

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DEL PERÚ**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**



Afrontamiento y bienestar en estudiantes universitarios

Tesis para obtener el título profesional de Licenciado en Psicología  
con mención en Psicología Clínica que presenta:

*Gabriel Manuel Guillermo Herrera Escalante*

**Asesora:**

*María Lourdes Ruda Santolaria*

Lima, 2021

## **Agradecimientos**

A mi padre y a mi madre. Sin su constante amor y apoyo, nada de esto habría sido posible. Gracias por acompañarme en este largo viaje.

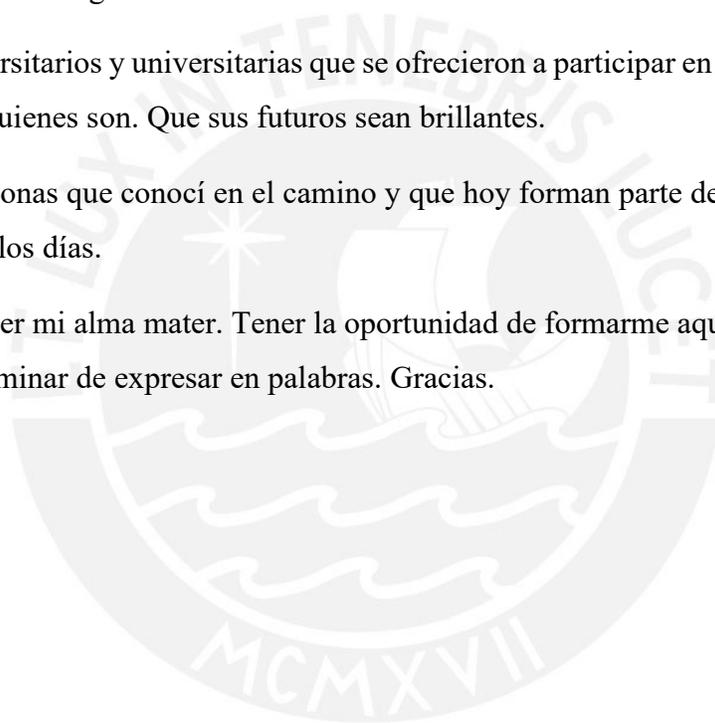
A mi asesora Lourdes Ruda, por esa energía, agudeza y persistencia que me llevaron a sacar lo mejor de mí.

A Mónica Cassaretto, por su generosidad al brindarme las herramientas y asesoría necesarias para realizar esta investigación.

A todos los universitarios y universitarias que se ofrecieron a participar en esta investigación. Gracias por ser quienes son. Que sus futuros sean brillantes.

A todas esas personas que conocí en el camino y que hoy forman parte de mi vida. Aprendo de ustedes todos los días.

A la PUCP, por ser mi alma mater. Tener la oportunidad de formarme aquí ha sido un honor que no puedo terminar de expresar en palabras. Gracias.



## Afrontamiento y bienestar en estudiantes universitarios

### Resumen

El presente estudio busca conocer si existe relación entre el afrontamiento y el bienestar en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima. Participaron 300 estudiantes, 152 hombres (50.7%) y 148 mujeres (49.3%), entre 16 y 25 años ( $M=18.27$ ,  $DE=1.39$ ), pertenecientes a la Facultades de Estudios Generales Ciencias (46.7%) y Estudios Generales Letras (53.3%). Se emplearon tres instrumentos: el Inventario multidimensional de estimación del afrontamiento (COPE) (Carver, Scheier y Weintraub, 1989) en su versión de 60 ítems, adaptada por Cassaretto y Chau (2016); la Escala de florecimiento (Diener et al., 2010) en su versión adaptada por Cassaretto y Martínez (2017); la Escala de experiencia positiva y negativa (SPANE) (Diener et al., 2010), adaptada por Cassaretto y Martínez (2017). Los resultados evidenciaron una relación significativa tanto directa como inversa entre algunas estrategias de afrontamiento, el florecimiento y los afectos positivos y negativos. Resaltaron las estrategias de *reinterpretación*, *planificación*, *desentendimiento mental* y *conductual*. En los resultados se observa que algunas de éstas se relacionan al bienestar del estudiante, particularmente aquellas estrategias que le permiten lidiar con la adversidad, antes que evitarla. Respecto a las variables sociodemográficas se encontraron diferencias según sexo, observándose en las mujeres mayor presencia de *floreimiento*, *afectos negativos*, *acudir a la religión* y *desentendimiento conductual* que en hombres. Asimismo, respecto a las relaciones entre las estrategias de afrontamiento y las variables sociodemográficas y académicas, se encontraron distinciones entre algunas estrategias y el sexo, la facultad y el promedio de notas.

Palabras clave: afrontamiento, bienestar, florecimiento, afectos, estudiantes universitarios

## Abstract

The aim of this study is to describe the relationship between coping and wellbeing in university students from a private university in Lima. The sample consisted of 300 students, 152 male (50.7%) and 148 female (49.3%), between the ages 16 to 25 years ( $M = 18.27$ ,  $SD = 1.39$ ) and belonging to the faculties of General Sciences (46.7%) and General Human Sciences (53.3%). The instruments employed during this investigation were three: the Multidimensional Coping Estimation Inventory (COPE) (Carver, Scheier y Weintraub, 1989) in its 60-item version, adapted by Cassaretto and Chau (2016); the Flourishing Scale (Diener et al., 2010) in its adapted version by Cassaretto and Martínez (2017); Scale of Positive and Negative Experience (SPANE), adapted by Cassaretto and Martínez (2017). The results evidenced a significant relationship, both direct and inverse, between coping strategies, flourishing and positive and negative feelings. The strategies which stood out were *Positive reinterpretation and Growth, Planning, Mental and Behavioral disengagement*. According to the results, this study observes that strategies which aid the student in dealing with adversity, not avoiding it, associate to wellbeing. In respect to sociodemographic variables differences were found relating to sex, where a mayor presence of *Flourishing, Negative feelings, Religious coping* and *Behavioral disengagement* was observed in women in relation to men. Additionally, in respect to the relations between coping strategies and sociodemographic and academic variables, distinctions between some strategies and sex, faculty and grade average.

Keywords: coping, wellbeing, flourishing, feelings, university students

## Tabla de contenidos

<b>Introducción</b>	1
<b>Método</b>	11
Participantes	11
Medición	11
Procedimiento	16
Análisis de datos	16
<b>Resultados</b>	18
<b>Discusión</b>	23
<b>Referencias</b>	31
<b>Apéndices</b>	44
Apéndice A: Consentimiento informado	44
Apéndice B: Ficha de datos sociodemográficos	45
Apéndice C: Características de los estudiantes	47
Apéndice D: Confiabilidad por Consistencia Interna y Correlaciones Ítem-Test Corregidas de la Escala de Florecimiento	48
Apéndice E: Confiabilidad por Consistencia Interna y Correlaciones Ítem-Test Corregidas de la Escala SPANE	49
Apéndice F: Confiabilidad por Consistencia Interna y Correlaciones Ítem-Test Corregidas del COPE	50
Apéndice G: Prueba de Normalidad	52
Apéndice H: Correlaciones de la escala de Florecimiento con la escala SPANE	53
Apéndice I: Comparaciones de medias para sexo	54
Apéndice J: Correlación de estrategias con promedio	55
Apéndice K: Comparaciones de grupo según facultad	56

## Introducción

El bienestar como constructo ha cobrado una creciente importancia en el campo de la psicología en tiempos relativamente recientes. Inicialmente no se le asignaba atención, puesto que los primeros enfoques se orientaban hacia modelos médicos y psicopatológicos centrados en la enfermedad (Álvarez, 2010; Díaz et al., 2007). Dichos modelos diagnosticaban y clasificaban la condición de los pacientes a través de signos y síntomas que reflejaban posibles desórdenes mentales y personalidades patológicas (Duero, 2011; Duero y Shapoff, 2009). Fue desde inicios del 1970 que comenzó a gestarse un giro de propuesta en el enfoque psicológico, un interés creciente en que el concepto de salud mental incorpore y promueva cualidades positivas (Lupano y Castro, 2010; Mariñelarena-Dondarena, 2012). Así, gradualmente, surgió la psicología positiva. Esta corriente profundiza el estudio del bienestar humano, basándose en las cualidades y fortalezas de los individuos y las comunidades, buscando promover afectos positivos y recursos que permitan a las personas mejorar su salud mental y llevar una vida significativa para ellos mismos (Fernández-Ríos y Vilariño, 2018; Mesurado, 2017).

El bienestar es entendido como un concepto multifacético por haber sido abordado desde diversas perspectivas (Csikszentmihalyi, 2008; Diener et al., 2010; Fredrickson, 2004). En este punto cabe resaltar la cercanía entre la definición de salud de la OMS y de bienestar. A la salud se la concibe como “un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 2004). Al igual que la noción de salud enunciada, el bienestar es un concepto de naturaleza holística dado que implica salud psíquica, somática y social, así como la influencia mutua entre cada aspecto de los señalados (Ryan y Deci, 2001).

Actualmente, existen modelos dialogantes que buscan integrar aspectos diversos del bienestar para realizar estudios y mediciones del mismo (Delle, Brdar, Freire, VellaBrodrick, 2011; Diener et al., 2010; Seligman, 2011). Uno de dichos enfoques es el del florecimiento. Este se comprende como un estado psicológico positivo caracterizado por emociones positivas, compromiso con la vida, relaciones positivas, significado y logros en la vida y el trabajo (Seligman, 2011). El estado de florecimiento consiste en un funcionamiento humano óptimo que se vincula con crecimiento y resiliencia (Fredrickson y Losada, 2005; Keyes,

2002). Florecer es un término que busca rescatar diversos aspectos propios del bienestar, tales como los vínculos con los otros, la relación con el entorno, las emociones positivas, estabilidad emocional, la autoestima, la competencia, el significado y la aceptación de uno mismo y de la vida propia (Diener et al., 2010). Si bien se postula más de una teoría del florecimiento (Keyes, 2005), la presente investigación se inspira en la propuesta de Martin Seligman quien plantea el modelo PERMA del florecimiento humano (Seligman, 2011). De acuerdo a dicho modelo, el fin de la felicidad humana es resultado de la constante relación y presencia de emociones positivas, compromiso con la vida y el trabajo, relaciones positivas, significado en la vida y logros (Lyubomirsky, 2007; Lyubomirsky, 2011; Seligman, 2011).

El florecimiento se encuentra en oposición al languidecimiento, descrito como un estado de salud mental afectado de forma constante y que provoca que el individuo que lo experimenta considere su vida como vacía o carente de sentido (Eraslan-Capan, 2016). Este estado se asocia con afectos negativos que, de presentarse de forma constante y en elevada intensidad, suelen generar la vivencia de vacuidad existencial (Fredrickson y Marcial, 2005). Por lo contrario, los afectos positivos, vinculados con el florecimiento y que se expresan en ánimos, actitudes y evaluaciones de la vida, tienden a acompañarse de sensaciones de mayor bienestar psicosomático y social (Fredrickson y Marcial, 2005).

Según vemos, queda claro que los afectos juegan un rol fundamental dentro del concepto de florecimiento y que, por ello, suelen ser tomados en cuenta en estudios que buscan analizar el florecimiento y el bienestar. En diversas investigaciones, el florecimiento se relaciona positivamente con: el bienestar social, emocional y psicológico (Diener et al., 2010), la autoaceptación, la competencia y autonomía (Diener et al., 2010), las relaciones positivas con otros y el propósito de vida (Van Zyl y Rothmann, 2012), la reactividad emocional positiva, la humanidad y cariño hacia uno mismo (Satici, Uysal y Akin, 2013). En esta línea, diversos estudios encontraron que el florecimiento se relaciona negativamente con la depresión (Gloria y Steinhardt, 2013; Keyes, 2005), la soledad, (Eraslan-Caplan, 2016), el aislamiento (Satici, Uysal y Akin, 2013), el malestar individual, colectivo y el estrés (Gloria y Steinhardt, 2013).

De todos los factores negativamente asociados al florecimiento, el estrés resulta de particular importancia. El estrés es definido como aquella experiencia que sobreviene cuando

una persona se topa con situaciones que desafían sus capacidades, situaciones adversas que sobrepasan sus posibilidades de hacerle frente con sus recursos (Lazarus y Folkman, 1984; Carver y Connor-Smith, 2010). Lazarus y Folkman (1984) explican que, frente al estrés, la persona lleva a cabo un proceso con fin adaptativo, compuesto por una evaluación primaria, esto es, el proceso de percibir la potencial amenaza hacia uno mismo; una evaluación secundaria, o el proceso de elaborar una posible respuesta a la dificultad; una reevaluación constante en caso cambie la situación. Cabe resaltar que la exigencia que el estrés le plantea a una persona puede resultar positiva para ella en tanto se presente como una oportunidad para desarrollar nuevas aptitudes y recursos de afrontamiento para adaptarse a una situación, siempre y cuando el individuo perciba que cuenta con los recursos suficientes para afrontarla (Carver y Scheier, 1994; Carver y Connor-Smith, 2010). Empero, si el estrés es percibido como muy intenso e incesante y los recursos insuficientes (Zarbova y Karabeliova, 2018), resulta dañino para la salud y el bienestar, generando malestar emocional, tristeza, angustia, evaluaciones negativas e insatisfactorias de la vida y su significado, daños a las relaciones sociales de la persona y una sensación de escaso control (Diener et al., 2017; Cruces, PeredaPérez, Venero y de la Fuente, 2014; Wersebe et al., 2018).

Frente a las situaciones estresantes, la capacidad de adaptación de un individuo al reto resulta vital (Lazarus y Folkman, 1984). La adaptación, entendida como los esfuerzos de la persona para lidiar con una situación que resulta estresante, amenazante o desafiante (Carver y Connor-Smith, 2010) se relaciona estrechamente con el afrontamiento, definido a su vez como los esfuerzos cognitivo-conductuales desarrollados para tratar con las demandas internas y externas que se perciben como estresantes y adversas (Carver, Scheier y Weintraub, 1989; Lazarus y Folkman, 1984). Se sostiene que se presentan múltiples formas de afrontamiento cuyas características varían en base a la personalidad del individuo y su relación con el entorno (Pérez y Rodríguez, 2011), si el contexto es evaluado como estresante (Verdugo et al., 2013), de acuerdo a si el individuo considera que cuenta con los recursos suficientes para poder manejar la situación (Fierro, 2018), así como la presencia de recursos de soporte social (Aycock, 2011; Meyerhoffer, 2013).

Inicialmente se propuso la existencia de los estilos en el estudio del afrontamiento (Carver y Connor-Smith, 2010). Se sostenía que cada persona empleaba determinados estilos en mayor o menor tendencia en base a su personalidad (Carver, Scheier y Weintraub, 1989;

Lazarus y Folkman, 1984). Sin embargo, cabe resaltar que la evidencia empírica para sustentar esta concepción teórica del afrontamiento resultó poco sólida (Carver, Scheier y Weintraub, 1989; Carver y Connor-Smith, 2010). En la actualidad se sostiene que los recursos que comprende el afrontamiento son procesos dinámicos (estrategias) empleados ante estresores particulares y en situaciones determinadas (Carver y Scheier, 1994). El énfasis se centra en los diversos contextos específicos que la persona puede enfrentar, razón por la cual existe una cantidad numerosa de estrategias de afrontamiento (Carver y Scheier, 1994; Piemontesi et al., 2012).

En un estudio inicial, Carver y sus colegas plantearon un conjunto de trece estrategias que consideraron necesarias para su propuesta de afrontamiento (Carver, Scheier y Weintraub, 1989). Las estrategias elegidas fueron las siguientes: reinterpretación positiva y crecimiento, acudir a la religión, búsqueda de apoyo social por razones emocionales, aceptación y negación, planificación, contención del afrontamiento, afrontamiento activo, supresión de actividades competente y la búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, desentendimiento conductual, desentendimiento mental y enfocar y liberar emociones (Carver, Scheier y Weintraub, 1989). Actualmente, después de varias revisiones se consideran quince estrategias de afrontamiento, sumando las estrategias de uso de alcohol y drogas y el humor (Kallasma & Pulver, 2000; Litman, 2006) a las previamente existentes.

Numerosas investigaciones que han profundizado en el estudio de bienestar y afrontamiento concluyeron que el bienestar se ve positiva o negativamente asociado a distintas estrategias de afrontamiento que la persona emplee para lidiar con una situación desafiante determinada (Lazarus y Folkman, 1984; Verdugo et al., 2013). De hecho, se sostiene que algunas estrategias (reinterpretación, planificación, aceptación, entre otras) se consideran como funcionales en la medida que facilitan la adaptación, mientras que las estrategias consideradas como evitativas (desentendimiento conductual, desentendimiento mental, enfocar y liberar emociones) son vistas, en la mayor parte de los casos, como disfuncionales (Carver y Connor-Smith, 2010). Cabe mencionar que algunas estrategias de evitación, como el desentendimiento conductual y mental, pueden resultar funcionales cuando se presenta un contexto desafiante a corto plazo; empero, cuando la situación es constante, este tipo de estrategias suelen afectar negativamente al bienestar al ser insuficientes para manejar la situación a largo plazo (Chaves y Orozco, 2015; Kallasma y

Pulver, 2000; Mayordomo, 2013; Reyes, 2017). Por otro lado, estrategias tales como el afrontamiento activo y la planificación suelen ser eficaces y positivas para el bienestar y el florecimiento (Marsollier y Aparicio, 2011) puesto que permiten lidiar con el problema directamente (mejorando la situación de corto plazo) y conllevan el realizar acciones que apunten a concretar una solución al mismo (mediano y largo plazo) (Pourang y Besharat, 2011; Sanjuan y Ávila, 2016). En el caso de la estrategia de afrontamiento de búsqueda de apoyo social (por razones emocionales o instrumentales) se muestran resultados que concluyen que este tipo de estrategia suele resultar beneficiosa para el bienestar dado que refuerza varios aspectos vinculados con afectos positivos, la satisfacción con la vida, el significado, la sensación de utilidad y los vínculos íntimos (Uribe, Ramos, Villamil y Palacio, 2018). Asimismo, estrategias como la reinterpretación, la aceptación o el uso del humor tienden a incrementar el bienestar al promover la presencia de afectos positivos en la persona al permitir una reevaluación de la situación desafiante (Tacca y Tacca, 2019; Fínez y García, 2012; Saleh, 2015). Debe tomarse en cuenta que el empleo de ciertas estrategias y el beneficio que puedan brindar al bienestar depende siempre del contexto en el que se buscan aplicar.

Más allá de la estrategia de afrontamiento que se emplee ante una situación estresante y cómo dicha estrategia beneficie o afecte el bienestar, resulta importante enfatizar que no todas las situaciones desafiantes son negativas o dañinas en sí (Naranjo, 2009). Algunos contextos estresantes forman parte de los retos propios de las etapas de desarrollo de la vida humana y, por ello, se diferencian de situaciones que provienen de un problema de otra naturaleza (Pérez, Alarcón y Zambrano, 2005). El bienestar y el florecimiento juegan un papel importante al momento de contemplar al ser humano y su vida desde un foco salugénico al incluir determinados contextos estresantes como parte de las etapas de desarrollo naturales de la persona (Lupano y Castro, 2010). En ese sentido, toda etapa está marcada por retos y desafíos que cada persona debe enfrentar con el fin de crecer y desarrollarse (Seligman, 2011).

Una de las etapas de vida es la adolescencia tardía, etapa que oscila desde los 17 hasta los 21 años (Zarrett y Eccles, 2013). Se trata de la fase final de la adolescencia y etapa de transición hacia la juventud o adultez temprana, un período que implica cambios considerables en las áreas de la vida de la persona alrededor de tópicos tales como la consolidación de la identidad, ámbitos de socialización, exigencias académico-laborales,

entre otros (Erickson, 1968, como se citó en Feixa, 2020). Dicho período coincide con el fin de la etapa escolar y el tránsito, para algunos, a la universitaria (Gaete, 2015).

El estudiante universitario se enfrenta a una gama de situaciones que suponen llevar a cabo un proceso adaptativo al nuevo entorno, las exigencias académicas, la distancia del hogar en caso de estudiantes migrantes, la socialización, problemas económicos y cambios propios del desarrollo (Park et al., 2020). Estas situaciones, inevitablemente, generan estrés en el estudiante (Lazarus y Folkman, 1984). De acuerdo a numerosas investigaciones, los niveles de estrés que la población de los universitarios vivencia, sobre todo en los primeros años, suelen ser considerables (Alfonso et al., 2015; Geng y Midford, 2015). El tipo de estrés vinculado estrictamente al contexto universitario es denominado estrés académico y se concibe como creado debido a las exigencias del ámbito académico (Barraza, 2008; Barraza, 2014).

Detrás del estrés mencionado se postulan fuentes como el manejo adecuado del tiempo, los exámenes y evaluaciones, la posible presión económica del pago de cursos y demás (Becerra, 2013; Berrío y Mazo, 2011; De Rearte y Castaldo, 2013; Gutiérrez, 2017). El rendimiento académico resalta dentro de estos factores (Gräbel, 2017). Un estudio sugiere que existe una relación entre el bienestar y el rendimiento académico (Gräbel, 2017). Al resultar este rendimiento una constante exigencia y presión para el universitario puede mermar el bienestar del mismo y generarle frustración y estrés, aunque existen otras investigaciones que señalan que para que esto ocurra sería necesaria la adición de otros factores estresantes no necesariamente académicos (El Ansari y Stock, 2010; Rhoda et al., 2017).

Relacionadas al bienestar se encuentran algunas variables sociodemográficas que suelen asociarse al mismo. Tal es el caso del sexo. Algunas investigaciones afirman que existen diferencias entre estudiantes hombres y mujeres en lo que concierne a afectos y bienestar. Así, en el caso de las mujeres, se sostiene que se presencia un mayor florecimiento que en los hombres que enfatiza en el aspecto social del florecimiento, sobre todo en el primer año (Nami, Saleh y Allah, 2014). Empero, respecto a otros aspectos del florecimiento, tales como la satisfacción y el compromiso con la vida y el crecimiento personal, en un estudio se

observa mayor nivel de los mismos en los estudiantes del género masculino (Chraif y Dumitru, 2015).

Además, en la línea de algunos estudios que ponen énfasis en las dificultades socioafectivas, se postula que en las mujeres se reporta mayor nivel de estrés y afectos negativos en la etapa universitaria que en los hombres, lo que a su vez llevaría a un mayor grado de presencia de factores tales como el malestar psicológico y la tristeza (Backovic, Ilic, Maksimovic y Maksimovic, 2012; Pourrajab, Rabbani y Kasmaienezhadfad, 2014;). Ello podría encontrar respaldo en algunos estudios que afirman que las mujeres tienden a percibir las experiencias emocionales con mayor intensidad que sus contrapartes masculinas, hecho que se puede asociar a que los rasgos de la personalidad de las mujeres tienden con mayor frecuencia hacia el neuroticismo (Matteucci y Viera, 2014). A pesar de ello, es algo que requiere seguir siendo investigado, pues otros estudios señalan que en el ámbito de la expresividad emocional (exhibición externa de emociones) se observa solo una pequeña diferencia entre ambos sexos (Deng et al., 2016; Fischer, Kret y Broekens, 2018).

Otro aspecto que puede generar estrés es el tiempo de residencia (De Rearte y Castaldo, 2013). En el caso de países como el Perú, en que muchos jóvenes suelen tener que migrar a la capital para estudiar, la variable de tiempo de migración genera un impacto a considerar, sobre todo en estudiantes de primer año (Ramírez y Rengifo, 2019). El hecho de mudarse a una ubicación lejana al hogar puede conllevar efectos como problemas para socializar, nostalgia por la familia, problemas económicos y exigencias académicas que pueden mermar el bienestar del mismo (Shaikh y Deschamps, 2006). Esto, a su vez, suele incrementar la presencia de afectos negativos como la tristeza y, en los casos más acentuados, la depresión (Rugira, Nienaber y Wissing, 2013; Toribio y Franco, 2016). Sin embargo, la evidencia para comprobar lo afirmado no resulta contundente.

En cuanto a las variables asociadas a lo académico se encuentra la variable del ciclo académico en el que el estudiante se encuentra. Un estudio afirma que a medida que el estudiante va cursando ciclos más avanzados se reporta un mayor bienestar debido una mayor capacidad para tratar con el estrés puesto que se contó con más tiempo para adaptarse al entorno, lidiando mejor con los retos académicos y sintiéndose más integrado al entorno social del centro educativo (Ayala y Tacuri, 2015). En ese sentido, muchos estudiantes universitarios que cursan el primer año manifiestan sentirse estresados por las dificultades

para adaptarse a la situación académica, sobre todo cuando el estrés académico se suma a elementos tales como la presencia de problemas económicos o la percepción de un escaso apoyo social (Tom, 2015). Empero, una vez más, no se encuentran suficientes estudios para confirmar la postura enunciada.

Todos los factores enunciados pueden y suelen afectar el bienestar del estudiante (Denovan y Macaskill, 2016; Gräbel, 2017). Sin embargo, todos estos potenciales desafíos pueden convertirse en oportunidades de crecimiento y florecimiento para el estudiante si éste logra afrontarlos adecuadamente (Lyubomirsky, 2011; Pérez, Alarcón y Zambrano, 2005). Respecto al florecimiento en estudiantes, Rugira y colegas (Rugira et al., 2013) comprobaron, en un estudio con 279 universitarios en Tanzania, que la mayor parte de ellos mostraba elevados niveles de florecimiento (72.8%), mientras que un grupo menor (23.7%) mostraba niveles moderados de florecimiento. Resultados similares fueron observados por Van Zyl y Rothmann (2012) en una muestra de 845 estudiantes universitarios sudafricanos de ciclos distintos. Más allá de la preferencia por una u otra estrategia, los estudios e investigaciones tienden a sugerir que, en la medida que las estrategias de afrontamiento asumidas resulten beneficiosas para lidiar con el problema y las situaciones estresantes del estudiante, existe la tendencia a que se evidencie un incremento en la presencia de afectos positivos y, ligado a ello, un incremento en el bienestar y el florecimiento (Akin y Akin, 2015; Denovan y Macaskill, 2014; Gloria y Steinhardt, 2013; Goodday et al., 2019).

En ese sentido, Zhang, Luo y Duan (2016) observaron en 208 estudiantes de los primeros ciclos universitarios que las fortalezas y recursos individuales de afrontamiento de los estudiantes universitarios estaban relacionadas con el grado de florecimiento presentado en cada miembro de la muestra. Okoro (2018), quien investigó estos conceptos en relación a 350 estudiantes universitarios, afirmó que el afrontamiento activo promueve el bienestar frente a una situación adversa y estresante, mientras que la negación empeora el manejo adecuado de la misma. Mesurado, Richaud y Mateo (2016) hallaron, al evaluar a 176 estudiantes filipinos y 171 estudiantes argentinos, que la búsqueda de apoyo social se vincula directamente con una mayor presencia de florecimiento. Kuo, Soucie, Huang y Laith (2017) realizaron un estudio en Canadá, evaluando a 328 estudiantes universitarios. Concluyeron que el afrontamiento que busca apoyo social fomenta el bienestar, paliando los impactos del estrés del estudiante universitario (Kuo, Soucie, Huang y Laith, 2017). Sin embargo, de

acuerdo a la investigación que González (2017) llevó a cabo en España, las estrategias de búsqueda de apoyo social no se relacionan a la presencia de bienestar en los primeros ciclos universitarios, dado que se sostiene como hipótesis que el estudiante no suele conocer a su entorno social lo suficiente. Ello se acentúa cuando se trata de estudiantes que tuvieron que mudarse lejos de su hogar para ubicarse más cerca de su centro de estudio (González, 2017).

Díaz (2008) realizó un estudio con 42 estudiantes, afirmando que estrategias tales como el afrontamiento activo, la reinterpretación positiva, la solución del problema y el crecimiento a partir de un plan de acción se mostraron predominantes, permitiendo las mismas el manejo del estrés de las demandas académicas. Por otro lado, Perera y McIlveen (2014) sostuvieron que los afectos positivos se asocian con estrategias de afrontamiento que permiten lidiar adecuadamente con los desafíos de la etapa universitaria. En lo que concierne a estrategias de afrontamiento y sexo, se destaca que estrategias tales como la aceptación y el enfocar y liberar emociones son más frecuentes en estudiantes mujeres que en hombres (Cabanach et al., 2013). De acuerdo a otras investigaciones, lo mismo ocurre con estrategias como la reinterpretación y el acudir a la religión, que suelen promover un mayor compromiso con la vida y la cotidianidad (Tom, 2015; Sanjuán y Ávila, 2016).

Por su parte, Piemontesi, Heredia, Furlan, Sánchez y Martínez (2012) llevaron a cabo una investigación con 816 estudiantes universitarios de varios ciclos. Concluyeron que estrategias tales como la planificación, el afrontamiento activo y la aceptación facilitaban el lidiar con situaciones problemáticas, conllevando adaptación y mayor presencia de bienestar. En el caso de los estudiantes de Facultades de Ciencias de una universidad en India, se observa que estrategias tales como la planificación y la contención del afrontamiento aparecían con mayor frecuencia que en los estudiantes de facultades asociadas a las Ciencias Sociales (Hasan, 2019).

A nivel nacional, las investigaciones que abordan la relación entre bienestar y afrontamiento son numerosas. Sin embargo, la mayoría de ellas opta por centrarse en los estilos de afrontamiento en vez de en las estrategias, a pesar de la poco sólida evidencia que apoya la existencia de los estilos más allá de lo conceptual. Existen estudios que coinciden en afirmar que los estilos centrados en el problema (Tacca y Tacca, 2019) y en la emoción (Ingunza, 2018; Boullosa, 2013) se asocian a un mayor bienestar subjetivo, más aún cuando

se presenta un uso combinado de ambos (Becerra, 2013). Por su parte, un estudio sostiene que el estilo centrado en la evitación se asocia a un menor nivel de bienestar subjetivo (Matalinares et al., 2016). En cuanto a un enfoque centrado en las estrategias de afrontamiento, se encuentra un estudio que sostiene que estrategias tales como la reinterpretación, el afrontamiento activo y la búsqueda de apoyo social contribuyen a velar por el bienestar subjetivo del estudiante universitario (De la Rosa et al., 2015). Las estrategias como el desentendimiento mental y conductual, por su lado, se asocian con una menor presencia de bienestar subjetivo en los estudiantes (Paniura, 2018).

En Perú las investigaciones que tocan el tema de la relación entre bienestar y afrontamiento en estudiantes universitarios no se concentran en el florecimiento, los afectos ligados al mismo o las estrategias de afrontamiento empleadas. Considerando lo expuesto el presente estudio se propone, como objetivo general, analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar, entendido como florecimiento y afectos positivos y negativos, de los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima. Los objetivos específicos buscan determinar si existe alguna relación entre las variables de estudio, variable sociodemográfica (sexo) y académicas (facultad, ciclo y promedio).

## Método

### Participantes

El presente estudio contó con una muestra compuesta de 300 estudiantes pertenecientes a una universidad privada de Lima. Una vez que se les detalló tanto el tipo de investigación como el consentimiento informado, así como los aspectos a considerar del marco ético y de las evaluaciones de la misma (ver apéndice A y B), se procedió a la aplicación de los instrumentos con quienes estuvieron de acuerdo y lo explicitaron a través de la firma del consentimiento informado.

En términos de las características de la muestra, se contó con 148 (49.3%) mujeres y 152 (50.7%) hombres. Sus edades fluctuaban entre los 16 hasta los 25 años de edad, con un promedio de 18.27 años ( $DE = 1.4$ ). Respecto al lugar de procedencia, 232 (77.3%) de los estudiantes provenían de Lima y 62 (20.7%) de provincia. En cuanto al tiempo de residencia en Lima de quienes habían migrado de provincia, 13 (4.3%) de la muestra reportó un año, 25 (8.3%) entre uno y dos años y 11 (3.7%) entre tres y cinco años. Cabe mencionar que, en el caso de esta variable, se presentaron 236 casos perdidos de los 300 que fueron evaluados, por lo que la variable dejó de tomarse en cuenta para los análisis estadísticos posteriores. En cuanto a variables ligadas a lo académico, 140 estudiantes pertenecen a la Facultad de Ciencias (46.7%) y 160 estudiantes de la Facultad de Letras (53.3%). Los participantes, en su mayoría, se encontraban cursando el 1er y 2do ciclo (36.7%), el 3er (26%) y 4to (28.3%) ciclo de sus estudios de pregrado. Además, el rango de los promedios osciló entre 7 y 20, mientras que la media del promedio era 13.5 (41.3%). Finalmente, 184 (61.3%) de los participantes manifestaron haber jalado al menos un curso, mientras que 115 (38.3%) afirmaron que no jalaban curso alguno.

### Medición

En la presente investigación se emplearon tres instrumentos. En primer lugar, la escala de Florecimiento. En segundo lugar, la Escala de Experiencia Positiva y Negativa (SPANES). Ambas fueron creadas por Diener y colegas (2010) y adaptadas al contexto local por Cassaretto y Martínez (2017). Por su parte, para medir el afrontamiento y sus estrategias, se trabajó con el Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (COPE) en

su versión de 60 ítems, elaborada por Carver, Scheier y Weintraub (1989) y adaptada por Cassaretto y Chau (2016).

La Escala de Florecimiento se fundamenta en teorías de corte humanista-existencial, tales como la teoría del florecimiento (Ryff, 1989; Ryan y Deci, 2001), los conceptos del flow (Csikszentmihalyi, 2008), el propósito y optimismo (Seligman, 2011), el enfoque en las relaciones sociales del individuo (Ryan y Deci, 2001), entre otros. Este instrumento busca medir, de manera global, la percepción que el evaluado tiene respecto a sus logros en áreas tales como las relaciones, la autoestima, el optimismo y el propósito (Diener et al., 2010). Se compone por 8 ítems con respuestas tipo Likert, cada una con 7 opciones de respuesta: desde “totalmente de acuerdo” hasta “totalmente en desacuerdo”. En base a ello se calcula un único puntaje que puede oscilar entre 8 a 56 puntos. Un puntaje elevado refleja una percepción positiva de sí mismo en los ámbitos mencionados, mientras que un puntaje bajo refleja lo inverso (Diener et al., 2010).

En lo que concierne a su elaboración, la escala fue evaluada con 689 estudiantes pertenecientes a 6 universidades de Estados Unidos y Singapur (Diener et al., 2010). Los resultados evidenciaron un adecuado funcionamiento del instrumento, con una consistencia interna elevada (alfa de .87). A través del uso del análisis factorial exploratorio se encontró un factor que explicaba el 53% de la varianza de la prueba. Adicionalmente, se obtuvieron indicadores de validez convergente, evidenciados por medio de la correlación entre los puntajes del presente instrumento con las siguientes pruebas: La Escala de Satisfacción de Necesidades Psicológicas (BPNS) (.70) (Ryan y Deci, 2001); la Escala de Optimismo Revisada (LOT-R) (-.59) (puntaje bajo equivale a optimismo) (Scheier y Carver, 1994); la Escala de Bienestar Psicológico (.47) (Ryff y Singer, 2008); la Escala de Satisfacción con la Vida (0.62) (Diener et al., 1985, como se citó en Ryff y Singer, 2008) y la Escala de Cantril (.57) (1965, como se citó en Ryff y Singer, 2008).

La Escala de Experiencia Positiva y Negativa (SPANE) busca evaluar la intensidad de los afectos de bienestar y malestar valorados subjetivamente, rescatando la importancia que aportan estos para el análisis y la investigación del bienestar. La escala está compuesta por 12 ítems divididos en 2 grupos: 6 de afecto negativo (SPANE-N) y 6 de afecto positivo (SPANE-P) (Diener et al., 2010). Las posibles respuestas para los ítems, en ambos casos, son

de tipo Likert, contando cada una con 5 opciones de respuesta, donde 1 expresa “casi nunca o nunca” y 5 designa “muy seguido o siempre”. Los puntajes totales por área oscilan entre 6 y 30, donde 6 representa el menor puntaje posible y 30 el mayor. El instrumento propone una tercera escala, la SPANE-B, denominada como balance afectivo. Se obtiene restando el puntaje de la escala de afecto negativa del puntaje de la escala de afecto positiva. No se está considerando esta escala en el estudio presente dado que el interés del mismo yace en los afectos positivos y negativos, más no en el balance (Cassaretto y Martínez, 2017; Diener et al., 2010).

En términos de sus cualidades psicométricas, la SPANE evidenció índices de consistencia interna alta (.81 para la SPANE-N; .87 la SPANE-P; .89 la SPANE-B). Asimismo, se realizó un análisis factorial tanto para la escala de afecto positivo como de afecto negativo. Para la SPANE-N se encontró un factor que explicaba el 53% de la varianza total, mientras que la SPANE-P se observó un factor que explicaba el 61% de la varianza. La correlación hallada entre las dos dimensiones fue -.60. (Diener et al., 2010). Para evaluar la validez convergente se apeló al cálculo de la correlación con escalas tales como la Escala de Felicidad Subjetiva (SHS) (.56 con SPANE-P; -.48 con SPANE-N) (Lyubomirsky y Lepper, 1999, en Diener et al., 2010) y la escala PANAS (.61 PANAS-P con SPANE-P; -.44 PANAS-N con SPANE-P; -.46 PANAS-N con SPANE-P; .7 PANAS-N con SPANE-N) (Watson, Clark y Tellegen, 1988, en Diener et al., 2010), obteniéndose fuertes correlaciones con ambas.

Cabe resaltar que la escala de Florecimiento y la escala SPANE suelen ser aplicadas en conjunto debido a que la segunda se orienta a analizar afectos subjetivos directamente relacionados con el bienestar o el malestar percibido asociado a la percepción de logros reflejada en la escala de florecimiento (Diener et al., 2010). Además de la investigación original, ambas fueron analizadas y evaluadas en dos investigaciones portuguesas (Silva y Caetano, 2013) y en una canadiense (Howell y Buro, 2015), evidenciando niveles elevados de confiabilidad.

En el ámbito nacional, Cassaretto y Martínez (2017) adaptaron los dos instrumentos. Se realizaron dos estudios: en el primero, se evaluó a 653 estudiantes pertenecientes a una universidad privada de Lima. Los resultados evidenciaron una elevada confiabilidad tanto para la escala de Florecimiento (0.89) como para la SPANE-P (0.91) y SPANE-N (0.87). En

lo que corresponde a las correlaciones ítem-test, todas obtuvieron puntajes mayores a 0.50 mientras que, de acuerdo al análisis factorial exploratorio realizado, en todas las escalas se encontró cargas mayores a 0.60. Se detectó la presencia de un factor que explicaba el 56.82% de la varianza de la escala de Florecimiento. En la SPANE-N, se observó un factor para la explicación del 61.56% la varianza, mientras que en la SPANE-P se halló un factor para el 69.49% de la varianza (Cassaretto y Martínez, 2017).

Luego se trabajó con 201 estudiantes (entre 16 y 28 años) pertenecientes a la misma universidad privada de Lima. En el análisis factorial confirmatorio realizado se halló que todas las cargas factoriales fueron consideradas como significativas, alternando en un rango que oscilaba desde 0.31 a 0.89 para la SPANE y de 0.61 hasta 0.79 para la escala de Florecimiento (Cassaretto y Martínez, 2017). Además, se buscaba la comprobación de la validez convergente y divergente. Para ello, se calcularon las correlaciones de cada una de las escalas de la SPANE con otras que valoran el afecto y el bienestar, tales como la de Afectividad Positiva y Negativa (PANAS) (PANAS-P: SPANE-P=0.52; PANAS-N: SPANE-N=-0.33; PANAS-N: SPANE-P=-0.42; SPANE-N=0.62), la de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) (SPANE-P=0.29; SPANE-N=-0.32), de Optimismo (LOT-R) (SPANE-P=0.46; SPANE-N=-0.35) y la de Satisfacción con la Vida (SWLS) (SPANE-P=0.49; SPANE-N=-0.36) se encontró que todas las correlaciones resultaron significativas.

En la presente investigación, la confiabilidad obtenida para la escala de florecimiento fue de 0.84 (Anexo D), puntaje similar al de investigaciones previas (Cassaretto y Martínez, 2017). Por otro lado, la consistencia interna de la escala SPANE-P fue de 0.87 y la de la escala SPANE-N resultó en un puntaje de 0.82 (Anexo E).

El otro instrumento empleado en el presente estudio fue el Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (COPE), elaborado por Carver, Scheier y Weintraub (1989), quienes se inspiraron en la teoría de Lazarus (Lazarus y Folkman, 1984) para su construcción. El objetivo del COPE es medir y analizar las diversas formas con las que una persona afronta el estrés y las situaciones problemáticas. El COPE se presenta en dos versiones. Ambas cuentan con los mismos ítems, pero con instrucciones de aplicación diferentes. La disposicional busca analizar respuestas consideradas como características

estables de la persona. La situacional está dirigida a medir respuestas específicas del individuo a contextos determinados (Carver et al., 1989; Lazarus y Folkman, 1984).

La primera versión de este instrumento contaba con 52 ítems que se dividían en 13 escalas, cada una representando las diversas estrategias de afrontamiento que una persona suele emplear ante situaciones estresantes: afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades en competencia, restricción del afrontamiento, búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, búsqueda de apoyo social por razones emocionales, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, acudir a la religión, enfocar y liberar emociones, negación, desentendimiento conductual y desentendimiento mental (Carver et al., 1989). Los resultados arrojaron una consistencia interna de las escalas que oscilaban entre 0.45 y 0.92, revelándose el desentendimiento mental como la estrategia más débil.

Si bien el primer estudio demostró fortaleza estadística en términos de validez y confiabilidad, los autores continuaron revisando dicho estudio y elaborando modificaciones, hasta proponer la versión de 60 ítems repartidos en 15 escalas que actualmente es mayoritariamente empleada (Carver et al., 1989). Las escalas son: afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades competentes, contención del afrontamiento y búsqueda de soporte social por razones instrumentales, búsqueda de soporte social por razones emocionales, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, religión, liberación de emociones y negación, desentendimiento conductual, desentendimiento mental, uso de alcohol y drogas y humor (Carver et al., 1989). Cada una de las estrategias mencionadas se componen por 4 ítems, ofreciendo cada una de ellas una opción de respuesta de formato Likert con 4 alternativas (“casi siempre”, “muchas veces”, “pocas veces” y “casi nunca”). Una vez obtenidos, los puntajes de cada ítem se suman los puntajes de los ítems de su escala, arrojando así 15 puntajes (uno para cada estrategia o escala) en base a los cuales se puede determinar el afrontamiento de un individuo (Becerra, 2013; Polanco, 2019). Esta última versión del COPE ha sido estudiada en varios países, demostrando consistencia interna para la evaluación de cada una de las estrategias (entre 0.5 y 0.9), si bien algunas estrategias (sobre todo desentendimiento mental y uso de alcohol y drogas) se mantienen con la baja confiabilidad (0.45) que presentaron en los primeros estudios (Carver y Connor-Smith, 2010).

En el Perú, la adaptación de la COPE-60 fue llevada a cabo por Cassaretto y Chau (2016), apoyándose en una muestra de 300 estudiantes universitarios de una universidad de Lima. Sus resultados evidenciaron un alfa de Cronbach que oscilaba entre 0.53 hasta 0.91 para las estrategias. En cuanto al análisis factorial, este indicaba la existencia de 13 factores que explicaban el 65.15% de la varianza total (Cassaretto y Chau, 2016). Cabe resaltar que las escalas que alcanzaron índices más bajos fueron: desentendimiento mental (0.53), afrontamiento activo (0.54), contención del afrontamiento (0.55) y supresión de actividades competentes (0.62) (Cassaretto y Chau, 2016).

En relación a la Escala de afrontamiento del COPE 60, en este estudio se encontraron índices de consistencia interna que se asemejan a las confiabilidades obtenidas en el estudio realizado por Cassaretto y Chau (2016). Las estrategias con confiabilidad más baja fueron: afrontamiento activo (0.53), desentendimiento mental (0.52) y contención del afrontamiento (0.57) (Anexo F).

### **Procedimiento**

En primer lugar, se solicitaron los permisos pertinentes necesarios a la universidad para la aplicación de las pruebas. Luego, se seleccionó un número de aulas y del total de aulas se escogió un número de participantes en base a los criterios del estudio. Posteriormente, se contactó a los profesores encargados de los cursos que se dictaban en las clases para solicitar el permiso respectivo y emplear algunos minutos del tiempo de su clase para aplicar los instrumentos de la investigación, habiendo antes explicado el procedimiento a los alumnos para obtener su consentimiento. Una vez finalizadas las evaluaciones, se llevaron a cabo los análisis de datos por medio de los procedimientos estadísticos correspondientes.

### **Análisis de datos**

Los datos obtenidos se procesaron empleando el paquete estadístico SPSS-25. Primero, se realizaron análisis descriptivos para especificar las características de la muestra. Posteriormente, se llevó a cabo un análisis de confiabilidad por consistencia interna por medio del alfa de Cronbach (COPE, SPANE y Escala de Florecimiento) para valorar el funcionamiento estadístico de cada instrumento para la presente muestra de estudio (apéndices D, E y F). En tercer lugar, se realizó la prueba de normalidad KolmogorovSmirnov

y se encontró una muestra no paramétrica (apéndice G). Sin embargo, en base a los criterios de Kline (2010) se observó que la asimetría y la curtosis de los resultados no eran extremas, por lo cual se optó por emplear estadísticos paramétricos. Cuarto, para el objetivo principal, se llevaron a cabo los análisis de correlación apelando al coeficiente  $r$  de Pearson (apéndices H y K). Adicionalmente, para dar cuenta de las posibles diferencias que las variables de estudio pudieran presentar respecto a algunas variables demográficas consideradas en los objetivos específicos, se realizaron comparaciones entre grupos en base a la prueba T de Student y ANOVA (apéndices I, J, L y M). Finalmente, para poder analizar las variables que predicen el constructo de bienestar (floreCIMIENTO), se empleó el análisis de regresión múltiple, introduciendo las estrategias de afrontamiento como predictoras (Tablas 2, 3 y 4).



## Resultados

En esta sección se presentarán los resultados hallados siguiendo el orden de los objetivos trazados para esta investigación. Primero, de acuerdo al objetivo general, se presentarán las correlaciones significativas entre las estrategias de afrontamiento y las escalas de florecimiento y de afecto, así como las regresiones múltiples realizadas. Segundo, para responder a los objetivos específicos planteados, se presentarán las correlaciones y comparaciones de grupos entre las variables de estudio y las sociodemográficas y académicas.

En cuanto al objetivo general, al analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento, los puntajes de florecimiento y de afectos positivos y negativos, se encontraron correlaciones directas e inversas de grado moderado y bajo. En ese sentido, se hallaron correlaciones moderadas y directas entre florecimiento y afrontamiento activo ( $r = .308$ ,  $p < .01$ ), planificación ( $r = .399$ ,  $p < .01$ ) y reinterpretación ( $r = .460$ ,  $p < .01$ ). Adicionalmente, se encontró una correlación inversa y moderada con desentendimiento conductual y florecimiento ( $r = -.317$ ,  $p < .01$ ). Además, se observaron correlaciones directas y bajas entre florecimiento y contención del afrontamiento ( $r = .180$ ,  $p < .01$ ), búsqueda de apoyo social por razones instrumentales ( $r = .210$ ,  $p < .01$ ), búsqueda de apoyo social por razones emocionales ( $r = .215$ ,  $p < .01$ ), acudir a la religión ( $r = .257$ ,  $p < .01$ ) y humor ( $r = .152$ ,  $p < .01$ ).

Por su parte, respecto a las escalas de afecto positivo y negativo, se encontraron correlaciones directas y moderadas entre SPANE-P y planificación ( $r = .319$ ,  $p < .01$ ), al igual que reinterpretación ( $r = .399$ ,  $p < .01$ ). En lo que concierne a las correlaciones directas y bajas, se hallaron entre SPANE-P y afrontamiento activo ( $r = .261$ ,  $p < .01$ ), contención del afrontamiento ( $r = .183$ ,  $p < .01$ ), búsqueda de apoyo social por razones instrumentales ( $r = .132$ ,  $p < .05$ ), búsqueda de apoyo social por razones emocionales ( $r = .158$ ,  $p < .01$ ) y humor ( $r = .253$ ,  $p < .01$ ). De otro lado, se encontraron correlaciones inversas y bajas entre SPANE-P y negación ( $r = -.177$ ,  $p < .01$ ), enfocar y liberar emociones ( $r = -.116$ ,  $p < .05$ ), desentendimiento conductual ( $r = -.277$ ,  $p < .01$ ) y desentendimiento mental ( $r = -.198$ ,  $p < .01$ ).

El SPANE-N se asoció directa y moderadamente con el desentendimiento mental ( $r = .348$ ,  $p < .01$ ). Igualmente se hallaron correlaciones directas pero bajas entre SPANE-N y negación ( $r = .207$ ,  $p < .01$ ), enfocar y liberar emociones ( $r = .291$ ,  $p < .01$ ) y desentendimiento

conductual ( $r=.281$ ,  $p<.01$ ). Finalmente, se observaron correlaciones inversas y bajas entre SPANE-N y afrontamiento activo ( $r= -.145$ ,  $p<.05$ ), planificación ( $r=-.216$ ,  $p<.01$ ) y reinterpretación ( $r=-.233$ ,  $p<.01$ ) (Tabla 1).

Tabla 1  
*Correlaciones de estrategias con bienestar*

Estrategias	FloreCIMIENTO	SPANE-P	SPANE-N
Afr. activo	<b>.308**</b>	<b>.261**</b>	<b>-.145*</b>
Planificación	<b>.399**</b>	<b>.319**</b>	<b>-.216**</b>
Cont. afront.	<b>.180**</b>	<b>.183**</b>	-.09
Apo soc. inst.	<b>.210**</b>	<b>.132**</b>	.01
Apo. soc. emoc.	<b>.215**</b>	<b>.158**</b>	-.01
Reinterpretación	<b>.460**</b>	<b>.399**</b>	<b>-.233**</b>
Negación	-.03	<b>-.177*</b>	<b>.207**</b>
Religión	<b>.257**</b>	.02	.09
Enf. y lib. emoc.	-.06	<b>-.116*</b>	<b>.291**</b>
Desent. Cond.	<b>-.317**</b>	<b>-.277**</b>	<b>.281**</b>
Desent. Ment.	-.05	<b>-.198**</b>	<b>.348**</b>
Humor	<b>.152**</b>	<b>.253**</b>	-.08

$N=300$ , \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

Además de las correlaciones enunciadas, para responder al objetivo principal se llevaron a cabo análisis de regresión múltiple con el propósito de hallar las estrategias de afrontamiento que resultaban predictoras de los constructos de florecimiento, afecto positivo y negativo. Estos análisis son visibles en las tablas 2, 3 y 4 respectivamente.

En el caso del florecimiento, las estrategias que explicaron el 32% de la varianza del florecimiento fueron la reinterpretación, planificación, acudir a la religión y desentendimiento conductual (Tabla 2).

Tabla 2  
*Regresión para predictores del florecimiento*

Estrategias	$R^2$	$R^2$ ajustado	B	$\beta$	T
Afr. activo	.32	.29	.62	.04	.73
Planificación			1.19	.11	<b>1.65*</b>
Cont. afront.			.09	.00	.13
Apo. soc. inst.			-.05	-.00	-.00
Apo. soc. emoc.			.62	.07	1.12
Reinterpretación			1.3	.18	<b>3.55**</b>
Religión			1.3	.18	<b>3.55**</b>
Desent. Cond.			-2.5	-.20	<b>-3.72*</b>
Humor			.55	.07	1.38

$N=300$ , \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

En el caso del afecto positivo, las estrategias que explicaron el 27% de la varianza fueron la reinterpretación, el humor, el desentendimiento conductual y el desentendimiento mental (Tabla 3).

Tabla 3  
*Regresión para predictores de SPANE-P*

Estrategias	$R^2$	$R^2$ ajustado	B	$\beta$	T
Afr. activo	.27	.25	.75	.09	1.37
Planificación			.20	.03	.43
Cont. af.			.39	.05	.88
Apo. soc. inst.			-.16	-.02	-.38
Apo. soc. emoc.			.62	.12	1.67
Reinterpretación			1.42	.18	<b>2.83**</b>
Negación			-.56	-.07	-1.22
Enf. y lib. emoc.			-.36	-.06	.99
Desent. Cond.			-1.10	-.13	<b>-2.31*</b>
Desent. Ment.			-1.11	-.16	<b>-2.98**</b>
Humor			.97	.20	<b>3.79**</b>

$N=300$ , \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

Finalmente, en el caso del afecto negativo, las estrategias que resultaron de mayor influencia fueron la reinterpretación, el enfocar y liberar emociones y el desentendimiento mental, que explicaron el 24% de la varianza (Tabla 4).

Tabla 4  
*Regresión para predictores de SPANE-N*

Estrategias	$R^2$	$R^2$ ajustado	B	$\beta$	T
Afr. activo	.24	.22	-.22	-.02	-.38
Planificación			-.57	-.08	-1.16
Reinterpretación			-1.12	-.14	<b>-2.30*</b>
Negación			.02	.00	.04
Enf. y lib. emoc.			1.32	.20	<b>3.78**</b>
Desent. Cond.			.81	.09	<b>1.61**</b>
Desent. Ment.			2.05	.28	5.12

$N=300$ , \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

En lo que concierne a los objetivos específicos, en cuanto a las diferencias de las variables de bienestar en función a las variables sociodemográficas y académicas, solo se encontraron diferencias en la variable sexo. Así, se halló una mayor presencia de florecimiento en el grupo de mujeres que en el de hombres ( $ME_{Mujeres}=45.89$ ,  $DE_{Mujeres}=5.94$ ;  $ME_{Hombres}=44.41$ ,  $DE_{Hombres}=6.81$ ;  $t=-1.9$ ;  $d=-0.23$ ). Algo similar se obtuvo para el constructo de afecto negativo ( $ME_{Mujeres}=15.9$ ,  $DE_{Mujeres}=4.62$ ;  $ME_{Hombres}=14.57$ ,  $DE_{Hombres}=3.85$ ;  $t=-2.8$ ;  $d=-0.33$ ) (Apéndice I).

Respecto a las estrategias de afrontamiento y las variables sociodemográficas se marcaron diferencias según la variable sexo y variables académicas. En cuanto al sexo y las estrategias de afrontamiento, en los hombres se evidenció mayor uso de la estrategia contención del afrontamiento que en las mujeres ( $ME_{Hombres}=2.32$ ,  $DE_{Hombres}=0.54$ ;  $ME_{Mujeres}=2.17$ ,  $DE_{Mujeres}=0.52$ ;  $t=2.4$ ;  $d=0.28$ ). En las mujeres, por otro, se observó mayor presencia de las siguientes estrategias: acudir a la religión ( $ME_{Mujeres}=2.29$ ,  $DE_{Mujeres}=0.86$ ;  $ME_{Hombres}=1.90$ ,  $DE_{Hombres}=0.52$ ;  $t=-4.0$ ;  $d=-0.46$ ), enfocar y liberar emociones ( $ME_{Mujeres}=2.29$ ,  $DE_{Mujeres}=0.64$ ;  $ME_{Hombre}=2.05$ ,  $DE_{Hombres}=0.65$ ;  $t=-3.1$ ;  $d=-0.37$ ) y desentendimiento mental ( $ME_{Mujeres}=2.4$ ,  $DE_{Mujeres}=0.58$ ;  $ME_{Hombres}=2.17$ ;  $DE_{Hombres}=0.58$ ;  $t=-3.2$ ;  $d=-0.39$ ).

En relación a las diferencias que pudieran estar asociadas con las estrategias de afrontamiento y las variables académicas se evidenció que la variable promedio correlaciona directamente en bajo grado con las estrategias de planificación ( $r = .152$ ,  $p < .01$ ) y humor ( $r = .119$ ,  $p < .05$ ). mientras que, con el desentendimiento conductual, se presencia un vínculo inverso y bajo ( $r = -.161$ ,  $p < .01$ ) (Apéndice J).

Por último, en relación a la variable facultad, se encontró que los estudiantes de la Facultad de Ciencias empleaban con mayor frecuencia la estrategia de contención de afrontamiento que los estudiantes de la Facultad de Letras ( $ME_{\text{Letras}}=2.17$ ,  $DE_{\text{Letras}}=0.53$ ;  $ME_{\text{Ciencias}}=2.33$ ,  $DE_{\text{Ciencias}}=0.53$ ;  $t = -2.5$ ;  $d = 0.30$ ) (Apéndice K).



## Discusión

El estudiante universitario se enfrenta a numerosas situaciones estresantes que pueden afectar su bienestar (Denovan y Macaskill, 2016; Gräbel, 2017). Sin embargo, estas situaciones suelen formar parte de una etapa de desarrollo de su vida y, en ese sentido, pueden convertirse en oportunidades de crecimiento y florecimiento si son afrontadas adecuadamente (Lyubomirsky, 2011; Pérez, Alarcón y Zambrano, 2005). En ese sentido, si el estudiante cuenta con los recursos suficientes como para lidiar con estos retos, podrá crecer y florecer, sintiéndose así mejor y más satisfecho consigo mismo (Carver y Connor-Smith, 2010; Pérez, Alarcón y Zambrano, 2005; Seligman, 2011).

El objetivo general de este estudio ha sido analizar las posibles relaciones entre el florecimiento y los afectos -positivo y negativo-, como medidas del bienestar, y las estrategias de afrontamiento en universitarios. En respuesta al mismo se encontró, en primer lugar, que cuatro estrategias se relacionan de forma destacada con el florecimiento: la reinterpretación, la planificación, el desentendimiento conductual y el acudir a la religión.

Teniendo en cuenta que investigaciones previas indican que estrategias como la reinterpretación y la planificación, en conjunto con el afrontamiento activo suelen ser empleados por los estudiantes universitarios para lidiar con situaciones que resultan desafiantes, buscar soluciones concretas al conflicto y ejecutar las acciones que las promuevan, se entiende que dichas estrategias aparezcan asociadas al florecimiento en tanto este es concebido como un bienestar holístico que permite al ser humano crecer y desarrollarse en su vida (Fredrickson y Losada, 2005; Keyes, 2002; Marsollier y Aparicio, 2011; Olvera et al., 2018; Sanjuán y Ávila, 2016). A las enunciadas se suma el acudir a la religión que, según estudios anteriores, se asocia con un mayor sentido o propósito de vida en estudiantes universitarios al ofrecer una noción consolidada de confianza en sí mismo, promoviendo que la persona trate con las situaciones estresantes (Myers, 2008; Syeda y Zehra, 2015; Tom, 2015).

En base a lo dicho, se postula que las estrategias descritas parecen tener un aspecto en común. Si se retorna a la definición de florecimiento, se destaca que los rasgos del compromiso con la vida y el crecimiento personal tienden a implicar un despliegue de capacidades y potencialidades propias del individuo, lo que a su vez requiere una interacción

activa y dinámica con el entorno y sus exigencias (Hernández, 2018; Vera, 2019). De acuerdo al presente estudio, la necesidad de involucrarse activamente con las situaciones desafiantes de la vida y su relación con el florecimiento es la que explica las asociaciones encontradas entre el florecimiento y las estrategias descritas. En particular, la reinterpretación y la planificación parecen implicar la adopción de una perspectiva constructiva de la situación desafiante y la consecuente organización para tratar con la misma. Estas pueden vincularse con el acudir a la religión al momento de querer otorgarle un mayor significado y propósito al contexto en el que el estudiante se encuentra, factor que parece jugar un papel relevante en el comprometerse o no con la vida o encontrar para sí mayor esperanza y fe. Lo descrito parece reafirmarse cuando se toma en consideración a la otra estrategia que se relacionó en este estudio con el florecimiento: el desentendimiento conductual. Este lleva a evitar hacerse cargo de la situación adversa, factor que afecta negativamente al bienestar y al florecimiento (como medida del bienestar) al permitir que el desafío se agrave y pueda producir mayor estrés, angustia e impotencia al estudiante (Chaves y Orozco, 2015; Ortiz, Tafuya, Farfán y Jaimes, 2013; Mayordomo, 2013).

Sabiendo que existe amplia evidencia que vincula el florecimiento con los afectos positivos y negativos (Diener et al., 2010; Huta, 2016; Kahneman, 2000; Seligman, 2011), vínculo que además se constata en el presente estudio, resulta interesante adentrarnos en analizar las estrategias de afrontamiento que influyen en estos afectos como aspectos asociados al bienestar. En ese sentido, así como se encontraron asociaciones entre florecimiento, afectos y estrategias de afrontamiento, se encontraron relaciones entre afectos y estrategias. Ello se puede deber a que, según investigaciones previas, si una estrategia de afrontamiento resulta beneficiosa para tratar con una situación adversa, esta conlleva una mayor presencia de afectos positivos al brindarle al estudiante una noción de autoeficacia y, a la vez, aliviar la tensión póstuma a la resolución de la tarea demandante (Akin y Akin, 2015; Denovan y Macaskill, 2014). Lo mismo parece ocurrir en el caso inverso: si una estrategia resulta poco adaptativa, la impotencia del estudiante se acopla con el incremento del estrés por el agravamiento del problema, lo cual puede conducir a la presencia de afectos negativos (Okoro, 2018).

En el caso de los afectos positivos, la presente investigación encontró que las estrategias de reinterpretación, humor, desentendimiento conductual y desentendimiento

mental predicen dicho tipo de afecto. En el caso de la reinterpretación, recuérdese que dicha estrategia también se vincula con el florecimiento. Al promover esta estrategia la reevaluación del problema en términos positivos es probable que, tal como se sostiene en otras investigaciones, no solo facilite que el estudiante se comprometa e involucre más con su propia vida, sino que conlleve la presencia de afectos positivos al permitir un proceso creativo que brinde un enfoque más constructivo de la situación estresante (Knill, Levine y Levine, 2004; Olvera et al., 2018). A la reinterpretación del desafío puede contribuir el apelar al humor, pues el humor podría permitir aligerar temporalmente el problema y convertirlo en una razón para reírse puesto que, de acuerdo a estudios previos, facilita el encarar y tratar una situación problemática (Fínez y García, 2012; Saleh, 2015). En este contexto se entiende que las estrategias de desentendimiento mental y conductual afecten en un sentido inverso a las emociones positivas ya que dificultan la presencia de una perspectiva constructiva de la situación al tratar de evitar involucrarse activamente con la misma (Fierro, 2018; Reyes, 2017). Esto, a su vez, contribuye al empeoramiento del contexto estresante, lo que promueve la presencia de afectos negativos como la tristeza, la frustración y la angustia (Gantiva, Luna y Dávila, 2010; Fierro, 2018; Reyes, 2017).

En lo que respecta a afectos negativos, en este estudio se encontró que las estrategias que predicen el mencionado tipo de afecto son la reinterpretación, el desentendimiento conductual y el enfocar y liberar emociones. Como se enunció anteriormente, el desentendimiento conductual induce al sujeto a evadir la actual situación estresante y no actuar frente a la misma, lo cual incrementa los sentimientos de frustración y angustia del estudiante, así como la percepción de no ser capaz de manejar dicha situación (Fierro, 2018; Mayordomo, 2013; Reyes, 2017). El enfocar y liberar emociones, así como el desentendimiento conductual, es un predictor directo de la presencia de afectos negativos. Ello puede explicarse debido a que la expresión de emociones que esta estrategia facilita suele centrarse en afectos negativos (Carr, 2007; Macías, Madarriaga, Valle y Zambrano, 2013). Además, si bien expresar emociones puede tener un efecto catártico que permite la liberación afectiva a corto plazo, ello no resuelve la situación de fondo, ni de manera fáctica (debido al desentendimiento conductual) ni en términos de cambio de significado (no se presenta una reinterpretación). Al no resolverse el problema, los afectos negativos retornarán eventualmente (Cabanach, Fariña, Freire, González y del Mar, 2013; Macías, Madarriaga,

Valle y Zambrano, 2013). A las dos estrategias descritas se suma la reinterpretación, que se asoció inversamente con los afectos negativos. Si desentenderse se vincula con afectos negativos por alejarse y evitar el problema (percibir que no se es capaz de manejar la situación), se entiende por qué reinterpretar y planificar para lidiar con el problema pueden contribuir a que se manifiesten afectos positivos y se reduzcan los afectos negativos (Olvera, et al., 2018; Knill, Levine y Levine, 2004).

Un aspecto que llama la atención por su ausencia, en contraste con lo hallado por estudios previos, es una relación significativa entre las estrategias de búsqueda de apoyo social por razones instrumentales y emocionales con el florecimiento y los afectos positivos y negativos. Ello parece contradecir los hallazgos de varias investigaciones previas que postulan que ambas estrategias son frecuentemente empleadas por los estudiantes universitarios para sentirse recibidos, reconocidos y apoyados por su entorno social, incrementando así su bienestar y florecimiento (Díaz, 2008; Urbano, 2019; Paniura, 2018). Quizá pueda explicarse debido a que una considerable cantidad de la muestra evaluada pertenecen al primer y segundo ciclo universitario. En estos primeros ciclos, según algunas investigaciones realizadas, los estudiantes suelen emplear con menor frecuencia estrategias como las búsquedas de apoyo social dado que no se encuentran familiarizados con el entorno social de sus nuevos centros educativos (Ayala y Tacuri, 2015; Tom, 2015). Esto podría acentuarse en estudiantes que migraron desde provincia hasta Lima. Sin embargo, la presente investigación no encontró evidencias que comprueben esta hipótesis. Se considera pertinente que se profundice este tema en un estudio que se centre en dicho tópico.

Los objetivos específicos de la presente investigación buscan analizar la posible relación entre el bienestar (a través de las medidas de florecimiento y afectos) y las estrategias de afrontamiento con las variables sociodemográficas y académicas. En primer lugar, en cuanto a las variables que dan cuenta del bienestar, se encuentra que solo la variable sexo muestra diferencias, asociadas a la medida del florecimiento. Así, en el grupo de mujeres se evidenció una mayor presencia de florecimiento que en el de hombres, aspecto que coincide con algunas investigaciones previas que afirman lo mismo, sobre todo cuando se trata de muestras con edades entre los 18-24 años (Schotanus et al., 2015). Si bien parece que las mujeres presentan mayor presencia de florecimiento, existen investigaciones que manifiestan que, en las mujeres universitarias se evidencian afectos negativos y estrés más

frecuentemente (Nami, Saleh y Allah, 2014). Un resultado similar se observa en esta investigación. Ello resulta curioso dado que, usualmente, el afecto negativo se asocia de forma inversa con el florecimiento. Empero, la sola presencia de afecto negativo no garantiza la ausencia del florecimiento. Como se sostuvo anteriormente, los afectos negativos forman parte de los retos y adversidades de una etapa de desarrollo como la universitaria, retos que pueden conducir a la estudiante a florecer si logra afrontarlos adecuadamente (Lyubomirsky, 2011).

En lo que refiere a la relación entre las estrategias de afrontamiento y las variables sociodemográficas y académicas, nuevamente se evidenciaron diferencias según el sexo. Así, se observa que estrategias como el enfocar y liberar emociones, al igual que el desentendimiento mental y el acudir a la religión, son más usuales en las mujeres que en los hombres de este estudio. Investigaciones previas afirman que, mientras que en las estudiantes universitarias se presencian estrategias como la búsqueda de apoyo social por motivos emocionales, el acudir a la religión y el enfocar y liberar emociones, en los estudiantes hombres se observa el uso más frecuente de estrategias tales como la reinterpretación y la planificación (Cabanach, Fariña, Freire, González y del Mar, 2013; Flere, 2007; Martínez, Meneghel y Peñalver, 2019). En el caso de acudir a la religión, como se dijo, esta estrategia es más comúnmente empleada en mujeres que en hombres debido a una mayor tendencia de las primeras a buscar conectarse con la espiritualidad y la fe (Flere, 2007). Puede que apelar a la religión sea un recurso que se relacione con la emocionalidad, aspecto que al parecer tendría mayor presencia en mujeres que en hombres (Matteucci y Viera, 2014; TinocoAmador, 2008).

Por otro lado, la variable promedio se asoció con las estrategias de planificación y humor de forma directa, mientras que se vinculó inversamente con el desentendimiento conductual. Al promover el pensar en cómo lidiar con el problema (planificación) esta puede facilitar al estudiante la posibilidad de prepararse adecuadamente para las pruebas académicas, conllevando consigo promedios más altos (Gräbel, 2017). Tiene sentido que se halle una relación inversa entre el desentendimiento conductual y el promedio, dado que esta estrategia apunta a evitar tratar con los desafíos académicos. Por su parte, al ofrecer el humor un alivio temporal del problema (Litman, 2006) puede servir para tratar con la presión y el estrés que la tarea académica demanda.

Otra variable académica que mostró relación con las estrategias de afrontamiento fue la facultad a la que se encuentra adscrito el estudiante. Al respecto, se evidenció que los estudiantes de ciencias apelaban con mayor frecuencia a la estrategia de contención del afrontamiento que los de letras. Esta mayor tendencia de los estudiantes de ciencias a esperar el momento indicado como parte de un grupo de estrategias centradas en resolver el problema respecto a los estudiantes de ciencias sociales ha sido reportado en un estudio (Hasan, 2019), aunque no de manera suficientemente sólida. Resultaría por tanto importante continuar investigando si la facultad mantiene asociación consistente con las estrategias de afrontamiento.

Resulta importante destacar que, más allá de las variables de índole académica mencionadas en este estudio, el bienestar de un estudiante universitario puede verse influido por numerosos factores extraacadémicos. Además del sexo, se deben considerar aspectos propios de la edad, tales como las relaciones con otros, la búsqueda de empleo y la consecuente competitividad laboral, la toma de decisiones y la creciente responsabilidad que debe asumirse por las mismas, los proyectos a futuro, entre otros (Hutchinson, Stuart y Pretorius, 2007; Viejo y Ortega, 2015). Todos estos elementos y muchos adicionales se relacionan con el bienestar y en las estrategias de afrontamiento elegidas por los estudiantes universitarios a lo largo de su estancia en la universidad, por lo que no se puede considerar que las variables propuestas en el presente estudio sean las únicas a tomar en cuenta.

En conclusión, la presente investigación encuentra que el afrontamiento se relaciona con el bienestar (entendido como florecimiento y afectos) de los estudiantes universitarios. Se trata de una etapa llena de retos y situaciones demandantes que resultan exigentes y estresantes para el estudiante más allá de lo meramente académico, razón por la que algunas de las estrategias de afrontamiento que se empleen jugarán un rol crucial para que el estudiante logre crecer y desplegarse en esta etapa del desarrollo a través del paso por la experiencia universitaria.

De acuerdo al presente estudio, las estrategias encaminadas a lidiar de manera activa con una situación estresante contribuyen al bienestar. Asimismo, se afirma que el florecimiento y su presencia no implica la ausencia de afectos negativos, más aún cuando se trata de una situación estresante. Una conclusión adicional destaca que la reinterpretación

como recurso adaptativo juega un rol de importancia en lo que corresponde al bienestar, comprendiéndolo como un aspecto que facilita el cambio en el sujeto. Finalmente, se afirma que las variables académicas se relacionaron con estrategias de afrontamiento, más no con variables de bienestar.

Este estudio presenta algunas limitaciones. La primera es que la investigación se fundamenta en una base de datos que fue elaborada unos años atrás en el contexto de una investigación mayor que finalmente no llegó a incorporar todos los datos en su análisis. En ese sentido, la estructura y contenidos de dicha base de datos responde a la investigación anterior, lo que conlleva que algunos datos no resulten pertinentes para el presente estudio. Una segunda limitación se observa en la muestra de estudiantes empleada para esta investigación. Dicha muestra pertenece a una única universidad privada de Lima, razón por la que se considera que no se trata de una muestra suficientemente representativa de la población estudiantil limeña o peruana.

Para investigaciones posteriores se recomienda una investigación con estudiantes de más universidades limeñas para analizar si existe una relación similar entre los constructos aquí evaluados en una muestra de estudiantes que represente a más centros educativos peruanos, privados y públicos. Adicionalmente, resultaría importante ahondar en las posibles diferencias que se presenten en el bienestar entre estudiantes migrantes y no migrantes, sobre todo en lo que concierne a la variable tiempo de residencia.

Cabría, asimismo, profundizar en la reinterpretación dado que parece tratarse de una variable importante en lo que concierne al florecimiento y los afectos del estudiante. Una investigación cualitativa, en ese sentido, podría dilucidar procesos más personales y específicas detrás de las relaciones halladas. Por último, se propone que se elabore un estudio en el que se ahonde en la relación de estrategias consideradas evitativas y su efecto sobre el bienestar en situaciones en las que el problema o la situación estresante cambian a corto, mediano y largo plazo. Sería pertinente que los estudiantes mismos puedan reportar sobre las fuentes de estrés que ellos consideran más importantes en sus vidas, ya sea a través de un estudio cualitativo o cuantitativo.

A pesar de las limitaciones planteadas, se considera que el presente estudio es de gran valor porque aborda un elemento clave en la salud de los estudiantes universitarios partiendo

desde la valoración de su crecimiento (florecimiento) y, al mismo tiempo, reconociendo la carga afectiva que acompaña dicho crecimiento. Adicionalmente, es relevante señalar que esta investigación pretende apartarse de la lógica de estudiar el afrontamiento desde los estilos antes que desde las estrategias, tal como lo sugirió Carver al no encontrar sustento suficiente para su propuesta conceptual de agrupar las estrategias en base a estilos.



## Referencias

- Akin, A. y Akin, U. (2015). Mediating role of coping competence on the relationship between mindfulness and flourishing. *Suma Psicológica*, 22(1), 37-43.
- Alcántara, G. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Sapiens, Revista Universitaria de Investigación*, 9 (1), 93-107.
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R. y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178.
- Álvarez, L. (2010). Psicopatología y complejidad. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 28 (2), 169-173.
- Ayala, M. y Tacuri, R. (2015). *Análisis del Bienestar Subjetivo en estudiantes universitarios*. Tesis para optar por el título de Psicólogo Educativo.
- Aycock, Kristen J. (2011). *Coping Resources, Coping Styles, Mastery, Social Support, and Depression in Male and Female College Students*. Dissertation, Georgia State University, 2011. [https://scholarworks.gsu.edu/cps\\_diss/60](https://scholarworks.gsu.edu/cps_diss/60)
- Backovic, D., Ilic, Z., Maksimovic, J. y Maksimovic, M. (2012). Gender differences in academic stress and burnout among medical students in final years of education. *Psychiatria Danubina*, 24(2), 175-181.
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289.
- Barraza, A. (2014). Estresores académicos y su relación con seis indicadores cuantitativos de la red de apoyo social. *Boletín de Psicología*, 111, 45-55.
- Becerra, S. (2013). *Rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima*. Tesis para optar por el grado de Magister en Psicología Clínica de la Salud.

- Berrió, N. y Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología: Universidad de Antioquía*, 3(2), 1-18.
- Boullosa, G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima*. Tesis para optar por el título de Licenciada en Psicología.
- Cabanach, R., Fariña, F., Freire, C., González, P. y del Mar, M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6(1), 19-32.
- Carr, A. (2007). *Psicología positiva*. Barcelona, Paidós
- Carver, C., Scheier, M. y Weintraub, J. (1989). Assessing Coping Strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Carver, C. y Scheier, M. (1994). Situational Coping and Coping Disposition in a Stressful Transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66 (1), 184-195.
- Carver, C. y Connor-Smith, J. (2010). Personality and Coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-704.
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. y Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, 21(2), 363-392.
- Cassaretto, M. y Chau, C. (2016). Afrontamiento al estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en universitarios de Lima. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 42(2), 95-109.
- Cassaretto, M. y Martínez, P. (2017). Validación de las escalas de bienestar, de florecimiento y afectividad. *Pensamiento Psicológico*, 15(1), 19-31.
- Chaves, L. y Orozco, A. (2015). Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento al estrés en soldados: un estudio correlacional. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 7(1), 35-56.

- Chraif, M. y Dumitru, D. (2015). Correlative study between the personality factors and pain perception at young students at psychology. *Procedia: Social and Behavioral Sciences, 180*, 321-325.
- Cruces, J., Venero, C., Pereda, I. y De la Fuente, M. (2014). The Effect of Psychological Stress and Social Isolation on Neuroimmunoendocrine Communication. *Current Pharmacological Design, 20*, 1-21.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow. The Psychology of Optimal Experience*. Harper Collins e-books.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D. y Wissing, M. (2011). The Eudaimonic and Hedonic Components of Happiness: Qualitative and Quantitative Findings. *Social Indicators Research, 100*, 185-207.
- De la Rosa, G., Chang, S., Flores, L., Oliveros, L., Murillo, D., Ortiz, R. Vela, G. y Yhuri, N. (2015). Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. *Gaceta Médica de México, 151*, 443-449.
- De Rearte, E. y Castaldo, R. (2013). *Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios*. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR.
- Deng, Y., Chang, L., Yang, M., Huo, M. y Zhou, R. (2016). Gender Differences in Emotional Response: Inconsistency between Experience and Expressivity. *PLOS ONE, 11*(6), 1-12.
- Denovan, A. y Macaskill, D. (2014). Stress, resilience and coping among university students: applying the broaden-and-build theory. *Leisure Studies, 36*, 1-36.
- Denovan, A. y Macaskill, A. (2016). Stress and subjective well-being among first year UK undergraduate students. *Journal of Happiness Studies, 18* (2), 505-525.
- Díaz, D., Blanco, A., Horcajo, J. y Valle, C. (2007). La aplicación del modelo del estado completo de salud al estudio de la depresión. *Psicothema, 19* (2), 286-294.

- Díaz, Y. (2008). *Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina*. Tesis para optar por el título de Licenciatura en Psicología.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. y Biswas-Diener, R. (2010). New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143-156.
- Diener, E., Pressman, S., Hunter, J. y Delgado-Gallego, D. (2017). If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9 (2), 133-167. doi:10.1111/aphw.12090
- Duero, D. y Shapoff, V. (2009). El conflicto nosológico en psicopatología: notas críticas sobre el diagnóstico psiquiátrico. *CES Psicología*, 2 (2), 20-48.
- Duero, D. (2011). El diagnóstico psicopatológico: Características y Supuestos Epistemológicos en los que se sustenta. *Revista Colombiana de Psicología*, 22, (1), 91-106.
- El Ansari, W. y Stock, C. (2010). Is the Health and Wellbeing of University Students Associated with their Academic Performance? Cross Sectional Findings from the United Kingdom. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7, 509-527.
- Eraslan-Capan, B. (2016). Social Connectedness and Flourishing: the mediating role of hopelessness. *Universal Journal of Education Research*, 4(5), 933-940.
- Fernández-Ríos, L. y Vilariño, M. (2018). Historia, investigación y discurso de la Psicología Positiva: Un abordaje crítico. *Terapia Psicológica*, 36 (2), 123-133.
- Feixa, C. (2020). Identidad, Juventud y Crisis: el concepto de crisis en las teorías sobre la juventud. *Revista Española de Sociología*, 29 (3), 57-74.
- Fierro, A. (2018). Estrés, afrontamiento y adaptación. *Estrés y salud*, 9-38.
- Fischer, A., Kret, M. y Broekens, J. (2018). Gender differences in emotion perception and self-reported emotional intelligence: A test of the emotion sensitivity hypothesis. *PLoS ONE*, 13(1), 1-19.

- Fínez, M. y García, A. (2012). Relación entre la resiliencia personal y las estrategias de afrontamiento en estudiantes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(4), 111-116.
- Flere, S. (2007). Gender and religious orientation. *Social Compass*, 54(2), 239-253.
- Fredrickson (2004). El poder de los buenos sentimientos. *Mente y cerebro*, 8, 74-78.
- Fredrickson, B. y Losada, M. (2005). Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychological Association*, 60 (7), 678-686.
- Fredrickson, B. y Marcial, F. (2005). Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678-686.
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena Pediatría*, 86(6), 436-443.
- Gantiva, C., Luna, A. y Dávila, A. (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Psychologia*, 4(1), 63-72.
- Geng, G. y Midford, R. (2015). Investigating first year student's stress level. *Australian Journal of Teacher Education*, 40(6), 1-12.
- Gloria, C. y Steinhardt, M. (2013). Differences in stress, anxiety, and depressive symptoms. *Journal of Postdoctoral Affairs*, 3 (1), 1-8.
- Gloria, C. y Steinhardt, M. (2013). Flourishing, Languishing, and Depressed Postdoctoral Fellows: Differences in Stress, Anxiety, and Depressive Symptoms. *Journal of Postdoctoral Affairs*, 3(1), 1-9.
- Goodday, M., Rivera, D., Foran, H. King, A., Milanovich, E., et al. (2019). U-Flourish university students well-being and academic success longitudinal study: a study protocol. *BMJ Open*, 9, 1-8.
- González, A. (2017). *Estudio sobre el estrés académico y la capacidad de afrontamiento en estudiantes de Educación Social de nueva incorporación*. Tesis para obtener el grado de Educación Social. Universidad de Granada.

- Gräbel, B. (2017). *The relationship between wellbeing and academic achievement*. Tesis para optar por el título de Maestría en Psicología Positiva y Tecnología.
- Hasan, M. (2019). Psychological Well-being and Gender Difference among Science and Social Science students. *Indian Journal of Psychological Science*, 6(2), 151-158.
- Hernández-García, M. (2018). El cuidado en el florecimiento o desarrollo humano personal: reflexiones desde la psicología para la bioética del cuidado. *Persona y Bioética*, 22 (2), 271-287.
- Howell, A. y Buro, K. (2015). Measuring and predicting student well-being: further evidence in support of the Flourishing Scale and the Scale of Positive and Negative Experiences. *Social Indicators Research*, 121(3), 903-915.
- Huta, V. (2016). *An overview of hedonic and eudaimonic well-being concepts*. In L. Reinecke & M. B. Oliver (Eds.), *Handbook of media use and well-being*. Chapter 2. New York: Routledge.
- Hutchinson, A., Stuart, A. y Pretorius, H. (2007). Coping with stressors in late adolescence: a salutogenic perspective. *Health Sa Gesondheid*, 12(3), 37-45.
- Ingunza, G. (2018). *Estrategias de afrontamiento en adolescentes de quinto de secundaria de Lima Metropolitana*. Tesis para obtener el grado de Licenciatura en Psicología.
- Kahneman, D. (2000). Experienced Utility and Objective Happiness: A Moment-Based Approach. *Choices, Values and Frames*, 37, 673-692.
- Kallasma, T. y Pulver, A. (2000). The structure and properties of the Estonian COPE inventory. *Personality and Individual Differences*, 29, 881-894.
- Keyes, C. (2002). The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222.
- Keyes, C. (2005). Mental health and/or mental illness? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 539-548.

- Kline, R. (2010). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. Third Edition. Guilford Press: New York.
- Kuo, B., Soucie, K., Huang, S. y Laith, R. (2017). The mediating role of cultural coping behaviours on the relationships between academic stress and positive psychosocial well-being outcomes. *International Journal of Psychology*, 1-10.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Levine, E., Levine, P. y Knill, P. (2004). Principles and Practice of Expressive Arts Therapy: Toward a Therapeutic Aesthetics.
- Litman, J. (2006). The COPE inventory: Dimensionality and relationships with approach and avoidance-motives and positive and negative traits. *Personality and Individual Differences*, 41, 273-284.
- Lupano, M. y Castro, A. (2010). Psicología Positiva: Análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas*, 4 (1), 43-56
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: a scientific approach to getting the life you want*. Penguin Press: New York.
- Lyubomirsky, S. (2011). *The way to happiness: action plan for a happy life*. Kinneret Publishing House: Israel.
- Macías, M., Madariaga, C., Valle, M. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico Individual and family coping strategies when facing psychological stress situations. *Psicología desde el Caribe*, 30 (1), 123-145.
- Mariñelarena-Dondena, L. (2012). Surgimiento y desarrollo de la Psicología Positiva. Análisis desde una historiografía crítica. *Psicodebate*, 12, 9-22.
- Marsollier, R. y Aparicio, M. (2011). El bienestar psicológico en el trabajo y su vinculación con el afrontamiento en situaciones conflictivas. *Psicoperspectivas*, 10 (1), 209-220.

- Martínez, I., Meneghel, I. y Penalver, J. (2019). Does gender affect coping strategies leading to well-being and improved academic performance? *Revista de Psicodidáctica*, 24(2), 111-119.
- Matalinares, C., Díaz, G., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J. y Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista IIPSI Facultad de Psicología UNMSM*, 19 (2), 123-143.
- Matteucci, N. y Viera, L. (2014). Women and happiness. *Munich Personal RePEc Archive*, 60875, 1-24.
- Mayordomo, T. (2013). *Afrontamiento, resiliencia y bienestar a lo largo de todo el ciclo vital* (Tesis de grado presentada para obtener el título de doctor). Universitat de Valencia.
- Mesurado, B., Richaud, M. y Mateo, N (2016). Engagement, Flow, Self-Efficacy, and Eustress of university students: a cross-national comparison between the Philippines and Argentina. *The Journal of Psychology*, 1(1), 1-24.
- Mesurado, B. (2017). *Psicología Positiva*. En Diccionario Interdisciplinar Austral, editado por Claudia E. Vanney, Ignacio Silva y Juan F. Franck. URL=[http://dia.austral.edu.ar/Psicolog%C3%ADa\\_positiva](http://dia.austral.edu.ar/Psicolog%C3%ADa_positiva)
- Meyerhoffer, E. (2013). *The Effects of Coping, Self-Esteem, and Social Support on Stress and Well-Being*. Master's Theses. <https://scholars.fhsu.edu/theses/92>
- Myers, D. (2008). Religion and Human Flourishing. *The science of subjective well-being*, 323-343.
- Nami, Y., Saleh, M. y Allah, K. (2014). The Student's Mental Health Status. *Social and Behavioral Sciences*, 114, 840-844.
- Naranjo, M. (2009). *Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo*. Universidad de Costa Rica: San José.

- Okoro, E. (2018). *Assessment of stress related issues and coping mechanisms among college students*. Tesis para obtener el grado de master en Ciencias de la Salud. Minnesota State University.
- Olvera, P., Ruvalcaba, J., Vásquez, P., Ramírez, A., González, K., Arredondo, K., Monroy, A. y Trejo, A. (2018). Estrés académico, estresores y afrontamiento en estudiantes de Odontología en el Centro de Estudios Universitarios Metropolitanos Hidalgo. *Journal of Negative and Positive Results*, 3 (7), 522-530.
- Ortiz, S., Tafoya, S., Farfán, A. y Jaimes, A. (2013). Rendimiento académico, estrés y estrategias de afrontamiento en alumnos del programa de alta exigencia académica de la carrera de Medicina. *Revista Médica*, 21(1), 29-37.
- Paniura, N. (2018). *Influencia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico de los estudiantes de quinto año de educación secundaria de la institución educativa Romeo Luna Victoria Arequipa*. Tesis para obtener el grado de Maestría en Ciencias de la Salud.
- Park, S., Andalibi, N., Zou, Y., Ambulkar, S. y Huh, Y. (2020). Understanding student's mental well-being challenges on a university campus: interview study. *Jmir Formative Research*, 4(3), 1-16.
- Pérez, R., Alarcón, P. y Zambrano, A. (2005). Desarrollo humano: paradoja de la estabilidad del cambio. *Intervención Psicosocial*, 13(1), 39-61.
- Pérez, M. y Rodríguez, N. (2011). Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja. *Revista Costarricense de Psicología*, 30 (45-46), 17-33.
- Perera, H. y McIlveen, P. (2014). The role of optimism and engagement coping in college adaptation: a career construction model. *Journal of Vocational Behavior*, 84(3), 395-404.
- Piemontesi, S., Heredia, D., Furlan, L., Sánchez, J. y Martínez, M. (2012). Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. *Anales de Psicología*, 28 (1), 89-96.

- Pourang, P. y Besharat, M. (2011). An investigation of the relationship between coping styles and psychological adaptation with recovery process in a sample of coronary heart disease patients. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 171-175.
- Pourrajab, M., Rabbani, M. y Kasmaienezhadfad, S. (2014). The Relationship between Parental Attachment and Stress: A Review of Literatures Related to Stress among Students. *The Online Journal of Counseling and Education*, 3(1), 42-50.
- Ramírez, S. y Rengifo, S. (2019). *Experiencia de migración interna en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana*. Tesis para optar por el título de Licenciado en Psicología.
- Reyes, V. (2017). Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo. *Psicogente*, 20(38), 240-255.
- Rhoda, O., Lasiele, Y., Esther, A. y Kamoru, T. (2017). Stress level and academic performance of university students in Kwara State, Nigeria. *Makerere Journal of Higher Education*, 9(1), 103-110.
- Rugira, J., Nienaber, M. y Wissing, M. (2013). Psychological Well-Being among tanzanian university students. *Journal of Psychology in Africa*, 23(3), 425-430.
- Ryan, R. y Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. y Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Saleh, S. (2015). Stress and coping mechanisms: a historical overview. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(2), 479-488.
- Sanjuán, P. y Ávila, M. (2016). Afrontamiento y motivación como predictores del bienestar subjetivo y psicológico. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 21, 1-10.

- Satici, S., Uysal, R. y Akin, A. (2013). Investigating the relationship between flourishing and self-compassion: a structural equation modeling approach. *Psychologica Belgica*, 85, 53 (4), 85-99.
- Schotanus, M., Pieterse, M., Drossaert, C., Westerhof, G., de Graaf, R., ten Have, M., Walburg, J. y Bohlmeijer, E. (2015). What factors are associated with flourishing? Results from a large representative national sample. *Journal of Happiness Studies*, 1-20.
- Seyranian, V., Madva, A., Duong, N., Abramzon, N., Tibbetts, Y. y Harackiewicz, J. (2018). *International Journal of STEM Education*, 5(40), 1-14.
- Shaikh, B. y Deschamps, J. (2006). Life in a University Residence: Issues, Concerns and Responses. *Education for Health*, 19(1), 43-51.
- Seligman, M. y Steen, T. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60 (5), 410-421.
- Seligman, P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. William Heinemann: Australia.
- Silva, J. y Caetano, A. (2013). Validation of the Flourishing Scale and Scale of Positive and Negative Experience in Portugal. *Social Indicators Research*, 2-11.
- Syeda, S. y Zehra, A. (2015). Religious faith, flourishing and self-efficacy in young adults: a correlational study. *Global Journal of Arts, Humanities and Social Sciences*, 3(10), 34-45.
- Tacca, D. y Tacca, A. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *Revista Internacional Peruana*, 21, 37-56.
- Tinoco-Amador, J. (2008). Identificando los constructos de la religiosidad para jóvenes universitarios en México. *Universitas Psychologica*, 8(3), 807-829.
- Tom, R. (2015). *Adjustment experiences and coping strategies of first year students at the University of Limpopo*. Tesis para optar por el título de Maestría en Psicología Clínica.

- Toribio, C. y Franco, S. (2016). Estrés académico: el enemigo silencioso del estudiante. *Salud y Administración*, 3(7), 11-18.
- Urbano, E. (2019). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de Lima Norte*. Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Psicología.
- Uribe, A., Ramos, V., Villamil, B. y Palacio, J. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente*, 21 (40), 440-457.
- Van Zyl, L. y Rothmann, S. (2012). Beyond smiling: the evaluation of a positive psychological intervention aimed at student happiness. *Journal of Psychology in Africa*, 22(3), 369-384.
- Vera, A. (2019). Florecimiento: el camino a la prosperidad. *PSocial*, 5(2), 40-49.
- Verdugo, J., Ponce de León, B., Guardado, R., Meda, R., Uribe, J. y Guzmán, J. (2013). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), 79-91.
- Viejo, C. y Ortega, R. (2015). Cambios y riesgos asociados a la adolescencia. *Psychology, Society & Education*, 7(2), 109-118.
- Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A., Hofer, P. y Gloster, A. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18, 60-68.
- Zarbova, B. y Karabeliova, S. (2018). *Stress and well-being*. Conference: 12th International Conference Days of Applied Psychology 2016 "Contemporary Psychology and Practice. At: University of Nish, Serbia
- Zarrett, N. y Eccles, J. (2013). The passage to adulthood: challenges of late adolescence. *New Directions for Youth Development*, 111 13-28.

Zhang, Y., Luo, C. y Duan, W. (2016). Protective Effect of Self-Compassion to Emotional Response Among Students with Chronic Academic Stress. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-5.



## Apéndices

### Apéndice A: Consentimiento informado

#### Descripción

Ud. está siendo invitado a participar en una investigación sobre asociados al campo de la psicología de la salud. Esta investigación es realizada por la Dra. Cecilia Chau y la Mg. Mónica Cassaretto, profesoras del Departamento de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú.

Usted fue seleccionado para participar en esta investigación al estar matriculado como estudiante de la universidad. Esperamos que, en total, acepten integrar este estudio, 400 estudiantes aproximadamente.

Si usted decide aceptar, se le solicitará contestar una pequeña encuesta sobre datos sociodemográficos y una prueba psicológica. Su ayuda nos permitirá adaptar instrumentos psicológicos construidos en el extranjero a nuestra realidad y población, e incrementará nuestro conocimiento sobre temas de relevancia para nuestra sociedad.

Los derechos con los que cuenta incluyen:

**Anonimato:** Todos los datos que usted ofrezca son absolutamente anónimos, por lo tanto, no habrá manera de identificar individualmente a los participantes de la investigación.

**Integridad:** Ninguna de las pruebas que se le apliquen resultará perjudicial.

**Participación voluntaria:** Tiene el derecho a abstenerme de participar o incluso de retirarse de esta evaluación cuando lo considere conveniente

En función a lo leído:

¿Desea participar en esta investigación?    SI \_\_\_\_    NO \_\_\_\_

(Marque su respuesta con un aspa)

## Apéndice B: Ficha de datos

### Datos personales

Sexo: Varón  Mujer  Edad: .....

Lugar de nacimiento: ..... Tiempo de residencia en Lima: .....

Facultad: EEGLL: \_\_\_\_\_

EEGCC: \_\_\_\_\_

Responda, entre 0 a 10 cuan estresado se siente últimamente:

Nada Estresado	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Totalmente estresado
----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------------------

En general, diría que su salud es: (marque

UNA de las opciones)

Excelente	1
Muy buena	2
Buena	3
Regular	4
Mala	5

---

### **Instrucciones**

Estamos interesados en conocer la forma en que las personas responden cuando se enfrentan a diferentes tipos de problemas, dificultades o situaciones estresantes en sus vidas. Hay muchas formas de manejar esas situaciones. Este cuestionario le pide que indique lo que *generalmente* hace y siente cuando experimenta acontecimientos estresantes. Naturalmente, en situaciones diferentes reacciona en forma diferente, pero piense en lo que *habitualmente* hace en esas circunstancias.

A continuación encontrará una serie de afirmaciones sobre cómo actuar o sentir en esas situaciones. Señala en cada una de ellas si coinciden o no con su propia forma de actuar o sentir, de acuerdo a lo siguiente:

**1 = Casi nunca hago esto**

**2 = A veces hago esto**

**3 = Usualmente hago esto**



### Apéndice C

#### *Características de los estudiantes*

Variable	F	%
Sexo		
Hombre	152	50.7
Mujer	148	49.3
Lugar de nacimiento		
Lima	232	77.3
Provincia	62	20.7
Facultad		
Letras	160	53.3
Ciencias	140	46.7
Ciclo		
1-2	115	38.3
3-6	183	61.0
Tiempo de residencia		
0-1	13	4.3
1-2	25	8.3
3-5	26	8.7
Ha jalado cursos		
Sí	184	61.3
No	115	38.3

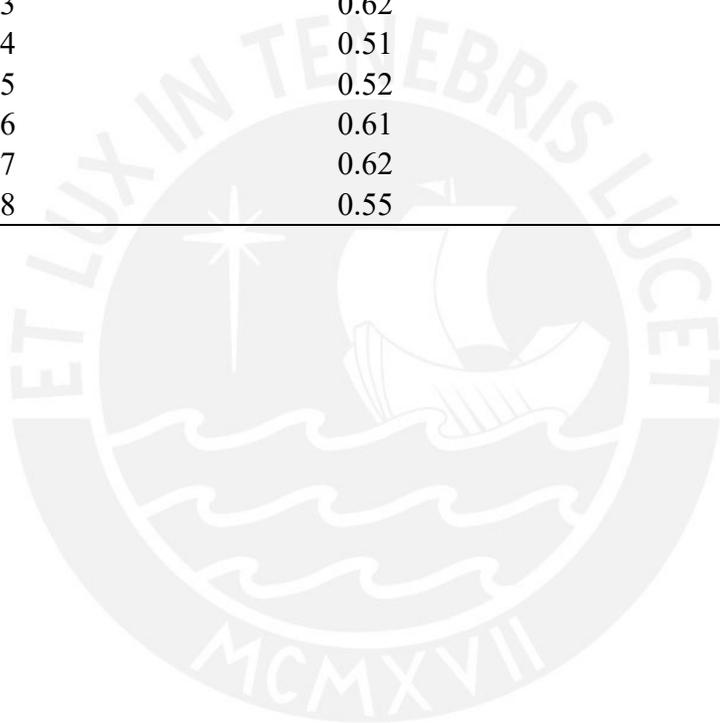
#### *Características de los estudiantes*

	<i>Min</i>	<i>Máx</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>
Edad	16	25	18.27	1.39
Promedio	<06	19-20	13-14	0.89

### Apéndice D

*Confiabilidad por Consistencia Interna y Correlaciones Ítem-Test Corregidas de la Escala de Florecimiento*

Ítems	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
	Florecimiento = .84	
Ítem 1	0.59	0.82
Ítem 2	0.57	0.82
Ítem 3	0.62	0.81
Ítem 4	0.51	0.83
Ítem 5	0.52	0.83
Ítem 6	0.61	0.81
Ítem 7	0.62	0.81
Ítem 8	0.55	0.82



### Apéndice E

*Confiabilidad por Consistencia Interna y Correlaciones Ítem-Test Corregidas de la Escala SPANE*

Escalas	Ítem	Correlación total de elementos corregida	Alfa si el ítem se elimina
<b>SPANE-P</b> ( $\alpha = 0.87$ )	Positivo Bien	0.68	0.85
	Agrado	0.65	0.85
	Feliz	0.63	0.85
	Entusiasmado	0.75	0.83
	Contento	0.63	0.86
<b>SPANE-N</b> ( $\alpha = 0.82$ )		0.71	0.84
	Desagrado	0.64	0.78
	Triste	0.66	0.78
	Preocupado	0.37	0.83
	Molesto	0.47	0.82
	Negativo Mal	0.70	0.77
		0.72	0.76

### Apéndice F

#### *Confiabilidad por Consistencia Interna y Correlaciones Ítem-Test Corregidas del COPE*

Ítems	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha corregido	Ítems	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha corregido
Afrontamiento activo = 0.53			Búsqueda de SS emocional = 0.85		
Ítem 5	0.32	0.46	Ítem 11	0.75	0.78
Ítem 25	0.13	0.61	Ítem 23	0.68	0.81
Ítem 47	0.46	0.33	Ítem 34	0.53	0.87
Ítem 58	0.39	0.39	Ítem 52	0.81	0.76
Planificación = 0.81			Desentendimiento mental = 0.52		
Ítem 19	0.64	0.76	Ítem 2	0.29	0.47
Ítem 32	0.73	0.72	Ítem 16	0.32	0.44
Ítem 39	0.57	0.79	Ítem 31	0.29	0.47
Ítem 56	0.59	0.78	Ítem 43	0.35	0.41
Contención del afrontamiento = 0.57			Desentendimiento conductual = 0.73		
Ítem 10	0.29	0.54	Ítem 9	0.57	0.64
Ítem 22	0.37	0.48	Ítem 24	0.48	0.69
Ítem 41	0.43	0.42	Ítem 37	0.66	0.58
Ítem 49	0.31	0.53	Ítem 51	0.39	0.75
Supresión de actividades = 0.51			Negación = 0.72		
Ítem 15	0.23	0.65	Ítem 6	0.39	0.74
Ítem 33	0.53	0.44	Ítem 27	0.49	0.67
Ítem 42	0.37	0.56	Ítem 40	0.64	0.58
Ítem 55	0.46	0.49	Ítem 57	0.54	0.64
Reinterpretación = 0.66			Acudir a la religión = 0.88		
Ítem 1	0.29	0.68	Ítem 7	0.72	0.85
Ítem 29	0.48	0.57	Ítem 18	0.81	0.81
Ítem 38	0.56	0.50	Ítem 48	0.72	0.85
Ítem 59	0.44	0.59	Ítem 60	0.73	0.85
Aceptación = 0.68			Uso del humor = 0.91		
Ítem 13	0.45	0.62	Ítem 8	0.61	0.94
Ítem 21	0.49	0.60	Ítem 20	0.84	0.87
Ítem 44	0.41	0.64	Ítem 36	0.86	0.86
Ítem 54	0.50	0.59	Ítem 50	0.89	0.85
Enfocar y liberar emociones = 0.74			Uso de alcohol y drogas = 0.88		
Ítem 3	0.65	0.62	Ítem 12	0.80	0.83
Ítem 17	0.38	0.77	Ítem 26	0.81	0.83

Ítem 28	0.50	0.70	Ítem 35	0.79	0.84
Ítem 46	0.63	0.63	Ítem 53	0.61	0.90
<hr/>					
Búsqueda de SS instrumental = 0.79					
Ítem 4	0.54	0.77			
Ítem 14	0.60	0.74			
Ítem 30	0.65	0.72			
Ítem 45	0.63	0.73			
<hr/>					



### Apéndice G

#### *Prueba de normalidad*

	Estadístico	gl	Sig.	Asimetría	Curtosis
Afrontamiento activo	0.11	300	.00	-0.18	0.09
Planificación	0.12	300	.00	-0.24	-0.12
Contención del afrontamiento	0.10	300	.00	-0.10	-0.17
Supresión de actividades	0.12	300	.00	0.45	0.61
Reinterpretación	0.12	300	.00	-0.33	0.07
Aceptación	0.10	300	.00	0.18	-0.35
Enfocar y liberar emociones	0.13	300	.00	0.43	-0.01
Búsqueda de SS instrumental	0.09	300	.00	-0.12	-0.28
Búsqueda de SS emocional	0.11	300	.00	0.12	-0.81
Desentendimiento conductual	0.18	300	.00	0.93	1.16
Desentendimiento mental	0.11	300	.00	0.28	-0.16
Negación	0.19	300	.00	1.03	0.71
Acudir a la religión	0.12	300	.00	0.32	-0.87
Humor	0.12	300	.00	0.38	-0.77
Uso de alcohol y drogas	0.47	300	.00	3.12	9.67
Florecimiento	0.12	298	.00	-1.13	2.05
SPANE-P	0.09	299	.00	-0.48	0.19
SPANE-N	0.10	299	.00	0.33	-0.56

**Apéndice H***Correlaciones de la escala de Florecimiento con la escala SPANE*

	Florecimiento
SPANE-P	.568**
SPANE-N	-.353**

N=298, \*\* $p < .01$



## Apéndice I

### *Comparaciones de medias para sexo*

Constructo	Sexo	N	M	D.E	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Florecimiento	Hombre	151	44.41	6.81	-1.9	0.04	-0.23
	Mujer	147	45.89	5.94			
SPANE-N	Hombre	152	14.57	3.85	-2.8	0.04	-0.33
	Mujer	148	15.99	4.62			
Cont. af.	Hombre	152	2.32	0.54	2.4	0.01	0.28
	Mujer	148	2.17	0.52			
Religión	Hombre	152	1.90	0.81	-4.0	0.00	-0.46
	Mujer	148	2.29	0.86			
Enf. y lib. emoc.	Hombre	152	2.05	0.65	-3.1	0.02	-0.37
	Mujer	148	2.29	0.64			
Desent. Ment.	Hombre	152	2.17	0.58	-3.2	0.01	-0.39
	Mujer	148	2.40	0.58			

**Apéndice J***Correlación de estrategias con promedio*

Estrategias	Promedio
Planificación	.152**
Desent. Cond.	-.161**
Humor	.119**

N=300, \*\* $p < .01$



### Apéndice K

#### *Comparaciones de grupo según facultad*

Estrategia	Facultad	N	M	D.E.	<i>t</i>	p	<i>d</i>
Cont. af.	<i>Letras</i>	160	2.17	0.53	-2.5	0.01	0.30
	<i>Ciencias</i>	140	2.33	0.53			

