

**ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y FELICIDAD EN ESTUDIANTES
DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD
PARTICULAR DE LIMA**

JUAN MANUEL CÓRDOVA LOYOLA

LUCÍA VERÓNICA SULCA SEQUEIROS

Dr. WILLIAM TORRES ACUÑA

ASESOR



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y FELICIDAD EN ESTUDIANTES
DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD
PARTICULAR DE LIMA**

JUAN MANUEL CÓRDOVA LOYOLA

LUCÍA VERÓNICA SULCA SEQUEIROS

DR. WILLIAM TORRES ACUÑA

ASESOR

2018

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo principal dar a conocer las particularidades de la relación entre los estilos de afrontamiento y la felicidad en una muestra de 103 estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad particular de Lima desde el primer hasta el décimo ciclo de estudios, encontrándose en ellos un rango de edad de 17 a 30 años. Se aplicó el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE y la Escala de Felicidad de Lima. En los resultados se observa una correlación significativa entre los estilos de afrontamiento activo, planificación, desentendimiento mental y desentendimiento conductual.

Términos Clave: Estilos de afrontamiento, felicidad y estudiantes.

Abstract

The present research has as main objective to reveal the particularities of the relationship between coping styles and happiness in a sample of 103 students of the Faculty of Psychology of a particular university of Lima from the first to the tenth cycle of studies, being in them an age range of 17 to 30 years. The Coping Styles Questionnaire - COPE and the Lima Happiness Scale were applied. The results show a significant correlation between the styles of active coping, planning, mental disengagement and behavioral disengagement.

Key Words: Coping styles, happiness and students.

**ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y FELICIDAD EN
ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE
UNA UNIVERSIDAD PARTICULAR DE LIMA**

Agradecimientos

A mis padres, Angela y Juan, quienes me apoyaron en todo momento e intentaron motivarme cada vez que pudieron verme flaquear. También a mi hermana Angela, que siempre estuvo conmigo en los momentos más difíciles. Y por último, a mi mejor amiga, Lucía, que me ha apoyado y que ha intentado muchas veces, comprenderme y también, de quien he podido aprender mucho. A todos ellos, gracias.

-Juan Córdova

A mis padres por su apoyo incondicional durante mi etapa universitaria y el proceso que tomó realizar la presente investigación.

A Dennis Cesti quien colaboró con la creación del aplicativo web de recolección de datos a través de un procesamiento estadístico, por su paciencia y su tiempo a lo largo de este proceso.

Finalmente, a mi compañero de tesis Juan Manuel, por su amistad y por el buen humor que lo caracteriza que hizo más llevadero la realización de la tesis.

-Lucía Sulca

Reconocimiento

A nuestra casa de estudios, la Universidad Ricardo Palma, cuyos pasillos y salones fueron testigos de nuestro aprendizaje tanto académico como personal.

Al profesor Dante Gazzolo, quien fue la primera persona en orientarnos para encaminar adecuadamente esta investigación y motivándonos a continuar hasta lograr el objetivo planteado; por su cariño demostrado hacia nosotros y su disposición para atender nuestras dudas en todo momento.

A nuestro asesor, el Dr. William Torres, quien con su experiencia y conocimiento nos ha brindado el apoyo necesario para hacer posible la presentación de nuestro proyecto.

A los profesores y alumnos de la Facultad de Psicología de la universidad, quienes colaboraron con nosotros para la realización de esta investigación.

Presentación

Este trabajo de investigación trata sobre la las particularidades de la relación entre los estilos de afrontamiento planteados por Carver, Scheier y Weintraub (1989) y el concepto de felicidad planteado por Alarcón (2009); para lo cual, se elabora una descripción del contenido de cada capítulo que se detalla a continuación.

En el primer capítulo se presenta el planteamiento del estudio, en el cual se formula la pregunta si existe relación entre los estilos de afrontamiento y la felicidad. Para ello se plantean los objetivos generales y específicos, relacionados a conocer las particularidades de la relación entre ambas variables enfocándose también en cada uno de los trece estilos. Además, se da a conocer la importancia y las limitaciones del estudio.

En el siguiente capítulo se tiene el marco teórico referido a ambas variables, es decir, se profundizan los conceptos tanto de afrontamiento (y sus respectivos estilos) como el de felicidad, con las teorías y definiciones que se han dado para ambos. Por otra parte, se presentan investigaciones relacionadas al estudio de la existencia de la relación entre ambas variables.

En el tercer capítulo, se presenta la hipótesis general con sus respectivas hipótesis específicas, que presumen que existe relación entre cada estilo de afrontamiento y el nivel de felicidad. Del mismo modo, se identifican las variables de estudio y se describen.

En el cuarto capítulo se presenta la metodología de la investigación realizada, en el cual se identifica como diseño de la misma una investigación descriptiva

correlacional, enfocada a obtener el grado de relación existente entre dos variables de una misma muestra. Para la investigación presente las variables analizadas fueron estrategias de afrontamiento y la felicidad, buscando hallar las particularidades entre la relación de dichas variables.

La población constó de alumnos de la Facultad de Psicología de una universidad particular de Lima en el rango de edad de 17 a 30 años, contando finalmente con una muestra de 103 alumnos evaluados con los instrumentos Cuestionario de estilos de afrontamiento y Escala de felicidad de Lima.

Dentro de este capítulo también se menciona los procedimientos y técnicas utilizados en la obtención de datos de la muestra. Se usó la prueba paramétrica Coeficiente de correlación de Spearman para el análisis de los datos.

En el quinto capítulo, una vez obtenidas los estadísticos de correlación por medio del aplicativo web, se presentan los resultados a través de un análisis por cada estilo de afrontamiento relacionado con la felicidad.

Posteriormente se realiza una discusión de resultados, en relación a la base teórico - científica referida en el transcurso de la investigación.

Para finalizar, en el sexto capítulo se elabora un resumen del estudio realizado, dando detalle del proceso realizado en cada capítulo de la presente investigación, cerrando con las conclusiones respectivas de acuerdo a lo obtenido, y reconociendo las debilidades que aún existen en relación al constructo investigado, refiriendo recomendaciones al final del documento.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS y RECONOCIMIENTOS	1
PRESENTACIÓN	3
CAPÍTULO I	11
PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO	11
1. Formulación del Problema	12
2. Objetivos	13
a. General	13
b. Específicos	13
3. Importancia y justificación del estudio	15
4. Limitaciones del estudio	16
CAPÍTULO II	18
MARCO TEÓRICO/CONCEPTUAL	18
1. Marco histórico	18
2. Investigaciones relacionadas con el tema	19
3. Bases teórico-científicas del estudio	25
4. Definición de términos básicos	52
CAPÍTULO III	54
HIPÓTESIS Y VARIABLES	54
1. Supuestos científicos básicos	54
2. Hipótesis	55
a. General	55

b. Específicas	54
3. Variables de estudio	56
CAPÍTULO IV	59
MÉTODO	59
1. Diseño de investigación	59
2. Población de estudio	60
3. Muestra de investigación o participantes	60
4. Técnicas de instrumentos de recolección de datos	61
5. Procedimientos para la recolección de datos	61
6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	64
CAPÍTULO V	65
RESULTADOS OBTENIDOS	65
1. Presentación de datos generales	65
2. Presentación y análisis de datos	73
3. Discusión de resultados	80
CAPÍTULO VI	88
RESUMEN Y CONCLUSIONES	88
1. Resumen del estudio	88
2. Conclusiones generales y específicas	89
3. Recomendaciones.	90
REFERENCIAS	92

1. Bibliografía citada en el estudio 92

Anexos 99

ÍNDICE DE TABLAS

Tablas	Página
Tabla 1. <i>Prueba Spearman referido a los puntajes de la Escala de Felicidad de Lima, y la subescala Afrontamiento activo.</i>	73
Tabla 2. <i>Prueba Spearman referido a los puntajes de la Escala de Felicidad de Lima, y la subescala Planificación</i>	74
Tabla 3. <i>Prueba Spearman referido a los puntajes de la Escala de Felicidad de Lima, y la subescala Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales.</i>	74
Tabla 4. <i>Prueba Spearman referido a los puntajes de la Escala de Felicidad de Lima, y la subescala Búsqueda de apoyo social por razones emocionales.</i>	75
Tabla 5. <i>Prueba Spearman referido a los puntajes de la Escala de Felicidad de Lima, y la subescala Desentendimiento mental.</i>	75
Tabla 6. <i>Prueba Spearman referido a los puntajes de la Escala de felicidad de Lima, y la subescala Aceptación.</i>	76
Tabla 7. <i>Prueba Spearman referido a los puntajes de la Escala de Felicidad de Lima, y la subescala Acudir a la religión.</i>	76
Tabla 8. <i>Prueba Spearman referido a los puntajes de la Escala de Felicidad de Lima, y la subescala Enfocar y liberar las emociones.</i>	77
Tabla 9. <i>Prueba Spearman referido a los puntajes de la Escala de Felicidad de Lima, y la subescala Supresión de actividades competentes.</i>	77
Tabla 10. <i>Prueba Spearman referido a los puntajes de la Escala de Felicidad de Lima, y la subescala Negación.</i>	78
Tabla 11. <i>Prueba Spearman referido a los puntajes de la Escala de Felicidad de Lima, y la subescala Desentendimiento conductual.</i>	78
Tabla 12. <i>Prueba Spearman referido a los puntajes de la Escala de Felicidad de Lima, y la subescala Evadir el afrontamiento.</i>	79
Tabla 13. <i>Prueba Spearman referido a los puntajes de la Escala de Felicidad de Lima, y la subescala Postergación del afrontamiento.</i>	79

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura	Página
Figura 1. <i>Cantidad de alumnos evaluados por ciclo.</i>	66
Figura 2. <i>Puntajes obtenidos a través del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE, y la subescala Afrontamiento Activo.</i>	67
Figura 3. <i>Puntajes obtenidos a través del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE, y la subescala Planificación.</i>	67
Figura 4. <i>Puntajes obtenidos a través del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE, y la subescala Apoyo Social por Razones Instrumentales.</i>	68
Figura 5. <i>Puntajes obtenidos a través del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE, y la subescala Apoyo Social por Razones Emocionales.</i>	68
Figura 6. <i>Puntajes obtenidos a través del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE, y la subescala Desentendimiento Mental.</i>	69
Figura 7. <i>Puntajes obtenidos a través del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE, y la subescala Aceptación.</i>	70
Figura 8. <i>Puntajes obtenidos a través del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE, y la subescala Acudir a la Religión.</i>	70
Figura 9. <i>Puntajes obtenidos a través del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE, y la subescala Enfocar y Liberar Emociones.</i>	71
Figura 10. <i>Puntajes obtenidos a través del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE, y la subescala Supresión de Actividades.</i>	71
Figura 11. <i>Puntajes obtenidos a través del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE, y la subescala Negación.</i>	71

Figura 12. <i>Puntajes obtenidos a través del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE, y la subescala Desentendimiento Conductual.</i>	72
Figura 13. <i>Puntajes obtenidos a través del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE, y la subescala Evadir el Afrontamiento.</i>	72
Figura 14. <i>Puntajes obtenidos a través del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE, y la subescala Postergación del Afrontamiento.</i>	73

CAPÍTULO I

Planteamiento del Estudio

Las personas en la sociedad viven bajo una constante demanda de respuestas ante las exigencias del entorno que lo rodea. Para poder responder ante ellas, los individuos toman diferentes estrategias para poder cumplir ese objetivo, teniendo en cuenta que cada uno de ellos puede emplear estrategias o estilos diferentes, siendo unos más adecuados que otros según el contexto. En este caso, en los estudiantes universitarios (siendo en su mayoría adolescentes principalmente), deben afrontarse a diversas exigencias como los estudios, las relaciones interpersonales (de pareja, con los amigos, la familia, etc.), entre otros, y por lo tanto, deben responder adecuadamente ante ellas para adaptarse. Cuando estos estilos (muy relacionadas o tomadas como los recursos personales) no son las adecuadas, las personas probablemente no puedan adaptarse al entorno en el que se

desenvuelve, provocando diversas reacciones relacionadas a las sintomatologías del estrés.

Por otro lado, se encuentra que los individuos pueden basar su bienestar subjetivo o felicidad en la obtención de diferentes bienes u objetivos anhelados. Es por ello que para la mayoría, la felicidad se puede encontrar en diversas fuentes, sin embargo, estas fuentes pueden llegar a tener una clasificación general, por lo cual puede realizarse una comparación entre los niveles de felicidad alcanzados por diversas personas.

Asumiendo lo expuesto, se podría decir que ciertos estilos de afrontamiento permitirían que las personas puedan adaptarse de manera exitosa a su entorno y a su vez alcanzar un mayor nivel de felicidad.

1.- Formulación del problema

La etapa de la adolescencia y la adultez joven suele traer consigo diversas expectativas acerca de lo que se quiere realizar, acerca de lo que se quiere lograr y acerca, incluso de lo que se quiere evitar, buscando en estas la forma de llegar a la felicidad. Asimismo, en esta etapa los jóvenes suelen atravesar diversas situaciones, entre ellas, la vida académica, que a su vez puede incluir muchos conflictos, y para ello afrontan dichas situaciones de distinta forma (Merino, Manrique, Angulo e Isla, 2007; Casari, Anglada y Daher, 2014; Martínez y Morote, 2001). Si bien cada persona trata de adaptarse a las exigencias de su realidad de una forma particular, lo que se busca es poder salir airoso de estas exigencias y a su vez, poder considerarse feliz. Dicho esto, en un centro de estudios,

específicamente, en una universidad, los estudiantes van a tener que atravesar diversas situaciones que puedan considerar “conflictivas” o “estresantes”, no obstante, ¿el poder afrontar dichas situaciones de cierta forma tendría influencia en su nivel de felicidad? Dicho esto, se plantea el problema de investigación:

¿Cuáles son las particularidades de la interacción entre los estilos de afrontamiento y la felicidad en estudiantes de la Facultad de Psicología en una universidad particular de Lima?

2.- Objetivos

- General
 - Conocer las particularidades de la interacción entre los estilos de afrontamiento y la felicidad en estudiantes de una Facultad de Psicología en una universidad particular de Lima.

- Específicos
 - Describir y precisar la interacción entre el estilo de afrontamiento activo y la felicidad en estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad particular de Lima.
 - Describir y precisar la interacción entre el estilo de planificación y la felicidad en estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad particular de Lima.
 - Describir y precisar la interacción entre el estilo de búsqueda de apoyo social por razones instrumentales y la felicidad en estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad particular de Lima.

- Describir y precisar la interacción entre el estilo de búsqueda de apoyo social por razones emocionales y la felicidad en estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad particular de Lima.
- Describir y precisar la interacción entre el estilo de desentendimiento mental y la felicidad en estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad particular de Lima.
- Describir y precisar la interacción entre el estilo de aceptación y la felicidad en estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad particular de Lima.
- Describir y precisar la interacción entre el estilo de acudir a la religión y la felicidad en estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad particular de Lima.
- Describir y precisar la interacción entre el estilo de enfocar y liberar las emociones y la felicidad en estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad particular de Lima.
- Describir y precisar la interacción entre el estilo de supresión de actividades competentes y la felicidad en estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad particular de Lima.
- Describir y precisar la interacción entre el estilo de negación y la felicidad en estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad particular de Lima.
- Describir y precisar la interacción entre el estilo de desentendimiento conductual y la felicidad en estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad particular de Lima.

- Describir y precisar la interacción entre el estilo de evadir el afrontamiento y la felicidad en estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad particular de Lima.
- Describir y precisar la interacción entre el estilo de postergación del afrontamiento y la felicidad en estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad particular de Lima.

3.- Importancia y justificación del estudio

Diversas situaciones cotidianas se presentan como exigencias para el organismo, las cuales involucran estilos de afrontamiento para poder responder ante ellas. El estrés es la respuesta del organismo ante dichas exigencias, desencadenando diversas reacciones cognitivas, emocionales y conductuales. Estas reacciones se pueden orientar de modo tal que las demandas del entorno puedan ser satisfechas; sin embargo, estas reacciones pueden llevar a desarrollar ciertos estilos o estrategias de afrontamiento que a su vez permiten obtener una adecuada o inadecuada adaptación (Chang, 1997).

Por otro lado, la felicidad o bienestar subjetivo, es un estado afectivo de satisfacción plena más o menos duradera que experimenta una persona en cuanto obtiene un bien anhelado, como señala Alarcón (2006). Es por ello que lograr el estado de la felicidad puede deberse también a un adecuado manejo de diversas exigencias cotidianas, teniendo en cuenta que éstas involucran la obtención de un resultado favorable o anhelado ante dichas demandas.

Por lo tanto, la importancia de este estudio radica en que al analizar ambas variables, tanto el afrontamiento como la felicidad, puede ser posible encontrar una relación que explique qué estilos pueden llevar a alcanzar ciertos niveles de felicidad.

4.- Limitaciones del estudio

Existen diversas limitaciones en las investigaciones. Una de ellas, es de carácter metodológica y se refiere a que los resultados de la presente investigación serán aplicables a personas con características similares a la muestra estudiada. Esta es una limitación referida a la generalización de los resultados.

Lo señalado, está referido al tamaño de la muestra, la cual podría resultar no ser lo suficientemente representativa para poder sustentar el estudio como una referencia fehaciente o válida de la existencia de una relación entre las variables de estilos de afrontamiento y de felicidad. Es por ello, que esta muestra podría ser utilizada mayormente como una referencia para el mismo tipo de población en la que se utilizó (Universitarios de una institución particular de Lima y de una Facultad de Psicología).

En cuanto a los participantes, puede darse el caso del poco nivel de compromiso en la participación de la evaluación, puesto que algunos podrían sentirse reacios a colaborar y podrían emitir respuestas poco sinceras. Asimismo, por su nivel de madurez podrían contestar de manera poco correcta en las evaluaciones.

El tiempo de aplicación de ambas pruebas podría resultar poco favorable, pues el nivel de motivación inicial al empezar la prueba podría ir disminuyendo, así como la

concentración, y por lo tanto podría haber respuestas muy aleatorias al momento de responder a las preguntas de las pruebas.

CAPÍTULO II

Marco Teórico

1.-Marco Histórico

El concepto de afrontamiento ha sido de suma importancia desde los años 40 y 50, durante los cuales significó un concepto organizativo en la evaluación clínica y hasta la actualidad es el centro de toda serie de psicoterapias y programas educativos que tienen como objetivo el desarrollo de recursos adaptativos. Este concepto se encuentra en dos clases de literatura, una proviene de la experimentación con animales y la otra de la teoría psicoanalítica. (Lazarus y Folkman, 1986).

En cuanto a la felicidad, los antiguos filósofos griegos, tuvieron sus primeras concepciones sobre ésta a través de la forma en que sentían que debían vivir la vida. Así, Pitágoras sostenía que la forma más excelente de vida humana es aquella en la que se contempla y ama la armonía y el equilibrio de los vaivenes del vivir.

Sócrates, de forma parecida, se basaba en su filosofía del “conócete a ti mismo”, en el que trata de decir que consiste en saber que uno es mortal, que la vida es breve y que por lo tanto debe ser aprovechada en los placeres que nos da la misma (para él, la música, la contemplación y el diálogo) (Castillo, 2006).

Pero de forma más concisa, son principalmente Aristóteles y Epicuro quienes dan concepciones sobre la felicidad que son más influyentes en la definición que se podría dar de forma general, aunque éstas puedan resultar diferentes para ambos filósofos (Alarcón, 2009).

Aristóteles reconoce que la felicidad es el alcance de la autorrealización dentro de un colectivo humano que se adquiere mediante el ejercicio de la virtud, es decir, ser humano, en el sentido más pleno de la palabra (eudemonismo). En cambio Epicuro, entiende la felicidad como aquello que mueve al humano a obrar, y esto es el placer (hedonismo).

2.- Investigaciones relacionadas con el tema

Limonero, Tomás-Sábado, Fernández-Castro, y Aradilla (2008) realizan una investigación denominada relación entre estrategias de afrontamiento y felicidad: estudio preliminar, en la Universidad Autónoma de Barcelona, España, en la cual se pretende analizar el papel de las estrategias de afrontamiento en la felicidad, usando una muestra de 110 estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona, con una edad promedio de 19 años.

Los instrumentos psicológicos usados para esta investigación fueron la Escala de Inteligencia Emocional (Trait Meta-Mood Scale: TMMS-24) en la versión española;

la Escala de Felicidad General de Lyubomirsky y Lepper y el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento COPE (Coping Orientation Problem Experiences) en la versión española.

Los resultados de la investigación mencionada refieren que la felicidad se relaciona con algunas estrategias de afrontamiento, así el afrontamiento activo y planificado junto con la reinterpretación positiva de una situación se correlaciona positivamente con la felicidad.

La investigación realizada por Salotti (2006) denominada estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires, en la Universidad de Belgrano, Argentina, refiere ser un estudio descriptivo correlacional sobre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento, en la cual se administraron los instrumentos psicológicos BIEPS-J (Escala de Bienestar Psicológico) y ACS (Estrategias de Afrontamiento para Adolescentes) a 125 adolescentes escolarizados de la provincia de Buenos Aires.

El objetivo de esta investigación fue el comprender los procesos de las emociones positivas en el ser humano, para así llegar a implementar nuevos tratamientos terapéuticos para resolver la problemática existente en la ciudad de Buenos Aires, donde 1 de cada 25 jóvenes padece de algún trastorno alimenticio, o cuentan con problemas relacionados con la violencia, así como el prematuro inicio de su vida sexual.

Los resultados obtenidos señalaron que existe una correlación positiva en las estrategias de busca de apoyo social, concentrarse en resolver problemas,

esforzarse y tener éxito, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, ayuda profesional y por último, distracción física.

Asimismo, Caycho (2010) realizó una investigación denominada variables psicológicas asociadas con la felicidad en centros peri-urbanos y urbanos marginales de Lima, en la Universidad Cesar Vallejo, Perú, en el cual el objetivo es determinar la relación entre las variables psicológicas extraversión, afectos positivos, individualismo, colectivismos y felicidad e identificar cual o cuales predicen mejor la felicidad.

La muestra estuvo conformada por 200 personas de centros peri-urbanos y urbano marginales de Lima, a los cuales se les administró el Inventario de Felicidad de Lima; la Escala de Afectos Positivos y Negativos y la Escala de extraversión, individualismo y colectivismo.

Los resultados demuestran que la felicidad se relaciona significativa y positivamente con los afectos positivos, colectivismo y extraversión, mientras que se relaciona significativa y negativamente con el individualismo. Finalmente el análisis de regresión múltiple mostró que la variable afectos positivos, es la que mejor predice la felicidad.

Viñas, Gonzáles, García, Malo y Casas (2015) realizan un estudio en el que tiene por objetivo conocer el nivel de bienestar personal en una muestra de adolescentes y analizar la relación entre los estilos y estrategias de afrontamiento de los adolescentes y el bienestar personal. Para ello administran el Personal Well Being Index (PWI) y las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) a una muestra

de 656 adolescentes de edades comprendidas entre los 11 y los 17 años. Los resultados de la investigación identifican los efectos de la edad y el género sobre el bienestar personal. Asimismo, señalan que las estrategias de afrontamiento de fijarse en lo positivo, distracción física, esforzarse y tener éxito están asociadas a un mayor bienestar personal, en tanto que autoinculparse y reservarlo para sí mismo se relacionan con un peor bienestar personal.

En otro estudio, Figueroa, Contini, Lacunza, Levin y Estévez (2005), investigan las estrategias de afrontamiento en adolescentes de contexto socioeconómico bajo, en relación con el nivel de bienestar psicológico. Para ello realizaron un estudio de tipo descriptivo con 150 adolescentes escolarizados de 13 a 18 años de edad de la provincia de Tucumán (Argentina) pertenecientes a un nivel socioeconómico bajo. Se utilizó la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) y la Escala de bienestar psicológico para adolescentes (Adaptación de Casullo BIEPS-J). Como resultado, se halló diferencias significativas en el empleo de estrategias de afrontamiento en adolescentes con alto y bajo nivel de bienestar psicológico, así como también entre estrategias de afrontamiento y sexo.

Por su parte, Arias, Masías y Justo (2017) realizan una investigación en la que analizan las relaciones entre la felicidad, el síndrome de burnout y los estilos de afrontamiento en una muestra de 74 trabajadores de una empresa privada en Arequipa. Utilizaron la Escala de Felicidad de Lima, el Inventario de Burnout de Maslach y el Cuestionario de Conductas de Afrontamiento ante situaciones de Estrés. Como resultados encontraron que existen relaciones significativas entre el síndrome de burnout y la felicidad y el síndrome de burnout y el afrontamiento, no

obstante, no hallaron relaciones significativas entre la felicidad y los estilos de afrontamiento.

Verdugo-Lucero, Ponce de León-Pagaza, Guardado-Llamas, Meda-Lara, Uribe-Alvarado, y Guzmán-Muñiz (2013) buscan determinar la relación entre el bienestar subjetivo y los estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes y jóvenes de Colima, México. La muestra estuvo compuesta por 436 estudiantes con un rango de edad de 15 a 24 años. Utilizaron la escala de Modos de Afrontamiento de Lazarus y Folkman y la Escala Multidimensional para la medición del Bienestar Subjetivo. Como resultados, obtuvieron que los adolescentes mantienen un promedio más alto de bienestar subjetivo que los sujetos jóvenes, y que el estilo de afrontamiento más utilizado es el de aceptación de la responsabilidad, en tanto que el utilizado en menor medida es el estilo de huida-evitación.

Por otra parte, Sanjuán y Ávila (2016) realizan un análisis sobre la influencia de la motivación y el afrontamiento sobre el bienestar subjetivo y psicológico. Para ello, realizaron un estudio en una muestra de 200 participantes (115 varones y 85 mujeres). Ellos contestaron a diversos cuestionarios sobre motivación, afrontamiento y dimensiones del bienestar subjetivo y psicológico. Entre los resultados encontraron que si la motivación y el afrontamiento se toman de forma conjunta entonces se vuelven predictores significativos de las distintas dimensiones analizadas del bienestar. Asimismo, concluyen que para promover el bienestar, se debe fomentar que las personas busquen alcanzar sus metas por una motivación autónoma, que utilicen estrategias de afrontamiento basadas en la solución de

problemas, la reestructuración cognitiva positiva y el apoyo social, además, deben dejar de utilizar estrategias relacionadas con la evitación.

En el estudio presentado por Salavera y Usán (2017) se definió las estrategias de afrontamiento de cada uno de los adolescentes participantes de la muestra, en diversas circunstancias que podría desembocarse en cuadros de estrés y cómo esta interferiría en la felicidad subjetiva. Es por ello que se evalúan a 1402 alumnos del nivel secundario entre varones y mujeres de 12 a 17 años (711 chicos y 690 chicas). Como resultado se observa que los varones utilizan estrategias de tipo no productivo, y las mujeres se caracterizan por el uso de estrategias de apoyo social. En cuanto a los resultados, se obtiene que la idealización de la felicidad subjetiva se encuentra en mayor nivel en quienes hacen uso de las estrategias de afrontamiento orientadas a buscar apoyo en los demás, sin embargo se observa en menor nivel en aquellos que utilizan estrategias de afrontamiento no productivas. Como conclusión del estudio se determina intensificar el trabajo de las estrategias de afrontamiento dentro de un grupo, así como mejorar el manejo de estrategias de índole introspectivo, y finalmente incrementar el uso de estrategias de afrontamiento activo y de apoyo emocional.

En la investigación realizada por Moyano (2017) se identificó la relación entre las variables salud mental, estrategias de afrontamiento y felicidad en empleados de una universidad en huelga y ocupación estudiantil, basándose en el estatus laboral, el grado de concordancia con el movimiento estudiantil y el género. La muestra con la que contaron fue de 162 trabajadores, la cual fue evaluada con la Escala de felicidad subjetiva y la Escala de Goldberg. Como resultado de la investigación, se

obtiene que el uso del humor se encuentra relacionado a la salud mental y la felicidad así como la variable felicidad está asociada a la reevaluación cognitiva, el afrontamiento religioso y la evitación. Asimismo se concluye que a mayor nivel de malestar ocasionado por la ocupación laboral menor nivel de salud mental. Finalmente Moyano refiere que el estilo de afrontamiento puede variar de acuerdo al estatus académico y al género de la muestra mas no el nivel de felicidad.

Matalinares, Diaz, Raymundo, Baca, Uceda y Yaringaño (2016) realizan un estudio titulado Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo, el cual tuvo como objetivo estudiar la relación existente entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico. Para ello, utilizaron una muestra de 934 estudiantes universitarios de Lima y Huancayo, con un rango de edad de 16 a 25 años, a los cuales se evaluó con la Escala de Estilos de Afrontamiento al Estrés-COPE adaptada al contexto peruano y la Escala de Bienestar psicológico de Carol Ryff, también adaptada al contexto peruano. Como resultado se observó la existencia de una relación significativa y directa entre el estilo de afrontamiento basado en el problema y la emoción y el bienestar subjetivo; asimismo los otros estilos de afrontamiento mantienen una relación significativa con la variable bienestar subjetivo sin embargo esta no es directa.

3.- Bases teórico-científicos del estudio

3.1.- Estrategias de afrontamiento

a. Estrés

Según Sarason (2006) el término “estrés” hace referencia a situaciones de demandas, represiones u oportunidades; no obstante, una situación que es estresante para un individuo puede no significar nada para otra persona. La determinación de si una situación es estresante o no va a depender de la percepción que tenga el individuo y la valorización que le dé a cada una de ellas.

A pesar de que comúnmente se menciona al estrés como algo malo, el estrés en realidad es una respuesta natural y necesaria en el ser humano, por lo que puede tener la facultad de ser un factor conductual de riesgo dependiendo de su duración (Coon y Mitterer, 2010). El estrés es una respuesta mental y física que se da cuando la persona está en un proceso de adaptación ante las exigencias del entorno que lo rodea (Barros, 2007). Ya sean las presiones laborales, las deudas, los exámenes, etc. (eventos generalmente considerados negativos) o los viajes, reuniones, deportes, etc. (eventos generalmente considerados positivos), son causales de la respuesta del estrés, pues permite al organismo y la mente responder ante esas exigencias. Cuando esta respuesta de estrés se da en un periodo breve y permite responder adecuadamente ante las presiones se le denomina “eustrés”. Asimismo, Alarcón (2012) definen el eustrés como la tensión vital suficiente para que la vida se sienta plena y activa. Sin embargo, cuando estas exigencias sobrepasan los recursos naturales de las personas y la respuesta del estrés se va dando de forma sostenida entonces se le denomina “distrés” (Coon y Mitterer, 2010).

Aunque el estrés incluye una respuesta física, al ser también una respuesta mental (una percepción) esto hace que se pueda controlar o manejar esta respuesta (Coon y Mitterer, 2010). Esta reacción empieza por la excitación del sistema nervioso autónomo que se produce durante la respuesta emocional, lo que permite al organismo efectuar una respuesta en medida a la situación que se presente.

b. Teorías sobre el estrés

Entre las teorías que menciona Brannon (2001) están las perspectivas de Selye y Lazarus. De acuerdo con la perspectiva de Lazarus, la interpretación que el individuo tenga de las situaciones estresantes, tiene mayor importancia que experimentar dichas situaciones. Es así como se refiere que no es el suceso medioambiental, ni tampoco la respuesta del individuo lo cual define el estrés, sino, la percepción que tiene uno acerca de la situación psicológica. La importancia que Lazarus le concede a la interpretación y percepción de las situaciones estresantes, difería de la de Selye (Brannon, 2001).

Según Brannon (2001), Selye elabora el concepto de Síndrome General de Adaptación a la respuesta del estrés cuando se produce de forma sostenida. Menciona tres etapas dentro de este síndrome: una de reacción alarma, de resistencia y de agotamiento.

En la primera etapa, la reacción de alarma, el cuerpo utiliza sus recursos para poder responder ante el estrés adicional. Aquí interviene la glándula pituitaria,

que se encarga de enviar una señal para que las glándulas suprarrenales produzcan mayor cantidad de epinefrina y norepinefrina que a su vez entran al torrente sanguíneo. De esta forma se producen diversas reacciones en el cuerpo donde algunos procesos se aceleran y otros se desaceleran para poder tener un adecuado desenvolvimiento ante la situación.

En la segunda etapa, la reacción de resistencia, las reacciones de adaptación que efectuó el organismo se estabilizan, por lo que los síntomas de la primera etapa de reacción van disminuyendo. Sin embargo, esta estabilidad va generando otras consecuencias, como el déficit en la capacidad de respuesta a presiones diferentes a la del causal del estrés inicial.

Por último, se produce la etapa de agotamiento, en la que los recursos del cuerpo se han consumido totalmente. Dentro de las señales más comunes en esta fase se encuentran las señales emocionales (irritabilidad, ansiedad, desgaste mental), conductuales (bajo rendimiento, conductas autodestructivas, descuido) y físicas (aparición de enfermedades, mayor consumo de medicamentos, malestares físicos) (Coon y Mitterer, 2010).

c. Fisiología del estrés

El sistema nervioso autónomo simpático es aquel que controla la movilización del cuerpo, tanto en situaciones estresantes, como emocionales y de urgencia; gracias a esta, el estrés realiza una serie de complejas acciones en el sistema endocrino (Brannon, 2001).

Es así como la pituitaria segrega la hormona adrenocorticotrópica que estimula a las glándulas suprarrenales, haciendo que estas a su vez segreguen glucocorticoides que incluyen el cortisol; esta segregación ayuda a movilizar los recursos energéticos del organismo, elevando la glucosa para así proporcionar mayor energía a las células.

También el cortisol tiene un efecto antiinflamatorio, el cual ofrece al organismo un mecanismo de defensa natural contra la hinchazón ocasionada por lesiones.

Asimismo la activación de la medula suprarrenal permite que se segregue catecolamina (norepinefrina y epinefrina). La norepinefrina al ser un neurotransmisor funciona en la sinapsis y también circula por la sangre; mientras que la epinefrina está ligada únicamente a la respuesta del estrés adrenomedular, la cual se utiliza como medidor del estrés (Brannon, 2001).

d. Estrés y enfermedad

Brannon (2001) refiere que el concepto de estrés de Selye, que incluye la supresión de la respuesta inmunológica, se ve reflejado en la actualidad con la interacción tanto del sistema nervioso, así como el endocrino y el inmunológico. Esta interacción entonces es la que puede causar numerosos trastornos físicos. Son diversas las vías que pueden hacer que el estrés provoque enfermedades fisiológicas.

También, pueden existir efectos indirectos si las prácticas de salud incluyen ciertos riesgos, como por ejemplo, el abuso de sustancias alcohólicas, el

tabaco, abuso de fármacos, trastornos de sueño, y todos lo que pueden aumentar el riesgo de contraer alguna enfermedad (Brannon, 2001).

Los efectos del estrés a largo plazo en nuestro organismo podrían causar entonces úlceras bucales, incrementar la propensión a sufrir resfriados, agravar la gastritis, provocar problemas en la piel como la psoriasis, cefaleas y problemas psicológicos tales como la ansiedad y depresión; así como una presión arterial elevada, problemas cardiacos e impotencia sexual en varones y mujeres (Alva, 2005).

Las emociones positivas pueden lograr en el ser humano la disminución de la frecuencia cardiaca, la cual puede ser ocasionada por diversas situaciones que generen estrés (La Rosa, 2014).

e. Estrés y alimentación

Durante una situación de estrés agudo, los mecanismos que activan el estrés son aquellos cuya respuesta es inmediata, por medio de la adrenalina; esto puede modificar el apetito de forma temporal. Así, el estrés y la alimentación se van a ver relacionados durante situaciones de tensión prolongada o estrés crónico. Durante este periodo puede tanto aumentar o disminuir la sensación de apetito lo cual a largo plazo puede producir una pérdida de peso o viceversa (López, 2005).

Estas conductas compulsivas producidas en condiciones emocionales de tensión, van a conducir a una alta ingesta de alimento, lo cual va a modificar los hábitos alimenticios de forma que esta sea más abundante y

desordenada, provocando problemas en la salud como el sobrepeso. Si se buscan las causas que desencadenan el estrés y agregamos la inconformidad e insatisfacción con la imagen corporal se suman complicaciones que la situación estresante se vuelva más compleja. Así también las personas con mayor nivel de estrés suelen consumir en forma desproporcionada azúcares que se convierten en grasa almacenada en el cuerpo, añadiendo el alcohol y sus efectos deletéreos sobre el sistema nervioso central complican aún más la situación en la que se encuentra nuestro organismo (López, 2005).

f. Estrés y Energía

Si bien es cierto, el estrés es necesario en la vida, se podría decir incluso indispensable, pero nunca en exceso. A mayor estrés mayor eficiencia, rendimiento personal y bienestar; esto sucede debido a que el nivel de activación condiciona óptimamente al organismo para el buen uso de la energía y así enfrentar diversas circunstancias aprovechando la potencialidad. No obstante la mente tiene limitaciones frente a estas exigencias externas, si estas superan la capacidad de respuesta, es aquí donde comienza una fase de agotamiento donde ya se pueden observar los signos y síntomas psicofísicos que van a evidenciar una falta de capacidad en la respuesta al estímulo estresante (López, 2005).

Entre los síntomas más frecuentes en la pérdida de energía provocada por el estrés se puede apreciar el cansancio inusual, a pesar de haber descansado las 8 horas correctamente; la disminución del entusiasmo; disminución de la

concentración; disminución de la memoria; disminución de la creatividad; pérdida de interés sexual, apatía, dificultad en iniciar nuevos proyectos, todos estos síntomas mencionados afectan moderadamente la vida cotidiana de un individuo, tanto en el ámbito laboral como educativo, así como en el social y familiar, lo cual puede traer consigo diversas dificultades que imposibiliten al sujeto desarrollar sus actividades rutinarias, provocando una mala calidad de vida, lo cual posteriormente puede producir síntomas depresivos (López, 2005).

g. Fuentes de Estrés

Según refiere López (2005), en la búsqueda de desencadenantes más frecuentes de estrés, se han encontrado ciertas circunstancias más comunes que pueden conducir con mayor facilidad a una situación estresante; así describe cinco circunstancias de posible presencia del estrés, las cuales son:

- Inteligencia Intrapersonal:
 - o Es aquella donde el individuo conjuga el razonamiento y las emociones, es la capacidad para comprender nuestro mundo interior, entre necesidades y posibilidades.
 - o Brinda la seguridad en nuestra conducta con autoentendimiento, afianzándolo con la conformidad en uno mismo.

- Inteligencia Interpersonal

- Este tipo de inteligencia también conjuga las variables razón y emoción, pero para una correcta relación con el mundo exterior; es la habilidad de poder colocarse en el lugar del otro (empatía).
 - Brinda la capacidad de comunicarnos adecuadamente con las personas, teniendo un buen dominio del lenguaje no verbal, a través de gestos y miradas.
- Amor
- El afecto es un punto importante para el estrés, debido a que este es generador de endorfinas, las cuales permiten tener mejor ánimo, y transmiten tranquilidad en el organismo.
 - El compartir conflictos con terceros, sobretodo el ser escuchado es de mucha utilidad para el afrontamiento de amenazas y situaciones estresantes.
- Proyecto
- Se define como proyecto el plan de vida que una persona posee y anhela en su vida, lo cual puede generarle satisfacción a largo plazo.
 - El proyecto va desde ámbitos laborales como un logro profesional, hasta personales como la concreción de una familia.
- Trabajo
- El trabajo también es una fuente de concreciones y satisfacciones personales, tiene una gran influencia en el individuo, dependiendo de las circunstancias personales de este.

- Va a influir también el aporte que de uno mismo a su trabajo y la forma como este sea remunerado, ya sea económicamente, así como en lo personal, llegando a una sensación de plenitud.

h. Tipos de estresores

Butcher, Mineka y Hooley (2007) hacen una clasificación sobre los factores estresantes:

1. Frustraciones

Se refiere a la identificación de dificultades externas o internas que conducen a la frustración. Dentro de las dificultades u obstáculos externos se encuentran los agravios, la delincuencia, la insatisfacción laboral o la pérdida de un familiar cercano; por otro lado, entre las dificultades internas se tiene a la culpa, la soledad, la agresividad, etc. El no poder responder adecuadamente a las frustraciones puede darse como consecuencia de la autodesvalorización generada por estas mismas

2. Conflictos

Los conflictos se dan cuando existen dos o más factores estresantes que pueden resultar incompatibles entre sí, pues el responder ante uno de ellos puede tener en consecuencia el no poder responder debidamente ante los demás. Entre estos tenemos:

a. Conflicto de aproximación-evitación.

Ocurre cuando existe una disposición tanto para acercarse como para evitar una situación determinada. La bipolaridad de la situación (el traer consecuencias positivas y negativas) supone una dificultad al tener que aceptar también las consecuencias que pueden generar satisfacción e insatisfacción sin poder separarlas.

b. Conflicto de doble aproximación.

Se da cuando la elección se tiene que dar entre dos estímulos o situaciones que pudieran generar satisfacción. La dificultad se da en el hecho de que por aceptar una de las determinadas situaciones se pierde la satisfacción que se pudo dar por aceptar la otra.

c. Conflicto de doble evitación

En este caso se presenta la dificultad cuando se tiene que escoger entre dos estímulos que suponen insatisfacción o consecuencias negativas, por lo cual se debe escoger por la menos desagradable.

3. Presiones

Las presiones obligan a generar un cambio en las elecciones y a tener que adoptar una conducta que puede ir en contra de la preestablecida. Dicha presión implica el utilizar la mayor parte de recursos de afrontamiento y puede terminar generando una conducta desadaptada. Estas presiones pueden tener un origen interno o externo, es decir, cuando la demanda se la da la

propia persona (deseos, metas propuestas) o cuando se la exige otra persona (los padres, los jefes, etc.).

i. El afrontamiento del estrés.

Butcher, Mineka y Hooley (2007) plantean que elevados niveles de estrés pueden resultar amenazantes al bienestar, por lo que es necesario efectuar alguna acción para disminuir la tensión. Suponen una interacción en la forma de respuesta ante los estresores que se da a tres niveles: el primero, a nivel biológico, que implica la participación del sistema inmunológico de los mecanismos de auto reparación; en el segundo nivel, el psicológico, supone estrategias para afrontar el estrés que se han aprendido y el apoyo recibido por parte del entorno; y por último, el tercer nivel, el sociocultural, que implican los recursos de todo el entorno o del grupo como lo son los sindicatos, grupos religiosos, etc.

El no poder responder adecuadamente en alguno de los niveles puede tener como consecuencia el no poder efectuar una adecuada respuesta en los otros niveles.

3.1.2.- Afrontamiento

El afrontamiento se define como los esfuerzos, tanto intrapsíquicos como orientados hacia la acción, para manejar (es decir, dominar, tolerar, reducir o disminuir) las demandas ambientales e internas, y los conflictos entre ambas,

que son valoradas como excesivas para los recursos de la persona (Buendía, 1993).

Lazarus y Folkman (1986) definen también el afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que cambian de forma constante con el fin de controlarlas demandas específicas, sean externas o internas, que son percibidas como excedentes de los recursos del individuo.

Posteriormente, López (2005) cita a Lazarus y Folkman, que definen el término “coping” o “estrategias de enfrentamiento” como el conjunto de esfuerzos, conductas y pensamiento que buscan controlar, tolerar y reducir las demandas y conflictos, sean internos o externos; incluyendo en el coping los mecanismos conscientes, los cuales permiten una buena interacción los estresores de mejor modo, pudiendo así tener un mejor manejo del control de estos, disminuyendo el nivel de estrés.

Carver, Scheier y Weintraub (1989) denotan dos estrategias generales de afrontamiento: la primera, denominada estrategia centrada en el problema, la cual consiste en resolver o en tomar acción en cuanto al factor estresante; la segunda, denominada estrategia centrada en las emociones, la cual consiste reducir el malestar emocional (asociado al distrés) producido por la situación o factor estresante. Aun cuando ciertos estresores requieren ambos tipos de estrategias, las que se enfocan en solucionar los problemas predominan cuando la persona siente o cree que puede realizar algo constructivo a partir de ello, en cambio, en las estrategias centradas en las emociones,

predominan cuando las personas sienten que éstas mismas las pueden perjudicar.

Las capacidades de afrontamiento, son aquellas que se emplean para manejar dificultades específicas y tienen influencia en la percepción y la solución del problema. Las personas que tienen la capacidad de afrontamiento suelen usar sus recursos personales para enfrentar la situación problemática, estas personas cuentan con ciertas características que les permite llegar a un afrontamiento exitoso (Sarason, 2006).

Entre ellas está el tener la capacidad para buscar información pertinente, compartir preocupaciones con los demás y encontrar consuelo, buscar alternativas para la solución de problemas y analizar las consecuencias, y usar el sentido del humor para sobrellevar situaciones de tensión.

Sarason (2006), plantea que las personas que saben que esperar frente a cualquier situación con antelación son aquellas que son capaces de tener un mayor control de estrés que aquellas que no lo hacen.

El aprender habilidades específicas para ciertas situaciones estresantes va a ayudar a tener un mejor nivel de afrontamiento, así como el poder observar un modelo que tenga un correcto manejo del estrés; muchas veces el poco nivel de control de estrés de un individuo se debe al alto nivel de excitación que posee frente a la situación estresante, lo cual interfiere con su capacidad de concentración en los pensamientos adaptativos, y no permite a uno

mismo centrarse en sus pensamientos, afectos y conductas impidiendo buscar una solución constructiva del problema presentado. (Sarason, 2006).

Carver, Scheier y Weintraub (1989), señalan que una adecuada capacidad de afrontamiento puede generar que una exigencia o problema sea vista como menos severa de lo que es. Del mismo modo, si es que esta respuesta es menos efectiva de lo esperado, la exigencia puede verse vista como más amenazadora o por otra parte, la respuesta de afrontamiento puede cambiarse.

Las personas que viven en sociedades civilizadas cuentan con un mayor nivel de estrategias para mantener su autoestima; cabe mencionar que estas no se encuentran relacionadas con el bienestar subjetivo, debido a que la relación entre la felicidad y la autoestima varía en principio a la cultura de la sociedad. (Salgado, 2009).

Por otro lado, Buendía (1993) señala que las estrategias de afrontamiento cumplen dos funciones:

- a) Efectuar un cambio en el estímulo estresante (afrontamiento enfocado en la resolución del problema).
- b) Cambiar la percepción y por lo tanto la respuesta emocional que produce el estímulo estresante (afrontamiento enfocado en la emoción).

Asimismo, señala que el afrontamiento también puede utilizarse como recurso anticipatorio o consecuente al evento estresante.

3.1.3 Etapas de Afrontamiento

Diversos autores han estudiado el proceso que se lleva a cabo para afrontar una situación considerada estresante para un individuo, así, Lazarus y Folkman (1986) señalaron las etapas de afrontamiento en la separación de un niño y su madre, utilizando un diseño experimental en el cual se expone la separación de la madre y el niño en repetidas oportunidades para finalmente volverlos a reunir; es así como él propuso tres etapas de separación las cuales se consideran modos de afrontamiento frente a la situación estresante: protesta, desesperación y desvinculación. Esta conducta evitativa por parte del niño hacia la madre es vista como una forma de protegerse frente al propio conflicto interno entre el enojo que se genera por la separación de su madre contra ella y la necesidad de tener contacto nuevamente con ella.

Lazarus y Folkman (1986), asimismo, señalan las etapas de afrontamiento en un estudio sobre individuos con una enfermedad física severa o incapacidad, desde el momento en que este es informado de su estado, exponiendo como primera etapa el shock, la cual se presenta cuando la situación de crisis se manifiesta sin previo aviso, esta etapa se caracteriza por un sentimiento de distanciamiento; la segunda etapa es la de encuentro, la cual es un periodo intenso caracterizado por sentimientos de desesperanza, desorganización y pánico; la tercera etapa es la de retirada, que corresponde a la negación del individuo frente a la situación estresante, la cual va a ir desapareciendo frente a la comprobación de la realidad. El

proceso de afrontamiento, entonces, va a consistir en la confrontación entre la negación y la retirada, creándose un ciclo en el cual el individuo se enfrenta a sí mismo hasta llegar a una maduración psicológica, en la cual hay un sentimiento de satisfacción personal y valoración propia que disminuye la ansiedad provocada por la enfermedad.

Por último, proponen también un modelo de etapas basado en la teoría de Brehm de reactancia, la cual define el motivo por el cual las personas no se dan por vencidas aun sin contar con la ayuda necesaria, en cuyo caso, se define como reactancia a la respuesta frente al enojo y la creciente motivación del individuo para vencer las dificultades que le impiden lograr sus objetivos. Es así como se propone que esta motivación y los esfuerzos para poder obtener el control de la situación estresante pueden ser el resultado de una reacción inicial, sin embargo si estos esfuerzos fracasan, la motivación se va a encontrar disminuida, aumentando así la pasividad del individuo dando lugar a la depresión. Esta secuencia de emociones sigue el modelo de fortalecimiento- depresión (Lazarus y Folkman, 1986).

3.1.4 Estilos de Afrontamiento

Estos estilos de “coping” o afrontamiento ya sean directos o indirectos son clasificados de diversas maneras, sin embargo las que se mencionan a continuación son los estilos más frecuentes (López, 2005).

- Búsqueda de apoyo social (estima, valoración y cuidado)
- Enfrentamiento activo del problema (soluciones interactivas)

- Evitar la fuente generadora de estrés (evitación)

En la búsqueda de apoyo social, tanto la estima como la valoración y el cuidado son necesidades básicas para el ser humano, las cuales son indispensables para sobrellevar dificultades en la vida personal, o situaciones que generen estrés. Al hablar de enfrentamiento activo del problema, López (2005) refiere que se acude a mecanismos donde frente a la situación estresante se busca modificar o solucionar el problema por medio de acciones interactivas directas.

Finalmente el mecanismo de evitación de la fuente que genera estrés, se refiere al rechazo del estímulo agresor, la cual es la técnica más usada. Cabe recordar que estos estilos de afrontamiento son mecanismos de defensa conscientes (López, 2005).

En cambio, según Carver, Weintraub y Scheier (1989) existen 13 estilos de afrontamiento:

Afrontamiento activo, el cual se define como el conjunto de conductas orientas a incrementar los esfuerzos con el propósito de disminuir o eliminar los estresores y sus efectos negativos.

Planificación, proceso el cual consiste en pensar cómo controlarse frente al estresor, organizando y planificando estrategias de acción, estableciendo la mejor para la solución del problema.

Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, consiste en buscar asistencia y orientación en los demás con el fin de solucionar el problema.

Búsqueda de apoyo social por razones emocionales, se basa en buscar el apoyo moral, comprensión y empatía por parte de los demás, para lograr la disminución de la emoción negativa.

Desentendimiento mental, sucede cuando el sujeto permite que la diversidad de actividades lo distraigan del elemento estresante o de su constante preocupación debido a este.

Aceptación, esta escala comprende dos aspectos; el primero consiste en aceptar que la situación estresante existe, y el segundo se basa en aceptar la realidad como un hecho con el cual tendrá que convivir debido a que es inmodificable.

Acudir a la religión, es una tendencia a apoyarse a la religión en circunstancias de estrés con motivo de reducir la presión existente.

Enfocar y liberar las emociones, esto ocurre cuando el sujeto se enfoca en las consecuencias desagradables que puede experimentar al expresar sus emociones.

Supresión de actividades competentes, se define como evitar otras actividades posibles, evitando distraerse con estas, para así lograr manejar el estresor.

Negación, consiste en rehusarse a creer en la existencia del estresor, pensando que este es irreal.

Desentendimiento conductual, se refiere a la disminución de los esfuerzos cognitivos y conductuales que se dirigen al estresor, ocasionando que el sujeto se dé por vencido de lograr los objetivos con los que el estresor influye.

Reinterpretación positiva y crecimiento, consiste en la evaluación positiva del problema por parte del sujeto, reconociendo características positivas de la experiencia estresante y asumiéndola como aprendizaje para el futuro.

Postergación del afrontamiento, se basa en la atrasar el afronte del estresor hasta tener una oportunidad para poder actuar sobre él, impidiendo cualquier acción prematura (Chau, Morales y Wetzell, 2002).

Por otro lado, Merino, Manrique, Angulo e Isla (2007) señalan que el uso de las estrategias puede explicarse por variaciones individuales en la personalidad y por los aprendizajes previos, por ejemplo, los estilos de solución de problemas y de búsqueda de apoyo suelen ser utilizados por individuos con una orientación optimista, en tanto que los pesimistas usarán a menudo estrategias defensivas que los alejen de los estresores, como es el caso de la estrategia de evitación.

3.2.- ¿Qué es la felicidad?

Proponer una definición de felicidad puede resultar un tanto complejo en cuanto este concepto puede poseer significados distintos, aunque sea en algunos aspectos, para todas las personas. Esto debido a principalmente, la individualidad, que se refiere a que cada persona tiene un modo de pensar distinto, ya sea por sus rasgos, influencias culturales, sociales o sus

experiencias. Sin embargo se encuentran características comunes que pueden abarcar todos o por lo menos crear una generalización con respecto a lo que puede significar la felicidad.

Empezando por un análisis etimológico, felicidad proviene de las palabras latinas “felicitas y felicitatis” que significan estar bien, sentir gozo y sentirse pleno (Oliver, 2009). De esta forma se observa cómo a través del tiempo esta definición ha tenido el mismo impacto pero con diversas interpretaciones.

En cuanto a la Real Academia Española, esta define la felicidad como “el estado de ánimo que se complace en la posesión de un bien”, “tener satisfacción, estar a gusto, estar contento” y “suerte feliz”. Pero también en otra versión la define como “estado de grata satisfacción espiritual y física”, “persona, situación, objeto o conjunto de ellos que contribuyen a hacer feliz” o como “la ausencia de inconvenientes o tropiezos” (RAE, 2014). Entonces estas definiciones hacen referencia principalmente a que la felicidad se relaciona con la obtención de un bien deseado, a la sensación de satisfacción y bienestar y como la ausencia de problemas. Sin embargo esta definición aún es inexacta y hasta en cierta forma superficial al tener en cuenta la dependencia en objetos y la evitación de problemas (mala suerte o inconvenientes).

Alarcón (2006), para la elaboración de una escala para medir la felicidad, propone una definición sobre ésta refiriéndola como un estado de bienestar pleno que experimenta un individuo de forma subjetiva al poseer un bien

anhelado. En esta definición se tiene en consideración que primero, la felicidad es un sentimiento de satisfacción, que es un estado de la conducta (y que es relativamente estable), que supone la posesión de un bien (de distinta naturaleza) y que estas tienen valores positivos asignados por las personas y que estas pueden coincidir con esos bienes deseados.

Sordo (2013) refiere que ser feliz es una decisión que el mismo ser humano puede optar frente a diversas circunstancias presentadas en el transcurso de su vida; esto quiere decir que la felicidad en sí no depende de los sucesos ocurridos, sino más bien de la actitud que tenga cada uno para afrontar los mismos. Asimismo, el llegar a un nivel adecuado de bienestar emocional está sujeto a la percepción de lo obtenido, enfocándose en lo que ya se posee y no en lo aún se carece. Las personas con estas características han demostrado experimentar mayores niveles de bienestar, placer y agradecimiento.

Enfoque psicológico sobre la felicidad

De Maslow (Cloninger, 2003) y su teoría de la motivación y la jerarquía de las necesidades, se puede desprender que la felicidad se da cuando una persona ha superado las necesidades fisiológicas, de seguridad, de amor y pertenencia y de autoestima, consiguiendo entonces, la autorrealización, siendo ésta entendida como el convertirse en todo lo que uno es capaz de ser: el pleno desarrollo del potencial humano. Aquí se reconoce la realización continua de potenciales, capacidades y talentos, como el cumplimiento de los objetivos.

Por su parte, Seligman (2003) propone un modelo de tres vías hacia la felicidad: la vida placentera, que es de corta duración y se logra maximizando las emociones positivas y minimizando las negativas con respecto al pasado, el presente y el futuro; la vida comprometida, que se refiere a poner en práctica las fortalezas personales para desarrollar experiencias óptimas (“fluir”); y por último, la vida significativa, que es la más duradera de las tres y que incluyen el desarrollo de objetivos que van más allá de lo personal y que pertenecen a las llamadas instituciones positivas (democracia, familia, etc.)

Csikszentmihalyi (2007) señala que la felicidad constituye el prototipo de las emociones positivas. Asimismo, hace notar que desde Aristóteles, muchos pensadores toman como objetivo final de todo lo que hacemos a la felicidad. Es por ello que las personas no esperan la riqueza, la salud o la fama por sí mismas, sino que son deseadas porque traen consigo que las haga felices. Sin embargo, cuando se busca a la felicidad, se busca a ella por sí misma, no por conseguir algo más, es decir, es un objetivo en sí mismo.

Asimismo, estudios sobre la felicidad han demostrado que los hechos externos que pueden ocurrir en un individuo, tienen un impacto sobre el bienestar subjetivo, el cual no resistirá al paso del tiempo (Salgado, 2009).

Entre otra serie de hallazgos conocidos, se identifica que existe relación entre el bienestar material y la felicidad. Las personas que viven en países más ricos y que tienen un gobierno más estable, se califican a sí mismas como más felices, aunque no siempre. Pero dentro de la sociedad la relación entre

la situación económica y la felicidad es mínima; los multimillonarios estadounidenses son solo infinitesimalmente más felices que quienes tienen ingresos promedio (Csikszentmihalyi, 2007).

A pesar de ello, la felicidad no es la única emoción que de verdad importa considerar. Se podría decir que esta emoción es una característica más personal antes que algo debido a una situación. Algunas personas llegan a percibirse como felices independientemente de lo que les suceda, en cambio otras llegan a acostumbrarse a sentirse menos felices más allá de lo que les acontezca. La mayoría de las personas se sienten más alegres y se consideran más sociables cuando están con otras personas que cuando están solas, por lo que se puede decir que la alegría y la sociabilidad están relacionadas con la felicidad, lo que probablemente explica por qué las personas extrovertidas podrían llegar a sentirse más felices que las introvertidas. (Csikszentmihalyi, 2007).

Psicología Positiva

La psicología positiva es un enfoque nuevo que estudia la razón por la que la vida merece ser vivida, así como la experiencia óptima en la vida desde el nacimiento hasta la muerte, dando lo mejor de sí mismo. La psicología positiva no niega el sufrimiento humano, es por ello que manifiesta que esta rama es de igual importancia para la psicología científica. Es así que nace la idea de la psicología positiva, desde un punto donde la vida implica mucho más que evitar los problemas o resolverlos, esta exige prestar mayor atención a la fortaleza que a la debilidad, y darle mayor interés a la construcción de

las mejores cosas que se pueden obtener en la vida que a la reparación de estas (Park, Peterson y Sun, 2013).

Park, Peterson y Sun (2013) proporcionaron un esquema para comprender y describir el significado de la buena vida, así es que dividen este campo en cuatro áreas que se relacionan entre sí: Experiencias subjetivas positivas (felicidad, plenitud); rasgos individuales positivos (talentos, valores); relaciones interpersonales positivas (amistad, compañerismo) e instituciones positivas (familias, comunidades). De esta manera se crearía implícitamente una teoría en la cual las instituciones positivas van a posibilitar el desarrollo de las relaciones positivas, estas a su vez van a facilitar el surgimiento de rasgos positivos para finalmente crear nuevas experiencias subjetivas positivas.

Por otra parte, Sordo (2013) argumenta que la falta de ciertos factores permite al ser humano convertirse en un individuo que carece de felicidad, lo cual se observa en la sociedad actual. Estos serían descritos como la falta de visibilización y personificación. Básicamente, el primero se caracteriza por una tendencia progresiva que impide ver cada vez a menos personas hasta convertirlas en sujetos totalmente invisibles, optando así por no necesitarlas. El segundo término se enfoca en ser únicamente conocidos por lo que se hace, mas no por lo que se es en realidad; afectando así la confianza de uno mismo, que podría ser brindada entre cada individuo de una sociedad.

Estos elementos se fundamentan en un principio básico del ser humano, que se basa en reconocer al otro como igual y brindarle el trato que el individuo

quisiera recibir. En ese sentido, si ambos factores: la visibilización y la personificación, se aplicaran con mayor frecuencia, se podría observar mayores niveles de felicidad entre cada grupo de personas debido al trato más cercano y de mayor confianza, orientado a un trato igualitario entre cada uno de ellos (Sordo, 2013).

Otro enfoque de la psicología positiva proporciona La Rosa (2014), quien indica que la felicidad puede ser contagiosa, y que el frecuentar o tener contacto interpersonal con sujetos felices, es beneficioso para la salud lo cual puede ayudar a tener un mayor nivel de afronte frente a las adversidades que cada individuo puede atravesar. Así también, Coon y Mitterer (2010) indican que estar con buena salud no solo significa no tener enfermedad, por lo cual una persona verdaderamente saludable experimenta un estado de bienestar y/o felicidad.

Emociones Positivas

Las emociones positivas se pueden basar en el pasado, el presente o el futuro, encontrándose en este último el optimismo, la esperanza, la fe y la confianza; las emociones ubicadas en tiempo presente serían la alegría, la tranquilidad, la euforia, el placer y la más importante es el flow (fluir) o llamado también experiencia óptima, la cual incluye a la felicidad; y en el tiempo pasado, se incluyen entre las emociones positivas a la satisfacción, la complacencia, la realización personal, el orgullo y la serenidad (Contreras y Esguerra, 2006).

Las emociones positivas poseen sentimientos de bienestar y se definen como breves reacciones que se experimentan frente a situaciones significativas para una persona; se puede llegar a afirmar en la actualidad la importante relación y la influencia que tienen las emociones positivas con la salud y el bienestar, favoreciendo los sentimientos de satisfacción personal (Contreras y Esguerra, 2006).

Las emociones positivas se encuentran relacionadas con la capacidad de uno mismo para recuperarse frente a la adversidad, es así que en una investigación realizada a sujetos víctimas del ataque del 11 de setiembre en Nueva York, se demostró que aquellos que experimentaron mayor cantidad de emociones positivas antes de la catástrofe llegaron con mayor prontitud a la recuperación de los efectos traumáticos de dicho evento. (Park, Peterson y Sun, 2013)

Uno de los aportes fundamentales en la psicología positiva ha sido el definir el sentimiento de bienestar y/o felicidad duradera en las personas como algo estable que posiblemente sea hereditario y relativamente independiente al contexto en el que se vive, sin embargo puede ser modificado por diversas circunstancias, volviendo posteriormente a su estabilidad, podemos decir entonces que el temperamento es uno de los mejores predictores de niveles de experiencia positiva en una persona (Contreras y Esguerra, 2006).

Por otro lado se encuentran las fortalezas de carácter que son únicas en cada individuo, siendo estas rasgos y/o características psicológicas que aparecen dependiendo las circunstancias y suelen tener consecuencias positivas; el

poner en práctica una fortaleza va a producir emociones positivas originales, que sirven como barrera frente a las enfermedades, entre ellas está por ejemplo el optimismo, la fe, las habilidades interpersonales, la esperanza, la honestidad, la perseverancia, entre otras (Contreras y Esguerra, 2006).

Componentes de la Felicidad

Según Salgado (2009) existen dos componentes de la felicidad. El primero se define como la mejora que acompaña a la consecución de un bien objetivo, en este caso la felicidad será el fin pleno por alcanzar en la vida. Mientras que el segundo componente es la satisfacción subjetiva obtenida posteriormente y que a partir de ahora será la dicha máxima personal, en la medida de las posibilidades que se puedan lograr en la vida del sujeto.

4.- Definición de términos básicos

4.1. Afrontamiento

Lazarus y Folkman (1986) definen al afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales que varían frecuentemente para el manejo de las demandas existentes ya sean internas o externas y que van a ser evaluadas por la percepción del individuo.

4.2.- Felicidad

En cuanto a la felicidad, Alarcón (2006), la define como un estado de bienestar pleno que un individuo experimenta de forma subjetiva al poseer

un bien anhelado". Se tiene a la felicidad como un sentimiento de satisfacción, de ser un estado de la conducta relativamente estable y que consiste en poseer un bien al cual se le asigna un valor positivo.

CAPÍTULO III

Hipótesis y Variables

1.- Supuestos científicos básicos

La investigación actual se encuentra basada en la teoría de Carver, Weintraub y Scheier (1989), la cual complementa los estudios realizados por Lazarus y Folkman sobre estilos de afrontamiento; los cuales definen como el conjunto de esfuerzos, conductas y pensamientos dirigidos a manejar y/o reducir las demandas internas o externas. Asimismo, los autores señalan 13 estilos:

Afrontamiento activo, planificación, búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, búsqueda de apoyo social por razones emocionales, desentendimiento mental, aceptación, acudir a la religión, enfocar y liberar las emociones, supresión de actividades competentes, negación, desentendimiento conductual, reinterpretación positiva y crecimiento y postergación del afrontamiento.

Del mismo modo, la investigación se basa en la definición de felicidad planteada por Alarcón (2006), en la cual se describe a la felicidad como un estado afectivo de dicha y gozo que experimenta un individuo al poseer un bien anhelado.

2.- Hipótesis

-General

H₁. Existe relación entre los estilos de afrontamiento y la felicidad en los estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad particular de Lima.

- Específicos

H_{1.1}: Existe relación significativa entre el estilo de “afrontamiento activo” y la felicidad.

H₂: Existe relación significativa entre el estilo de “planificación” y la felicidad.

H₃: Existe relación significativa entre el estilo de “búsqueda de apoyo social por razones instrumentales” y la felicidad.

H₄: Existe relación significativa entre el estilo de “búsqueda de apoyo social por razones emocionales” y la felicidad.

H₅: Existe relación significativa entre el estilo de “desentendimiento mental” y la felicidad.

H₆: Existe relación significativa entre el estilo de “aceptación” y la felicidad.

H₇: Existe relación significativa entre el estilo de “acudir a la religión” y la felicidad.

H₈: Existe relación significativa entre el estilo de “enfocar y liberar las emociones” y la felicidad.

H₉: Existe relación significativa entre el estilo de “supresión de actividades competentes” y la felicidad.

H₁₀: Existe relación significativa entre el estilo “negación” y la felicidad.

H₁₁: Existe relación significativa entre el estilo de “desentendimiento conductual” y la felicidad.

H₁₂: Existe relación significativa entre el estilo de “evadir el afrontamiento” y la felicidad.

H₁₃: Existe relación significativa entre el estilo de “postergación del afrontamiento” y la felicidad.

3.- Variables de estudio

Estilos de Afrontamiento: Estos se definen como los esfuerzos cognitivos y conductuales que varían frecuentemente para el manejo de las demandas existentes ya sean internas o externas, que van a ser evaluadas por la percepción del individuo. (Lazarus y Folkman, 1986)

Los estilos son:

Afrontamiento activo, el cual se define como el conjunto de conductas orientas a incrementar los esfuerzos con el propósito de disminuir o eliminar los estresores y sus efectos negativos.

Planificación, proceso el cual consiste en pensar cómo controlarse frente al estresor, organizando y planificando estrategias de acción, estableciendo la mejor para la solución del problema.

Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, consiste en buscar en la demás asistencia y la orientación con el fin de solucionar el problema.

Búsqueda de apoyo social por razones emocionales, se basa en buscar el apoyo moral, comprensión y empatía por parte de los demás, para lograr la disminución de la emoción negativa.

Desentendimiento mental, sucede cuando el sujeto permite que la diversidad de actividades lo distraigan del elemento estresante o de su constante preocupación debido a este.

Aceptación, esta escala comprende dos aspectos; el primero consiste en aceptar que la situación estresante existe, y el segundo se basa en aceptar la realidad como un hecho con el cual tendrá que convivir debido a que es inmodificable.

Acudir a la religión, es una tendencia a apoyarse a la religión en circunstancias de estrés con motivo de reducir la presión existente.

Enfocar y liberar las emociones, esto ocurre cuando el sujeto se enfoca en las consecuencias desagradables que puede experimentar al expresar sus emociones.

Supresión de actividades competentes, se define como evitar otras actividades posibles, evitando distraerse con estas, para así lograr manejar el estresor.

Negación, consiste en rehusarse a creer en la existencia del estresor, pensando que este es irreal.

Desentendimiento conductual, se refiere a la disminución de los esfuerzos cognitivos y conductuales que se dirigen al estresor, ocasionando que el sujeto se dé por vencido de lograr los objetivos con los que el estresor influye.

Reinterpretación positiva y crecimiento, consiste en la evaluación positiva del problema por parte del sujeto, reconociendo características positivas de la experiencia estresante y asumiéndola como aprendizaje para el futuro.

Postergación del afrontamiento, se basa en la atrasar el afronte del estresor hasta tener una oportunidad para poder actuar sobre él, impidiendo cualquier acción prematura (Chau, Morales y Wetzell, 2002).

Felicidad: Alarcón (2006) define esta variable como un estado afectivo en el cual el individuo experimenta una satisfacción plena al obtener un bien deseado; es un bienestar subjetivo que puede surgir ante un acontecimiento que no siempre genere la misma sensación en otras personas.

CAPITULO IV

MÉTODO

1.- Diseño de investigación

El diseño de la investigación es descriptivo correlacional, pues se orienta a obtener información con respecto a una muestra (Ruiz, Palacios y Arellano, 2015) y determinar el grado de relación existente entre dos variables de interés de una misma muestra de sujetos o del grado de relación existente entre dos fenómenos o eventos observados (Sánchez y Reyes, 2015). Asimismo, sería un diseño no experimental, puesto que no se manipulan intencionalmente las variables de la investigación.

La presente investigación cuenta con dos variables: las estrategias de afrontamiento y los niveles de felicidad. Ambas se analizan para determinar su grado de

correlación. Lo que se busca en esta investigación, es conocer las particularidades de la relación entre ambas variables psicológicas.

2.- Población de estudio

La muestra a la cual se aplica la actual investigación está conformada por estudiantes de una universidad privada con un rango de edad entre los 17 a 30 años. Los participantes se escogieron a través de un muestreo no probabilístico, pues la elección consideró un criterio de conveniencia, pues se consideró a las personas que estuvieron dispuestas a participar de la presente investigación. (Supo, 2014).

3.- Muestra de investigación

La muestra está conformada por 103 universitarios de la Facultad de Psicología de una universidad particular de Lima, los cuales fueron evaluados con el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento y la Escala de Felicidad de Lima.

4.- Procedimientos para la recolección de datos

Para la presente investigación se pidió una autorización al Secretario Académico de la Facultad de Psicología de una universidad privada de Lima, el cual emitió una autorización para poder aplicar las pruebas a los estudiantes universitarios dentro de sus horarios de clase (en la mayoría de los casos). Se solicitó posteriormente a los profesores de turno, 15 minutos de su hora de clase para la aplicación de los instrumentos psicológicos; dentro de esta, se prosiguió a entregar el consentimiento informado a los alumnos dentro del aula, brindándoles mayor información sobre las variables a desarrollar y explicando la importancia de la investigación, así como la

confidencialidad de las pruebas a tomar. Finalmente se les proporcionó el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento, y una vez culminado la realización de este, se les entregó la Escala de Felicidad de Lima. Asimismo, se utilizó mediante las redes sociales el formulario virtual, creado a partir de las pruebas psicológicas ya mencionadas, para facilitar la recolección de información hacia una base de datos.

5.- Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se utilizaron dos instrumentos: El Cuestionario de Estilos de Afrontamiento y la Escala de Felicidad de Lima, los que se describen a continuación.

Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE

Ficha Técnica

Nombre : Cuestionario de Estilos de Afrontamiento

Autores: Carver, Scheier y Weintraub.

Objetivo: Evalúa los estilos de afrontamiento al estrés.

Duración: 15 a 20 minutos aproximadamente.

Aplicación: Adolescentes y adultos.

Adaptación: Liliana Casuso (1996).

Áreas que evalúa:

Escala I Afrontamiento activo

Escala II Planificación

- Escala III Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales
- Escala IV Búsqueda de apoyo social por razones emocionales
- Escala V Desentendimiento mental
- Escala VI Aceptación
- Escala VII Acudir a la religión
- Escala VIII Enfocar y liberar las emociones
- Escala IX Supresión de actividades competentes
- Escala X Negación
- Escala XI Desentendimiento conductual
- Escala XII Evadir el afrontamiento
- Escala XIII Postergación del afrontamiento

Administración: Individual y colectiva

Validez y Confiabilidad: Casuso (1996), al revisar los ítems de la escala original del COPE, halló que estos no estaban determinando de forma válida los resultados del test al aplicárselos a los estudiantes universitarios de Lima. Para ello, realizó el cálculo del coeficiente de Alfa de Cronbach denotando así que los ítems no funcionaban de forma adecuada en dicha muestra.

Debido a esto, Casuso (1996) realizó un estudio de validez de la prueba siguiendo un procedimiento similar propuesto por Carver para lo cual puso a prueba las respuestas dadas por la muestra a los 52 ítems de la escala a un análisis factorial

exploratorio para determinar cómo se configuraban los ítems en la muestra de los estudiantes universitarios de Lima.

Al no coincidir la estructura factorial de los ítems con la obtenida por Carver, Casuso (1996) reagrupó los ítems, creando así la escala COPE modificada, a la cual denominó escala reorganizada (Matos, 2003).

Matos (2003) señala que, posteriormente al haber obtenido la validez de constructo, se procedió a determinar la confiabilidad, por lo cual se realizó el análisis ítem-test, en el que se encontraron puntajes superiores a 0.29 (estadísticamente significativos) y la consistencia interna se evaluó a partir del Coeficiente Alfa de Cronbach, en donde se encontró que los puntajes eran mayores a los obtenidos en los factores equivalentes de la escala original.

Escala de Felicidad de Lima

Ficha Técnica:

Nombre: Escala de Felicidad de Lima

Autor: Reynaldo Alarcón Napurí

Administración: Individual y colectiva

Duración : 20-30 min aproximadamente.

Aplicación : Adolescentes y adultos

Significación : Apreciación de la percepción de felicidad mediante el análisis de cuatro factores: Sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir.

Material : Manual, cuadernillo, hoja de respuesta y plantillas de corrección.

Validez y confiabilidad: La Escala de Felicidad presenta consistencia interna (α de Cronbach=.916); la validez convergente se evaluó través de correlaciones entre puntajes de felicidad y dimensiones del Inventario de Personalidad de Eysenck, se encontró una correlación positiva y significativa entre felicidad y extraversión ($r=.378$; $p<.01$), con neuroticismo fue negativa y significativa ($r=-.450$; $p<.01$). Entre felicidad y afectos positivos la correlación fue positiva y significativa ($r=.48$; $p<.01$) y con afectos negativos fue negativa y significativa ($r=-.51$; $p<.01$).

6.- Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Se utilizó la prueba no paramétrica:

- Coeficiente de correlación de Spearman

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum D^2}{n(n^2 - 1)}$$

Donde:

1: Constante

D: Desviaciones con respecto a la media

n: Cantidad de pares de datos

CAPÍTULO V

Resultados obtenidos

1. Presentación de datos generales

Para la investigación se contó con una muestra de 103 estudiantes, entre ellos hombres y mujeres, con un rango de edad entre 17 hasta 30 años pertenecientes a una Facultad de Psicología, que abarcan desde el primer ciclo hasta el décimo ciclo de estudios, con cantidades que se puede observar en la figura 1, a los cuales se les aplicó los instrumentos mencionados previamente: Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE y Escala de Felicidad de Lima.

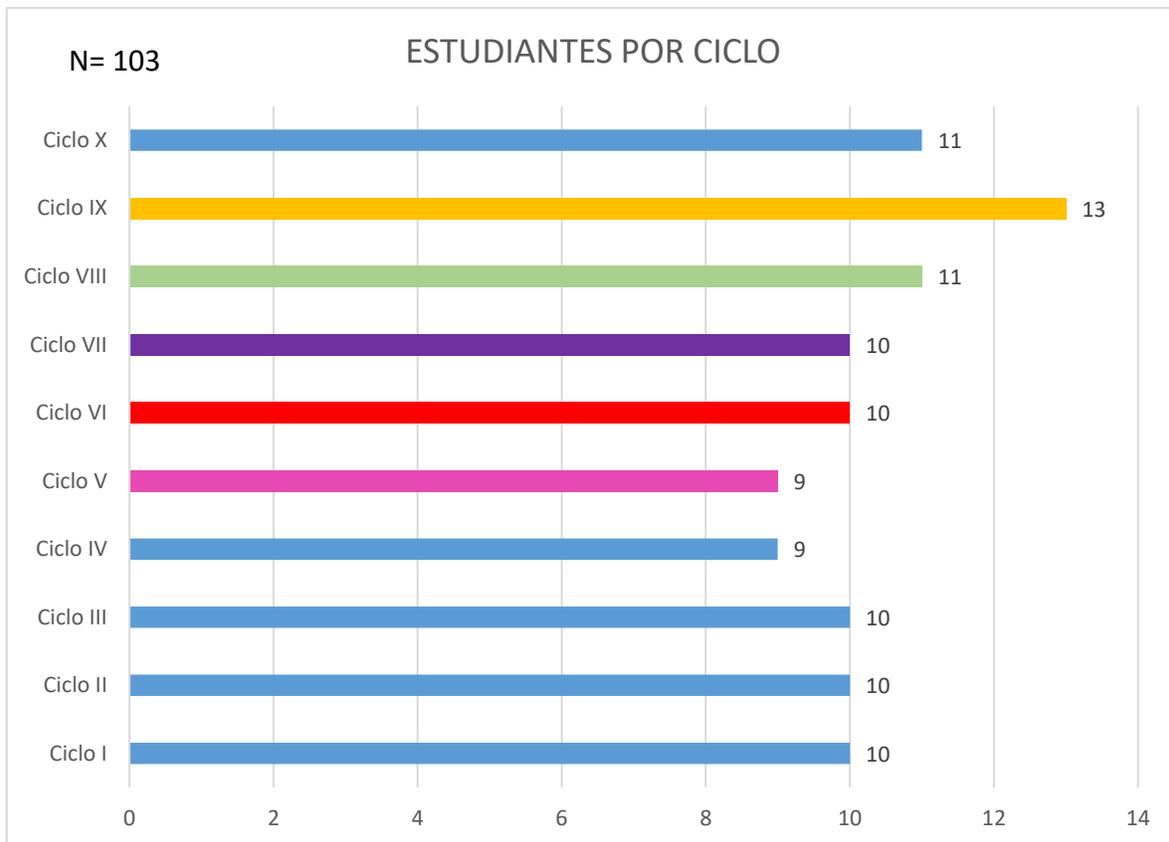


Figura 1: Cantidad de alumnos evaluados por ciclo.

A continuación (Figura 2) se muestran los datos obtenidos del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE referidos a los niveles de la subescala de Afrontamiento Activo.

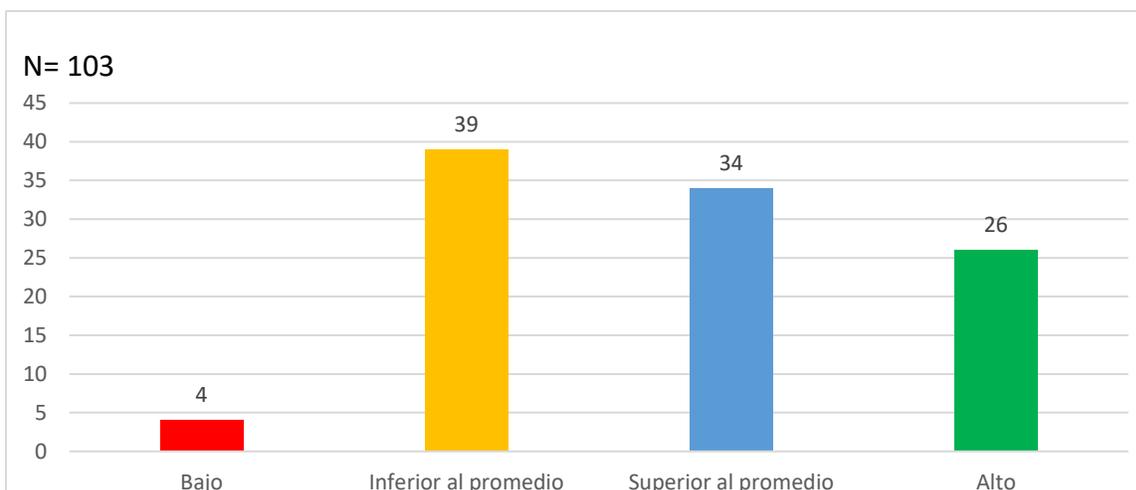


Figura 2: Puntajes obtenidos a través del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE, en la subescala Afrontamiento Activo.

En la Figura 3 se muestran los datos obtenidos del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE referidos a los niveles de la subescala de Planificación.

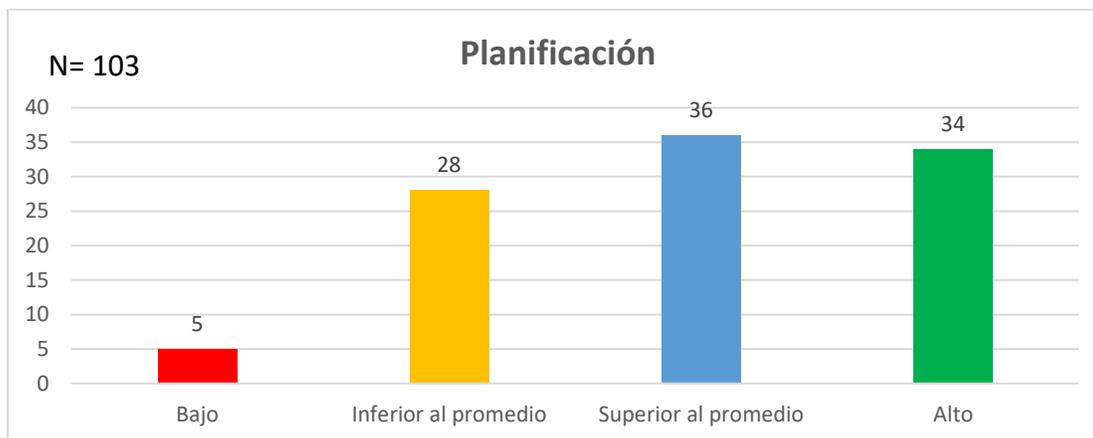


Figura 3: Puntajes obtenidos a través del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE, en la subescala Planificación.

Posteriormente (Figura 4) se muestran los datos obtenidos del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE referidos a los niveles de la subescala de Apoyo social por razones instrumentales.

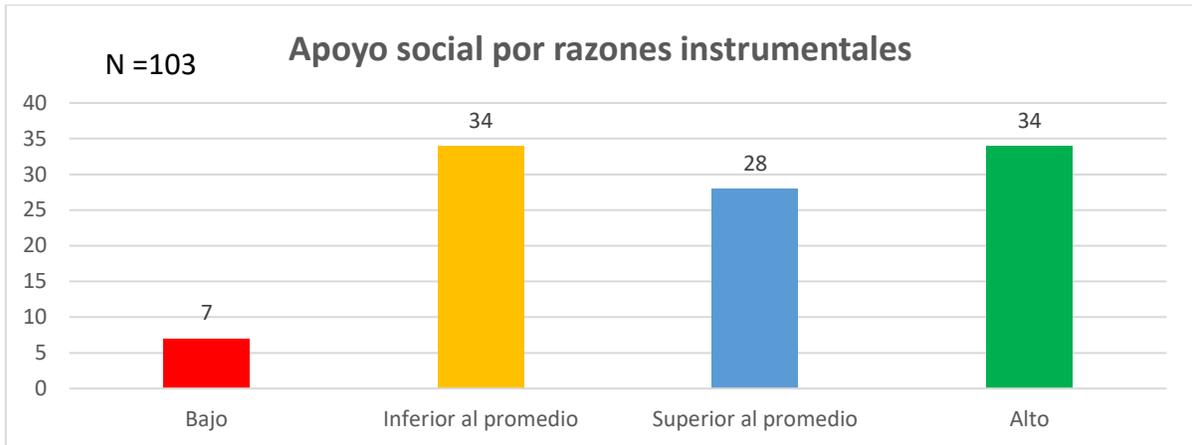


Figura 4: Puntajes obtenidos a través del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE, en la subescala Apoyo Social por Razones Instrumentales.

Del mismo modo (Figura 5) se muestran los datos obtenidos del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE referidos a los niveles de la subescala de Apoyo social por razones emocionales.

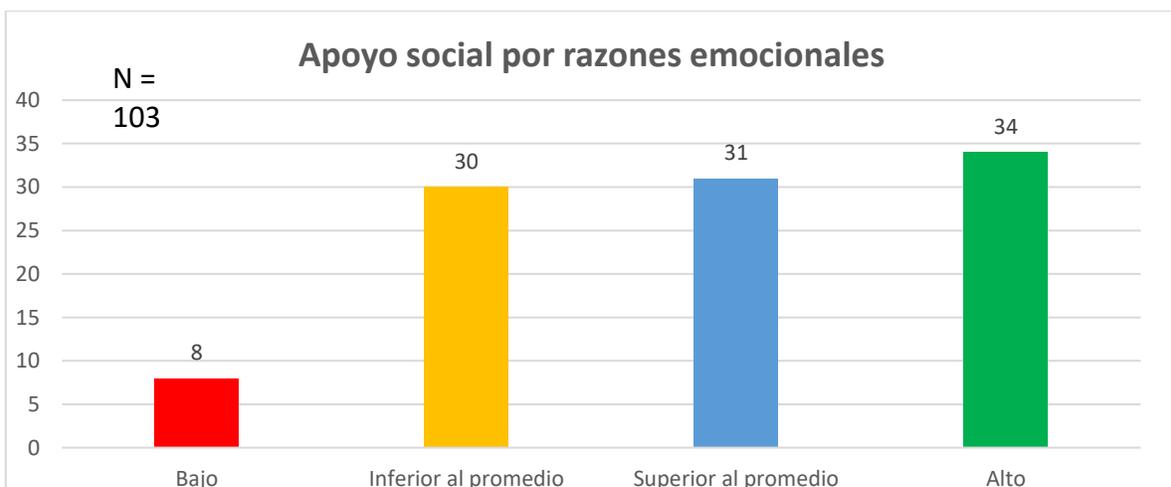


Figura 5: Puntajes obtenidos a través del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE, en la subescala Apoyo Social por Razones Emocionales.

Asimismo (Figura 6) se muestran los datos obtenidos del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE referidos a los niveles de la subescala de Desentendimiento mental.

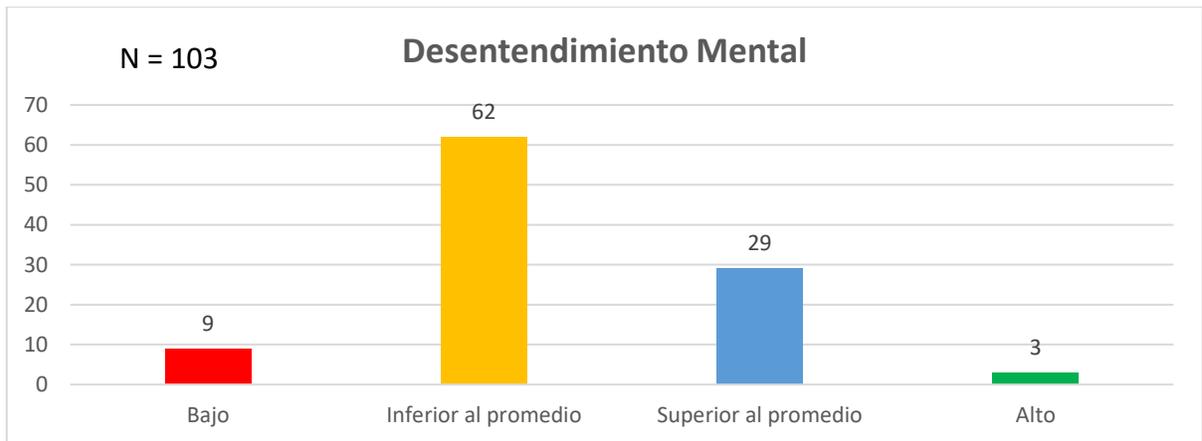


Figura 6: Puntajes obtenidos a través del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE, en la subescala Desentendimiento Mental.

En la Figura 7 se muestran los datos obtenidos del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE referidos a los niveles de la subescala de Aceptación.

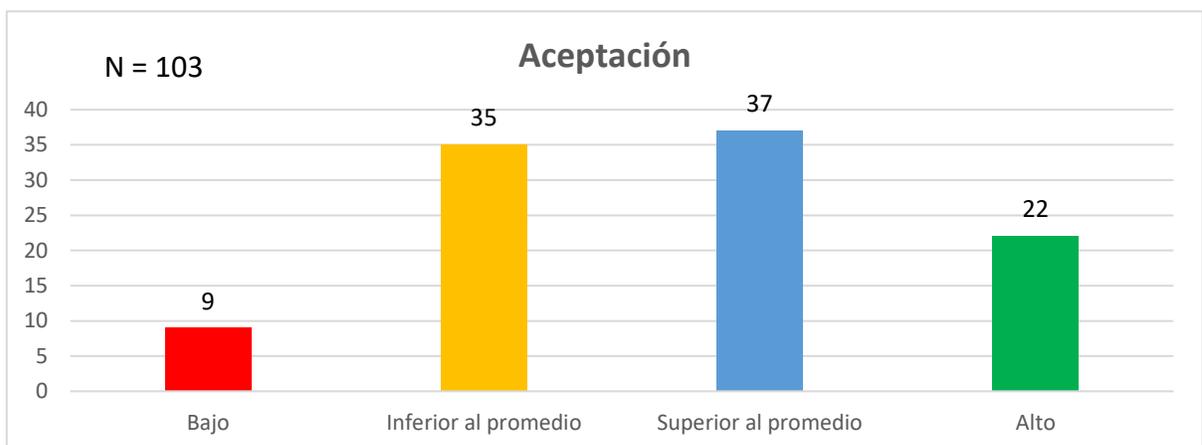


Figura 7: Puntajes obtenidos a través del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE, en la subescala Aceptación.

En la Figura 8 se muestran los datos obtenidos del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE referidos a los niveles de la subescala de Acudir a la religión

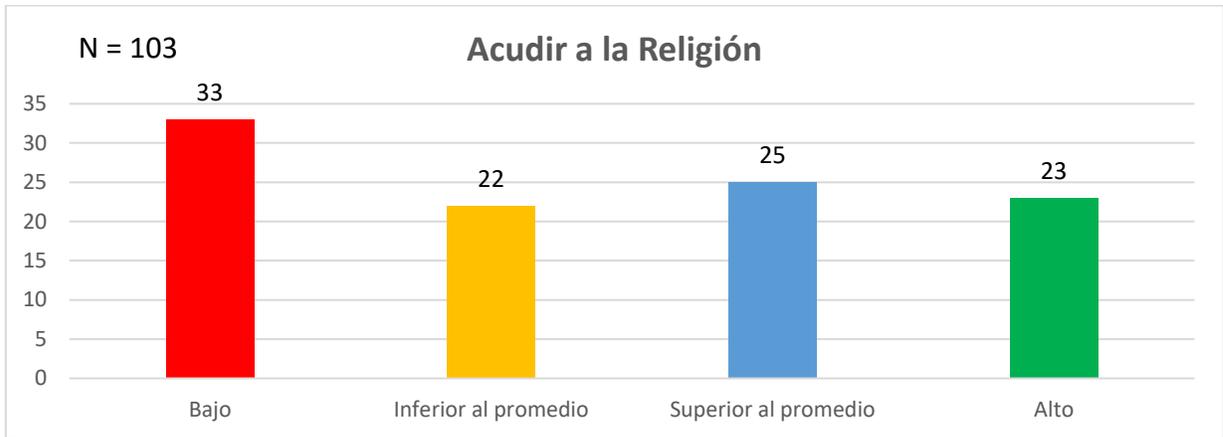


Figura 8: Puntajes obtenidos a través del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE, en la subescala Acudir a la Religión.

Luego, en la Figura 9 se muestran los datos obtenidos del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE referidos a los niveles de la subescala de Enfocar y liberar emociones.

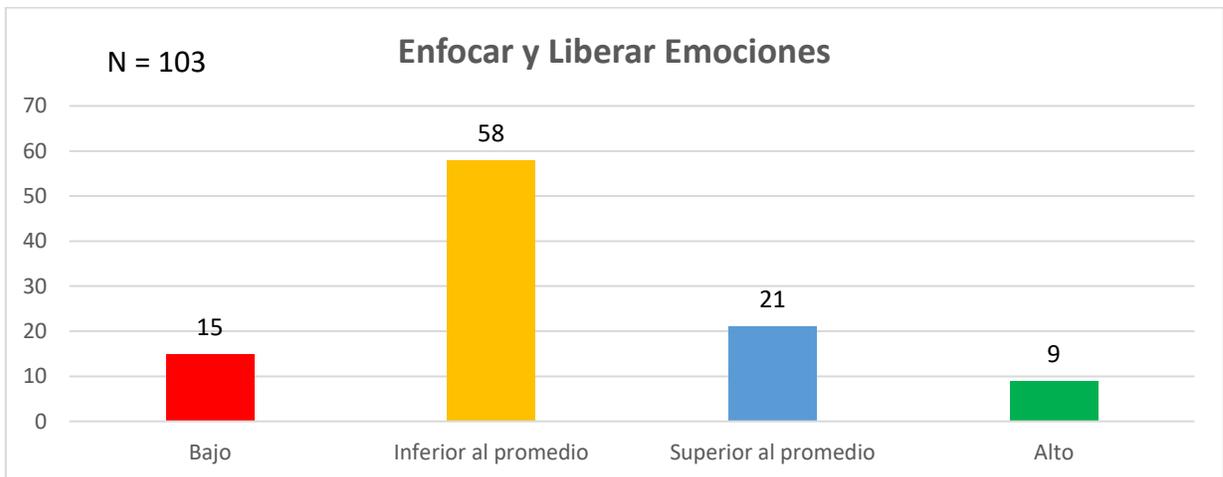


Figura 9: Puntajes obtenidos a través del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE, en la subescala Enfocar y Liberar Emociones.

Por otra parte, en la Figura 10 se muestran los datos obtenidos del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE referidos a los niveles de la subescala de Supresión de actividades competentes.

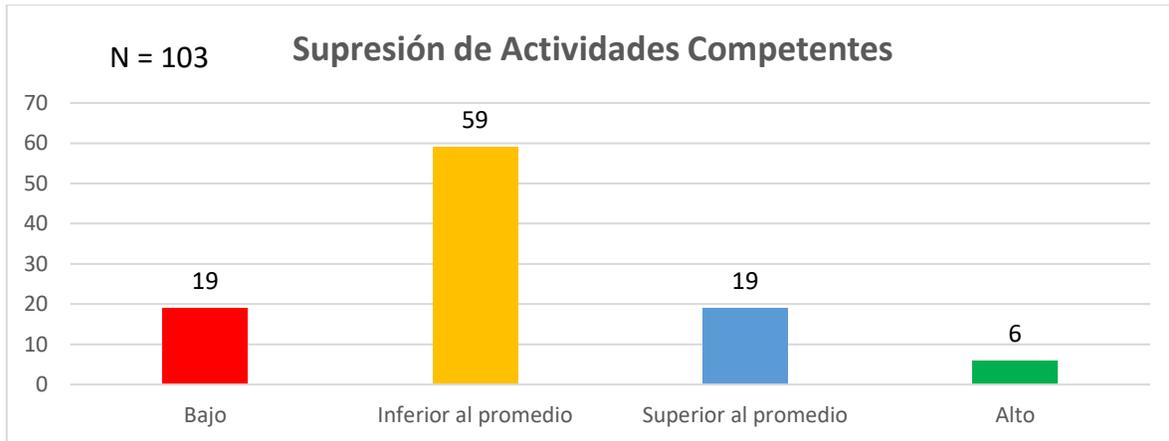


Figura 10: Puntajes obtenidos a través del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE, en la subescala Supresión de Actividades Competentes.

Así, en la Figura 11 se muestran los datos obtenidos del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE referidos a los niveles de la subescala de Negación.

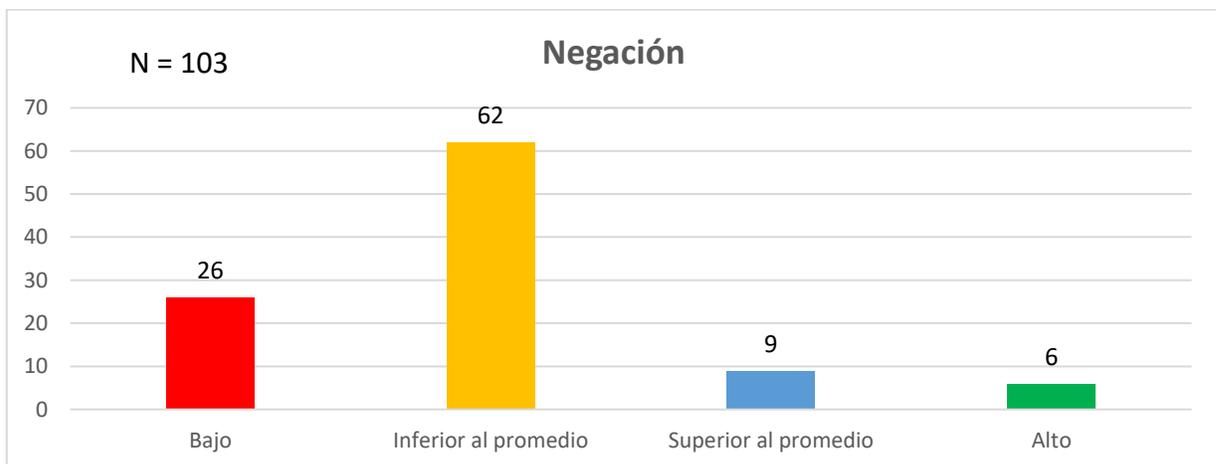


Figura 11: Puntajes obtenidos a través del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE, en la subescala Negación.

A continuación (Figura 12) se muestran los datos obtenidos del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE referidos a los niveles de la subescala de Desentendimiento conductual.

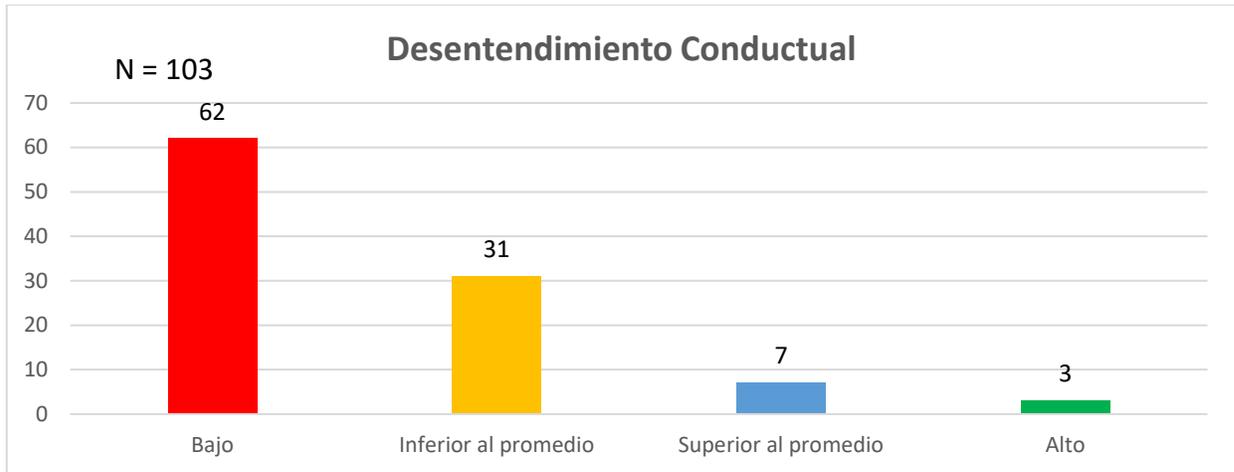


Figura 12: Puntajes obtenidos a través del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE, en la subescala Desentendimiento Conductual.

Como se expresa en la Figura 13 se muestran los datos obtenidos del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE referidos a los niveles de la subescala de Evadir el afrontamiento.

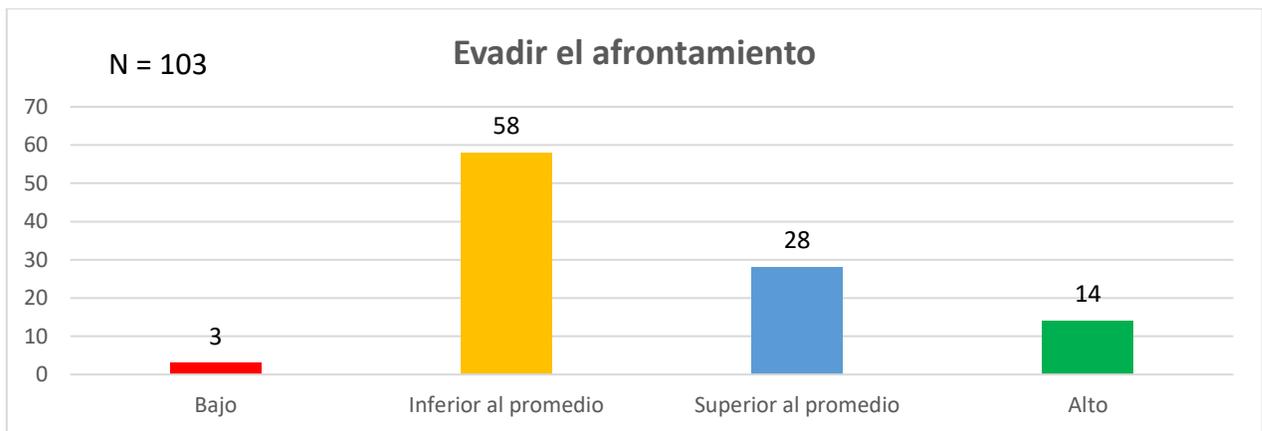


Figura 13: Puntajes obtenidos a través del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE, en la subescala Evadir el Afrontamiento.

Finalmente, en la Figura 14 se muestran los datos obtenidos del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE referidos a los niveles de la subescala de Postergación del afrontamiento.

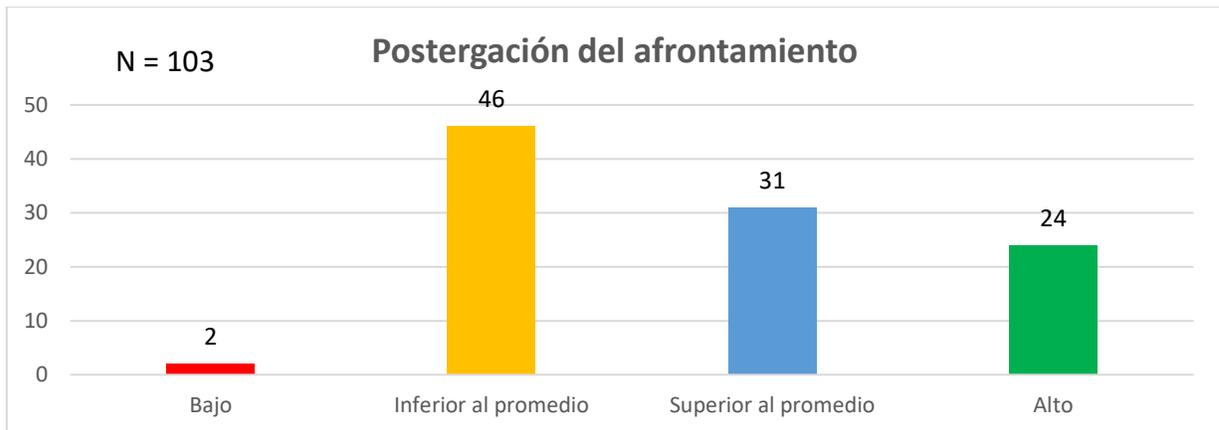


Figura 14: Puntajes obtenidos a través del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE, en la subescala Postergación del Afrontamiento

2. Presentación y Análisis de datos

Los resultados de la presente investigación indican que, como se muestra en la tabla 1, se observa un índice de correlación igual a 0.25 y un valor p igual a 0.011, que indica una relación significativa entre el estilo Afrontamiento activo y la felicidad, por

Tabla1.
Prueba Spearman referido a los puntajes de la Escala de Felicidad de Lima, en la subescala Afrontamiento activo.

Subescala	N	Felicidad	Valor p
Afrontamiento activo	103	0.25*	0.011

*p < 0.05

Asimismo, en la tabla 2 se identifica que el valor de p es igual a 0.004, por lo cual existe una relación significativa entre la subescala de Planificación y la felicidad.

Tabla2.
Prueba Spearman referido a los puntajes de la Escala de Felicidad de Lima, en la subescala Planificación.

Subescala	N	Felicidad	Valor p
Planificación	103	0.28*	0.004

*p < 0.05

En la tabla 3, en cambio, se obtiene que el valor de p es de 0.407, lo que determina que no existe relación significativa entre la subescala de Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales y la felicidad.

Tabla3.
Prueba Spearman referido a los puntajes de la Escala de Felicidad de Lima, en la subescala Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales.

Subescala	N	Felicidad	Valor p
Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales	103	0.08	0.407

*p < 0.05

Por otro lado, en la tabla 4 se observa que el valor de p es de 0.221, por lo cual no existe relación significativa entre la subescala de Búsqueda de apoyo social por razones emocionales y la felicidad.

Tabla4.

Prueba Spearman referido a los puntajes de la Escala de Felicidad de Lima, en la subescala Búsqueda de apoyo social por razones emocionales.

Subescala	N	Felicidad	Valor p
Búsqueda de apoyo social por razones emocionales	103	0.12	0.221

*p < 0.05

En la tabla 5, se muestra el valor de p obtenido, el cual es 0.012, lo que señala que existe relación significativa (y negativa) entre la subescala de Desentendimiento mental y la felicidad.

Tabla5.

Prueba Spearman referido a los puntajes de la Escala de Felicidad de Lima, en la subescala Desentendimiento mental.

Subescala	N	Felicidad	Valor p
Desentendimiento mental	103	0.25*	0.012

*p < 0.05

Como se observa en la tabla 6, el valor de p es de 0.502, por lo cual no existe relación significativa entre la subescala de Aceptación y la felicidad.

Tabla 6.
Prueba Spearman referido a los puntajes de la Escala de Felicidad de Lima, en la subescala Aceptación.

Subescala	N	Felicidad	Valor p
Aceptación	103	0.07	0.502

*p < 0.05

El valor de p en la tabla 7 es de 0.310 para la relación entre la subescala de Acudir a la religión y la felicidad, por lo cual, no existe relación significativa entre ambas variables.

Tabla7.
Prueba Spearman referido a los puntajes de la Escala de Felicidad de Lima, en la subescala Acudir a la religión.

Subescala	N	Felicidad	Valor p
Acudir a la religión	103	0.101	0.310

*p < 0.05

Los resultados obtenidos en la tabla 8 muestran que el valor de p es de 0.340, por lo cual, no existe relación significativa entre la subescala de Enfocar y liberar las emociones y la felicidad.

Tabla8.

Prueba Spearman referido a los puntajes de la Escala de Felicidad de Lima, en la subescala Enfocar y liberar las emociones.

Subescala	N	Felicidad	Valor p
Enfocar y liberar las emociones	103	0.09	0.340

*p < 0.05

En la tabla 9, el valor que se obtiene de p es de 0.144, lo cual indica que no existe relación significativa entre la subescala de Supresión de actividades competentes y la felicidad.

Tabla9.

Prueba Spearman referido a los puntajes de la Escala de Felicidad de Lima, en la subescala Supresión de actividades competentes.

Subescala	N	Felicidad	Valor p
Supresión de actividades competentes	103	0.15	0.144

*p < 0.05

El valor de p en la tabla 10 es de 0.138, por lo cual, no existe una relación significativa entre la subescala de Negación y felicidad.

Tabla10.
Prueba Spearman referido a los puntajes de la Escala de Felicidad de Lima, en la subescala Negación.

Subescala	N	Felicidad	Valor p
Negación	103	0.15	0.138

*p < 0.05

El valor de p en la tabla 11 es de 0.001, lo cual indica que existe una relación significativa (e inversa) entre la subescala de Desentendimiento conductual y la felicidad.

Tabla11.
Prueba Spearman referido a los puntajes de la Escala de Felicidad de Lima, en la subescala Desentendimiento conductual.

Subescala	N	Felicidad	Valor p
Desentendimiento conductual	103	0.34*	0.001

*p < 0.05

Por otra parte, en la tabla 12, el valor de p es de 0.530, lo cual demuestra que no existe relación significativa entre la subescala de Evadir el afrontamiento y la felicidad.

Tabla12.

Prueba Spearman referido a los puntajes de la Escala de Felicidad de Lima, en la subescala Evadir el afrontamiento.

Subescala	N	Felicidad	Valor p
Evadir el afrontamiento	103	0.06	0.530

*p < 0.05

Por último, se obtiene que en la tabla 13, el valor de p es de 0.063, por lo cual tampoco existe una relación significativa entre la subescala de Postergación del afrontamiento y la felicidad.

Tabla13.

Prueba Spearman referido a los puntajes de la Escala de Felicidad de Lima, en la subescala Postergación del afrontamiento.

Subescala	N	Felicidad	Valor p
Postergación del afrontamiento	103	0.18	0.063

*p < 0.05

3. Discusión de resultados

En cuanto a los resultados obtenidos, se infiere que la actual investigación es un aporte en cuanto a los constructos de felicidad y estilos de afrontamiento, debido a las escasas investigaciones relacionadas con el estudio. No obstante, se puede identificar a través de ellas el uso constante de las estrategias dirigidas al apoyo interpersonal, en el cual el individuo busca la aprobación por parte de su entorno social ante un suceso desafortunado que atraviesa. Asimismo se observa que otro factor determinante de la elección del estilo de afrontamiento es el género, ubicando así al género femenino como representante de las estrategias de índole introspectivo, las cuales se acercan a un mayor nivel de felicidad subjetiva según la perceptibilidad de la persona que las emplea. De la misma manera se puede mencionar a la autoestima como una variable determinante de los estilos de afrontamiento empleados en relación con la felicidad, siendo de suma importancia la valoración que pueda poseer uno mismo para alcanzar un estado pleno de bienestar emocional.

Así, con respecto a la primera hipótesis general, en la cual se establece una relación entre los estilos de afrontamiento y la felicidad en los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad particular de Lima, existe relación significativa entre ciertos estilos de afrontamiento y la felicidad, los cuales se analizan por cada sub escala con relación a la felicidad.

Sobre los resultados obtenidos se debe considerar, en general, que los estilos de afrontamiento por sí solos no determinan que una persona pueda o no ser feliz, puesto que según Alarcón (2006), la felicidad es un estado afectivo de satisfacción

que experimenta el individuo subjetivamente al poseer un bien anhelado, por lo cual, el hecho de encontrar ese objeto es más relevante que tener o no situaciones estresantes. Por lo tanto, la valorización de las situaciones estresantes se verá mermada por la valorización que se le da al objeto que causa la felicidad. Por otra parte, la felicidad es un sentimiento de satisfacción relativamente estable (Alarcón, 2006), por lo cual, las situaciones estresantes que puedan ser efímeras o poco estables, tampoco podrían terminar afectando el nivel de felicidad, por lo cual, las estrategias de afrontamiento utilizadas para hacer frente a dichas situaciones serían poco relevantes al experimentar el sentimiento de felicidad.

En cuanto a la primera hipótesis específica, la cual plantea la relación entre el estilo de afrontamiento activo y la felicidad, se halló, al igual que Limonero, Tomás-Sábado, Fernández-Castro, y Aradilla (2008), que existe relación significativa entre este estilo de afrontamiento y la felicidad (Tabla 1) lo cual permite aceptar la hipótesis; por lo cual se puede decir que, al consistir en incrementar los esfuerzos con el propósito de disminuir o eliminar los estresores y sus efectos negativos, tendría relación o podría explicarse conforme a lo que Maslow (Cloninger, 2003) señala sobre la felicidad y la autorrealización, que se consigue cuando el individuo se convierte en todo lo que es capaz de ser, desarrollando su potencial humano y cumpliendo sus objetivos.

De la misma manera, en cuanto a lo planteado en la hipótesis específica 2, la cual refiere la relación entre el estilo de afrontamiento de planificación y la felicidad, también se encuentra una relación significativa entre ambas variables (Tabla 2), con

lo cual se estaría aceptando la hipótesis. Esto quiere decir que al momento de poder aplicar estrategias y esfuerzos para disminuir o eliminar los estresores, se estarían desarrollando a la vez diversas capacidades que permitirían conseguir dicho objetivo, lo cual, según Maslow, sería autorrealizarse y por lo mismo, llegar a la felicidad (Cloninger, 2003). Asimismo, Sarason (2006) refiere que dichas capacidades que pueda poseer cada individuo frente a situaciones estresantes depende de la imagen que cada uno asuma como modelo a seguir en su proceso de aprendizaje, el cual debe tener un adecuado manejo de sus emociones frente a las adversidades; esto permitiría un apropiado desarrollo de sus habilidades organizativas y planificadoras para llegar a una solución frente al problema.

En relación a la hipótesis específica 3, la cual establece la relación entre el estilo de afrontamiento de búsqueda de apoyo social por razones instrumentales y la felicidad, y la hipótesis específica 4 que plantea la relación el estilo de búsqueda de apoyo social por razones emocionales y la felicidad, se encontró que no existe relación significativa entre ambas variables, por lo cual se rechaza la hipótesis (Tabla 3 y Tabla 4). En base a los resultados obtenidos, esto se podría demostrar mediante lo referido por Brehm (1966) en su teoría de reactancia, en la cual se menciona sobre la incrementación de la voluntad y la motivación enfocadas a una meta, sin contar con la aprobación de los demás o de un sujeto en particular. Es justamente la falta de apoyo la que dirige los sentimientos presentados en la persona para lograr vencer las adversidades que se susciten en la vida del sujeto. Es por ello que, es probable que el alto nivel de felicidad que pueda presentar este

grupo de individuos no pudiera estar relacionado a este estilo de afrontamiento en particular.

En cuanto a la hipótesis específica 5, la cual establece la relación entre el estilo de afrontamiento de desentendimiento mental y la felicidad se encontró que sí existe relación significativa (y negativa) entre ambas variables (Tabla 5), por ende se acepta la hipótesis. Esto significa que, aplicando el desentendimiento mental, el uso de las energías y capacidades del individuo se verían limitadas o reducidas por las distracciones que separan al individuo de la solución o eliminación de los estresores. Es decir, el individuo no desarrollaría su potencialidad, no lograría sus objetivos y por lo tanto no podría llegar a sentirse feliz. López (2005) señala que el estrés que es indispensable en nuestras vidas, sin embargo nunca en exceso; esto ocurre debido a que nuestro nivel de activación frente a situaciones estresantes condiciona óptimamente a nuestro organismo para enfrentar diversas situaciones usando adecuadamente nuestra energía; no obstante la mente tiene ciertas limitaciones y al sobrepasarlas es donde se observan signos y síntomas psicofísicos en cada persona. El nivel de desentendimiento mental en la muestra evaluada en su mayoría es alto en la categoría inferior al promedio, esto se puede deber a la finalidad de enfrentar las situaciones que generen estrés de forma directa debido al alto nivel de felicidad que muestran los evaluados, lo cual puede traer consigo un mayor conjunto de habilidades interpersonales con relación a la personalidad de cada persona. Asimismo, como encuentran Viñas, Gonzáles, García, Malo y Casas (2015), la estrategia de esforzarse está asociada a un mayor bienestar personal,

por lo cual el no hacerlo desentendiéndose de la situación, implicaría un menor grado de felicidad.

En cuanto a la hipótesis específica 6, la cual plantea la relación entre el estilo de afrontamiento de aceptación y la felicidad, se halló como resultado que no existe relación significativa entre ambas variables (Tabla 6), por lo tanto se rechaza la hipótesis. Esto indicaría que el hecho de aceptar la realidad de la existencia de una circunstancia que pueda afectar a la persona puede ser irrelevante para lo que la misma pueda considerar como objeto de felicidad, puesto que según la definición de Alarcón (2006) o de Maslow (Cloninger, 2003) ésta no incluye la existencia o la ausencia de situaciones estresantes o demandantes, sino más bien, priorizan el hecho de poseer un objeto deseado, tener un sentido positivo de la vida y el desarrollo de las potencialidades del ser humano.

Con respecto a la hipótesis específica 7, la cual establece la relación entre la subescala de acudir a la religión y la felicidad, tampoco se encuentra relación significativa entre ambas variables (Tabla 7), por lo tanto, se rechaza la hipótesis. Aquí se podría mencionar la influencia impuesta por las emociones positivas en la salud, tanto en el bienestar mental como físico (Fredrickson, 2000 en Contreras y Esguerra, 2006). Es así que, al escoger una muestra para la actual investigación, la cual está compuesta por individuos en el rango de edad de adultos jóvenes y adultos, se esperaría que estos, al encontrarse en una etapa de vida en la cual cuentan con mejor vitalidad, mayor sociabilidad, y un mayor enfoque a los estudios que les proporciona una orientación científica, cuenten con una mayor satisfacción en sí mismos, generándoles una mayor autoestima y por ende un mayor nivel de

felicidad el cual estaría asociado a su bienestar emocional, evitando así sentirse atraídos hacia la espiritualidad que les puede proporcionar el tener fe en un ser superior y mucho menos buscar apoyo en ello.

Con respecto a la hipótesis específica 8, que plantea la relación entre el estilo de enfocar y liberar emociones y la felicidad, se halla que no existe relación significativa (Tabla 8), lo cual puede explicarse por el hecho de que en este estilo existe preocupación por las consecuencias negativas que puede traer el liberar las emociones como señalan Carver, Scheier y Weintraub (1989), sin embargo, esto no sería suficiente para que una persona pueda dejar de sentirse feliz pues este estado, como señala Sordo (2013), sería en realidad una decisión por la que el ser humano puede optar frente a diversas circunstancias presentadas en el transcurso de su vida.

En cuanto a la hipótesis específica 9, que indica que existe una relación significativa entre el estilo de supresión de actividades competentes y felicidad, se halla como señala la tabla 9, que no existe relación significativa, lo cual podría explicarse por la situación de que, como indica este estilo, si se suprimen o no las actividades que puedan distraer al individuo de manejar el estresor, esto sería algo circunstancial, es decir, el llegar a manejar o no el estresor (al menos por algún breve período de tiempo), no afectaría el nivel de felicidad puesto que este es un estado afectivo relativamente estable y duradero. Dicho de otra forma, si llega a presentarse un mayor nivel de estrés al no suprimir las actividades competentes, se podría desencadenar diversos malestares tanto fisiológicos como psicológicos los cuales

afecten la vida cotidiana del sujeto que lo padece, sin embargo va a depender de la intensidad de los mismos el que altere el nivel de felicidad que puedan presentar.

En la hipótesis específica 10 se señala que existe relación significativa entre el estilo de negación y la felicidad, no obstante, en la tabla 10 se encuentra que no existe tal relación, para esto se puede considerar que, al igual que el estilo de aceptación, el hecho de aceptar o negar la realidad de la existencia de una circunstancia que pueda afectar a la persona puede ser irrelevante para lo que la misma pueda considerar como objeto de felicidad, puesto que en la definición de Alarcón (2006) o de Maslow (Cloninger, 2003) ésta no incluye la existencia o la ausencia de situaciones estresantes o demandantes, sino más bien, priorizan el hecho de poseer un objeto deseado, tener un sentido positivo de la vida y el desarrollo de las potencialidades del ser humano.

Por otro lado, en la hipótesis específica 11 se señala que existe relación significativa entre el estilo de desentendimiento conductual y la felicidad (Tabla 11), sin embargo, esta relación se da de forma inversa, entonces, en lo que respecta al desentendimiento conductual, el uso de las energías y capacidades del individuo se verían limitadas o reducidas por como señalan Carver, Scheier y Weintraub (1989), las distracciones que separan al individuo de la solución o eliminación de los estresores. Es decir, el individuo no desarrollaría su potencialidad, no lograría sus objetivos y por lo tanto no podría llegar a sentirse feliz. Por otra parte, Salotti (2006) en su investigación sobre el afrontamiento y el bienestar psicológico encuentra que concentrarse en resolver problemas y esforzarse se correlaciona con la felicidad,

por lo cual de no darse así, es decir, dejar de actuar para llegar a una solución a la situación estresante, podría llegar a interferir en el nivel de felicidad.

En la hipótesis 12, se plantea que existe una relación significativa entre el estilo de evadir el afrontamiento y la felicidad, lo cual es descartado como se muestra en la tabla 12. Ello podría tener relación con el hecho de que, como señalan Contreras y Esguerra (2006), la psicología positiva define el sentimiento de felicidad como algo duradero en las personas que posiblemente sea relativamente independiente al contexto en el que se vive, y aunque puede variar por diversos factores, se vuelve posteriormente a su estabilidad, por tanto, una situación estresante, así sea resuelta o no, no influiría de todo en algo que es más estable como el sentimiento de felicidad.

Asimismo, relacionado a la hipótesis anterior, la hipótesis específica 13 señala la existencia de una relación entre el estilo de postergación del afrontamiento y la felicidad, la cual también es rechazada (Tabla 13). Esto puede explicarse por el hecho de que, como señala Salgado (2009), existen estudios que han demostrado que los hechos externos que pueden ocurrir en un individuo, tienen un impacto sobre la felicidad, sin embargo estas no resisten al paso del tiempo, y por lo tanto, si la situación estresante se posterga, la felicidad no se vería afectada significativamente.

CAPÍTULO VI

RESUMEN Y CONCLUSIONES

1.- Resumen del Estudio

El estudio tuvo como principal objetivo dar a conocer las particularidades de la relación entre los estilos de afrontamiento y la felicidad, para ello se hizo la investigación en una muestra de 103 estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad particular de Lima, comprendidos entre el primero y el décimo ciclo de estudios, encontrándose en ellos un rango de edad de 17 a 30 años. Se aplicó el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE y la Escala de Felicidad de Lima. Como resultado se obtuvo una correlación significativa entre los estilos de afrontamiento activo, planificación, desentendimiento mental y desentendimiento conductual.

2.- Conclusiones.

En síntesis a lo mencionado anteriormente, con relación a los resultados obtenidos en la presente investigación, se puede enumerar las siguientes conclusiones.

En primer lugar, como conclusión general podemos afirmar que:

- Se identificaron y conocieron las particularidades de la interacción entre los estilos de afrontamiento y la felicidad en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad particular de Lima; y de esta manera se halló relación significativa entre algunas de sus subescalas y la felicidad.

De manera específica podemos afirmar lo siguiente:

- Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento Activo y la Felicidad.
- Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento Planificación y la Felicidad.
- Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento Desentendimiento Mental y la Felicidad de manera inversa.
- Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento Desentendimiento Conductual y la Felicidad de manera inversa.
- No existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales y la Felicidad.
- No existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento Búsqueda de apoyo social por razones emocionales y la Felicidad.

- No existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento Aceptación y la Felicidad.
- No existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento Acudir a la religión y la Felicidad.
- No existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento Enfocar y liberar emociones y la Felicidad.
- No existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento Supresión de actividades competentes y la Felicidad
- No existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento Negación y la Felicidad.
- No existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento Evadir el afrontamiento y la Felicidad.
- No existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento Postergación del afrontamiento y la Felicidad.

3.- Recomendaciones

Se recomienda, a partir de lo obtenido en la investigación, primero:

- Elaborar una adaptación de la prueba de Estilos de Afrontamiento, pues la realizada por Casuso (1996) requiere ser actualizada para el contexto peruano, pues ya han transcurrido más de veinte años desde la elaboración de la misma.
- Asimismo, se sugiere tener en cuenta las limitaciones del estudio, como los factores personales de la muestra, como la motivación de realizar las

pruebas. Y relacionado con la muestra, incrementar el número de evaluados, de modo que pudiera aplicarse el estudio a un número mayor de casos y no solo en una población universitaria de Lima.

- Por otra parte, se recomienda formular y profundizar investigaciones tanto sobre estilos de afrontamiento como de psicología positiva en el contexto peruano, teniendo en cuenta los diversos estilos de afrontamiento y los distintos conceptos de felicidad que puede tener cada cultura en el Perú.

Referencias

- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 99-106. Extraído de <http://www.psicorip.org/Resumos/PerP/RIP/RIP036a0/RIP04010.pdf>
- Alarcón, R. (2009). *Psicología de la Felicidad: Precedida de introducción a la psicología positiva*. Lima: Universidad Ricardo Palma
- Alarcón-Alarcón, R. (2012). *Psicología positiva*. Lima: Universidad Femenina del Sagrado Corazón.
- Alva, R. (2003). *Tratamiento del estrés*. Lima: Publicaciones Asdimor
- Arias, W., Masías, A. y Justo, O. (2014). Felicidad, síndrome de burnout y estilos de afrontamiento en una empresa privada. *Universidad Femenina del Sagrado Corazón*, 22(1). Extraído de: <http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicología/2014/AVANCES.W.Arias.pdf>.
- Arrivillaga, M., Salazar, I. y Correa, D. (2007). *Psicología de la salud: abordaje integral de la enfermedad crónica*. Bogotá: Manual Moderno
- Barros, R. (2007). *Estrés y depresión*. Lima: Grupo Salud y Vida.
- Brannon, L. (2001). *Psicología de la salud*. Madrid: Paraninfo Thomson Learning
- Buendía, J. (1993). *Estrés y psicopatología*. Madrid: Pirámide

- Butcher, J., Mineka, S. y Hooley, J. (2007). *Psicología Clínica*. Madrid: Pearson Educación.
- Carhuachuco, E. (2015). *Metodología de la investigación científica*. Huancayo: Digicolor S.C.R.L.
- Carver, C., Weintraub, J., y Sheier, M. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. Extraído de <http://ejournal.narotama.ac.id/files/assessing%20coping%20strategies.pdf>
- Carver, C. (1998). *Teorías de la personalidad*. México DF: Prentice-Hall Hispanoamericana
- Casari, L., Anglada, J. y Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 32(2). Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Castillo, P. (2006). *Las vidas de los filósofos griegos: Una búsqueda gozosa de la felicidad/The lives of greek philosophers: A joyful search for happiness*. *Anales del Seminario de Historia de la Filosofía*, 23, 7-31. Extraído de: <http://search.proquest.com/docview/206604532?accountid=45097>
- Casuso, L. (1996). *Adaptación de la Prueba COPE sobre estilos de afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios de Lima*. (Tesis de licenciatura no publicada). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Caycho, T. (2010). Variables psicológicas asociadas con la felicidad en centros peri-urbanos y urbanos marginales de Lima. *Scientia*, Universidad Cesar Vallejo,

- 2(1). Extraído de
http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/scientia/v2_n1/pdf/a07v2n1.pdf
- Chang, G. (1997). Estrés y afrontamiento en dos grupos de estudiantes de psicología: enfoque cognitivo. *Cultura*, (11), Universidad de San Martín de Porres.
- Chau,C., Morales, H. y Wetzell, M. (2002). Estilos de afrontamiento y estatus performance en un grupo de pacientes oncológicos hospitalizados. *Revista de la PUCP*. 22(1). Extraído de
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4630231.pdf>
- Cloninger, S. (2003). *Teorías de la personalidad*. México: Pearson Educación.
- Contreras, F. y Esguerra, G. (2006). Psicología Positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Revista Diversitas Universidad Santo Tomas*, 2(2). Extraído de
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S179499982006000200011
- Coon, D. y Mitterer, J. (2010). *Introducción a la psicología: El acceso a la mente*. México: Cengage Learning
- Csikszentmihalyi, M. (2007). *Aprender a fluir*. Barcelona: Editorial Kairós.
- De Cantazaro, D. (2001). *Motivación y emoción*. México DF: Pearson
- Felicidad. (s.f). *Real Academia Española*. Consultado el 05 de Julio del 2016.
Extraído de: <http://lema.rae.es/drae/?val=felicidad>

Figuroa, M., Contini, N., Lacunza, A., Levín, M. y 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 la Psicología*. 21(1), pp. 66-72. Extraído de: http://www.um.es/analesps/v21/v21_1/08-21_1.pdf

Florenzano, R. y Dussailant, F. (2011). *Felicidad, salud física y salud mental: Evidencia empírica en Chile*. Santiago de Chile: Universidad del Desarrollo.

La Rosa, E. (2014). *De la felicidad a la salud: Cómo ser feliz para tener buena salud*. México D.F: Fondo de Cultura Económica

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

Limonero, J., Tomás-Sábado, J., Fernandez-Castro, J. y Aradilla, A. (2008). *Relación entre estrategias de afrontamiento y felicidad: Estudio preliminar*. Universidad Autónoma de Barcelona. Extraído de: https://www.academia.edu/18412939/Relaci%C3%B3n_entre_estrategias_de_afrontamiento_y_felicidad_Estudio_preliminar

López, D. (2005). *Estrés, epidemia del siglo XXI: Como entenderlo, entenderse y vencerlo*. Buenos Aires: Lumen

Martínez, P. y Morote, R. (2001). Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento. *Revista de Psicología*, 19(2). Pontificia Universidad Católica del Perú.

- Matalinares, M., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J. y Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Extraído de: <http://www.redalyc.org/html/1471/147149810007/>
- Matos, P. (2003). *Estilos de afrontamiento y niveles de ansiedad en mujeres infértiles*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú.
- Merino, C., Manrique, G., Angulo, M., e Isla, N. (2007). Indicador de estrategias de afrontamiento al estrés: análisis normativo y de su estructura factorial. *Ansiedad y Estrés*, 13(1).
- Moyano-Díaz, E. (2017). Afrontamiento, salud mental y felicidad bajo huelga y ocupación universitaria. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 69 (2). Extraído de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/arbp/v69n2/11.pdf>
- Oliver, E. (2009). *Breviario terminológico de raíces grecolatinas relacionadas a la medicina, psiquiatría, psicopatología, psicología, ciencias de la conducta humana y disciplinas conexas*. Lima: Ediciones Libro Amigo
- Ormeño, D., Campos, L. y Godoy, Y. (2014). *ABC de la metodología de la investigación científica*. Ica: El ayllu.
- Park, N., Peterson, C. y Sun, J. (2013). *La psicología positiva: Investigación y aplicaciones*. Michigan: Universidad de Michigan
- Ruiz, A., Palacios, R. y Arellano, C. (2015). *Informe de investigación estadística*. Chiclayo: Universidad Nacional Autónoma de Chota.

Salavera, C. y Usán, P. (2017). Repercusión de las estrategias de afrontamiento de estrés en la felicidad de los alumnos de Secundaria. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20 (3). Extraído de: <http://revistas.um.es/reifop/article/view/282601/215971>

Salgado, A. (2009). *El secreto de la verdadera felicidad*. Lima: Colegio de Psicólogos del Perú

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*, (207). Extraído de http://www.ub.edu.ar/investigaciones/tesinas/207_salotti.pdf

Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Lima: Business Support Aneth.

Sanjuán, P. y Ávila, M. (2016). Afrontamiento y motivación como predictores del bienestar subjetivo y psicológico. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. 21 (1). Universidad Nacional de Educación a Distancia. Extraído de: http://www.aepcp.net/arc/01_2016_n1.pdf

Sarason, I. y Sarason, B. (2006). *Psicología anormal: El problema de la conducta inadaptada*. México: Pearson Educación

Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara

Sordo, P. (2013). *Bienvenido dolor: Una invitación a desarrollar la voluntad de ser feliz*. Lima: Planeta

Supo, J. (2014). *Cómo evaluar una tesis: Criterios científicos para evaluar una tesis*. Lima: Bioestadístico EIRL

Supo, J. (2014). *Cómo probar una hipótesis*. Lima: Bioestadístico EIRL

Verdugo-Lucero, J. L., Ponce de León-Pagaza, B. G., Guardado-Llamas, R. E., Meda-Lara, R. M., Uribe-Alvarado, J. I. y 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).
Extraído de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v11n1/v11n1a05.pdf>

Vila, J. (1996). *Una introducción a la psicofisiología clínica*. Madrid: Pirámide

Vila, J. y Fernandez-Santaella, M. (2009). *Tratamientos psicológicos: La perspectiva experimental*. Madrid: Pirámide

Viñas, F., Gonzáles, 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 la Psicología*. 31(6). Extraído de: <http://dugidoc.udg.edu/bitstream/handle/10256/9844/EstilosEstrategias.pdf?sequence=1>

Anexos

Cuestionario de estilos de afrontamiento – COPE

Responde a cada una de las preguntas poniendo un aspa en el número que más se asemeje a la respuesta elegida.

1=Nunca hago esto

2= A veces hago esto

3= A menudo hago esto

4= Siempre hago esto

	Ítems	1	2	3	4
1.	Realizo acciones adicionales para deshacerme del problema.				
2.	Trato de obtener una estrategia acerca de lo que debo hacer.				
3.	Dejo de lado otras actividades para poder concentrarme en el problema.				
4.	Me obligo a esperar hasta que sea el momento indicado para actuar.				
5.	Les pregunto a personas que han tenido experiencias similares a la mía sobre lo que hicieron.				

6.	Hablo sobre mis sentimientos con alguien.				
7.	Busco algo positivo en lo que está ocurriendo.				
8.	Aprendo a vivir con el problema.				
9.	Busco ayuda de Dios.				
10.	Me disgusto y doy rienda suelta a mis emociones.				
11.	Me resisto a creer lo que haya ocurrido.				
12.	Desisto en el intento de lograr lo que quiero.				
13.	Me dedico al trabajo o a otras actividades sustitutas para no pensar en el problema.				
14.	Concentro mis esfuerzos en hacer algo con respecto al problema.				
15.	Elaboro un plan de acciones.				
16.	Me concentro en tratar este problema y si es necesario dejo de lado otras cosas.				
17.	Desisto en hacer cualquier cosa hasta que la situación lo permita.				
18.	Trato de recibir el consejo de alguien sobre qué hacer.				
19.	Trato de conseguir apoyo emocional de amigos o parientes.				
20.	Trato de ver el problema desde otra perspectiva para verlo más positivamente.				

21.	Acepto que el hecho que ha ocurrido no puede cambiarse.				
22.	Pongo mi confianza en Dios.				
23.	Dejo salir mis emociones libremente.				
24.	Trato de convencerme que realmente el problema no ha ocurrido.				
25.	Simplemente renuncio a tratar de conseguir mi meta.				
26.	Voy al cine o veo televisión para pensar menos en el problema.				
27.	Hago lo que tiene que hacerse paso a paso.				
28.	Reflexiono mucho sobre los pasos a seguir.				
29.	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema.				
30.	Me aseguro de no empeorar las cosas al actuar apresuradamente.				
31.	Hablo con alguien para informarme más sobre la situación.				
32.	Hablo con alguien acerca de cómo me siento.				
33.	Aprendo algo sobre la experiencia que estoy viviendo.				
34.	Me acostumbro a la idea de que el hecho sucedió.				

35.	Trato de encontrar consuelo en mi religión.				
36.	Siento mucha tensión emocional y me doy cuenta que la expreso con igual intensidad.				
37.	Actuó como si no hubiese ocurrido nada.				
38.	Reconozco que no puedo enfrentarlo y dejo de intentar.				
39.	Sueño despierto sobre otras cosas diferentes al problema.				
40.	Tomo medidas directas para evitar que el problema siga.				
41.	Pienso en la mejor manera de manejar el problema.				
42.	Trato por todos los medios de evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos de enfrentar la situación.				
43.	Me abstengo de hacer cualquier cosa apresuradamente.				
44.	Hablo con alguien acerca de que podría hacer acerca del problema.				
45.	Busco la acogida y comprensión de alguien.				
46.	Trato de madurar a consecuencia de la experiencia vivida.				
47.	Acepto la realidad de lo sucedido.				

48.	Rezo más de lo usual.				
49.	Me altero y soy consciente de ello.				
50.	Me digo a mí mismo “esto no es real”.				
51.	Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en solucionar un problema.				
52.	Duermo más de lo usual.				

Escala de felicidad de Lima

Desarrollada por Reynaldo Alarcón

Instrucciones

Más abajo encontrará una serie de afirmaciones con las que usted puede estar de acuerdo, en desacuerdo o en duda. Lea detenidamente cada afirmación y luego utilice la escala para indicar su grado de aceptación o de rechazo a cada una de las frases. Marque su respuesta con X. No hay respuestas buenas ni malas.

Escala:

- Totalmente de acuerdo (TA)
- Acuerdo (A)
- Ni acuerdo ni desacuerdo (¿)
- Desacuerdo (D)
- Totalmente en Desacuerdo (TD)

N°	Pregunta	TA	A	¿	D	TD
1.	En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal.					
2.	Siento que mi vida está vacía.					
3.	Las condiciones de mi vida son excelentes.					
4.	Estoy satisfecho con mi vida.					

5.	La vida ha sido buena conmigo.					
6.	Me siento satisfecho con lo que soy.					
7	Pienso que nunca seré feliz.					
8.	Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes.					
9.	Si volviese a nacer no cambiaría casi nada en mi vida.					
10.	Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar.					
11.	La mayoría del tiempo me siento feliz.					
12.	Es maravilloso vivir.					
13	Por lo general me siento bien.					
14.	Me siento inútil.					
15.	Soy una persona optimista.					
16.	He experimentado la alegría de vivir.					
17.	La vida ha sido injusta conmigo.					
18.	Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad.					

19.	Me siento un fracasado.					
20.	La felicidad es para algunas personas, no para mí.					
21.	Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado.					
22.	Me siento triste por lo que soy.					
23.	Para mí, la vida es una cadena de desengaños.					
24.	Me considero una persona realizada.					
25.	Mi vida transcurre plácidamente.					
26.	Todavía no he encontrado sentido a mi existencia.					
27.	Creo que no me falta nada.					

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio de este documento solicito su permiso para la aplicación de las siguientes pruebas psicológicas:

- Cuestionario de estilos de afrontamiento (COPE)
- Escala de felicidad de Lima

Acepto participar voluntariamente en completar las pruebas de esta investigación para realizar una tesis en Psicología. Entiendo que se garantiza mi privacidad y que no significa ningún perjuicio para mi persona. Asimismo, se me ha brindado los medios para conocer los resultados en caso que así lo desee. Del mismo modo, puedo retirarme cuando así lo desee.

Estando de acuerdo con lo señalado reitero mi aceptación de participar.

Surco, marzo de 2017.

ACEPTO: _____

Firma o seudónimo (Opcional).