

IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología  
XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología  
del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos  
Aires, 2012.

# **Frontamiento y bienestar social en estudiantes universitarios.**

Sosa, Fernanda Mariel.

Cita:

Sosa, Fernanda Mariel (2012). *Frontamiento y bienestar social en estudiantes universitarios. IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-072/661>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/emcu/sWW>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR SOCIAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Sosa, Fernanda Mariel

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Psicología

---

## Resumen

El conjunto de esfuerzos comportamentales y cognitivos que realiza el sujeto para controlar las demandas generadoras de estrés se denominan afrontamiento (Lazarus & Folkman, 1986). Estos autores postulan que lo que las personas hacen o dejan de hacer al tratar con sus problemas puede ser la diferencia para su bienestar, lo esencial al problema que se enfrentan es el cómo los perciben y qué hacen ante esos problemas. El objetivo general del presente trabajo es analizar los estilos de afrontamiento y el bienestar social. El estudio es descriptivo, de diseño no experimental transversal, basado en una muestra no probabilística intencional compuesta por 121 estudiantes universitarios residentes en la Ciudad de Buenos Aires y el conurbano bonaerense. Los resultados muestran que los participantes utilizan de manera frecuente la combinación de estrategias de afrontamiento más adaptativas y/o más saludables presentando un adecuado ajuste ante las situaciones que consideran estresantes, sin embargo presentan niveles bajos en la percepción del bienestar social.

## Palabras Clave

Afrontamiento-Bienestar -Estudiantes

## Abstract

### COPING AND WELL BEING IN COLLEGE STUDENTS

The set of behavioral and cognitive efforts made by the individual to control stress-generating demands are called coping (Lazarus & Folkman, 1986). These authors postulate that what people do or do not do in dealing with their problems can be the difference to your well being, the essence of the problem they face is how they perceive and what they do with those problems.

In this perspective, an empirical study was carried out with the aim of analyse coping styles and social well being. It is a descriptive study with a non experimental transversal design based on a convenience sample composed by 121 participants from college from Buenos Aires city. Results show that participants used a frequent combination of more adaptive coping strategies and / or healthier presenting an adequate adjustment to stressful situations considered, but have low levels in the perception of social well being.

## Key Words

Coping- Well being- Students

Las consecuencias negativas del estrés son reguladas o mediatisadas por un proceso denominado afrontamiento, que es considerado como dinámico, en respuesta a demandas objetivas y a evaluaciones subjetivas de la situación. Los aportes de Lazarus y Folkman (1986) son los que más ampliamente abordaron este constructo y marcaron un recorrido teórico de relevancia para la psicología. Estos autores entienden que el afrontamiento constituye un proceso cambiante con fines de adaptación, en el que el sujeto y el contexto interactúan de manera permanente y señalan, además, que los individuos varían sus patrones de estrategias de afrontamiento en función del tipo de problema a resolver.

El creciente interés por el estudio de las estrategias de afrontamiento es producto de reconocer en ellas un particular modo de responder a las diferentes situaciones que generan estrés, como así también de entender su función positiva de mitigar los efectos nocivos de aquél (Leibovich, Schmidt & Marro, 2002).

La relación entre estrés y afrontamiento es recíproca, debido a que las acciones que realiza una persona para afrontar un problema afectan la valoración del problema y el subsecuente afrontamiento (Lazarus & Folkman, 1986; Stone, Greenberg, Kennedy-Moore & Newman, 1991).

Los recursos de afrontamiento del individuo están formados por todos los pensamientos, reinterpretaciones, emociones y conductas que el individuo puede desarrollar para tratar de conseguir los mejores resultados en una determinada situación.

Cada sujeto tiende a la utilización de los estilos de afrontamiento que domina, ya sea por aprendizaje o por hallazgo fortuito en una situación de emergencia. A su vez, las estrategias de afrontamiento pueden resultar, según Girdano y Everly (1986), adaptativas o inadaptativas. Las primeras reducen el estrés y promueven la salud a largo plazo, mientras que las segundas reducen el estrés sólo a corto plazo, pero tienen un efecto nocivo en la salud a largo plazo.

En términos generales, el afrontamiento ayuda a identificar los elementos que intervienen en la relación dada entre situaciones de vida estresantes y síntomas de enfermedad (Kobasa, 1979).

Folkman y Lazarus (1984) establecen una distinción general entre dos estilos de afrontamiento: 1- El afrontamiento centrado en el problema, orientado a la acción específica en el mismo con el fin de disminuir la fuente de estrés; 2- El afrontamiento centrado en la emoción, orientado a reducir el malestar emocional. A pesar de que la mayoría de los estresores influyen en el surgimiento de ambos tipos de afrontamiento, los que están orientados al problema tienden a prevalecer en los individuos que creen que algo constructivo puede hacerse, mientras que la orientación a la emoción predominará

cuando las personas creen que el estresor es algo que debe ser desafiado. A su vez, propusieron ocho estrategias de afrontamiento: a) confrontación; b) planificación; aceptación de la responsabilidad; c) distanciamiento; autocontrol; d) re-evaluación positiva; e) escape o evitación conductual y cognitiva; f) búsqueda de apoyo social. Las dos primeras estrategias están centradas en el problema, en tanto resultan más instrumentales ya que modifican el problema haciéndolo menos estresante; las cinco siguientes están centradas en la emoción, ya que apuntan a la regulación de la emoción, y la última estrategia se focaliza en ambas áreas.

Algunos autores (Aldwin & Revenson, 1987; Lazarus & Folkman, 1984/1991; Pearlin & Schooler, 1978) coinciden que lo que las personas hacen o dejan de hacer al tratar con sus problemas puede ser la diferencia para su bienestar, lo importante no es que el problema al que se enfrenta sea de índole catastrófica, imprevista, incontrolable, vital, o bien, sólo una pequeña contrariedad, lo esencial es el cómo los perciben y qué hacen ante esos problemas.

El estudio del bienestar en el seno de la Psicología se remonta a la década de los sesenta, y en su transcurso ha dado lugar a dos grandes tradiciones (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002): la hedónica, conocida como bienestar subjetivo, centrada en las evaluaciones que las personas hacen de sus vidas, teniendo como referente sus experiencias emocionales, positivas y negativas, en las cuales se enfatizan cuestiones como la felicidad, la calidad de vida o la satisfacción con la vida (Ferreria Novo, 2005) y la tradición eudaimónica, centrada en el bienestar psicológico que toma como indicadores del bienestar la posibilidad de desarrollar las potencialidades y el crecimiento personal de los individuos. Los aspectos interpersonales de la salud mental se encuentran en los planteamientos que recoge el bienestar social de Keyes (1998), que refiere a la valoración que se hace de las circunstancias y el funcionamiento dentro de la sociedad. El bienestar social completa las dos dimensiones del bienestar anteriormente mencionadas ya que desarrolla la necesidad de tomar en consideración lo individual y lo social, el mundo dado y el mundo intersubjetivamente construido, la naturaleza y la historia. Se trata de dar cuenta de la relación de las personas con su medio y de cómo éste les asegura su bienestar, de criterios relacionales y microsociales que la sociedad debe ofrecer a la persona para que ésta logre satisfacer sus necesidades (Páez, 2007).

El bienestar social sería entonces la valoración que las personas hacen de las circunstancias y el funcionamiento dentro de la sociedad (Keyes, 1998, p. 122), y está compuesto según el autor por las siguientes dimensiones:

1. Integración social. La define como la evaluación de la calidad de las relaciones que mantenemos con la sociedad y con la comunidad (Keyes, 1998).

2. Aceptación social. Desde el punto de vista del bienestar y de la salud, la integración no es más que el punto de partida. Es imprescindible estar y sentirse perteneciente a un grupo, a una comunidad, pero es necesario que dicha pertenencia disfrute, al menos, de dos cualidades: confianza, aceptación y actitudes positivas hacia los otros (atribución de honestidad, bondad, amabilidad, capacidad), y aceptación de los aspectos positivos y negativos de nuestra propia vida. Ambos, según Keyes, son indicadores de salud mental.

3. Contribución social. También lo es que esa confianza en los otros y en nosotros mismos vaya acompañada del sentimiento de utilidad, de que se es un miembro vital de la sociedad, que se tiene algo útil que ofrecer al mundo (Keyes, 1998), y que lo que uno aporta es valorado.

4. Actualización social. Esta dimensión se centra en la concepción de que la sociedad y las instituciones que la conforman son entes dinámicos, se mueven en una determinada dirección a fin de conseguir metas y objetivos de los que podemos beneficiarnos (confianza en el progreso y en el cambio social). La actualización social lleva implícita la firme creencia de que la sociedad controla su destino, sabe dónde va y traza intencionadamente el horizonte hacia dónde quiere llegar en el futuro. La gente más saludable desde el punto de vista mental, advierte Keyes (1998), confía en el futuro de la sociedad, en su potencial de crecimiento y de desarrollo, en su capacidad para producir bienestar.

5. Coherencia social. Si la actualización tiene que ver con la confianza depositada en la sociedad, la coherencia se refiere a la capacidad que tenemos para entender su dinámica. Es la percepción de la cualidad, organización y funcionamiento del mundo social, e incluye la preocupación por enterarse de lo que ocurre en el mundo (Keyes, 1998). La gente sana no sólo se preocupa por conocer el tipo de mundo en el que vive, sino que tiene la sensación de que es capaz de entender lo que acontece a su alrededor.

Es relevante indagar el bienestar desde su dimensión psicosocial, es decir, desde la interacción de los criterios psicológicos con los criterios sociales, ya que las tradiciones hedónica y eudaimónica sin el aporte del bienestar social corren el riesgo de dibujar la imagen de un sujeto suspendido en el vacío cuya satisfacción general, cuya felicidad y cuyo crecimiento personal se produce al margen de las condiciones en las que se desenvuelve su existencia, en este sentido es que el bienestar estaría asociado a necesidades sociales, problemas y aspiraciones colectivas (Casas, 1996) y muestran incidencia en aspectos sociales del bienestar.

En este marco, el objetivo del estudio realizado es el de analizar los estilos de afrontamiento y el bienestar social en estudiantes universitarios residentes en la Ciudad de Buenos Aires y el conurbano bonaerense. A su vez, como objetivo específico, se propone indagar si existen asociaciones entre los estilos de afrontamiento y el bienestar social.

## Método

Tipo de estudio: Descriptivo-correlacional

Diseño: No experimental. Transversal.

Unidad de análisis: Individuos urbanos de ambos sexos.

Población: Estudiantes universitarios de ambos性os con edades entre 18 y 35 años. Muestra: No probabilística. Intencional. Compuesta por 211 estudiantes (20,9% hombres y 79,1% mujeres) de universidades públicas y privadas de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y del Conurbano. La media de edad es de 24,77 (DS=3,14)

Instrumentos:

Escala de Afrontamiento (Lazarus & Folkman, 1986, adaptación

Basabe, Zlobina & Páez 2004) La escala de estrategias de afrontamiento pretende ver cómo el sujeto se maneja ante el estrés con las dimensiones planteadas por Lazarus & Folkman: Focal-Racional, Expresivo, Activo, Evitación activa y Resignación. Consta de 17 ítems con un rango de variación de 1 a 4. En cualquier caso, una mayor puntuación en cada medida indicaría un mayor uso de las mismas para afrontar problemas.

Bienestar social (Keyes, et al. 2002, adaptación Blanco & Díaz, 2005). Este instrumento está compuesto por cinco escalas empleadas para medir otros tantos síntomas de salud (integración social, aceptación social, contribución social, actualización social y coherencia social). Los participantes deben responder a los ítems utilizando un formato de respuesta de categorías ordenadas con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 5 (totalmente de acuerdo).

## Resultados

Se analizaron los estilos de afrontamiento a partir de observar cómo manifestaban los sujetos haberse comportado ante el suceso más estresante vivido por ellos en el último año. El estilo de afrontamiento que surge como el más saliente en los participantes es el afrontamiento activo (media=16,89; DS=3,33), es decir el realizar esfuerzos conductuales y cognitivos para manejar directamente el suceso y desarrollar un plan de acción para resolverlo. En segundo lugar aparece el estilo de apoyo social (media=11,14; DS=2,38) que se caracteriza por la búsqueda y regulación emocional y de apoyo instrumental, en donde se busca entablar un diálogo con alguien con un problema similar y manifestar el enojo a las personas responsables del problema. En tercer lugar se observa el estilo de evitación cognitiva (media=9,29, DS=2,20) que se caracteriza por la resistencia a creer lo sucedido y a no enfrentar el problema. En este estilo de afrontamiento hay falta de apoyo social, lo que se asocia a conductas no adaptativas y a formas de afrontamiento menos eficaces, como por ejemplo guardarse para sí los sentimientos, o fantasear que las cosas pueden cambiar. En último lugar surge el estilo de evitación conductual (media=5,51, DS=1,88) en el que prevalecen conductas de escape para evitar el problema, como el negarse a creer lo ocurrido o volcarse en otra actividad para olvidar el hecho sucedido.

En relación al evento más estresante vivido en el último año, los estudiantes en primer lugar mencionan problemas familiares negativos, como peleas con los padres, tener algún familiar enfermo, o sucesos positivos como el nacimiento de un sobrino (24,3%). En segundo lugar indican algún problema académico (15,7%) como rendir mal un examen, discutir con algún compañero en la elaboración de un trabajo grupal o dificultades para inscribirse en la facultad. En tercer lugar, con igual frecuencia que el segundo evento, mencionan algún hecho relacionado con la inseguridad (15,7%), tales como el ver o ser partícipe de peleas en la vía pública, robos, tener que viajar de mala manera todos los días en el transporte público, paros o piquetes, entre otros. Luego, en cuarto lugar, también con igual frecuencia que el segundo y tercer evento, refieren problemas laborales (15,7%) como estar desocupado, no estar a gusto con su trabajo y/o sueldo, o sucesos positivos como recibir un ascenso en el mismo. En quinto lugar mencionan problemas personales de ellos mismos (11%) como alguna operación, embarazo no deseado o estar inseguro de su inclinación sexual. En sexto lugar, los estudiantes mencionan hechos relacionados con la pareja (8,3%), ya sean positivos como mudarse juntos o, negativos como separación o

distanciamiento. En séptimo lugar, surgen acontecimientos negativos con las amistades (4,8%), como por ejemplo la muerte u accidente de un amigo, peleas o sentirse defraudado o desilusionado por algún amigo. Y en último lugar mencionaron eventos relacionados con mudanzas o cambio de residencia (4,4%)

Respecto al bienestar social los estudiantes puntuán más alto en integración (media=25,88; DS=4,13), luego en aceptación (media=24,27; DS=5,33), en tercer lugar en contribución (media=24,30; DS=4,11), seguido por coherencia (media=20,47; DS=3,86) y en último lugar actualización (media=21,25, DS=3,67). Si se comparan estos hallazgos con los puntos de corte propuesto por Cárdenas (Inédito), en primera instancia, se detectan niveles más bajos en todas las dimensiones. Por otro lado, los estudiantes al percibir una mayor integración social, manifiestan sentirse una parte activa de la sociedad, cultivan sentimientos de pertenencia y crean lazos sociales con amigos, vecinos, entre otros. Lo contrario sucede con la baja percepción de actualización social, que indica que también los estudiantes perciben una baja confianza en la sociedad, en las posibilidades que ésta puede brindarles para su desarrollo y crecimiento.

Por último, se encontraron asociaciones entre el bienestar social; la dimensión contribución social se relacionó de manera positiva con el afrontamiento activo ( $r=.141$ ;  $p=.040$ ) y la actualización social con el afrontamiento apoyo social ( $r=.152$ ;  $p=.027$ ), la coherencia social ( $r=-.153$ ;  $p=.026$ ) y la aceptación social ( $r=-.161$ ;  $p=.020$ ) se asociaron de manera negativa con el afrontamiento evitación cognitiva y por último la coherencia social ( $r=-.233$ ;  $p=.001$ ) también se relacionó de manera negativa con la evitación conductual.

## Conclusiones

Los datos obtenidos en esta muestra de estudiantes universitarios, indican que los sujetos presentan un adecuado ajuste ante las situaciones que consideran estresantes y que son capaces de tomar decisiones cognitivas, asociadas a la planificación y otras acciones directas para enfrentar la situación estresante. En este sentido, los resultados muestran que los sujetos utilizan de manera frecuente la combinación de estrategias de afrontamiento más adaptativas y/o más saludables, dieron cuenta de que al momento de abordar un problema, el tipo de afrontamiento que predomina es una combinación de formas activas: formas instrumentales (hacer algo, luchar contra el problema) y de movilización de recursos (búsqueda de apoyo social) junto con el intento de aprender de la experiencia. Respecto al bienestar social, los sujetos perciben niveles considerados de pertenencia, apoyo y vínculos sociales pero no estaría acompañado de una percepción de que la sociedad y las instituciones les provean bienestar, confianza, o que pueda brindarles posibilidades de crecimiento o desarrollo en relación a investigaciones previas, en este trabajo se encontraron niveles más altos que los hallados en un estudio con población general residente en la Ciudad de Buenos Aires (Zubieta, Muratori, & Fernández, 2011). En otro estudio realizado con población general residente en varias ciudades de Argentina se encontraron niveles similares de bienestar social, pero la dimensión más valorada fue la contribución y la menos valorada la aceptación (Zubieta, Muratori & Mele, 2012).

Diferentes estudios (Muratori, Mele & Fernández, 2010; Páez, 2007) destacan la importancia e influencia de los sucesos vitales sobre la satisfacción con la vida, el bienestar psicológico y el bienestar

social. Por su parte, Basabe, Páez, Aierdi y Jiménez-Aristizabal, (2009) agregan que estos hechos, que pueden aparecer en cualquier momento de la vida, refuerzan o quebrantan la emocionalidad positiva y el bienestar de las personas, influir en sus conductas e impactar en la percepción de la calidad de vida percibida.

### Bibliografía

- Basabe, N., Páez, D., Aierdi, X. & Jiménez-Aristizabal, A. (2009). Salud e inmigración. Aculturación, bienestar subjetivo y calidad de vida. Ikuspegia: Observatorio Vasco de Inmigración.
- Basabe, N., Zlobina, A. & Páez, D. (2004). Integración sociocultural y adaptación psicológica de los inmigrantes extranjeros en el País Vasco. Cuadernos Sociológicos Vascos, 15. Vitoria: Gobierno Vasco.
- Blanco, A. & Diaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. Psicothema, 17 (4), 582-589.
- Keyes, C. (1998). Social well-being. Social Psychology Quarterly, 61, 121-140.
- Keyes, C., Shmotkin, D. y Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. Journal of Personality and Social Psychology, 82, 1.007-1.022.
- Kobasa, S. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. Journal of personality and social psychology, 37 (1), 1-11.
- Lazarus R.S. & Folkman (1998) Coping as mediator of emotion. Journal of personality and social Psychology, 54 (3), 466-475.
- Lazarus. R.S. (1991). Emotion and Adaptation. Nueva York: Oxford University Press.
- Lazaruz, R. & Folkman S. (1986). El concepto de Afrontamiento en Estrés y procesos cognitivos. Ediciones Martínez Roca. S.A. 140-244.
- Leibovich, N.B.; Schmidt, V.I. & Marro, C.T. (2002). Afrontamiento. En Leibovich de Figueroa N. B. y Schufer M. (Ed.) El malestar y su evaluación en diferentes contextos. Buenos Aires: Eudeba
- Páez, D. (2007). Creencias, valores y bienestar. (Documento técnico). San Sebastián: Universidad del País Vasco
- Páez, D. (2004). Violencia colectiva, clima emocional y Cultura, bienestar y salud percibida procesos socioculturales. (Documento técnico). San Sebastián: Universidad del País Vasco.
- Stone, A.A., Greenberg, M.A., Kennedy-Moore, E. & Newman, M.G. (1991). Self report situation-specific coping questionnaires: What are they measuring ?. Journal of Personality and social Psychology. transition. Acculturation, identity, and adaptation across national contexts. London: LEA.
- Zubieta, E.; Muratori, M. & Fernández, O. (2012). Bienestar Subjetivo y psicosocial: explorando diferencias de género. Salud & Sociedad, V. 3. No. 1, pp. 066 – 076.
- Zubieta, E; Muratori, M & Mele, S. (2012). Bienestar, clima emocional, percepción de problemas sociales y confianza. Anuario de Investigaciones, Vol. 19, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. Presentado para su publicación.