

**Referencia para citar este artículo:** Verdugo-Lucero, J. L., Ponce de León-Pagaza, B. G., Guardado-Llamas, R. E., Meda-Lara, R. M., Uribe-Alvarado, J. I. & Guzmán-Muñiz, J. (2013). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), pp. 79-91.

# Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes\*

**JULIO CÉSAR VERDUGO-LUCERO\*\***

Profesor e investigador Universidad de Colima, México.

**BÁRBARA GABRIELA PONCE DE LEÓN-PAGAZA\*\*\***

Licenciada en Psicología por la Universidad de Colima, México.

**ROSA ESTHELA GUARDADO-LLAMAS\*\*\*\***

Licenciada en Psicología por la Universidad de Colima, México.

**ROSA MARTHA MEDA-LARA\*\*\*\*\***

Profesora Investigadora Universidad de Guadalajara, México.

**J. ISAAC URIBE-ALVARADO\*\*\*\*\***

Profesor e investigador Universidad de Colima, México.

**JORGE GUZMÁN-MUÑIZ\*\*\*\*\***

Profesor e investigador Universidad de Colima, México.

***Artículo recibido en marzo 12 de 2012; artículo aceptado en mayo 25 de 2012 (Eds.)***

***Resumen:*** Con la investigación buscamos determinar la relación entre el nivel de Bienestar Subjetivo y los Estilos de Afrontamiento al Estrés en adolescentes y jóvenes de Colima, México. En el estudio participaron 436 estudiantes con rango de edad de 15 a 24 años. Para recabar la información utilizamos la escala de Modos de Afrontamiento de Lazarus y Folkman (versión adaptada de Sandin & Chorot, 2003) y la Escala Multidimensional para la medición del Bienestar Subjetivo (Anguas-

\* Este artículo de investigación científica y tecnológica en Psicología Social es resultado del proyecto denominado “Bienestar subjetivo y calidad de vida en adolescentes de distinto perfil sociodemográfico y contexto cultural”. Dicho trabajo de investigación contó con el financiamiento de la Facultad de Psicología de la Universidad de Colima, México. Inició el 16 de agosto de 2010 y concluyó el 30 de junio de 2011.

\*\* Licenciado en Psicología y Maestro en Ciencias por la Universidad de Colima. Profesor e investigador de tiempo completo en la Facultad de Psicología de la Universidad de Colima, México; cuenta con Perfil Deseable de Promep. Correo electrónico: jverdugo@uacol.mx

\*\*\* Licenciada en Psicología por la Universidad de Colima, México. Correo electrónico: chevs87@hotmail.com

\*\*\*\* Licenciada en Psicología por la Universidad de Colima, México. Correo electrónico: marshalsea\_25@hotmail.com

\*\*\*\*\* Licenciada en Psicología, Maestra en Psicología de la Salud y Doctora en Ciencias de la Salud. Profesora Investigadora del Centro Universitario de Ciencias de la salud, Universidad de Guadalajara, Jalisco, México. Pertenece al Sistema Nacional de Investigadores en México. Correo electrónico: rmmada@cucs.udg.mx

\*\*\*\*\* Licenciado en Psicología y Maestro en Ciencias por la Universidad de Colima. Doctor en Psicología por la Unam. Pertenece al Sistema Nacional de Investigadores en México y cuenta con Perfil Deseable de Promep. Profesor e investigador de tiempo completo en la Facultad de Psicología de la Universidad de Colima, México. Correo electrónico: iuribe@uacol.mx.

\*\*\*\*\* Ingeniero en Comunicaciones y Electrónica y Maestro en Ciencias Área Telemática por la Universidad de Colima, México. Profesor e investigador de tiempo completo en la Facultad de Psicología de la Universidad de Colima, México; cuenta con Perfil Deseable de Promep. Correo electrónico: guzman72@uacol.mx

Plata & Reyes, 1998). Los resultados indican que los adolescentes y las adolescentes mantienen un promedio más alto de bienestar subjetivo que los sujetos jóvenes, y que el estilo de afrontamiento que más utilizan es el de aceptación de la responsabilidad, mientras que el menos utilizado es la huida-avoidance.

**Palabras clave** (Tomadas del National Library of Medicine, NLM): Bienestar Subjetivo, estilos de afrontamiento, adolescencia y juventud.

### Stress coping styles and subjective well-being in adolescents and young adults

**Abstract:** The aim of this study was to determine the relationship between the level of subjective well-being and stress coping styles in adolescents and young adults from Colima, México. A descriptive correlational study was conducted involving 436 participants, all of whom were high-school or undergraduate students. Data were collected using the Ways of Coping Questionnaire by Folkman and Lazarus (adapted version by Sandin & Chorot, 2003) and the Multidimensional Scale for Measuring Subjective Well-Being (Anguas-Platas & Reyes, 1998). Our findings indicated that teenagers showed a higher subjective well-being than their undergraduate counterparts. In both, adolescents and young adults, the most commonly used coping style was "Acceptance of Responsibility", whereas the least used coping style was "Escape-Avoidance".

**Key words** (Tomadas del National Library of Medicine, NLM): Subjective well-being, coping style, adolescence, youthful.

### Estilo do enfrentamento o estresse e bem-estar subjetivo em os adolescentes é jóvenes

**Resumo:** A investigação busca determinar a relação entre o nível de Bem-estar Subjetivo é os Estilos de Enfrentamento do Estresse em os adolescentes é jóvenes de Colima, México. No estudio participaron 436 estudantes com posição das idades entre 15 a 2ª anos. Para exigir a informação, utilizou-se a escala de Modos de Enfrentamento de Lazarus é Folkman) versão adaptada de Sandin é Chorot, 2003) é a Escala Multidimensão para a medição do Bem-estar Subjetivo (Anguas-Plata é Reyes, 1998). Os resultados indican que os adolescents mantemem a média máis alto de bem-estar subjetivo que os jóvenes é que o estilo de afrentamento que mais usan e acepação da responsabilidade, enquanto que os menos utilizado e a fuga-evitação.

**Palavras-chave** (Tomadas del National Library of Medicine, NLM): Bem-estar subjetivo, estilos do enfrentamento, adolescencia é juventude.

### -1. Introducción. -2. Método. -3. Resultados. -4. Discusión. -Lista de Referencias.

#### 1. Introducción

La ciencia de la psicología, de manera tradicional y a lo largo de su historia, ha centrado el estudio del ser humano en el desarrollo de patologías y trastornos mentales, así como en las teorías que explican estos aspectos de disfuncionalidad, desadaptación y desintegración; sin embargo, ha dado menor énfasis en la explicación y generación de investigaciones sobre los aspectos positivos que favorecen el desarrollo integral, adaptado y

funcional de los individuos. Considerando este contexto es como surge la Psicología Positiva, cuyo objetivo va encaminado al estudio de las fortalezas y virtudes del ser humano y al efecto que estos aspectos tienen tanto en su vida como en la sociedad misma (Laca, Mejía & Yáñez, 2010; Laca, Verdugo & Guzmán, 2005; Cuadra & Florenzano, 2003). Después de mucho investigar las alteraciones psicológicas, los problemas psicosociales, de entrar en conocimiento de lo que está "mal", algunos investigadores e investigadoras han empezado

a preocuparse por lo que se conoce como la *psicología del bienestar subjetivo* (García, 2002; Laca & cols., 2005; Laca & Mejía, 2007).

Recientemente ha surgido dentro del campo de la Psicología Positiva un gran interés por el estudio del Bienestar Subjetivo, el cual puede definirse como la evaluación que las personas hacen de sus vidas. Se dice que un sujeto posee un alto bienestar subjetivo si expresa satisfacción con su vida y frecuentes emociones positivas, y sólo infrecuentemente emociones negativas. Si por el contrario, el individuo expresa insatisfacción con su vida y experimenta pocas emociones positivas y frecuentes negativas, su bienestar subjetivo se considera bajo (D'Anello, 2006; Omar & cols., 2009).

Diener (1984) y Diener y Laesen (1993) explican que la estructura del bienestar subjetivo está conformada por dos componentes esenciales: la satisfacción con la vida y el balance de los afectos. Estos autores definen la primera como un juicio cognitivo global acerca de la vida, mientras que consideran que el balance de los afectos se refiere a la preponderancia relativa de los aspectos emocionales ante los eventos de la vida. Para Gómez, Villegas, Barrera y Cruz (2007), el bienestar subjetivo se refiere a lo que las personas piensan y sienten acerca de sus vidas y a las conclusiones afectivas y cognoscitivas que alcanzan cuando evalúan su existencia.

Diener (1994, en García, 2002) establece que esta área de estudio posee tres características esenciales: su carácter subjetivo; su dimensión global, ya que se refiere a una evaluación de todos los aspectos que conforman la vida de las personas; y la inclusión de medidas positivas, emociones positivas respecto a las situaciones presentes en la vida.

Figuerola y cols. (2005) plantean que los individuos más satisfechos con su vida, son quienes tienen mejores habilidades, mejores apreciaciones personales y un mejor dominio de su entorno, además de que el adecuado control de la tensión frente a los estresores parece determinar un afrontamiento exitoso, directamente concomitante con un estado de bienestar. Para Atienza y cols. (2000), las personas que evidencian una alta satisfacción

con la vida poseerían una adecuada salud mental, así como ausencia de estrés, de depresión, de afectos negativos o de ansiedad.

Así mismo, Marrero y Carballeira (2010) mencionan que las emociones positivas son un componente esencial del bienestar, ya que facilitan una serie de cogniciones y acciones que permiten al individuo construir recursos personales y psicológicos que no sólo mejoran su afrontamiento sino que repercuten nuevamente en la generación de emociones positivas; de este modo se produce una espiral que promueve el bienestar.

Velásquez y cols. (2008) señalan que en un mundo fuertemente competitivo como el actual, los sujetos jóvenes universitarios deben enfrentar el embate de una serie de demandas sociales y académicas que el medio circundante les exige, y que a veces exceden su capacidad para estar a la altura de las circunstancias, ya que en esta etapa de la vida no solo están sometidos a la evaluación continua de sus maestros, maestras y autoridades, sino también de los miembros del grupo al cual pertenecen y con el que se relacionan cotidianamente.

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

De acuerdo con Sandín (2003, en Gómez & cols., 2006), el afrontamiento juega un papel importante como mediador entre las experiencias estresantes a las que se encuentran sometidas las personas, los recursos personales y sociales con los cuales cuentan para hacerles frente, y las consecuencias que se derivan de las mismas. Diversos investigadores (González & cols., 2002; Lazarus & Folkman, 1984, en Riso, 2006) concluyen que los estilos de

afrontamiento que usan los individuos para dar respuesta a situaciones de estrés y de adversidad, están relacionados con el bienestar subjetivo.

Mayoral (2009) señala que las personas que presentan alta afectividad negativa son más propensas a experimentar angustia e insatisfacción en cualquier circunstancia; un alto afecto negativo predispone a las personas a tener percepciones negativas sobre sí mismas y el mundo que les rodea. Por otro lado, la afectividad positiva está relacionada con la presencia de gran cantidad de energía y entusiasmo, lo cual le permite al individuo tener una vida más activa, y lo predispone a tener percepciones positivas sobre su persona y sobre el medio en general.

Por otro lado, algunos autores y autoras consideran la adolescencia como una etapa de desarrollo caracterizada por cambios continuos, cambios que a su vez pueden llegar a generar estrés; por ello se considera que todo adolescente se ve frente a situaciones que lo pueden llevar a sentir angustia, preocupación, ansiedad, catalogándolas como generadoras de problemas a su alrededor. La percepción subjetiva de bienestar es menor entre los jóvenes y las jóvenes que han enfrentado algún problema, como el uso de drogas por ejemplo, que entre quienes no las han utilizado nunca (González, Montoya, Casullo & Bernabéu, 2002; Córdova & cols., 2010).

González y cols. (2002) mencionan que los sujetos adolescentes de menor edad, con mayor frecuencia utilizan el estilo focalizado en la emoción, mientras que los mayores, el focalizado en el problema. Para Hidalgo y Júdez (2007), el saber enfrentar efectivamente los problemas, contando con estrategias efectivas y una buena capacidad de toma de decisiones, es considerado como un factor protector para los jóvenes y las jóvenes.

Según Cornejo y Lucero (2005) en su estudio con jóvenes universitarios, algunas de las preocupaciones vitales más frecuentes correspondieron a categorías de los núcleos de sentido, problemas personales, y temor a las nuevas etapas adaptativas propias de la edad; estos sujetos jóvenes universitarios mostraron nivel medio de bienestar psicológico, resultando la resolución de problemas y la búsqueda de

apoyo social las estrategias de afrontamiento más utilizadas.

Algunos autores y autoras mencionan que el empleo frecuente de estrategias focalizadas en el problema se vincula con una mayor resistencia al estrés y que, paralelamente, el empleo de estrategias enfocadas en la emoción se relaciona con las consecuencias negativas para el bienestar (Góngora & Reyes, 1999; Paris & Omar, 2009). Martínez-Correa, Reyes del Paso, García-León, y Gonzáles-Jareño (2006), en un estudio en el que analizaron la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés con el optimismo y pesimismo disposicional en sujetos jóvenes universitarios, encontraron que el pesimismo está relacionado positivamente con los síntomas físicos, y el optimismo se asocia negativamente con las quejas somáticas, y que esto se explica principalmente por la utilización diferencial de la estrategia de afrontamiento denominada autocrítica.

Casullo y Castro (2002) plantean que la relación obtenida entre las variables de edad, enfrentamiento y bienestar, es escasa, por lo que se considera pertinente trabajar con poblaciones en distinta etapa de desarrollo, como son los sujetos jóvenes, ya que se ha establecido que con el paso del tiempo, los estilos de enfrentamiento se modifican; y que no debe olvidarse que uno de los factores que contribuye a esta situación es que, en comparación con los niños, las niñas y las personas ancianas, los sujetos adolescentes sufren de pocas consecuencias nocivas directas que representen una amenaza para sus vidas.

Ojeda y Espinoza (2007) reportan en un estudio con migrantes mexicanos que el estilo de afrontamiento pasivo es el más utilizado en la población estudiada, lo que hace vulnerable al colectivo de migrantes frente a la necesidad de adaptarse al contexto al que migraron; estas mismas autoras, en otro estudio, citan que las personas adolescentes suelen usar distintas formas de afrontar un problema; específicamente en adolescentes con intención de migrar, encontraron que el estilo de afrontamiento que suelen usar es el evitante; citan correlaciones significativas entre el estilo de afrontamiento evitante y la capacidad de autocontrol sin responsabilidad y con el

mínimo esfuerzo; es decir, evitan afrontar los riesgos de manera activa. En este ámbito de los estilos de afrontamiento, Fatin, Florentino y Correché (2005), indican en su estudio que las mujeres adolescentes tienden a buscar apoyo social, concentrarse en resolver sus problemas, preocuparse y buscar apoyo espiritual, cuando tienen dificultades; mientras que los varones tienden más a utilizar estrategias de ignorar el problema y a la distracción física (Ojeda & Espinosa, 2010).

Con base en las evidencias previas el presente estudio, nos planteamos como objetivo determinar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la percepción de bienestar subjetivo, en un grupo de adolescentes y jóvenes estudiantes de nivel medio superior y superior, de escuelas públicas.

## 2. Método

### Participantes

La muestra de estudio fue no probabilística por conveniencia, y se integró por 436 estudiantes, de los cuales 263 (60.32%) son hombres y 173 (39.68%) mujeres. Formamos dos grupos distintos: uno de 254 (58.26%) adolescentes que se encuentran entre los 15 y los 17 años de edad, con una media de 15.36 años de edad, inscritos en escuelas públicas de nivel educativo medio superior; y el otro, de 182 (41.73%) jóvenes entre los 21 y los 24 años de edad, con una media de 21.86 años de edad, inscritos en escuelas públicas de nivel superior.

### Instrumentos

Los instrumentos utilizados para recabar la información fueron la Escala Multidimensional para la Medición del Bienestar Subjetivo-EMMBSAR (Anguas-Plata y Reyes, 1998) y la escala de Modos de Afrontamiento de Lazarus y Folkman (versión adaptada de Sandin y Chorot, 2003).

La EMMBSAR es un instrumento culturalmente válido para la sociedad mexicana, y está basado en la propuesta de que el Bienestar Subjetivo está constituido por

dos dimensiones fundamentales: la experiencia emocional y la evaluación afecto-cognitiva de la vida. Este instrumento ha demostrado sus bondades psicométricas y su validez cultural; posee un índice de confiabilidad interna (alfa de Cronbach) superior a 0.90, e índices de confiabilidad (estabilidad en el tiempo) a través del coeficiente *r* de Pearson mayores a 0.70 (Anguas & cols., 2000). Dicha escala está compuesta por dos subescalas: Experiencia Emocional o EXE, con 30 reactivos, los cuales miden positividad-negatividad y frecuencia (*fr*) - intensidad (*in*) de las mismas; estos reactivos son contestados a través de una escala tipo Likert con siete diferentes opciones de respuesta, reportando experiencias de lo sentido en el último mes. La segunda subescala, referente a la Evaluación Afectiva-cognitiva de la vida (EAC) está compuesta por 50 juicios referentes a conductas expresivas e instrumentales ante distintos aspectos de la vida: ecosistémico, familiar, social e individual. De igual manera esta escala se contesta mediante un formato tipo Likert Pictórico, con siete diferentes opciones de respuesta (Anguas & cols., 2000).

La Escala de Modos de Afrontamiento de Lazarus y Folkman (versión adaptada de Sandin & Chorot, 2003) es una de las escalas más utilizadas para el estudio del afrontamiento, puesto que fue desarrollada por dos de los autores pioneros en el tema, Lazarus y Folkman. Con base en sus estudios, estos autores desarrollaron una escala tipo Likert, que consta de 67 ítems, donde el sujeto responde de acuerdo a cómo actuó ante la misma, eligiendo su respuesta de 0 a 3, donde cero significa “nunca” y 3 “siempre”. Para su evaluación, los ítems están clasificados en ocho subescalas. Al calificar la escala, se suman las puntuaciones obtenidas y con base en los totales se determina el modo de afrontamiento que es utilizado con mayor frecuencia por el sujeto. Dichas subescalas son: Confrontación; Distanciamiento; Autocontrol; Búsqueda de apoyo social; Aceptación de la responsabilidad; Huida-avoidancia; Planificación; Reevaluación positiva. El instrumento posee un índice de confiabilidad interna (alfa de Cronbach) general de 0.86.

## Procedimiento

El cuestionario fue aplicado por un grupo de encuestadores y encuestadoras que recibieron capacitación de los investigadores e investigadoras responsables del proyecto. Cuidamos la forma de contacto y la solicitud de colaboración voluntaria mediante consentimiento informado. Realizamos 436 aplicaciones, de las cuales 254 (58.26%) fueron en bachilleratos universitarios y 184 (41.73%) en escuelas y facultades de nivel superior.

Procesamos los resultados mediante el programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) para Windows versión 17. En la medición del uso de los diferentes estilos de afrontamiento, utilizamos los promedios obtenidos de los rangos de valores de la misma

escala. Para llevar a cabo las comparaciones entre adolescentes y jóvenes utilizamos la prueba t para muestras independientes, y para obtener la relación entre niveles de Bienestar Subjetivo y estilos de afrontamiento, la prueba de correlación de Pearson.

## 3. Resultados

La muestra final estuvo conformada por un total de 436 estudiantes, de los cuales 254 (58.2%) pertenecen al nivel medio superior, con edades entre 15 y 17 años (media=15, DE=0.6); los 182 (41.7%) restantes pertenecen al nivel superior y sus edades oscilan entre los 21 y 24 años (media=22, DE=0.95). Respecto al sexo de los sujetos participantes, 263 (60.3%) son hombres y 173 (39.7%) mujeres (Ver tabla 1).

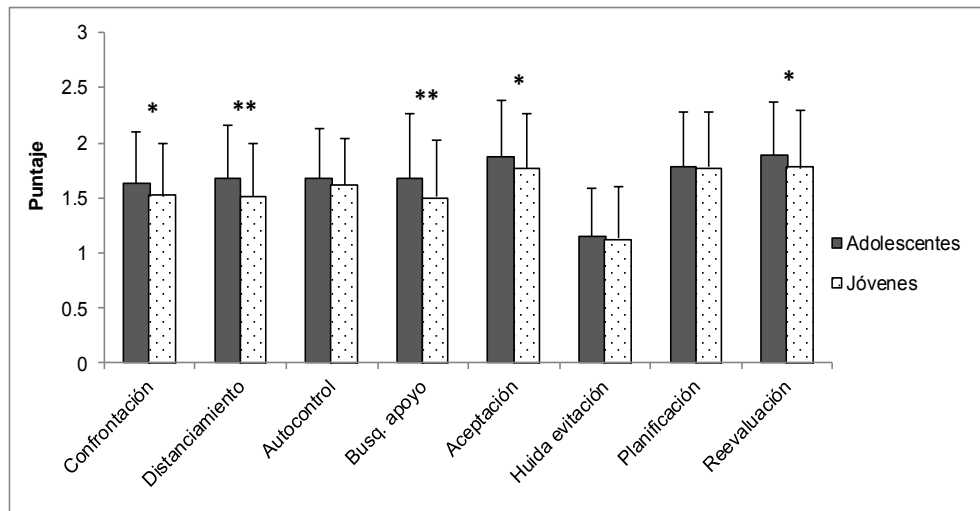
**Tabla N° 1. Distribución de la muestra por nivel educativo y sexo (% entre paréntesis)**

Grupos por nivel educativo			
	Media superior (adolescentes)	Superior (jóvenes)	Total
Hombre	125	138	263
	(49,2)	(75,8)	(60,3)
Mujer	129	44	173
	(50,8)	(24,2)	(39,7)
Total	254	182	436
	(100)	(100)	(100)

Establecimos las categorías de la variable de agrupación como *jóvenes* y *adolescentes* en función al rango de edades. La gráfica 1 indica las puntuaciones de la escala de “Estilos de Afrontamiento”; señala que los sujetos adolescentes obtienen los promedios más altos en todas las subescalas, en comparación con el grupo de jóvenes. Mediante la prueba t de Student encontramos diferencias significativas en las medias obtenidas en cuanto a los estilos

de afrontamiento: confrontación ( $t_{(434)}=2.4$ ,  $P=0.02$ , bilateral), distanciamiento ( $t_{(434)}=3.6$ ,  $P<0.001$ , bilateral), búsqueda de apoyo social ( $t_{(434)}=3.07$ ,  $P=0.002$ , bilateral), aceptación de la responsabilidad ( $t_{(434)}=2.3$ ,  $P=0.02$ , bilateral) y Reevaluación ( $t_{(434)}=1.9$ ,  $P=0.05$ , bilateral), siendo esta última subescala la que presenta el promedio más alto para ambos grupos (ver gráfica 1).

**Gráfica N° 1. Promedios obtenidos en Estilos de Afrontamiento al estrés en grupos de adolescentes y jóvenes (+1 desviación estándar)**

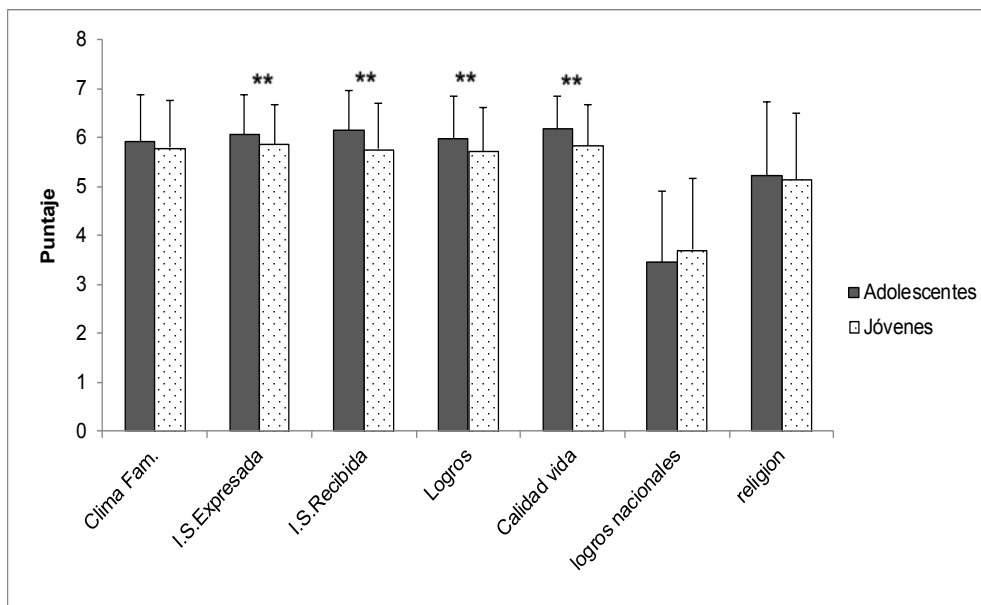


T Student \* $p \leq 0.05$  \*\* $p \leq 0.01$

Con relación a la variable bienestar subjetivo (evaluación efectivo-cognitiva de la vida) los sujetos adolescentes obtienen los puntajes más altos, excepto en la evaluación de los logros nacionales, siendo esta dimensión la menos valorada por ambos grupos (rango del 1 al 7). La prueba t de Student indica diferencias

significativas entre las puntuaciones obtenidas en las subescalas interacción social, expresada ( $t_{(434)}=2.6$ ,  $P=0.008$ , bilateral), interacción social recibida ( $t_{(434)}=4.5$ ,  $P \leq 0.001$ , bilateral), logros ( $t_{(434)}=3.1$ ,  $P=0.002$ , bilateral), así como en calidad de vida ( $t_{(434)}=4.8$ ,  $P \leq 0.001$ , bilateral) (ver gráfica 2).

**Gráfica N° 2. Promedios obtenidos en la escala de Bienestar subjetivo - Evaluación Afectivo-cognitiva de la vida (+1 desviación estándar)**



I.S.: Interacción social. T Student \* $p \leq 0.05$  \*\* $p \leq 0.01$ .

El promedio total de BS se correlacionó con cada una de las subescalas de estilos de afrontamiento al estrés (ver tabla 2). En los dos grupos —adolescentes y jóvenes—, se obtuvieron coeficientes de correlación entre moderados y débiles, entre BS y las subescalas *Confrontación* (acciones directas para modificar la situación), *Búsqueda de Apoyo* (Necesidad de compartir la experiencia

estresante), *Huida* (alejarse activamente del problema), *Planificación* (estrategias para evitar consecuencias desagradables en el futuro) y *Reevaluación* (buscar el lado positivo de la experiencia). La subescala *Distanciamiento* (esfuerzo por separarse de la situación) y BS correlacionan significativamente sólo en el grupo de adolescentes (Ver tabla 2).

**Tabla N° 2. Coeficientes de correlación entre el de Bienestar subjetivo y el de estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes y jóvenes**

		Confrontación	Autocontrol	Búsqueda apoyo	Aceptación	Huida	Planificación	Reevaluación	Distanciamiento
Adolescentes	BS	0.14*	0.08	0.31**	0.11	-0.16**	0.34**	0.39**	0.24**
Jóvenes		0.28**	-0.07	0.39**	0.11	-0.21**	0.37**	0.37**	-0.01

Correlación de Pearson \* $p \leq 0.05$  \*\* $p \leq 0.01$ .

Para determinar la relación entre cada una de las subescalas de las dos variables de estudio, obtuvimos los coeficientes de correlación de Pearson, y como se aprecia en la tabla 3, en el caso de los sujetos adolescentes las puntuaciones obtenidas en *Clima familiar* (relaciones recíprocas entre el sujeto y su familia) se relacionan de forma moderada y positiva con *Planificación* (estrategias para evitar consecuencias desagradables en el futuro), *Reevaluación* (buscar el lado positivo de la experiencia) y *Distanciamiento* (esfuerzo por separarse de la situación). Por otra parte, *Clima familiar* se relaciona de manera débil y negativa con *Huida* (alejarse activamente del problema).

La subescala *Interacción Social Expresada* (ayuda y respeto que se muestra a los amigos y amigas) tiene la correlación más alta con la estrategia de afrontamiento *Búsqueda de apoyo* (Necesidad de compartir la experiencia estresante); así mismo, en comparación con las demás subescalas de *Bienestar Subjetivo* (BS), I.S. expresada es la que presenta la

correlación más alta con *Aceptación* (asumir las consecuencias de la experiencia). *Interacción Social Recibida* (afecto, ayuda y respeto recibido de los amigos y amigas) tiene una correlación entre moderada y débil con *Búsqueda de apoyo*, *Planificación* y *Reevaluación*; estas dos últimas también se correlacionan significativamente con la variable *Logros* (nivel de felicidad, nivel educativo, apariencia física, entre otras). Los *logros nacionales* (juicios acerca del nivel de vida de nuestro país, gobierno, el nivel de desarrollo entre otros) es la subescala que correlaciona más bajo con los estilos de afrontamiento. La subescala *Religión* (satisfacción con la propia religión en general) se relaciona significativamente con *Reevaluación*, *Planificación* y *Búsqueda de Apoyo*. En términos generales, sólo dos de las subescalas de estilos de afrontamiento (*Reevaluación* y *Búsqueda de apoyo*) presentan coeficientes de correlación positivos y significativos con cada una de las subescalas de BS (ver tabla 3).



**Tabla N° 3. Coeficientes de correlación entre las subescalas de Bienestar subjetivo y de estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes**

Estilos afrontamiento \ Bienestar subjetivo	Confrontación	Autocontrol	Búsqueda apoyo	Aceptación	Huida	Planificación	Reevaluación	Distanciamiento
Clima familiar	0.02	0.09	0.19**	0.06	-0.18**	0.25**	0.32**	0.24**
I.S. Expresada	0.18**	0.13*	0.40**	0.22**	-0.07	0.27**	0.29**	0.13*
I.S. Recibida	0.11	0.10	0.30**	0.15*	-0.06	0.24**	0.26**	0.12
Logros	0.14*	0.02	0.21**	0.14*	-0.22**	0.31**	0.35**	0.20**
Calidad_vida	0.09	0.04	0.17**	0.07	-0.15*	0.22**	0.22**	0.20**
Logros nacionales	0.09	0.01	0.18**	-0.06	-0.04	0.11	0.15*	0.07
Religión	0.12	0.02	0.21**	0.05	0.06	0.22**	0.30**	0.10

I.S.: Interacción social. Correlación de Pearson \* $p \leq 0.05$  \*\* $p \leq 0.01$ .

En el caso de los jóvenes y las jóvenes, *Confrontación* (acciones directas para modificar la situación) correlaciona significativamente (entre débil y moderadamente) con todas las subescalas de BS, hecho que no sucede en el caso de los sujetos adolescentes. Por otra parte, las personas jóvenes muestran correlaciones prácticamente nulas, entre las subescalas del BS y el estilo de afrontamiento *Distanciamiento*. Las subescalas de estilos de afrontamiento: *Reevaluación*, *Planificación*, y *Búsqueda de Apoyo* presentan correlaciones más altas con el BS en jóvenes que en adolescentes (ver tabla 4).

**Tabla N° 4. Coeficientes de correlación entre las subescalas de Bienestar subjetivo y de estilos de afrontamiento al estrés en jóvenes**

Estilos afrontamiento \ Bienestar subjetivo	Confrontación	Autocontrol	Búsqueda apoyo	Aceptación	Huida	Planificación	Reevaluación	Distanciamiento
Clima familiar	0.18*	-0.04	0.28**	0.10	-0.18*	0.30**	0.27**	-0.05
I.S. Expresada	0.22**	0.08	0.38**	0.12	-0.14	0.32**	0.37**	0.05
I.S. Recibida	0.26**	-0.03	0.39**	0.17*	-0.16*	0.31**	0.40**	0.05
Logros	0.22**	-0.15*	0.39**	0.07	-0.28**	0.30**	0.34**	0.003
Calidad_vida	0.25**	-0.07	0.29**	0.10	-0.12	0.23**	0.22**	-0.04
Logros nacionales	0.17*	-0.05	0.17*	-0.02	-0.09	0.23**	0.16*	0.02
Religión	0.19*	-0.03	0.21**	0.10	-0.14	0.31**	0.31**	-0.02

I.S.: Interacción social. Correlación de Pearson \* $p \leq 0.05$  \*\* $p \leq 0.01$ .

#### 4. Discusión

En la presente investigación, los resultados obtenidos permiten determinar que sí existe relación entre el nivel de Bienestar Subjetivo (BS) y los Estilos de Afrontamiento al Estrés en los grupos de adolescentes y jóvenes.

Al haber encontrado una correlación positiva entre el nivel de Bienestar Subjetivo y los Estilos de Afrontamiento utilizados, identificamos que los sujetos que presentan un nivel alto de Bienestar Subjetivo reportan mayor relación con la variedad de estilos de afrontamiento, utilizando 6 de los 8 evaluados por el instrumento: confrontación, aceptación, huida-evitación, planificación y reevaluación positiva, a diferencia de aquellos que manifestaron un nivel bajo y se correlacionan significativamente sólo con 3: búsqueda de apoyo social, planificación y reevaluación positiva.

Por otro lado, los resultados obtenidos nos indican que existen diferencias significativas entre adolescentes y jóvenes respecto al Bienestar Subjetivo; sin embargo, esta es mínima, lo que sugiere que la edad no parece indicar diferencias importantes en cuanto al grado de bienestar subjetivo, tal como se demuestra en otros estudios previamente realizados (Mayoral, 2009; Figueroa & cols., 2005; Atienza, 2000).

Aún así, es importante resaltar que la mínima variación encontrada puede explicarse al considerar los contrastes en cuanto a las características de cada etapa, ya que el adolescente o la adolescente de edad entre los 14 y los 16 años, le da mayor importancia a sus relaciones de pares, a su afirmación personal y a su sociabilidad, y tomando en cuenta principalmente estos aspectos es como evalúa su grado de satisfacción con la vida; mientras que los jóvenes y las jóvenes se encuentran en una etapa en la cual, de acuerdo con las tareas sociales que se les demandan, deben concretar ciertas metas que los acerquen al ingreso a la vida adulta, con las responsabilidades que esto conlleva; estas diferencias, en cuanto a prioridades para cada etapa, pueden propiciar

que, adolescentes y jóvenes, tomen en cuenta distintas estrategias de autocrítica (Martínez-Correa, Reyes del Paso, García-León & González-Jareño, 2006) y muchos más factores al momento de evaluar las diferentes esferas de su vida (González, 2002; Hidalgo & Júdez, 2007).

Las medias obtenidas de los grupos respecto a los estilos de Afrontamiento, muestran que el estilo Aceptación de la responsabilidad, que de acuerdo con Lazarus y Folkman (1984, en Riso, 2006) se refiere al reconocimiento del propio sujeto en el origen y mantenimiento del problema, fue el más utilizado por los sujetos adolescentes y jóvenes. Teniendo en cuenta que dicho estilo pertenece a las estrategias centradas en las emociones, los resultados encontrados coinciden con lo planteado por Gómez y cols. (2006), al mencionar que este tipo de estrategias (centradas en las emociones) son aprendidas a lo largo del periodo de la adolescencia, siendo a lo largo de esta etapa cuando se produce un incremento en el uso de dichos estilos.

Encontramos también que los adolescentes y las adolescentes utilizan en mayor medida que los jóvenes y las jóvenes, la búsqueda de apoyo social como recurso de afrontamiento, lo cual contradice los resultados planteados por estudios previos, que establecen que a mayor edad las personas evalúan los estresores como más controlables y susceptibles de ser cambiados, siendo más probable que busquen apoyo social (Gómez & cols., 2006); sin embargo, consideramos aceptables estos resultados al retomar lo mencionado anteriormente acerca del gran valor que los sujetos adolescentes dan a la interacción con su grupo de pares, y el apoyo que estos les pueden brindar en la solución de los problemas; y por otro lado, el mayor grado de independencia y autonomía que los jóvenes y las jóvenes van adquiriendo, haciéndose cargo por ellos mismos de las demandas del ambiente (Velásquez & cols., 2008; Cornejo & Lucero, 2005; Fatin, Florentino & Correché, 2005).

Resulta interesante resaltar que el estilo menos utilizado por ambos grupos, aunque en diferente grado, fue huida-evitación, el cual implica el empleo de conductas tales como

beber, fumar, consumir drogas, comer en exceso, tomar medicamentos o dormir más de lo habitual, así como pensamientos improductivos que conllevan a desconocer el problema (Lazarus & Folkman, 1984, en Riso, 2006). A pesar de que de manera general se considera que no existe una inclinación específica hacia qué estrategias o estilos de enfrentamiento puedan ser los más efectivos (Góngora & Reyes, 1999), creemos favorable el hecho de que este estilo sea el menos empleado, puesto que no está encaminado a la solución del conflicto ni a la adaptación al medio, sino que recurre a conductas que pueden resultar perjudiciales para el desarrollo.

Los resultados muestran que los sujetos adolescentes con nivel alto y bajo de Bienestar Subjetivo, coinciden en que ambos utilizan los estilos de afrontamiento de planificación y reevaluación positiva; no obstante, existe una diferencia entre estos niveles, la cual indica que quienes poseen un alto nivel utilizan el estilo de aceptación de la responsabilidad, debido a que probablemente el adolescente o la adolescente que tenga un desarrollo óptimo poco a poco alcanzará una madurez que le permitirá ir estableciendo su identidad y criterio propio, asumiendo las responsabilidades de las situaciones que se le presenten; y en caso opuesto, quienes obtuvieron nivel bajo utilizan la búsqueda de apoyo social, lo que no indica que éste sea negativo, sino que se sabe que dentro de esta etapa se le otorga un fuerte grado de importancia al grupo de pares, lo que propicia que busque las opiniones de los mismos para enfrentar sus conflictos y sentirse apoyado.

Finalmente, lo anterior adquiere relevancia en la actualidad, ya que millones de jóvenes latinoamericanos y latinoamericanas comparten situaciones sociales y contextos culturales adversos en cuanto a oportunidades de empleo, salud, educación, recreación, arte, ciencia, entre otros aspectos, lo que los ubica en grados de vulnerabilidad ante situaciones de riesgo como la violencia y el mundo de las drogas. Para ello, deben recurrir a todas sus capacidades sociales y psicológicas para vivir en un mundo que les exige un desgaste personal, social, político

y cultural, que sin duda afecta los niveles de bienestar que podrían tener.

### Lista de Referencias

- Anguas, A., Covarrubias, G., Sánchez, A., Estrada, B. & Reyes, I. (2000). Estructura del Bienestar en estudiantes universitarios: Una comparación por área de estudio. *La Psicología Social en México*, 9, pp. 527-535.
- Anguas, A. & Reyes, I. (1998). El Significado del Bienestar Subjetivo: su valoración en México. *Amepso*, 7, pp. 7-11.
- Atienza, F., Pons, D., Balaguer, I. & García, M. (2000). Propiedades psicométricas de la escala de satisfacción con la vida en adolescentes. *Psicothema*, 12, pp. 314-319.
- Cano, F., Rodríguez, L. & García, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Revista Actas Españolas de Psiquiatría*, 35, pp. 29-39.
- Casullo, M. & Castro, A. (2002). Patrones de personalidad, síndromes clínicos y bienestar psicológico en adolescentes. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 7 (2), pp. 129-140.
- Córdova, A., Rodríguez, S. & Díaz, D. (2010). Bienestar subjetivo en jóvenes mexicanos usuarios y no usuarios de drogas. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 12, pp. 147-162.
- Cornejo, M. & Lucero, M. C. (2005). Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionado con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento. *Fundamentos en humanidades*, VI (II), pp. 143-153.
- Cuadra, H. & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: Hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología*, 12 (1), pp. 83-96.
- D'Anello, S. (2006). Efectos de las normas y emociones en los juicios sobre satisfacción con la vida en una muestra Venezolana. *Revista Interamericana de Psicología*, 3, pp. 371-376.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 95, pp. 542-575.

- Diener, E. & Laesen, R. J. (1993). The experience of emotional Well-being. En M. Lewis & J. M. Haviland (eds.), *Handbook of emotions*, (pp. 404-415). Nueva York: Guilford Press.
- Domínguez, M., Batista, F., Torres, B., Vera, J., Bezerra, M. & Domínguez, L. (2006). Relação do Bem-Estar Subjetivo, Estratégias de Enfrentamento e Apoio Social em Idosos. *Revista Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19 (2), pp. 301-308.
- Fatin, M. B., Florentinom, M. T. & Correché, M. S. (2005). Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en adolescentes de una escuela privada de la ciudad de San Luis. *Fundamentos en humanidades*, VI (11), pp. 163-180.
- Figueroa, M. I., Contini, N., Lacunza, A., Levín, M. & Estévez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán, Argentina. *Anales de Psicología*, 21 (1), pp. 66-72.
- García, M. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de Psicología*, 6, pp. 18-39.
- Gómez, J., Luengo, A., Romero, E., Villar, P. & Sobral, J. (2006). Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6 (003), pp. 581-597.
- Gómez, V., Villegas, C., Barrera, F. & Cruz, J. (2007). Factores predictores de bienestar subjetivo en una muestra colombiana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39, pp. 311-325.
- Góngora, E. A. & Reyes, I. (1999). El Enfrentamiento a los problemas y el Locus de Control. *La Psicología Social en México*, 8, pp. 165-172.
- González, R., Montoya, I., Casullo, M. M. & Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14 (2), pp. 363-369.
- Hidalgo, M. & Júdez, J. (2007). Adolescencia de alto riesgo. Consumo de drogas y conductas delictivas. *Pediatría Integral*, 11 (10), pp. 895-910.
- Laca, F. & Mejía, J. (2007). Actitudes ante la violencia, Bienestar subjetivo e individualismo en jóvenes mexicanos. *Enseñanza e investigación en psicología*, 12, pp. 301-313.
- Laca, F., Mejía, J. & Yáñez, C. (2010). Identidad mexicana e interés político: Predictores de bienestar social y anomia. *Acta Universitaria*, 20, pp. 40-49.
- Laca, F., Verdugo, J. & Guzmán, J. (2005). Satisfacción con la vida de algunos colectivos mexicanos: una discusión sobre la psicología del bienestar subjetivo. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 10 (2), pp. 325-336.
- Marrero Q. & Carballeira, A. (2010). El papel del optimismo y del apoyo social en el bienestar subjetivo. *Salud Mental*, 33, pp. 39-46.
- Martínez-Correa, A., Reyes del Paso, G., García-León A. & González-Jareño, M. I. (2006). Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estrés. *Psicothema*, 18 (1), pp. 66-72.
- Mayoral, E. (2009). Experiencia espiritual cotidiana y su relación con el bienestar subjetivo y psicológico en españoles y mexicanos. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, Universidad de Colima.
- Ojeda, A. & Espinoza, D. I. (2007). Comunicación y afrontamiento como estrategias de adaptación en migrantes mexicanos en Estados Unidos. *Psicología Iberoamericana*, 2, pp. 61-67.
- Ojeda, A. & Espinoza, D. I. (2010). Afrontamiento y autocontrol en adolescentes michoacanos: evaluando su alternativa de ¿migrar o no migrar? *Interamerican Journal of Psochology*, 44 (1), pp. 168-175.
- Omar, A., Paris, L., Aguiar, M., Almeida, S. & Del Pino, R. (2009). Validación del inventario de bienestar subjetivo con muestras de jóvenes y adolescentes argentinos, brasileros y mexicanos. *Suma Psicológica*, 16, pp. 69-84.
- Paris, L. & Omar, A. (2009). Estrategias de afrontamiento del estrés como

- potenciadoras de bienestar. *Revista Psicología y Salud*, 19, pp. 167-175.
- Riso, W. (2006). *Terapia Cognitiva: fundamentos teóricos y conceptualización del caso clínico*. Bogotá, D. C.: Grupo Editorial Norma.
- Rivera-González, J. G. (2011). Tres miradas a la experiencia de la exclusión en las juventudes en América Latina. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 9 (1), pp. 331-346.
- Sandín, B. & Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8, pp. 39-54.
- Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Dioses, A., Velásquez, N., Araki, R. & Reynoso, D. (2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios Sanmarquinos. *Revista IIPSI*, 2, pp. 139-152.