



Proyecto de Tesis

**Estrategias de Afrontamiento al estrés y Bienestar Psicológico en
estudiantes universitarios de Buenos Aires**

Universidad Abierta Interamericana

Facultad de Psicología

Estudiante: Lago, Rocio Jazmin - Legajo: B00058971-P1 -

Rochiilago@gmail.com

Tutora: María Silvina Areste - mariasilvina.aresta@uai.edu.ar

Fecha de entrega: 02/02/2026

Índice

Resumen.....	1
Abstract	2
Introducción.....	3
Metodología.....	10
Diseño.....	10
Muestra	11
Procedimiento.....	11
Instrumentos.....	12
Análisis estadístico	13
Resultados	14
Discusión	18
Conclusión.....	22
Referencias Bibliográficas	25
ANEXOS.....	31
CONSENTIMIENTO INFORMADO	31
CUESTIONARIO SOCIODEMOGRÁFICO	31
COPING RESPONSES INVENTORY	34
Escala BIEPS-A (Adultos)	37

Resumen

El presente estudio buscó determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento (EA) y el nivel de bienestar psicológico (BP) en estudiantes universitarios de Buenos Aires. Se utilizó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de corte transversal. La muestra fue de tipo no probabilístico por conveniencia, constituida por 120 estudiantes universitarios, con una edad media de 26.7 años. La recolección de datos se llevó a cabo mediante un cuestionario sociodemográfico, la Escala de Bienestar Psicológico y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento. Se encontró que el Bienestar Psicológico Total mostró una correlación significativa y negativa con la dimensión EA Evitación cognitiva. Por otro lado, se observó una correlación significativa y positiva entre el BP Total y la EA Evitación conductual. A nivel dimensional, la EA Evitación cognitiva se asoció negativamente con BP Aceptación/Control y BP Proyectos. En las comparaciones por sexo, las mujeres puntuaron significativamente más alto que los varones en la EA Aproximación conductual y en la EA Evitación cognitiva. No se hallaron diferencias significativas en el BP Total entre sexos. Adicionalmente, se encontró una diferencia significativa en la dimensión BP Proyectos a lo largo de los años de estudio. Estos hallazgos sugieren que las estrategias de afrontamiento se asocian diferencialmente con el bienestar psicológico, destacando que el uso de la evitación cognitiva se relaciona fuertemente con un menor bienestar. Este estudio proporciona valiosas implicaciones para el desarrollo de programas de intervención que fomenten el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios.

Palabras clave: afrontamiento, bienestar, estrés, estudiantes

Abstract

The present study aimed to determine the relationship between coping strategies (CS) and the level of psychological well-being (PWB) in university students from Buenos Aires. A quantitative approach was used, with a non-experimental, cross-sectional design. The sample was non-probabilistic and based on convenience, consisting of 120 university students, with a mean age of 26.7 years. Data were collected through a sociodemographic questionnaire, the BIEPS Scale, and the Coping Strategies Inventory. It was found that Total Psychological Well-being showed a significant negative correlation with the CS Cognitive Avoidance dimension. Conversely, a significant positive correlation was observed between Total PWB and the CS Behavioral Avoidance dimension. At the dimensional level, Cognitive Avoidance was negatively associated with PWB Acceptance/Control and PWB Projects. When comparing by gender, women scored significantly higher than men in Behavioral Approach CS and Cognitive Avoidance CS. No significant differences were found in Total PWB between genders. Additionally, a significant difference was found in the PWB Projects dimension across years of study. These findings suggest that coping strategies are differentially associated with psychological well-being, highlighting that the use of cognitive avoidance is strongly related to lower well-being. This study provides valuable implications for the development of intervention programs aimed at promoting psychological well-being among university students.

Keywords: coping, Well-being, stress, students

Introducción

El bienestar psicológico es un tema central dentro de la psicología. Es un constructo complejo que refiere a un estado de equilibrio y armonía mental, emocional y social, donde el individuo experimenta una sensación de satisfacción, emociones positivas y tiene un sentido de propósito y realización personal (Castro Solano, 2009).

Para desarrollar este constructo, es conveniente hacer una breve diferenciación entre los conceptos de felicidad, satisfacción y bienestar subjetivo. En primer lugar, la felicidad es una experiencia afectiva que puede ser positiva o negativa. Mientras algunos autores lo toman como un estado, otros, en los que encontramos a Diener (1984) lo consideran un rasgo. Este último, consiste en la predisposición a experimentar cierto nivel de afecto y se caracteriza por ser estable temporalmente y consistente frente a diferentes situaciones. Por su lado, la satisfacción es un constructo compuesto por aspectos emocionales, en tanto afecto positivo y negativo, y un componente cognitivo (Castro Solano, 2009). Los aspectos emocionales son estados lábiles y momentáneos, a la vez que son independientes, por lo que un nivel elevado de uno no implica una disminución del otro respectivamente. En cambio, el componente cognitivo se caracteriza por ser estable, y por ello es el más elegido para investigar a diferencia del componente afectivo.

Por último, el componente cognitivo de la satisfacción se identifica como el Bienestar Psicológico o subjetivo. Diversos teóricos han abordado este concepto adoptando diferentes perspectivas. Entre las más destacadas en las investigaciones sobre el tema encontramos, la concepción unidimensional y la concepción multidimensional. La primera, señala que el bienestar psicológico es el resultado de la percepción que tiene el sujeto sobre logros alcanzados en la vida y el grado de satisfacción personal con lo realizado. Esta descripción concuerda con lo planteado por Diener (1984) quien desarrolla que la experiencia frecuente y prolongada del afecto positivo en la persona, junto con estados de ánimo negativos de poca

frecuencia y duración reducida son indicadores determinantes. De este modo, poseer altos niveles de bienestar dependerá de si la apreciación positiva sobre la vida es estable a lo largo del tiempo; y por el contrario, el bajo bienestar dependerá de la inconsistencia entre las expectativas personales y los logros alcanzados. (Vielma Rangel et al., 2010).

En contraposición, Ryff (1989) propone una postura multidimensional del bienestar psicológico al considerarlo como un constructo más amplio que la estabilidad de los afectos positivos en el tiempo. Afirma que el bienestar no se lo comprende como la ausencia de malestar o trastornos psicológicos, y que no se pueden ignorar componentes claves como la autorregulación, el ciclo vital, el significado vital y el funcionamiento mental óptimo. Encontró seis dimensiones del bienestar: 1) apreciación positiva de sí mismo, 2) capacidad para manejar de forma efectiva el entorno y la propia vida, 3) alta calidad en los vínculos personales, 4) creencia en un propósito y significado de la vida, 5) sentimiento de crecimiento y desarrollo a lo largo de la vida, 6) sentido de autodeterminación. Por su parte, Casullo y Castro solano (2000) sugieren que este constructo incluye dimensiones tales como la autoaceptación, las relaciones positivas con otros, la autonomía, el dominio del entorno, el propósito en la vida y el crecimiento personal.

El Bienestar Psicológico puede ser influido por diversos factores (Fernández González et al., 2015), los niveles de bienestar no se explican sólo por los factores sociodemográficos, ya que están atravesados por metas y habilidades de afrontamiento relacionadas con la personalidad y la historia personal. Además, el bienestar se asocia con un equilibrio entre diversas motivaciones, necesidades y experiencias, integrando el pasado, presente y futuro en la percepción de satisfacción con la vida.

La vida universitaria es una etapa de gran demanda externa e interna, tanto en el desarrollo personal como profesional, ya que prepara al estudiante para desempeñar un rol en

la sociedad y lograr su autosostenimiento. Durante esta fase, el alumno explora diversas posibilidades y comienza a formar su identidad a partir de estas experiencias. En este contexto, el estrés surge como una respuesta a las tensiones físicas, mentales o emocionales provocadas por presiones y demandas del entorno. Los eventos impredecibles y fuera de control generan más estrés que aquellos sobre los que se tiene cierto dominio (Tejeda et al., 2002).

El ingreso a la universidad implica una serie de transformaciones que afectan distintas esferas de la vida del estudiante, induciendo cambios en su manera de afrontar el aprendizaje, el estudio y su vida personal (Ayala Valenzuela et al., 2010; Escobar Zurita et al., 2018). La forma en que enfrenta estos cambios depende de sus características, responsabilidades, intereses y decisiones, que a su vez están ligadas a su vida diaria y sus proyectos personales. Las actividades académicas, como tareas, exámenes, reuniones y compromisos, son constantes en la vida estudiantil. Sin embargo, cuando estas responsabilidades se acumulan en exceso, el estrés emerge como una respuesta ante la sobrecarga, con repercusiones a nivel académico, físico, psicológico y social (Sarubbi de Rearte & Castaldo, 2013).

En un sentido amplio, el estrés se describe como una manifestación del desequilibrio entre las demandas, tanto provenientes del exterior como del interior, percibidas por el sujeto y los recursos disponibles con los que cuenta para hacer frente a ellas. La presencia de un estímulo estresor implica una transacción del individuo con su entorno, que se caracteriza por una descompensación entre lo que de aquél se requiere y las herramientas que posee para enfrentar dicha tarea (Ongarato Et al, 2009). El mismo evento estresante puede desencadenar diferentes respuestas en las personas que abarcan pensamientos, sentimientos y acciones. Aquellos recursos con los que cuenta el sujeto para afrontarlo se conocen bajo el concepto de estrategias de afrontamiento (coping).

Dentro de los modelos más importantes encontramos el modelo transaccional de estrés y afrontamiento propuesto por Lazarus y Folkman (1984), en el cual se plantea que el Afrontamiento consiste en un proceso de evaluación dinámico sobre el inventario de estrategias que poseen los sujetos para hacer frente a una situación identificada como amenazante o desbordante. Este proceso cumple la función de reducir o mitigar aquellos efectos del estrés psicológico que producen dichas situaciones (Lazarus & Folkman, 1984; Lazarus & Folkman, 1986; Sandín & Chorot, 2003; Ortega & Salanova, 2016). Estos repertorios a los cuales recurre el sujeto para enfrentar el estrés, ante la necesidad de reducir la tensión que estos eventos generan, se traducen en estrategias cognitivas y/o conductuales que actúan de mediador entre la percepción del estrés y el proceso de adaptación al medio, que el sujeto pone en funcionamiento constantemente.

Según Folkman (2010) el estrés es un fenómeno contextual que consiste en un intercambio entre la persona y el contexto y momento determinado en el que se encuentra. En base a esto, se determina que la eficacia de los resultados asociados a las estrategias de Afrontamiento utilizadas depende tanto de los aspectos estables del sujeto como características de la personalidad, valores y creencias personales; como de los elementos específicos de la situación, sobre todo las emociones que experimente el sujeto en dicho momento (Ortega & Salanova, 2016).

Lazarus y Folkman (1984) proponen dos tipos de estrategias: por un lado, el afrontamiento dirigido a la acción, relacionado con las actividades y comportamientos orientados a modificar o alterar el problema; y el afrontamiento dirigido a la emoción, caracterizado por acciones que ayudan a regular aquellas respuestas emocionales que provoca el problema. Cuando ha habido una evaluación de que no se puede hacer nada para cambiar las condiciones amenazantes o desafiantes del entorno, las formas de afrontamiento dirigidas

a la emoción tienen más probabilidad de aparecer. Por otro lado, las formas de afrontamiento centradas en el problema son más comunes cuando tales condiciones se consideran susceptibles de cambio (Nava et al., 2010).

En estudios previos se encontró una relación estadísticamente significativa entre el uso de estrategias de afrontamiento, y los niveles de bienestar psicológico, siendo que el uso de diferentes estilos de afrontamiento se relaciona de forma positiva y directa con los niveles de bienestar psicológico (Aguinaga, 2020; Bravo Carhuachin, Y.M., 2021; Budimir, S. et al., 2021; Cruz Acuña & Solórzano Baldeon, 2023; Flores et al., 2020; González & Molero, 2022; Matalinares et al., 2016; Morales Rodriguez, 2020; Narváez et. al, 2021; Redaño & Yelitaze, 2022; Tacca H. & Tacca H, 2019; Uribe Urzola, 2018).

En cuanto a los diferentes estilos de afrontamiento, varios estudios indicaron una mayor relevancia del estilo centrado en el problema en comparación con los estilos centrados en la emoción, siendo aquellos sujetos que utilizan estilos de afrontamiento centrados en el problema quienes presentan mayores niveles de bienestar psicológico (Morales, 2020; Narváez et al., 2021; Redaño & Yelitaze, 2022; Uribe Urzola, 2018.).

La revisión sistemática realizada por González & Molero (2022), logró una recolección de estudios que demuestran en sus resultados una prevalencia del uso de estrategias de afrontamiento denominadas adecuadas, dirigidas a afrontar y resolver el problema tales como la búsqueda de apoyo por parte de sus iguales o de otros profesionales, la autosuficiencia, la participación en actividades ; Asimismo detalla un conjunto de resultados que indican el uso de las estrategias denominadas inadecuadas, de carácter evitativo y se relacionan con el uso de conductas agresivas y emociones negativas.

Los resultados obtenidos por De la Cruz Acuña & Solórzano Baldeon (2023) indican que si bien las estrategias de afrontamiento se correlacionan de manera significativa con el

bienestar psicológico, gran parte de las escalas y los estilos de estrategias de afrontamiento se asocian de manera negativa y no significativa con las dimensiones del bienestar subjetivo.

En lo que respecta a las diferencias sociodemográficas, González y Molero (2022) descubrieron pruebas autorreportadas que sugieren que en cuanto a la división de sexos, las mujeres tienden a utilizar estilos de afrontamiento del problema, mientras que los hombres se caracterizan por estilos de afrontamiento más evitativos; Asimismo los resultados presentados por Toala & Rodríguez (2022) indican que la estrategia más utilizada por el sexo masculino es ignorar el problema mientras que el sexo femenino indico utilizar con más frecuencia reservarlo para si. En contraposición con los estudios anteriores, los resultados obtenidos por Morales Rodríguez, et al. (2023) no se observan diferencias de género significativas en el uso de estrategias de afrontamiento.

Por otro lado, en cuanto a la edad, varios estudios encontraron resultados que demuestran un mayor uso de estilos de afrontamiento más productivos, centrados en el problema, mientras la edad de los sujetos aumenta en contraposición a las edades menores que presentan mayor puntuación en los estilos no productivos, evitativos (Coppari et al, 2018; González & Molero,2022).

Morales (2020) encontró una correlación positiva entre las estrategias dirigidas al problema y variables como la empatía, la conducta y la tendencia prosociales en estudiantes universitarios, mientras que las estrategias de evitación mostraron una correlación negativa. Además, los resultados obtenidos por Morán Astorga et al. (2019) indicaron que la resiliencia y las estrategias de afrontamiento centradas en el problema están positivamente relacionadas. Jiménez (2023) enfatizó que la depresión y la ansiedad están estrechamente relacionadas con los estilos de afrontamiento al estrés.

En base a lo desarrollado previamente se puede determinar la relevancia de este trabajo. En el contexto universitario, los estudiantes enfrentan desafíos relacionados con la adaptación académica, social y emocional, lo que genera altos niveles de estrés. Analizar sus estrategias de afrontamiento resulta esencial para identificar los mecanismos que contribuyen a un mejor ajuste psicológico y bienestar. Obtener esta información es clave para diseñar programas de intervención efectivos en las instituciones educativas que promuevan la salud mental, optimizando los recursos de apoyo disponibles y mejorando el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes.

Además, tiene implicaciones sociales más amplias ya que puede guiar el desarrollo de políticas educativas y de salud mental más inclusivas. Al abordar el manejo del estrés en los estudiantes universitarios, se contribuye tanto al fortalecimiento de su bienestar individual como a la creación de entornos académicos más resilientes, con beneficios a nivel de salud pública.

El presente estudio busca indagar ¿Qué relación existe entre las estrategias de afrontamiento y los niveles de bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Buenos Aires? A partir de esta pregunta de investigación se plantea como objetivo general: determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el nivel de bienestar en estudiantes universitarios de Buenos Aires y, como objetivos específicos, a) explorar si ciertas estrategias de afrontamiento se relacionan de manera diferente con distintos aspectos del bienestar psicológico, b) describir las estrategias de los sujetos en los diferentes años de cursada, c) comparar los niveles de bienestar psicológico según el año de carrera de los sujetos.

En base al objetivo general se adoptó como hipótesis de trabajo que los sujetos que presenten mayor uso de estrategias de afrontamiento de aproximación presentarán mayores

niveles de bienestar psicológico. Además, se determina que, a) Existirá una relación positiva y significativa entre las estrategias de afrontamiento de aproximación (conductual y cognitiva) y las dimensiones del bienestar psicológico: aceptación de sí, vínculos, proyectos personales y control de situaciones; b) Los estudiantes que cursan cuarto y quinto año presentarán un mayor uso de estrategias de afrontamiento de aproximación en comparación con los estudiantes de primero y segundo año; c) Los estudiantes de años superiores (cuarto y quinto año) presentarán niveles más altos de bienestar psicológico, en comparación con aquellos que se encuentran en los primeros años de la carrera. Por lo tanto, se determina como hipótesis nula que no existe relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de Buenos Aires.

Metodología

Diseño

El estudio que se realizó es de tipo no experimental ya que no se manipularon las variables, sino que se las observará en su estado natural. La investigación es de corte transversal, debido a que los datos van a ser recolectados en un único momento, por medio de un protocolo administrado. En cuanto al enfoque, es de tipo cuantitativo ya que este trabajo plantea un problema de estudio delimitado y concreto sobre el fenómeno, se construyó un marco teórico y se brindará una hipótesis la cual será corroborada desde una recolección de datos y su posterior análisis, siguiendo cada pasó de forma rigurosa (Sampieri et al., 2014). Por su parte, este trabajo tiene un alcance correlacional-comparativo, ya que se pretende dar cuenta de la posible relación entre las Estrategias de Afrontamiento y el Bienestar Psicológico y como esta varía a lo largo de los diferentes años de estudio.

Muestra

Para llevar esto a cabo, se utilizó un tipo de muestreo no probabilístico, por conveniencia y por bola de nieve (Sampieri et al., 2014), la muestra está constituida por 120 sujetos estudiantes universitarios de Buenos Aires. Los criterios de inclusión son: estar estudiando una carrera universitaria y residir en la provincia de Buenos Aires. Los criterios de exclusión son: Poseer algún diagnóstico de trastornos psicológicos que puedan interferir con la interpretación de los resultados, no residir en Buenos Aires, no ser estudiante universitario actualmente.

Del total de la muestra conformada por 125 sujetos estudiantes universitarios, fueron excluidos un total de 5 casos que presentaron un diagnóstico psicológico de algún Trastorno del estado de ánimo, quedando un total de 120 sujetos.

Procedimiento

Para la recolección de datos se confeccionó un Google Forms que fue difundido a través de redes sociales, grupos, etc. entre los meses de Mayo y Agosto de 2025. La presente investigación se desarrolló respetando los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki, garantizando el respeto por los derechos, la dignidad y el Bienestar de los participantes (AMM ,2024).

El Formulario está conformado por un apartado inicial donde se especifica el carácter voluntario y anónimo de su participación, respetando la confidencialidad de los datos, junto con la explicación del objetivo y los fines académicos de la investigación. Luego se presenta el cuestionario sociodemográfico, seguido de las escalas que irán variando su orden de aparición, con el fin de utilizar la técnica de contrabalanceo, que permitirá asegurarse de que las diferencias en los resultados no se vean alteradas por efectos de fatiga. Además, se les informó a los participantes que la duración aproximada para completar el mismo será de

aproximadamente 15 minutos. El tiempo fue cronometrado en una prueba piloto de la medición de datos realizada a una serie de sujetos.

Instrumentos

Cuestionario Sociodemográfico: consta de una serie de preguntas con el objetivo de recolectar datos del sujeto relacionados a la edad, género, lugar de residencia, nivel educativo, presencia de diagnóstico psicológico, realización de actividades extracurriculares, etc.

Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS) (Casullo, Castro Solano, 2000a): es una escala de 13 ítems, con formato de respuesta Likert donde se debe expresar que piensa o siente seleccionando entre cinco opciones que van desde totalmente en desacuerdo hasta totalmente de acuerdo. La misma está diseñada a partir de la concepción del bienestar psicológico de Ryff. Luego de su adaptación y validación, quedó conformada por las dimensiones Aceptación de sí, Vínculos, Proyectos personales y Control de situaciones. En la muestra del presente estudio ($N = 120$), se calculó la consistencia interna mediante el coeficiente alfa de Cronbach. Los resultados indicaron coeficientes que variaron entre .52 y .65 para las subescalas, mientras que el puntaje total presentó un coeficiente alfa de Cronbach de $\alpha = .73$. Si bien algunas subescalas mostraron valores inferiores al criterio convencional, estos resultados pueden vincularse al reducido número de ítems que las componen y a la complejidad de los constructos evaluados. En conjunto, el puntaje total del instrumento evidenció una consistencia interna aceptable.

Inventario de estrategias de afrontamiento (Moos, 1993): Adaptación lingüística y psicométrica del Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Jóvenes desarrollado por Moos, para su uso en una muestra de estudiantes de nivel medio y universitario en Argentina. Resultó en un instrumento abreviado compuesto por 22 ítems, organizados en cuatro

dimensiones que evalúan el uso de estrategias de afrontamiento mediante aproximación y evitación del problema, tanto de manera cognitiva como conductual. La escala posee un tipo de respuesta tipo Likert, donde los participantes responden a cada ítem indicando con qué frecuencia utilizaron la estrategia descrita en una situación problemática específica, basándose en una escala que va desde "Nunca" hasta "Siempre" (Ongarato Et al, 2009). Se calcularon índices de consistencia interna utilizando el coeficiente Alpha de Cronbach, que variaron entre .22 y .55 para las diferentes dimensiones. Aunque estos valores son menores a lo ideal, se consideran aceptables dado el reducido número de ítems por escala (entre 4 y 7 ítems) y la naturaleza dinámica de las estrategias de afrontamiento que pueden variar según la situación. En consecuencia, los resultados obtenidos a partir de estas subescalas deben interpretarse con cautela.

Análisis estadístico

Para el análisis de los datos se empleó el programa jamovi (Versión 2.6) (The jamovi project, 2024). El valor de probabilidad para la toma de decisiones estadísticas se estableció en .05.

En primer lugar, se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para evaluar la distribución de las variables cuantitativas de Bienestar Psicológico (BP Total y sus dimensiones) y Estrategias de Afrontamiento (EA y sus dimensiones). Siendo que la distribución de las variables de Bienestar Psicológico resultó anormal ($p < .001$ para BP Total y todas sus dimensiones), se determinó el uso exclusivo de pruebas estadísticas no paramétricas para los análisis subsiguientes.

En segundo lugar, se realizó la estadística descriptiva. Se calcularon frecuencias y porcentajes para las variables sociodemográficas (Sexo, Estado Civil, y Año de Carrera). Para las variables cuantitativas de Bienestar Psicológico (BP Total, Aceptación/Control,

Autonomía, Vínculos y Proyectos) y Estrategias de Afrontamiento (Aproximación cognitiva, Aproximación conductual, Evitación cognitiva y Evitación conductual), se calcularon medidas de tendencia central y de dispersión.

En tercer lugar, para evaluar la asociación entre las variables de estudio, se utilizó el coeficiente de correlación Rho de Spearman. Específicamente se aplicó para asociar las variables de Bienestar Psicológico, y sus dimensiones, con las diferentes Estrategias de Afrontamiento.

Por último, para la comparación de grupos, se emplearon pruebas no paramétricas, la prueba U de Mann-Whitney para comparar los niveles de Bienestar Psicológico y las Estrategias de Afrontamiento según variables dicotómicas como el Sexo. Mientras que se utilizó la prueba H de Kruskal-Wallis para comparaciones múltiples de los niveles de Bienestar Psicológico y Estrategias de Afrontamiento según variables con más de dos categorías, como el Año de Carrera.

Resultados

La muestra estuvo compuesta por estudiantes universitarios. La edad promedio de los participantes se ubicó en el rango de jóvenes adultos, siendo la edad media 26.7 años. En la composición por sexo, la mayoría fueron mujeres. Por otro lado, en cuanto al estado civil la mitad de los sujetos indicaron encontrarse solteros y una amplia mayoría indicó no tener hijos. Además, más de la mitad de la muestra reportó trabajar y realizar actividades extracurriculares. En cuanto a la progresión académica, la mayor parte de la muestra se concentró en los primeros años de la carrera. (Tabla 1)

Tabla 1 *Datos sociodemográficos de la muestra*

Variable	Etiqueta	N	Porcentaje %
Sexo	Femenino	78	65.0
	Masculino	42	35.0

Lugar de residencia	CABA	44	36.7
	Prov. Bs As	76	63.3
Estado Civil	Soltero	70	58.3
	En Pareja	34	28.3
	Casado	10	8.3
	Separado	6	5.0
Trabajo	Si	72	60
	No	48	40
Actividades Extracurriculares	Si	68	56.7
	No	52	43.3
Tiene hijos	Si	20	16.7
	No	100	83.3

Nota: N=120

Los resultados descriptivos mostraron que el Bienestar Psicológico Total (BP Total) se ubicó en un nivel general elevado. Al analizar las dimensiones específicas del bienestar, la dimensión Proyectos registró los puntajes más altos, mientras que la dimensión Autonomía fue la menos fortalecida. En cuanto a las Estrategias de Afrontamiento (EA), se observó un uso diferencial de los estilos: la Aproximación cognitiva fue la estrategia más utilizada por la muestra, mientras que la Evitación conductual fue la menos empleada. (Tabla 2)

Tabla 2 Estadística descriptiva de las variables BP y EA, y sus dimensiones

	N	Media	Mediana	DE	Shapiro Wilk	
					W	p
BP TOTAL	120	33.4	34.0	3.75	0.917	<.001
BP Aceptación	120	7.88	8.00	1.29	0.801	<.001
BP Autonomía	120	6.68	7.00	1.56	0.937	<.001
BP vínculos	120	7.89	8.00	1.28	0.773	<.001
BP proyectos	120	10.9	11.5	1.44	0.754	<.001
EA Ap. Cog	120	19.3	19.0	3.13	0.986	0.245
EA Ap. Cond	120	13.5	14.0	3.82	0.980	0.066
EA Evi. Cog	120	11.2	11.0	3.01	0.984	0.156
EA Ev. Cond	120	9.93	10.0	2.12	0.969	0.007

Al comparar los niveles de las variables según el sexo, no se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres en el Bienestar Psicológico Total ni en sus

dimensiones. Sin embargo, se observaron diferencias significativas en el uso de estrategias de afrontamiento, donde las mujeres reportaron un uso mayor de la Aproximación conductual y de la Evitación cognitiva. (Tabla 3 y 4)

Tabla 3 Prueba U de Mann–Whitney para las dimensiones de Estrategias de Afrontamiento según sexo

Variable	U de Mann–Whitney	p	r
EA Aproximación cognitiva	1569	0.705	−0.04
EA Aproximación conductual	1116	0.004	−0.32
EA Evitación cognitiva	1103	0.003	−0.33
EA Evitación conductual	1607	0.865	−0.02

Nota. Prueba U de Mann–Whitney. Hipótesis alternativa: $\mu_1 \neq \mu_2$.
 $p < .05$ indica diferencia significativa.

Tabla 4 Estadísticos descriptivos de las Estrategias de Afrontamiento según sexo

Variable	Sexo	n	Media	Mediana	DE	EE
EA Aproximación cognitiva	Femenino	78	19.36	19.50	3.30	0.37
	Masculino	42	19.29	19.00	2.82	0.44
EA Aproximación conductual	Femenino	78	14.28	14.00	3.80	0.43
	Masculino	42	12.10	12.00	3.46	0.53
EA Evitación cognitiva	Femenino	78	11.76	12.00	2.87	0.32
	Masculino	42	10.14	10.00	3.03	0.47
EA Evitación conductual	Femenino	78	9.96	10.00	2.07	0.23
	Masculino	42	9.88	10.00	2.23	0.35

En cuanto a las diferencias por año de carrera, el análisis no paramétrico reveló diferencias significativas en la dimensión Proyectos, siendo los estudiantes de años más avanzados quienes presentaron niveles superiores. A su vez, el BP Total mostró una

tendencia hacia la diferencia por año de cursada, aunque esta no alcanzó significación estadística. (Tabla 5)

Tabla 5 ANOVA de un factor (Kruskal–Wallis) del Bienestar Psicológico según año de carrera

Variable	χ^2	gl	p	ϵ^2
BP Aceptación/Control	5.02	5	0.413	0.0422
BP Autonomía	2.45	5	0.784	0.0206
BP Vínculos	10.65	5	0.059	0.0895
BP Proyectos	14.91	5	0.011	0.1253
BP Total	8.06	5	0.153	0.0677

Nota. $p < .05$ indica diferencia significativa. χ^2 = chi-cuadrado; gl = grados de libertad; ϵ^2 = tamaño del efecto.

Los resultados de los análisis post hoc indicaron que los estudiantes de quinto año se diferenciaron significativamente de los sujetos de primer y segundo año en la dimensión Proyectos del Bienestar Psicológico, mientras que no se registraron diferencias significativas en las comparaciones entre años restantes.

Respecto a las asociaciones entre el Bienestar Psicológico y las Estrategias de Afrontamiento, el análisis de correlación arrojó relaciones significativas entre ambas variables. La Evitación Cognitiva mostró una correlación negativa significativa con el BP Total, mientras que la Evitación Conductual se relacionó de forma positiva con el bienestar. En cuanto a los estilos de Aproximación no mostraron resultados significativos. (Tabla 6)

Tabla 6 Asociación entre los estilos de EA y BP TOTAL.

Medidas	1.	2.	3.	4.	5.
1. BP TOTAL	-				
2. EA Ap. Cog	0.058	-			
3. EA Ap. Cond	0.210	0.315***	-		
4. EA Ev. Cog	-0.374***	0.165	0.064	-	
5. EA Ev. Cond	0.200*	0.261**	0.264**	0.110	-

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Al analizar las dimensiones específicas del Bienestar Psicológico se observó que, la Evitación cognitiva se asoció negativamente con Aceptación/Control, Proyectos y Autonomía. Por otro lado, tanto la Aproximación como la Evitación Conductual se correlacionaron de forma positiva y significativa con la dimensión Vínculos. (Tabla 7)

Tabla 7 Asociación entre los estilos de EA y subescalas de BP.

Medidas	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. BP Aceptación	-							
2. BP Autonomía	0.314***	-						
3. BP Vínculos	0.289**	0.034	-					
4. BP Proyectos	0.309***	0.176	0.188*	-				
5. EA Ap. Cog	-0.053	-0.003	0.138	0.127	-			
6. EA Ap. Cond	0.121	0.032	0.245**	0.152	0.315***	-		
7. EA Ev. Cog	-0.397***	-0.282**	-0.089	-0.300***	0.165	0.064	-	
8. EA Ev. Cond	0.064	0.070	0.289**	0.120	0.261**	0.264**	0.110	-

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Discusión

Esta investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación entre el Bienestar Psicológico y las Estrategias de Afrontamiento en estudiantes universitarios, y como objetivos específicos: a) explorar si ciertas Estrategias de Afrontamiento (EA) se relacionan de manera diferente con distintos aspectos del Bienestar Psicológico (BP); b) investigar las Estrategias de Afrontamiento más comunes entre los sujetos en los diferentes años de cursada; y c) comparar los niveles de Bienestar Psicológico según el año de carrera de los sujetos.

Los resultados principales indicaron que el BP Total se ubicó en un nivel general elevado, destacando la dimensión Proyectos y siendo Autonomía la menos fortalecida. En el

plano correlacional, se constató que el afrontamiento de aproximación conductual se relacionó positiva y significativamente con el BP Total y la dimensión Vínculos, mientras que la evitación cognitiva se asoció de manera negativa y significativa con el BP Total y dimensiones clave como Aceptación/Control y Proyectos. Finalmente, se hallaron diferencias significativas en el BP Total y en la dimensión Proyectos según el año de carrera, favoreciendo a los estudiantes de ciclos avanzados.

La Hipótesis General, que postulaba que un mayor uso de estrategias de afrontamiento de aproximación se relacionaría con mayores niveles de bienestar psicológico, se corrobora parcialmente, dado que la eficacia dependió del tipo de estrategia empleada. Se confirma la relación positiva y significativa entre el uso de la aproximación conductual y el BP Total y la dimensión Vínculos. Este resultado está en línea con lo reportado por autores como Uribe Urzola et al. (2018), Tacca Huamán y Tacca Huamán (2019), Matalinares et al. (2016), Narváez et al. (2021) y Urbano Reaño (2022), quienes establecieron una relación directa y significativa entre el afrontamiento centrado en el problema, los estilos adaptativos y el Bienestar Psicológico.

Por otro lado, la Hipótesis Específica a (HEa), que predecía una relación positiva entre todas las estrategias de aproximación (cognitiva y conductual) y las dimensiones del bienestar, se refuta en el caso de la aproximación cognitiva, ya que no mostró una relación significativa con el BP Total, a pesar de ser la estrategia más utilizada en la muestra. No obstante, la correlación negativa y altamente significativa entre la evitación cognitiva y el BP Total, así como con las dimensiones Aceptación/Control y Proyectos validan la hipótesis específica planteada. Este patrón refuerza la evidencia de que las estrategias evitativas y de negación funcionan como mecanismos desadaptativos, reduciendo el bienestar psicológico. Este hallazgo es sólido y consistente con De la Cruz Acuña y Solórzano Baldeon (2023),

Budimir et al. (2021) y Narváez et al. (2021), quienes vincularon la evitación con una peor salud mental.

Un resultado que merece especial interpretación es la correlación positiva significativa entre la evitación conductual y la dimensión Vínculos. Si bien la Evitación Conductual se asocia típicamente con menor bienestar (Budimir et al., 2021; Uribe Urzola et al., 2018) y las estrategias de evitación muestran una correlación negativa con variables prosociales en universitarios (Morales, 2020), este resultado podría reflejar que ciertas conductas de distracción o descanso, como "encontré nuevas formas de disfrutar la vida" o "escuché música", funcionan como una estrategia de regulación emocional funcional en este contexto, facilitando el mantenimiento de relaciones positivas y la calidad de los vínculos.

En relación con el Bienestar Psicológico descriptivo, el nivel elevado encontrado en la muestra es consistente con estudios previos realizados en estudiantes universitarios, como el de Valle y Martínez Sierra (2024), donde una gran mayoría reportó un bienestar elevado. La alta puntuación en la dimensión Proyectos subraya la importancia de las metas y el significado vital en esta etapa, lo cual es apoyado por González y Núñez (2021). Por otro lado, la dimensión Autonomía resultó ser la menos fortalecida. Este resultado es esperable y dialoga con los hallazgos de Bravo Carhuachin (2021) y Jorquera Gutiérrez (2022), sugiriendo que los estudiantes universitarios aún se encuentran en un proceso de consolidación de su independencia y dominio del entorno.

Respecto a las diferencias por sexo se observa que, mientras que no se encontraron diferencias significativas en el BP Total, alineándose con Martínez y Castro (2018) y Morales et al. (2017), sí se hallaron diferencias en el afrontamiento. Las mujeres tendieron a emplear con mayor frecuencia la aproximación conductual, lo cual coincide con González y Molero (2022), quienes señalan que las mujeres tienden a estilos centrados en la solución de

problemas. No obstante, también se encontró un mayor uso de la evitación cognitiva en mujeres. Este perfil dual, caracterizado por un mayor uso de estrategias tanto activas como evitativas podría indicar un repertorio de afrontamiento más amplio y variado ante las demandas académicas en la población femenina.

Además, se observó que la Aproximación Conductual está fuertemente relacionada con las demandas del entorno: el grupo que reportó trabajar presentó un uso significativo de dicha estrategia, al igual que aquellos que realizan actividades extracurriculares. A su vez, la participación en actividades extracurriculares se asoció con un BP Vínculos significativamente mayor al resto de la muestra, reforzando que la participación activa se asocia positivamente con la dimensión Relaciones Positivas.

En cuanto a las comparaciones por año de carrera, la Hipótesis Específica (HEc), que preveía niveles más altos de bienestar en los estudiantes de años superiores, se corrobora. Las diferencias significativas en el BP Total y en la dimensión Proyectos favorecieron a los estudiantes de ciclos avanzados, específicamente los pertenecientes a quinto año. Esto sugiere que la madurez académica y el acercamiento a la finalización de la carrera inciden positivamente en el bienestar general y el sentido de propósito de los sujetos (Proyectos). Este resultado está en sintonía con lo desarrollado por autores como Bravo Carhuachin (2021) y González & Núñez (2021).

Finalmente, respecto a las estrategias de afrontamiento más comunes según el año de carrera, la Hipótesis Específica (HEb) que anticipa un mayor uso de aproximación en estudiantes avanzados, fue refutada, ya que no se encontraron diferencias significativas en el uso de Estrategias de Afrontamiento. No obstante, se encontró una tendencia cercana a la significación en la Evitación Cognitiva que podría sugerir que sujetos más avanzados tienden a usar menos estilos evitativos, resultado que se encuentra en línea con la literatura. La falta

de significancia podría indicar que el mayor bienestar observado en los ciclos avanzados se deba a la consolidación de otros factores no medidos, como la claridad vocacional o el dominio del entorno. Por otro lado, la edad biológica de los sujetos tampoco fue un factor determinante en el uso de estrategias en esta muestra.

Conclusión

Los resultados de esta investigación tienen una importancia práctica y teórica en el campo de la psicología, especialmente en la salud mental universitaria. A nivel teórico, el estudio confirma la eficacia diferencial de las estrategias de afrontamiento. El hallazgo de una relación positiva entre la aproximación conductual y el bienestar psicológico refuerza la literatura sobre las estrategias funcionales como promotoras de bienestar. Por otro lado, la correlación negativa entre la Evitación Cognitiva y el Bienestar total junto con varias de sus dimensiones subraya el carácter desadaptativo de dicho estilo de afrontamiento. Este patrón de resultados proporciona evidencia empírica clara y local para distinguir entre mecanismos de afrontamiento saludables y aquellos que comprometen la salud mental de los estudiantes, alineándose con estudios realizados en contextos de alta vulnerabilidad

A nivel práctico, los resultados ofrecen información clave para el diseño de intervenciones en el contexto universitario. La caracterización del bienestar mostró que si bien el BP Total se encuentra en niveles elevados, la dimensión Autonomía es la menos fortalecida, esto indica una necesidad de desarrollar programas que consoliden la independencia y la toma de decisiones en la población universitaria. Además, sería recomendable ofrecer apoyo psicoeducativo a estudiantes de los primeros años, con el objetivo de fomentar el sentido de propósito y el bienestar general. Teniendo en cuenta la eficacia de las EA de aproximación, diseñar y aplicar programas de intervención enfocados en la promoción de las mismas y la reducción de las estrategias desadaptativas o de evitación.

Este estudio, presenta ciertas limitaciones metodológicas que deben ser consideradas al interpretar y generalizar los resultados: La muestra posee un tamaño reducido para abarcar la heterogeneidad del total de la población universitaria, lo que puede afectar la potencia estadística. Por otro lado, al tratarse de un estudio transversal, los datos fueron recolectados en un único momento limitando la capacidad de evaluar la estabilidad o el cambio de las variables en el tiempo, como la trayectoria del bienestar a medida que el estudiante avanza en la carrera.

En cuanto a los instrumentos utilizados, tanto la escala BIEPS como el Inventario de Estrategias de Afrontamiento se basaron en el autorreporte de los participantes. Esto introduce el riesgo de sesgos como el de deseabilidad social. Por último, al emplear un diseño no experimental de alcance correlacional y no tener control sobre las variables, solo se puede establecer la existencia de asociaciones significativas entre BP y EA, pero no permite inferir relaciones de causalidad, por ejemplo, establecer si la estrategia de afrontamiento causa el bienestar o viceversa.

En base a las limitaciones identificadas y los resultados obtenidos en la presente investigación, se proponen direcciones para futuras investigaciones. En primer lugar, se debería emplear muestreos probabilísticos con una muestra más amplia, que incluya una mayor representación de la población de estudio, en cuanto a sexo, edad y año de carrera, para aumentar la generalización de los hallazgos. Por otro lado, se sugiere profundizar en la interpretación de la correlación positiva entre la Evitación Conductual y la dimensión Vínculos ya que sería útil analizar qué componentes específicos de este estilo de afrontamiento actual como mecanismos funcionales de regulación emocional y apoyo social.

Finalmente, sería positivo investigar otros factores no medidos, como la claridad vocacional, la motivación o el control del entorno, que podrían mediar o explicar el mayor

bienestar reportado por los estudiantes de ciclos avanzados en comparación con los iniciales ya que la madurez de las estrategias de afrontamiento no se confirmó de manera significativa por año de cursada.

Referencias Bibliográficas

- Asociación Médica Mundial. (2024). Declaración de Helsinki: Principios éticos para las investigaciones médicas con participantes humanos. Recuperado de:
<https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Ayala Valenzuela, R., Pérez Uribe, M., & Obando Calderón, I. (2010). Trastornos menores de salud como factores asociados al desempeño académico de estudiantes de enfermería. *Enfermería Global*, (18), [Artículo en línea]. Recuperado de <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/n18/docencia1.pdf>
- Budimir, S., Probst, T., & Pieh, C. (2021). Coping strategies and mental health during COVID-19 lockdown. *Journal of Mental Health*, 30(2), 156–163.
<https://doi.org/10.1080/09638237.2021.1875412>
- Castro Solano Alejandro (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 43–72.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066004>
- Casullo, M.M; Castro Solano, A. (2000) Evaluación del bienestar psicológico. *Ficha de Cátedra. Técnicas psicométricas II. Universidad de Buenos Aires, Facultad de Psicología.*
- Casullo, M.M; Castro Solano, A. (2000a) Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Perú*, 18 (1), 36-68

- Casullo, M.M; Castro Solano, A. (2001) El significado del bienestar en estudiantes adolescentes. *Revista oficial de la asociación iberoamericana de diagnóstico y evaluación psicológica (AIDEP)*, 12, 57- 70.
- Coppari, N., Barcelata, B., Bagnoli, L., Cudas, G., López Humada, H., & Martínez Cañete, U. (2019). Influencia del sexo, edad y cultura en las estrategias de afrontamiento de adolescentes paraguayos y mexicanos. *Universitas Psychologica*, 18(1), 1-13.
<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-1.isec>
- De la Cruz Acuña, E. Y., & Solórzano Baldeon, A. S. B. . (2023). Estrategias de afrontamiento, bienestar subjetivo y psicológico durante la pandemia por Covid-19 en escolares limeños. *Revista De Propuestas Educativas*, 5(9), 49–58.
<https://doi.org/10.61287/propuestaseducativas.v5i19.4>
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 95; 542- 575
- Eileen Rosa Escobar Zurita, Bruno Wilfrido Soria De Mesa, Glenis Florangel López Proaño y Dayanara de los Angeles Peñafiel Salazar (2018): “Manejo del estrés académico; revisión crítica”, *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo* (agosto 2018). En línea: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>
- Fernández González, A., García-Viniegras, C. R. V., & Lorenzo Ruiz, A. (2015). Consideraciones acerca del bienestar psicológico. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 17(3). Recuperado a partir de <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/47410>
- Folkman, S y Moskowitz, J. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychology*, 55 (6), 647 – 654.

- González, A., & Molero, M. M. (2022). Estrategias de Afrontamiento en los Conflictos entre Adolescentes: Revisión Sistemática. *Multidisciplinary Journal of Educational Research*, 12(2), 146-170. <http://dx.doi.org/10.447/remie.8383>
- González, A., García-Viniegras, C., & Ruiz, A. (2014). Consideraciones acerca del bienestar psicológico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17(3), 1108-1140.
- Gutierrez Flores, N., Veliz Llaja, Y. S., & Quinteros Zúñiga, D. S. (2021). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario. *Revista Muro de la Investigación*, 6(1). <https://doi.org/10.17162/rmi.v6i1.1434>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la Investigación. Sexta Edición. Editorial McGraw-Hill.
- Jiménez Noriega, R. E. (2023). Influencia de la ansiedad y depresión en las estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes de Lima Norte. *PsiqueMag*, 12(1), 45–57. <https://doi.org/10.18050/psiquemag.v12i1.2464> (Original work published 24 de marzo de 2023)
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. *Nueva York: Springer*
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. *España: Martínez Roca*.
- Lorenzo Rodríguez, M. L., Navarro-Moreno, J., Carrillo-Álvarez, E., & Rodríguez-Fonseca, C. (2020). Afrontamiento y resiliencia: un estudio con adolescentes sanos. *International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD Revista de Psicología*, 1(1), 349-358. <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1697/1483>

- Matalinares, M. L., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., & Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona*, 19, 105-126.
- Morales Rodríguez, F. M., Martínez-Ramón, J. P., Corvasce, C. y Morales Rodríguez, A. M. (2023). Uso de las estrategias de afrontamiento en la adolescencia: Un estudio preliminar de las diferencias de género [Coping Strategies in Adolescence: A Preliminary Study of Gender Differences]. *Acción Psicológica*, 20(1), 21–32.
<https://doi.org/10.5944/ap.20.1.39179>
- Morales, F. M. (2020). Estrategias de afrontamiento, empatía y tendencia prosocial en universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 13(2), 187–200.
<https://doi.org/10.30552/ejep.v13i2.360>
- Narváez, J. H., Obando-Guerrero, L. M., Hernández-Ordoñez, K. M., & De la Cruz-Gordon, E. K. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad Y Salud*, 23(3), 207–216.
<https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>
- Nava, C., Ollua, P., Zaira, C. & Soria, R. (2010). Inventario de estrategias de afrontamiento: una replicación. *Psicología y salud*, 20, 213 – 220.
- Ongarato, P., de la Iglesia, G., Stover, J. B., & Fernández Liporace, M. (2009). Adaptación de un inventario de estrategias de afrontamiento para adolescentes y adultos. *Anuario de Investigaciones*, XVI, 383-391.
- Orega, A. y Salanova, M. (2016). Evolución de los modelos sobre el afrontamiento del estrés: hacia el coping positivo. *Agora de salud*, III, 285 – 293.

- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration son the meanin of psychological well-being. *Joumal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Sandín, B., & Chorot, P. (2003). Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 8 (1), 39-53.
- Sarubbi De Rearte, Emma y Castaldo, Rosa Inés (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. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires*, Buenos Aires.
- Tacca Huamán, Daniel Rubén, & Tacca Huamán, Ana Luisa. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *Revista de Investigacion Psicologica*, (21), 37-56. Recuperado de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000100004&lng=es&tlng=es.
- The jamovi project (2024). jamovi. (Version 2.6) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.
- Toala Zavala, K. L., & Rodríguez Pérez, M. L. (2022). Estrategias de afrontamiento y tolerancia a la frustración en adolescentes. *Revista Ecuatoriana De Psicología*, 5(12), 72–80. <https://doi.org/10.33996/rep.v5i12.72>
- Urbano Reaño, E. Y., (2022). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes. *Horizonte de la Ciencia*, 12(22), 253-262. <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2020.18.403>

Uribe Urzola, A., Ramos Vidal, I., Villamil Benítez, I., & Palacio Sañudo, J. E. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes: The importance of coping strategies on psychological wellbeing in a school-based sample of adolescent population. *Psicogente*, 21(40), 440–457. <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3082>

Vielma Rangel, J., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49), 265-275.

ANEXOS

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Antes de empezar, necesitamos que manifieste si está de acuerdo con participar, luego de notificarse de algunas cuestiones que le aclaramos a continuación:

Su participación en este cuestionario es totalmente voluntaria y gratuita, y no le causará beneficio ni riesgo alguno. Las respuestas son anónimas y la información que brindes sólo será empleada con fines académicos-científicos.

No implicará para usted ningún tipo de perjuicio si decide no participar o interrumpir su participación en cualquier momento una vez comenzada la actividad, si usted así lo desea.

- Acepto
- No acepto

CUESTIONARIO SOCIODEMOGRÁFICO

1. Edad Respuesta en números (ej.: 20)

2. Género

Opciones:

- Masculino
- Femenino
- Otro (con campo para especificar)

3. Estado civil

Opciones:

- Soltero/a
- En pareja
- Casado/a
- Separado/a
- Otro (con campo para especificar)

4. Lugar de residencia

Opciones (ejemplos):

- CABA
- Provincia de Buenos Aires
- Otro (campo para especificar)

5. Concorre a una universidad

Opciones:

- Pública
- Privada
- Otro (campo para especificar)

6. ¿Qué carrera universitaria estás cursando actualmente?

Opciones:

- Ciencias Sociales y Humanas (Ej.: Psicología, Sociología, Comunicación, Ciencia Política, Filosofía)
- Salud (Ej.: Medicina, Enfermería, Kinesiología)
- Ciencias Económicas y Empresariales (Ej.: Administración, Contador/a Público/a, Economía)
- Derecho (Ej.: Abogacía, Derecho Internacional)
- Ingeniería y Tecnología (Ej.: Ingeniería, Sistemas)
- Ciencias Exactas y Naturales (Ej.: Biología, Física, Matemática)
- Arte y Diseño (Ej.: Diseño Gráfico, Arquitectura, Música)
- Educación (Ej.: Ciencias de la Educación, Profesorados)
- Otro (con campo para especificar)

7. Año de carrera en el que se encuentra

Opciones:

- 1° año
- 2° año
- 3° año
- 4° año
- 5° año
- 6° año
- Otro (campo para especificar)

8. ¿Trabaja?

Opciones:

- Sí
- No
- Otro (campo para especificar)

9. ¿De qué trabaja?

10. ¿Tiene hijos?

Opciones:

- Sí
- No
- Otro (campo para especificar)

11. ¿Realiza actividades extracurriculares?

Opciones:

- Sí
- No
- Otro (campo para especificar)

12. ¿Cuál o cuáles?

COPING RESPONSES INVENTORY

Adaptación UBA-CONICET

CUESTIONARIO SOBRE SITUACIONES PROBLEMÁTICAS DE LA VIDA

Parte 1: aquí encontrarás preguntas referidas a cómo actúas cuando se te presenta un problema importante en tu vida. Pensá en el problema o en la situación más difícil que tuviste en los últimos 12 meses. Describí brevemente este problema en los renglones que figuran debajo. Si no tuviste ninguno muy importante, describí alguno de menor importancia que te haya pasado. Es muy importante que respondas con la mayor sinceridad.

Por favor, describir el problema o la situación:

Parte 2: Ahora leé cuidadosamente cada pregunta y contestá con qué frecuencia actuaste como se indica en cada caso frente al problema que describiste en la Parte 1. En las hojas siguientes, marcá con una cruz o tilde la respuesta correspondiente. No hay respuestas correctas o incorrectas, sé sincero al contestar.

	Nunca	Pocas veces	Muchas veces	Siempre
1. ¿Te dijiste cosas a vos mismo/a para darte ánimo?				
2. ¿Hablaste con alguno de tus padres o familiares sobre eso?				
3. ¿Te dijiste a vos mismo/a que las cosas podrian estar peor?				
4. ¿Hablaste con algún amigo/a sobre el problema?				

5. ¿Trataste de hacer nuevos amigos durante ese período?				
6. ¿Hablaste con algún adulto, como un profesor, entrenador, médico, terapeuta o sacerdote?				
7. ¿Soñabas despierto/ a o tratabas de imaginar que las cosas estaban mejor de lo que realmente estaban?				
8. ¿Pensabas en que iba a ser el destino el que decidiera cómo saldrían las cosas?				
9. ¿Empezaste a leer para entretenerte?				
10. ¿Pensabas acerca de cómo podrían ligar a salir las cosas?				
11. ¿Pensabas mucho acerca de que estabas mejor que otras personas con el mismo problema?				
12. ¿Buscaste la ayuda de otros chicos o grupos con el mismo tipo de problemas?				
13. ¿Dejaste para más adelante el pensar sobre la situación, aunque sabías que tarde o temprano lo ibas a tener que hacer?				
14. ¿Trataste de convencerte a vos mismo/a de que las cosas mejorarían?				
15. ¿Le pediste a un amigo/a o pareja que te ayudara a solucionar el problema?				
16. ¿Pensaste acerca de las nuevas dificultades que se te podían presentar?				

17. ¿Pensaste en qué forma esta situación podría cambiar tu vida para mejor?				
18. ¿Le pediste a alguien que comprendiera tu problema?				
19. ¿Trataste de negar cuán serio era el problema realmente?				
20. ¿Perdiste la esperanza de que las cosas volvieran a ser como antes?				
21. ¿Encontraste nuevas formas de disfrutar la vida?				
22. ¿Escuchaste música como forma de ayudarte a enfrentar el problema?				

Escala BIEPS-A (Adultos)

Te pedimos que leas con atención las frases siguientes. Marca tu respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensaste y sentiste durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: *Estoy de acuerdo*; *Ni de acuerdo ni en desacuerdo*; *Estoy en desacuerdo*. No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No dejes frases sin responder.

Marca tu respuesta con una cruz (o aspa) en uno de los tres espacios.

	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo
1. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
2. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
3. Me importa pensar que hare en el futuro.			
4. Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.			
5. Generalmente le caigo bien a la gente.			
6. Siento que podré lograr las metas que me proponga.			
7. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
8. Creo que en general me llevo bien con la gente.			
9. En general hago lo que quiero, soy poco influenciable.			
10. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
11. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			
12. Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.			
13. Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.			