológico; sin embargo, el Estilo Improductivo se relaciona negativamente con la percepción de Bienestar. Lamentablemente no se conoce ningún trabajo previo que haya analizado esta cuestión por lo que no podemos debatir este resultado frente a otros estudios.

## 10. CONCLUSIONES

Las conclusiones se presentarán, en función del orden de los objetivos planteados y los resultados obtenidos:

**Objetivo 1:** *Identificar los Estilos y las Estrategias de Afrontamiento más utilizadas por los adolescentes.*

Los adolescentes de 13 a 18 años de la presente investigación recurren con mayor frecuencia a las Estrategias que conforman el Estilo de Afrontamiento Dirigido a Resolver el Problema y a sus Estrategias, por lo que estos adolescentes mantienen una visión optimista y positiva ante las dificultades, buscando soluciones para resolver los problemas, practicando deporte, dedicando tiempo a actividades relajantes como escuchar música, practicar algún instrumento musical, recurrir a juegos de mesa o ajedrez y la implicación personal en el trabajo.

Por el contrario, emplean menos a las Estrategias del Estilo Improductivo por lo que se puede inferir que ante las dificultades no se refugian en el alcohol, los cigarrillos u otro tipo de drogas, y no rehúyen o ignoran los problemas que se les presentan. En un término medio entre las anteriores se encuentran las Estrategias que definen la Relación con los demás; de tal forma, que se apoyan poco en el grupo para solventar sus dificultades.

**Objetivo 2:** *Examinar los niveles y dimensiones de Bienestar Psicológico de los adolescentes.*

Casi la mitad de los adolescentes de la muestra informan de niveles medios de Bienestar Psicológico, el porcentaje restante se distribuye por igual entre los que manifiestan alto y bajo Bienestar. Es posible que esté influyendo en estas valoraciones el contexto sociocultural en el que conviven; si bien el Internado les brinda vivienda, alimento y oportunidades educativas, el no estar insertos en su grupo familiar de forma habitual limita las funciones centrales de vinculación afectiva, orientación y crecimiento del proceso de desarrollo. Así

mismo, estos jóvenes están expuestos a varias adversidades que pueden constituir factores de riesgo tales como las condiciones de pobreza, falta de oportunidades, frustraciones en el ámbito personal, educativo, y sociocultural que limitan su pleno Bienestar Psicológico.

La Dimensión de Bienestar Psicológico que más destaca es la de Control de Situaciones, por lo que estos jóvenes, se sienten capaces de manejar los asuntos de su vida cotidiana, de adaptarse a su ambiente y buscar oportunidades en función de sus necesidades e intereses y, además, poseen sensación de control y de auto-competencia. Por el contrario y, en consonancia con la conclusión anterior, es mucho menos frecuente que establezcan relaciones con los demás, por lo que tienden a aislarse, a desconfiar de sus compañeros, evitando la vinculación afectiva y compromisos con los demás.

**Objetivos 3 y 4.** *Determinar los Estilos y Estrategias de Afrontamiento que emplean los adolescentes con Alto y Bajo nivel de Bienestar Psicológico y Comprobar si existen diferencias en los Estilos y Estrategias de Afrontamiento en función de Alto y Bajo Bienestar Psicológico.*

Los adolescentes que informan de alto Bienestar Psicológico utilizan de forma predominante las Estrategias que definen el Estilo de Afrontamiento Dirigido a Resolver el Problema. Por el contrario, emplean menos las que conforman el Estilo Improductivo, exceptuando la estrategia Preocuparse. Es probable que esto se deba a que estos adolescentes están expuestos a constantes desafíos cotidianos como las labores de la escuela y las del propio internado y aparentemente el preocuparse por encontrar respuesta a estos problemas, los activa, los moviliza y presiona a encontrar soluciones, de esta manera logran disipar la preocupación e incrementar su Bienestar Psicológico.

Los adolescentes que manifiestan bajo Bienestar Psicológico también recurren al Estilo Dirigido a Resolver el Problema, pero a diferencia de los que tienen alto Bienestar emplean más las Estrategias del Estilo Improductivo. Esto puede deberse a que probablemente estos adolescentes debido a las diversas

dificultades que enfrentan en su vida diaria hayan desarrollado características resilientes para afrontar las adversidades, así mismo el internado se constituye para ellos en una institución de alto apoyo emocional y social que los sostiene y les exige constantemente en busca de su superación, motivando incluso a los que presentan bajos niveles de bienestar a recurrir a estrategias en búsqueda de la solución a sus problemas.

En consecuencia los adolescentes con alto y bajo Bienestar Psicológico difieren en el tipo de Afrontamiento, particularmente en las Estrategias que definen el Estilo Dirigido a Resolver el Problema.

**Objetivo N° 5:** *Conocer cómo se relacionan los Estilos y Estrategias de Afrontamiento con el Bienestar Psicológico General.*

El Estilo Dirigido a Resolver el problema y el Estilo en Relación con los demás junto a sus respectivas Estrategias, se relacionan de manera positiva y significativa con el Bienestar Psicológico, de manera que a medida que los adolescentes incrementan el uso de estas Estrategias se incrementa también su grado de Bienestar Psicológico.

Es probable que esto se deba a que recurrir a las Estrategias de los Estilos de Afrontamiento dirigidas a Resolver el Problema y en Relación con los Demás tales como concentrarse en resolver los problemas, esforzarse en tener éxito, apoyarse en amigos, profesores o redes sociales para encontrar solución a los conflictos, motiva a estos adolescentes a encarar los problemas, a poner en juego todas sus habilidades y capacidades para encontrar soluciones efectivas ya sea de manera individual o apoyados en otras personas, reforzando así su valía y satisfacción personal lo que los lleva a incrementar su nivel de Bienestar Psicológico general.

Por el contrario las Estrategias del Estilo Improductivo, se relacionan de manera negativa y significativa con el Bienestar Psicológico, de manera que a medida que los adolescentes incrementan el uso de estas Estrategias decrece también su grado de Bienestar Psicológico.

Probablemente esto se deba a que recurrir a las estrategias del Estilo Improductivo como huir, ignorar o no afrontar el problema no llevan a resolver el conflicto, más al contrario tienden a incrementar el malestar y la preocupación del problema no resuelto, generando tensión en los adolescentes y disminuyendo así su capacidad de disfrutar de sus actividades y su nivel de Bienestar Psicológico en general.

**Objetivo 6.** *Averiguar cuál de los Estilos de Afrontamiento predice mejor la puntuación global de Bienestar Psicológico.*

El Estilo de Afrontamiento Dirigido a Resolver el Problema, es el que tiene mayor valor predictivo respecto a la valoración global del Bienestar Psicológico, por lo que recurrir a las Estrategias que conforman este Estilo de Afrontamiento puede incrementar el nivel de Bienestar Psicológico. Por el contrario, el Estilo Improductivo predice negativa y significativamente el Bienestar Psicológico, por lo que recurrir a este tipo de Estrategias disminuye la probabilidad de desarrollar el Bienestar Psicológico en los adolescentes.

## 11. LIMITACIONES Y DIRECTRICES FUTURAS

En cuanto a las limitaciones del presente estudio, una de ellas es la referida al género, debido a que la totalidad de los internos de nuestra muestra son varones. La población de mujeres adolescentes es muy escasa y asiste al C.E.F.I.R. "Vera" únicamente para ir al colegio o a los talleres retornando en determinado momento a sus hogares. Esta limitación impide conocer a qué tipo de Estrategias de Afrontamiento recurren las jóvenes con más frecuencia, y si sus estrategias difieren de las utilizadas por los varones. Otra segunda limitación tiene que ver con el carácter transversal del estudio que no permite establecer relaciones de tipo causal, únicamente nos informa de las relaciones entre las variables analizadas. Una tercera limitación hace referencia al uso de instrumentos de autoinforme, aunque válidos para conocer información de carácter personal, como contrapartida pueden introducir los sesgos propios de este tipo de metodología, como por ejemplo, la deseabilidad social, el engaño, etc.

Por otra parte, los resultados del presente estudio pueden ser de utilidad en contextos socioculturales similares, ya que en la ciudad de Sucre y varios departamentos de Bolivia existen Internados que comparten muchas particularidades con el C.E.F.I.R. "Vera". A su vez, los resultados obtenidos pueden orientar hacia el diseño de programas psicoeducativos de carácter preventivo que tengan en cuenta las estrategias de afrontamiento que resultan más efectivas para abordar los problemas cotidianos de los adolescentes a la vez que incrementan su nivel de bienestar general.

Investigaciones futuras deberían extender el análisis de las variables estudiadas a otros contextos y en ambos géneros, incluyendo además otras variables de carácter personal (rasgos de personalidad) y sociales (red de apoyo social, características familiares) que en esta investigación no se pudieron tomar en cuenta.

## 12. BIBLIOGRAFIA

- Bermúdez, L. (1996). *Manual de Psicología de la Personalidad*. Barcelona: Paidós.
- Bermúdez, M. P., Teva, I. y Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologica*, 2(1), 27-32.
- Billings, A. y Moos, R. (1986). Conceptualizing and measuring coping resource and processes. En L. Goldberger y S. Breznitz (Eds.), *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects*. New York: Free Press.
- Carlo, G., Mestre, M. V., Samper, P., Tur, A. y Armenta, B. E. (2010). Feelings or cognitions? Moral cognitions and emotions as longitudinal predictors of prosocial and aggressive behaviors. *Personality and Individual Differences*, 48(8), 865-962.
- Casullo, M. (1998). *Adolescentes en riesgo*. Buenos Aires: Paidós.
- Casullo, M., Brenlla, M., Castro Solano, A., Cruz, M., González, M., Maganto, C., Martín, M., Martínez, P., Montoya, I. y Morote, R. (2002). *Evaluación Del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
- Casullo, M. y Castro Solano, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*, 18(1), 36-38.
- Compas, B., Mallaren, V. y Fondacaro, K. (1988): Coping with stressful events in older childrens and young adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 6, 405-411.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective Well-Being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 43, 307-334.

Donas Burak, S. (1998). Protección, riesgo y vulnerabilidad. Sus posibles aplicaciones en la promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación de la salud integral de los/las adolescentes. *Organización Panamericana de la Salud*. Organización Mundial de la Salud, 2ª versión preliminar. [En línea]. Disponible en <http://www.biblio.ucaldas.edu.co/docs/donas.htm> [2015, 3 de Junio].

Erikson, E. (1968). *Infancia y sociedad*. Buenos Aires: Ed Hormé.

Figuroa, M., Contini, N., Lacunza, A., Levín, M. y Estevez, S. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el Nivel de Bienestar Psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21, 66-72.

Fletcher, R., Fletcher, S. y Wagner, E. (1989). *Epidemiología clínica*. Barcelona: Ed. Consulta.

Frydenberg, E., y Lewis, R. (1991). Adolescent coping: The different ways in which boys and girls cope. *Journal of Adolescent*, 14, 119-133.

Frydenberg, E. y Lewis, R. (1997). *ACS Escalas de Afrontamiento para adolescentes*. Madrid: TEA, adaptación Española.

García Viniegras, V., González Benítez, I. (2000). El bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-592.

Gómez-Fraguela, J.A., Luengo-Martin, A., Romero-Triñanes, E., Villar-Torres, P. y Sobral-Fernández, J. (2006). Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6, 581-597.

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

Horley, J. y Little, B. R. (1985). Affective and cognitive components of global subjective Well-Being measure. *Social Indicators Research*, 17, 189-197.

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

Mestre, V., Tur, A., Samper, P. y Malonda, E. (2011). Programa de educación de las emociones. *La Convivencia*. Valencia: Tirant Lo Blanc.

Millgram, N.A. (1993). Los niños y el estrés. En T. Ollendick y M. Hersen (Eds.), *Psicopatología infantil* (pp.464-483). Barcelona: Martínez-Roca.

Morris, Ch. (1997). *Psicología*. México: Prentice Hall.

Parsons, A., Frydenberg, E. y Poole, C. (1996). Over achievement and coping strategies in adolescent males. *British Journal of Educational Psychology*, 66, 109-114.

Pereña, J. y Seisdedos, N. (1997). *ACS. Escalas de afrontamiento para Adolescentes*. Madrid: TEA.

Pita Fernández, S., Vila Alonso, M. T. y Carpena Montero, J. (1997). *Atención Primaria*. [en línea]. Disponible en: [http://www.fisterra.com/material/investiga/3f\\_de\\_riesgo.htm](http://www.fisterra.com/material/investiga/3f_de_riesgo.htm) [2015, 7 de Julio].

Requena, J. (1991). Redes sociales y mecanismos de acceso al mercado de trabajo. *Sociología del trabajo*, 11, 117-133.

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069 – 1081.

Ryff, C. y Keyes, C. (1995). The structure of psychological Well-Being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.

Salotti, P. (2006). Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires. *Las tesinas de Belgrano*. Universidad de Belgrano.

- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3, 141-157.
- Sandín, B. (2008). El estrés. En A. Belloch, B. Sandín y F. Ramos (Eds.). *Manual de Psicopatología* (vol 2, pp. 3-53). Madrid: McGraw Hill.
- Seyle, H. (1983). The stress concept: past, present and future. En C. Cooper (Ed.). *Stress research* (pp. 1-20). N. York: Wiley.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative?. *Social Indicators Research*, 24, 1-3.
- Vielma, J. (2003). Estilos de crianza, estilos educativos y socialización. *Acción Pedagógica*, 12, 48-55.
- 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*, 31, 226-233.

# ANEXOS

## ANEXO N° 1.

### Escala de Afrontamiento para Adolescentes ACS (Adolescent Coping Scales, Frydenberg y Lewis, 1996).



#### INSTRUCCIONES

Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes, como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc. En este Cuestionario encontrarás una

lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando la casilla correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades. En cada afirmación debes marcar en la Hoja de respuestas la letra A, B, C, D o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar. No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que crees que se ajusta mejor a tu forma de actuar.

No lo hago	A
Lo hago raras veces	B
Lo hago algunas veces	C
Lo hago a menudo	D
Lo hago con mucha frecuencia	E

Por ejemplo, si algunas veces te enfrentas a tus problemas mediante la acción de «Hablar con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema», deberías marcar la C como se indica a continuación:

1. Hablar con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema .....  A  B  C  D  E

**DEBERÁS ANOTAR TODAS TUS CONTESTACIONES EN LA HOJA DE RESPUESTAS.  
NO ESCRIBAS NADA EN ESTE CUADERNILLO.**

- Hablar con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema.
- Dedicarme a resolver lo que está provocando el problema.
- Seguir con mis tareas como es debido.
- Preocuparme por mi futuro.
- Reunirme con amigos.
- Producir una buena impresión en las personas que me importan.
- Esperar que ocurra lo mejor.
- No puedo hacer nada para resolver el problema, así que no hago nada.
- Llorar o gritar.
- Organizar una acción o petición en relación con mi problema.
- Ignorar el problema.
- Criticarme a mí mismo.
- Guardar mis sentimientos para mí solo.
- Dejar que Dios se ocupe de mis problemas.
- Acordarme de los que tienen problemas peores, de forma que los míos no parezcan tan graves.
- Pedir consejo a una persona competente.
- Encontrar una forma de relajarme; por ejemplo, oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión.
- Hacer deporte.
- Hablar con otros para apoyarnos mutuamente.
- Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades.
- Asistir a clase con regularidad.
- Preocuparme por mi felicidad.
- Llamar a un amigo íntimo.



Autores: Enisa Frydenberg y Ramon Lewis.  
Copyright © 1993 by ACER, Australian Council for Educational Research Ltd.  
Copyright © de la edición española 1995 by TEA Ediciones, S.A. - Todos los derechos reservados - Prohibida la reproducción total o parcial - Edita: TEA Ediciones, S.A.; Fray Bernardino de Sahagún, 24; 28036 MADRID. Imprime CIPSA, Orensa, 68 - 28020 Madrid - D. Legat M - 5394 - 1995.

24. Preocuparme por mis relaciones con los demás.
25. Desear que suceda un milagro.
26. Simplemente, me doy por vencido.
27. Intentar sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando otras drogas (no medicamentos).
28. Organizar un grupo que se ocupe del problema.
29. Ignorar conscientemente el problema.
30. Darme cuenta de que yo mismo me hago difíciles las cosas.
31. Evitar estar con la gente.
32. Pedir ayuda y consejo para que todo se resuelva.
33. Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas.
34. Conseguir ayuda o consejo de un profesional.
35. Salir y divertirme para olvidar mis dificultades.
36. Mantenerme en forma y con buena salud.
37. Buscar ánimo en otros.
38. Considerar otros puntos de vista y tratar de tenerlos en cuenta.
39. Trabajar intensamente.
40. Preocuparme por lo que está pasando.
41. Empezar una relación personal estable.
42. Tratar de adaptarme a mis amigos.
43. Esperar que el problema se resuelva por sí solo.
44. Me pongo malo.
45. Trasladar mis frustraciones a otros.
46. Ir a reuniones en las que se estudia el problema.
47. Borrar el problema de mi mente.
48. Sentirme culpable.
49. Evitar que otros se enteren de lo que me preocupa.
50. Leer un libro sagrado o de religión.
51. Tratar de tener una visión alegre de la vida.

52. Pedir ayuda a un profesional.
53. Buscar tiempo para actividades de ocio.
54. Ir al gimnasio a hacer ejercicio.
55. Hablar con otros sobre mi problema para que me ayuden a salir de él.
56. Pensar en lo que estoy haciendo y por qué.
57. Triunfar en lo que estoy haciendo.
58. Inquietarme por lo que me pueda ocurrir.
59. Tratar de hacerme amigo íntimo de un chico o de una chica.
60. Mejorar mi relación personal con los demás.
61. Soñar despierto que las cosas irán mejorando.
62. No tengo forma de afrontar la situación.
63. Cambiar las cantidades de lo que como, bebo o duermo.
64. Unirme a gente que tiene el mismo problema.
65. Aislarme del problema para poder evitarlo.
66. Considerarme culpable.
67. No dejar que otros sepan cómo me siento.
68. Pedir a Dios que cuide de mí.
69. Estar contento de cómo van las cosas.
70. Hablar del tema con personas competentes.
71. Conseguir apoyo de otros, como mis padres o amigos.
72. Pensar en distintas formas de afrontar el problema.
73. Dedicarme a mis tareas en vez de salir.
74. Inquietarme por el futuro del mundo.
75. Pasar más tiempo con el chico o chica con quien suelo salir.
76. Hacer lo que quieren mis amigos.
77. Imaginar que las cosas van a ir mejor.
78. Sufro dolores de cabeza o de estómago.
79. Encontrar una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar, gritar, beber, tomar drogas.
80. Anota en la Hoja de respuestas cualquier otra cosa que sueles hacer para afrontar tus problemas.



**ANEXO N° 2.**

**La Escala de Bienestar Psicológico para adolescentes (BIEPS-J (BIEPS-J, Casullo y Castro, 2000).**

**ESCALA BIEPS-J (Jóvenes Adolescentes)**

María Martina Casullo

Fecha de hoy:.....

Apellido y nombre.....Edad:.....

Te pedimos que leas con atención las frases siguientes. Marca tu respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensaste y sentiste durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: **-ESTOY DE ACUERDO- NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO -ESTOY EN DESACUERDO-** No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No dejes frases sin responder. Marca tu respuesta con una cruz (o aspa) en uno de los tres espacios.

1. Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.
2. Tengo amigos /as en quienes confiar.
3. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.
4. En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.
5. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.
6. Me importa pensar que haré en el futuro.
7. Generalmente caigo bien a la gente.
8. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.
9. Estoy bastante conforme con mi forma de ser.
10. Si estoy molesto /a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo.
11. Creo que en general me llevo bien con la gente.
12. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.
13. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.

De acuerdo	Ni de acuerdo Ni en des- Acuerdo	En des- acuerdo







