Facultad de Psicología y Relaciones Humanas.

Licenciatura en Psicología

TESIS DE GRADO

“Bienestar psicológico y Estrategias de afrontamiento en docentes de educación primaria de zona sur”

Presentada por:

Julieta Nahir Amado.

Tutora:

Lic. Paula Grasso Imig.

Sede: Lomas.

Fecha de entrega:

Agradecimientos

Quisiera comenzar agradeciendo a mi familia, quienes durante toda mi vida me apoyaron en cada paso que di, aún cuando no tenía mucha confianza en mí misma y me ayudaron a convertirme en la persona que soy hoy. En especial a mi mamá, mi musa inspiradora, que me enseño e inculcó el valor de seguir adelante pese a las trabas que pueda haber en el camino para conseguir aquello que nos gusta y hace feliz.

Quisiera agradecer a mi mejor amiga por creer en mí desde siempre y por su cariño y apoyo incondicional.

Por otra parte, quisiera agradecer a mis compañeras, que hoy en día se convirtieron en mis amigas por todas las horas de clase, por todos los trabajos prácticos, exámenes, finales y nervios compartidos a lo largo de estos años en el camino para llegar a destino juntas y lograr aquello que tanto anhelamos desde un comienzo.

Un agradecimiento especial a mi tutora de tesis, la Lic. Paula Grasso Imig. por guiarme y asesorarme durante este proceso.

Finalmente, quiero agradecerle a mi hermano y amigos por la compañía, apoyo y comprensión aun cuando las cosas no salían de la mejor manera.

Muchas gracias a todos, esto no hubiera sido lo mismo sin su compañía durante estos años.

Resumen

El personal Docente diariamente se enfrenta a distintas situaciones que generan desgaste, tanto en lo físico como lo emocional; Conforman un equipo de trabajo que requieren de intercambio sociales.

Se desarrolló un estudio empírico que presenta como objetivo indagar la relación existente entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en docentes de escuelas primarias estatales de la zona sur, considerando que el bienestar de las personas no es un tema estrictamente subjetivo, sino que contribuye al buen funcionamiento social y comunitario.

Para dicha investigación de tipo descriptivo correlacional se utilizó una encuesta sociodemográfica, la adaptación en español de la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos de Carol Ryff la cual se basa en la escala reducida propuesta por Van Direndonck y el Inventario estrategias de afrontamiento para adultos y adolescentes y lo. La muestra estuvo constituida por 103 docentes de ambos sexos entre 20 y 60 años que se encontraban prestando servicios en escuelas primarias estatales en la zona sur de la provincia de Buenos Aires Argentina.

Los resultados muestran relaciones positivas entre las distintas dimensiones del bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento.

Palabras claves: Bienestar Psicológico, Estrategias de Afrontamiento, Docentes

Abstract

The Teaching staff daily face different situations that generate wear, both physically and emotionally; They make up a work team that requires social exchange.

An empirical study was developed that aims to investigate the relationship between coping strategies and psychological well-being in teachers of state primary schools in the southern area, considering that people's well-being is not a strictly subjective issue, but rather contributes to good social and community functioning.

For this descriptive correlational research, a sociodemographic survey was used, the adaptation in Spanish of Carol Ryff's Scale of Psychological Well-being for Adults, which is based on the reduced scale proposed by Van Direndonck and the Inventory of coping strategies for adults and adolescents and the. The sample consisted of 103 teachers of both sexes between 20 and 60 years old who were providing services in state primary schools in the southern area of the province of Buenos Aires Argentina.

The results show positive relationships between the different dimensions of psychological well-being and coping strategies.

Keywords: Psychological Well-being, Coping Strategies, Teachers.

Índice

Introducción 11

Estado del Arte 12

Marco Teórico 18

1. Bienestar psicológico 18

1.1 Diferencias entre hedonía y eudemonía. 23

1.2 Dimensiones del Bienestar Psicológico 25

1.3 Categorías del Bienestar Psicológico 25

2. Estrategias de afrontamiento 26

2.1 Modelo de afrontamiento transaccional 28

2.2 Afrontamiento general y específico 29

2.3 Perspectivas de afrontamiento 30

Método 32

Tipo de estudio: Descriptivo Correlacional. 32

Tipo de diseño: No experimental, Transversal, No probabilístico. 32

Muestra 32

Procedimiento 32

Instrumentos 32

Problema de investigación 33

Objetivo general 33

Objetivos específicos 33

Justificación y relevancia 33

Relevancia teórica 34

Relevancia práctica 34

Relevancia social 34

Resultados 35

Caracterización de la muestra 35

Descripción de la muestra 36

Análisis de normalidad 37

Análisis de comparación de variables 38

Correlación de variables 44
Conclusión 45
Discusión 46
Bibliografía 49
Anexo: 52

Índice de tablas

Tabla 1 Puntuaciones Medias de Bienestar psicológico 36
Tabla 2 Puntuaciones Medias de Estrategias de Afrontamiento. 37
Tabla 3 Prueba de normalidad 37
Tabla 4 Prueba U de Mann Withney para Bienestar Psicológico y sexo. 38
Tabla 5 Prueba U de Mann Withney para estrategias de afrontamiento y sexo. 39
Tabla 6 Prueba de Kruskal-Wallis para Estrategias de Afrontamiento y tipo de título . 39
Tabla 7 Prueba de Kruskal-Wallis para Bienestar Psicológico y tipo de título. 41
Tabla 8 Prueba U de Mann Withney para Bienestar Psicológico y si realiza actividad que cause bienestar. 43
Tabla 9 Prueba U de Mann Withney para Estrategias de afrontamiento y si realiza actividad que cause bienestar. 44
Tabla 10 Correlaciones entre Bienestar Psicológico y estrategias de Afrontamiento ... 45

Índice de Gráficos

Grafico 1..... 35
Grafico 2..... 35
Grafico 3..... 35

Introducción

El personal docente forma parte del grupo de trabajadores y trabajadoras que se dedican a la enseñanza, ya que su labor se orienta a realizar actividades que contribuyan al aprendizaje, presentando esto un desgaste físico y emocional; lo que lleva a presentar distintas estrategias ante diversas situaciones.

Un docente es aquel que imparte conocimientos enmarcados en una determinada ciencia o arte, y deben poseer una formación que posibilita el desarrollo de competencias propias del ejercicio profesional e habilidades pedagógicas para convertirse en agentes efectivos del proceso de aprendizaje**.**

Este grupo de trabajadores desempeñan su tarea en un constante intercambio social y distintos tipos de estrategias son imprescindibles para incorporarse al grupo de trabajo y desarrollar sentimiento de pertenencia grupal y funcionalidad laboral.

En este sentido, el bienestar psicológico es un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial y que se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. El bienestar posee elementos reactivos, transitorios, vinculados a la esfera emocional, y elementos estables que son expresión de lo cognitivo, de lo valorativo; ambos estrechamente vinculados entre sí y muy influidos por la personalidad y por circunstancias medioambientales (Victoria García-Viniegras, C. R., & González Benítez, I., 2000).

En suma, las estrategias de afrontamiento como un proceso y a la vez como una estrategia. El afrontamiento constituye un proceso que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes; sin embargo, no siempre la puesta en marcha de este proceso garantiza su éxito (Zapata, Bastida, Quiroga, Charra, & Leiva, 2013).

Lo mencionado anteriormente lleva a abordar el tema del bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en docentes, como constructos relevantes presentes en esta problemática. Buscando indagar la relación existente entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en docentes.

Estado del Arte

A partir de la explicación y el recorrido bibliográfico que se ha hecho sobre el tema del Bienestar Psicológico y las estrategias de afrontamiento se han utilizado como base de referencia los siguientes estudios científicos.

En primer lugar, el autor Bedón(2003) llevo a una investigación que tenía como objeto de estudio la relación entre los Recursos de afrontamiento y las estrategias de afrontamiento al estrés en 546 docentes de centros educativos estatales de Lima Metropolitana de los tres niveles de enseñanza: Inicial, Primaria y Secundaria. El diseño que se utilizó es el descriptivo comparativo y correlacional y los instrumentos aplicados son: El Inventario de Recursos de Afrontamiento de Hammer y Marting, y el Cuestionario de Modos de afrontamiento al estrés elaborado por Carver y adaptado por Casuso en 1996. Los resultados nos demuestran que existe un mayor predominio de los recursos cognitivos en todos los docentes evaluados. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, los docentes de Inicial y Primaria prefieren utilizar como la planificación, reinterpretación positiva y crecimiento y acudir a la religión; mientras que los de Secundaria prefieren utilizar las estrategias de afrontamiento activo, planificación, reinterpretación positiva y crecimiento. Las comparaciones nos permiten observar que entre los docentes de Inicial y Primaria no existe diferencia estadísticamente significativa en los recursos de afrontamiento ni en cuanto a las estrategias de afrontamiento al estrés, pero sí se observan diferencias entre los docentes de Inicial y Secundaria, y entre los docentes de Primaria y Secundaria. Asimismo se observa correlación entre la variable recursos personales y la variable estrategias de afrontamiento al estrés.

Por otro lado, objetivo de la investigación de los autores Dìaz, tabares y Orozco (2010) fue identificar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de burnout en docentes de primaria y bachillerato de un colegio distrital de la ciudad de Bogotá (Colombia). Para esto se utilizó un diseño descriptivo correlacional, utilizando una muestra de 47 docentes de primaria y bachillerato. Se solicitó el Inventario de Burnout de Maslash y la Escala de Estrategias de Coping Modificada. Los resultados indican niveles medios del síndrome de burnout en los participantes, con diferencias mayores en los docentes de grados sexto, séptimo y octavo. Las estrategias de afrontamiento que están relacionadas positivamente con el síndrome son: a) espera; b)

evitación emocional; y c) expresión de la dificultad de afrontamiento. Las que están relacionadas negativamente son: a) solución de problemas y b) reevaluación positiva.

Siguiendo en la misma línea, la investigación del autor Dahlqvist (2010) tuvo como finalidad estudiar si existe relación entre el Bienestar Psicológico y el Síndrome de Burnout en los docentes de la Unidad de Gestión Educativa Local No. 7, para lo cual se realizó un estudio de diseño Descriptivo Correlacional. Se evaluó a un total de 179 docentes, de la Unidad de Servicios Educativos Local (UGEL) No. 7, correspondiente a los distritos de Barranco, Chorrillos, Miraflores, San Borja, San Luis, Santiago de Surco y Surquillo, de ambos sexos, de los niveles inicial, Primaria y Secundaria. Los datos se obtuvieron utilizando la Escala de Bienestar Psicológico y el Inventario Burnout de Maslach (MBI). Se encontró correlaciones negativas estadísticamente significativas entre el Bienestar Psicológico y el Síndrome de quemado laboral (Burnout) en los docentes de la UGEL No. 7. Por otra parte, se encuentran correlaciones negativas entre el Bienestar Subjetivo, Bienestar Material, Bienestar Laboral y Relaciones de Pareja y con el Síndrome de Burnout En relación al Bienestar Psicológico de los docentes se concluyó que las categorías presentan proporciones diferenciadas, pudiéndose notar que predomina el nivel medio. Sin embargo en el síndrome de Burnout prevalecen los niveles bajos y altos.

En suma, Augusto-Landa López-Zafra y Pulido-Martos (2011) realizaron un estudio que examinó el papel de los componentes de la Inteligencia Emocional Percibida como posibles predictores de las dimensiones de afrontamiento, en una muestra de 251 profesores de educación primaria (89 hombres y 162 mujeres) con edades comprendidas entre los 22 y 60 años (M= 39.02; SD= 11.25). Los participantes completaron un cuestionario en el que se medía la IEP, las estrategias de afrontamiento junto con los datos socio-demográficos. Los resultados indicaron que los sujetos con alta claridad y reparación emocional utilizan estrategias de afrontamiento conductual del problema, cognitivo del problema o centrado en las emociones.

Por su parte, Muñoz (2011) presentó los resultados de un estudio que identifica la relación entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de Burnout en docentes de primaria y secundaria de una institución educativa privada del municipio de Cartago (Colombia). El diseño fue descriptivo correlacional de tipo transversal. Los instrumentos utilizados fueron, El Inventario de Burnout de Maslash y la Escala de Estrategias de Coping Modificada, el cual fue aplicado en una población de 17

docentes. Los resultados indican una presencia del síndrome, con una prevalencia alta en el 12% de la población; media, en el 70% y baja, en el 18%. Las estrategias de afrontamiento que están relacionadas positivamente con el síndrome son: conformismo, evitación emocional, espera, búsqueda de alternativa y búsqueda de apoyo social.

Asimismo, Gismero-González, Bermejo, Prieto, Cagigal, Mina yHernández (2012) Analizaron la relación de las estrategias de afrontamiento cognitivo con auto-eficacia y con variables laborales en una muestra de 413 profesores. La evaluación se realizó mediante un cuestionario donde se presentaron tres situaciones estresantes diferentes, junto a ítems del Brief COPE, del CERQ, y otros ítems diseñados para evaluar el afrontamiento cognitivo. La auto-eficacia se evaluó preguntando a los profesores en qué medida se percibían capaces de afrontar cada situación de estrés con éxito. Como variables laborales se evaluaron: titularidad del centro, nivel de enseñanza y utilidad de la formación recibida para afrontar ese tipo de situaciones. Los resultados indicaron que los profesores de centros públicos utilizan más las estrategias de Pasividad pesimista y Autorreferencia Obsesiva que los de centros privados. Los de Infantil y Primaria emplean más la Planificación Racional ante los problemas de conducta de los alumnos y menos la Pasividad Pesimista ante la sobrecarga de trabajo que los de Secundaria.

En otra investigación llevada a cabo por Muñoz y Otálvaro (2012) tuvo como principal objetivo la identificación de la prevalencia del Síndrome de Burnout y su posible relación con las llamadas estrategias de afrontamiento. Para tal fin, se recurrió a una muestra de 120 de docentes que laboran en los niveles de primaria y secundaria en diversas instituciones educativas de carácter privado y público. Para alcanzar dicho objetivo se utilizó un diseño descriptivo correlacional no experimental de tipo transversal. Se usó el Inventario de Burnout de Maslash y la Escala de Estrategias de afrontamiento modificada. Los resultados de presenciadel síndrome indican una prevalencia alta en el 16%, media en el 43% y baja en el 41% de la población. Las estrategias de afrontamiento que están relacionadas positivamente con el síndrome son: búsqueda de apoyo social y búsqueda de apoyo profesional. Las que están relacionadas negativamente son: búsqueda de alternativa, evitación comportamental, conformismo, expresión emocional abierta y búsqueda de apoyo social

Además, Acuña y Bruschi (2014) en su investigación, propusieron explorar y proveer evidencias empíricas de las relaciones entre el síndrome de burn-out y el nivel de bienestar psicológico en docentes. Para ello, trabajaron con una población de maestras

de educación inicial de una institución pública y para evaluar el nivel de Bienestar Psicológico se administró la adaptación española de la Escala de Bienestar de Ryff (Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y Van Dierendonck, 2006), que aborda seis dimensiones: auto- aceptación, relaciones positivas, autonomía, crecimiento personal, propósito vital y dominio del entorno. Y para evaluar síndrome de burn-out (estar quemado por el trabajo) se empleó el Maslach Burnout Inventory (MBI) que incluye la evaluación de tres dimensiones: despersonalización, realización personal y cansancio emocional. Se parte del supuesto de que a mayores niveles de burn-out, se observará un nivel inferior de bienestar psicológico.

También, El propósito del estudio de los autores Ibarra Aguirre, Beltran y Jacobo García (2014) fue conocer algunos de los vínculos existentes entre el auto concepto, las estrategias de afrontamiento y el desempeño docente de los profesores que trabajan en dos contextos mexicanos adversos con alta, y a la vez, relativa clausura sociocultural: Complejo Penitenciario Islas Marías, Nayarit y San José del Llano, Badiraguato, Sinaloa. La muestra se integró con 8 profesores de educación básica (primaria); cuatro por contexto. Se utilizaron como instrumentos de investigación: Cuestionario de Auto concepto Forma-5, Resultados de los alumnos en la prueba enlace como indicador del desempeño docente y, Cartas docentes producidas por los participantes en la muestra y entrevistas en profundidad. Los resultados demostraron una multidimensionalidad del auto concepto así como de sus relaciones no lineales con las estrategias de afrontamiento utilizadas por los profesores y su desempeño docente profesional.

En otra investigaciòn los autores Leal-Soto, Ramírez y Valdivia (2014) mediante un diseño de investigación descriptivo correlacional se exploraron las relaciones entre bienestar psicológico (BP), prácticas docentes con efectos motivacionales orientadas al aprendizaje (PDEM-A) y clima motivacional de clase orientado al aprendizaje (CMC-A), en un grupo de 46 profesores y 1.266 estudiantes. Las medias de las tres variables se ubicaron significativamente por sobre el punto central del rango de respuestas, se encontró correlación significativa entre BP y PDEM-A $r(46) = 0.61$, $p = 0.01$; y no hubo relación entre PDEM-A y CMC-A ni entre BP y CMC-A.

Asimismo, Lange, Alvarez y López (2014) realizaron un estudio explicativo y transversal sobre una muestra de 199 docentes universitarios de Venezuela, con el fin de confirmar el valor de la inteligencia emocional y la disposición a fluir en el trabajo como factores de protección personal ante las diferentes fuentes de estrés laboral y

como promotores del bienestar psicológico. Los resultados se analizaron, a partir de dos análisis de ruta con la estrategia de modelos rivales, e indicaron que efectivamente ambas variables poseen un efecto de protección sobre algunas fuentes de estrés laboral y de promoción del bienestar psicológico..

Otro estudio a destacar, es el que llevo a cabo Gaxiola-Villa (2014) acerca del bienestar psicológico en amas de casa docente universitaria, en particular, desde la óptica del desgaste profesional, han sido poco estudiados. Se trató de un estudio transversal con 120 amas de casa docentes universitarias; previo consentimiento informado, se aplicó el Inventario de Burnout de Maslach y la escala de Ryff de bienestar psicológico. El análisis estadístico fue hecho en el SPSS versión 20. Las variables fueron analizadas con estadística descriptiva y se usó correlación de Pearson para estimar la asociación. Se encontró una correlación significativa ($p \leq .01$) entre el bienestar psicológico y el DP, y asociaciones significativas ($p \leq .05$ y $p \leq .01$) entre las variables del estudio y los datos sociodemográficos.

Por su parte, los autores Oterga, Bornachera, Solano, Lara y Ballestas (2014) se realizaron una investigación desde la perspectiva de la Psicología Positiva, con el fin de describir el grado de bienestar psicológico, según la edad, sexo, estado civil, profesión, tiempo y tipo de vinculación laboral, que presentan los Docentes de una Universidad Privada del Distrito de Santa Marta, Colombia. Se trató de una investigación descriptiva, con diseño transversal, en el cual participaron 480 Docentes, de donde obtuvieron una muestra estratificada de 192 (109 hombres y 83 mujeres), con edades desde mayores de 29 años a mayores de 46, todos vinculados laboralmente en tres modalidades (91 TC, 9 MT, y 92 CAT) con la Universidad participante A ellos se les aplicó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), adaptada a población española por Díaz et al (2006).

Siguiendo esta misma linea, Martínez (2015) presento un trabajo de investigación sobre la incidencia del bienestar psicológico en el bienestar laboral, con el objetivo de constatar el grado de la correlación existente entre ambas variables. La investigación fue de carácter correlacional y se apoyó en una amplia revisión bibliográfica, orientada a descubrir si la teoría se puede constatar en lo cotidiano. Se trabajo con una población de 32 docentes del colegio Intercoll llegando a comprobar la hipótesis sobre la incidencia del bienestar psicológico en el bienestar laboral y cómo éste influye en la calidad de vida de las personas.

Finalmente, Millán, Calvanese y D'Aubeterre (2017) en su investigación plantearon identificar el efecto de la dependencia universitaria (oficial o privada), sobre la percepción de las fuentes de estrés laboral, la valoración de las condiciones de trabajo y el bienestar psicológico, a través de la comparación del grado de ajuste de dos modelos diferenciados de acuerdo al orden de la influencia causal de las variables mediadoras. Para ello, aplicaron la Escala de Bienestar Psicológico (Sánchez-Cánovas, 2007), el Cuestionario de Condiciones de Trabajo (Blanch et al., 2010) y el Inventario de Percepción de Estresores en Docentes Universitarios (Álvarez et al., 2011), a 903 docentes adscritos a 32 instituciones universitarias en Venezuela. Se llevó a cabo un análisis de ruta que arrojó 42 relaciones causales significativas sobre el bienestar psicológico, donde se evidenció que trabajar en una universidad oficial, aumenta la percepción estrés laboral proveniente de aspectos económicos, lo materiales y lo políticos, quienes a su vez impactan en la evaluación negativa de ciertas condiciones de trabajo y con ello impactando negativamente sobre el bienestar psicológico.

Marco Teórico

1. Bienestar psicológico

El bienestar está formado por variables del auto concepto tales como la autoconciencia que es el componente cognitivo de las actitudes hacia sí mismo y se expresa en las creencias y pensamientos que tiene el sujeto sobre sí mismo. En este sentido, la autoestima que es el componente afectivo de las actitudes hacia sí mismo y consiste en la apreciación y valor que se concede el sujeto a sí mismo, y se expresa en el grado en que se quiere y se acepta; y la autoeficacia que es el componente conductual de las actitudes consigo mismo y grado en que el sujeto considera que puede llevar a cabo sus propósitos y cumplir sus metas. Estos tres componentes se encuentran íntimamente relacionados entre sí, y con el sentido que le otorga el sujeto a su vida (Zapata, Bastida, Quiroga, Charra, & Leiva, 2013).

Un sujeto tiene alto bienestar si experimenta satisfacción con su vida, si frecuentemente su estado anímico es bueno y sólo ocasionalmente experimenta emociones poco placenteras como tristeza o rabia. La literatura de investigación señala que la satisfacción es un constructo triárquico. Por un lado. tenemos los estados emocionales (afecto positivo y afecto negativo) y por el otro, el componente cognitivo. Los estados emocionales son más lábiles y momentáneos, al mismo tiempo son independientes. El tener una dosis alta de afectividad positiva no implica tener una dosis alta de afectividad negativa. El componente cognitivo de la satisfacción se denomina bienestar y es resultado de la integración cognitiva que las personas realizan acerca de cómo les fue (o les está yendo) en el transcurso de su vida (Casullo & Castro Solano , 2002).

Las definiciones del bienestar planteadas por los diferentes investigadores en sus estudios no resultan del todo explícitas. En términos generales están caracterizadas por el tipo de instrumento utilizado para su medición (Casullo & Castro Solano , 2002).

Campbell, Converse y Rodgers (1976) definen a la satisfacción como una dimensión cognitiva, resultante de la discrepancia entre las aspiraciones y los logros alcanzados. Para estos autores la satisfacción implica un juicio cognitivo, mientras que la felicidad es una experiencia de afecto positivo y/o negativo.

El felicidad es evitado en la investigación científico-académica porque alude a su significación popular, es decir, la experiencia de bienestar, de afecto positivo y negativo en su dimensión diacrónica. Está variable posee componentes estables y cambiantes, al

mismo tiempo. La apreciación de los eventos se modifica en función del afecto negativo y positivo predominante. Es decir, el bienestar tiene estabilidad en el largo plazo, a pesar de experimentar variaciones circunstanciales en función de los afectos predominantes. Además, es entendido como el grado en que una persona evalúa su vida, incluyendo como componentes la satisfacción con la vida, con el matrimonio, la ausencia de depresión y la experiencia de emociones positivas. El componente cognitivo, a los efectos de la investigación científica, parece más relevante, dado que su principal característica es ser estable, se mantiene en el tiempo e impregna la vida global de los sujetos. Por otro lado, el componente afectivo es mucho más lábil, momentáneo y cambiante (Casullo & Castro Solano , 2002).

Por otro lado, si bien es cierto que la satisfacción responde a un proceso de reevaluación permanente, también es cierto que las personas no actualizan su juicio a menos que estén realmente presionadas para hacerlo (la satisfacción no es una disposición fija e inmutable, es temporalmente estable). De esta manera, los individuos evalúan continuamente su situación personal, tanto a nivel individual, como social. No es situacionalmente consistente. Las personas no son igual de felices en mejores o en peores condiciones. La felicidad promedio es superior en los países que tienen mejores condiciones de vida. La felicidad no es una vivencia netamente interna e individual. Si bien es cierto que existen ciertas disposiciones individuales, existen efectos ambientales que interactúan con las variables personales (Casullo & Castro Solano , 2002).

El bienestar es entendido como el grado en que una persona evalúa su vida, incluyendo como componentes la satisfacción con la vida, con el matrimonio, la ausencia de depresión y la experiencia de emociones positivas. El componente cognitivo, a los efectos de la investigación científica, parece más relevante, dado que su principal característica es ser estable, se mantiene en el tiempo e impregna la vida global de los sujetos. Por otro lado, el componente afectivo es mucho más lábil, momentáneo y cambiante. Los investigadores en el campo de la satisfacción se han volcado generalmente al estudio del componente estable de la satisfacción (Casullo & Castro Solano , 2002).

El bienestar psicológico es un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial y que se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. El bienestar posee elementos reactivos,

transitorios, vinculados a la esfera emocional, y elementos estables que son expresión de lo cognitivo, de lo valorativo; ambos estrechamente vinculados entre sí y muy influidos por la personalidad (como sistema de interacciones complejas), y por circunstancias medioambientales (Victoria García-Viniegras, C. R., & González Benítez, I., 2000).

Según García Viniegra y González Benítez (2000), el bienestar es una experiencia personal vinculada al presente, que también tiene proyección al futuro, ya que se relaciona con los logros humanos. Es en este sentido que el bienestar surge del balance entre las expectativas (proyección de futuro) y los logros (valoración del presente). Por lo cual, se diferencia de la calidad de vida, ya que ésta surge del resultado de la compleja interacción entre factores objetivos y subjetivos; donde los primeros constituyen las condiciones externas (económicas, sociopolíticas, culturales, ambientales, etc.), que facilitan o entorpecen el pleno desarrollo del hombre, y los segundos están determinados por la valoración que el sujeto hace de su propia vida en función de su nivel de satisfacción. Para García Viniegra y González Benítez (2000) este último aspecto es el bienestar psicológico individual. Desde esta perspectiva se considera que al hablar de calidad de vida se incluye el concepto de bienestar.

Para Diener (1994) la definición del bienestar va a estar relacionada con su medición. Reconoce tres características: subjetividad, presencia de indicadores positivo (no solo la ausencia de factores negativos), y una valoración global de la vida. Un alto bienestar depende de una apreciación positiva de aquélla que perdura a lo largo del tiempo, y el bajo bienestar depende del desajuste entre expectativas y logros. La satisfacción vital es el juicio que una persona hace sobre su vida como un todo, mientras que el componente hedonista del bienestar es la mayor presencia de afectos positivos en relación con otros displacenteros, determinados por la apreciación continua de hechos gratificantes. No obstante, ambos afectos son relativamente independientes en períodos largos de tiempo. El bienestar psicológico se presenta como un concepto multidimensional. Ryff logró identificar en sus investigaciones seis dimensiones del bienestar psicológico: una apreciación positiva de sí mismo, una capacidad para controlar en forma efectiva el medio y la propia vida, capacidad para manejar con eficiencia los vínculos personales, la creencia de que la vida tiene propósito y significado, sentimientos positivos hacía el crecimiento y la madurez, sentido de autodeterminación (Contini, Coronel, Levin & Estevez, 2003).

Desde la perspectiva de la psicología cultural al analizar el bienestar que experimentan las personas en diferentes contextos culturales, los estudios revelan que no se observan diferencias significativas en los niveles de satisfacción con la vida en aquellos países que tienen más derechos civiles, riqueza y libertades individuales, comparados con los menos desarrollados y más pobres. Se verifican grandes diferencias en los niveles de bienestar si comparamos países muy pobres cuyas condiciones de vida mínima no han sido satisfactoriamente alcanzadas y los países más desarrollados. Los estudios consultados revelan que una vez satisfechas las necesidades básicas de las personas, no existen grandes diferencias en los niveles de satisfacción con la vida entre las diferentes naciones (Casullo & Castro Solano , 2002).

Desde la sociología se ha caracterizado los factores que inciden sobre la calidad de vida y el bienestar en las ciudades: alta densidad poblacional, aislamiento y desorganización social como resultado de la vida en la gran urbe. Las consecuencias psicológicas de estos factores resultan claras: los ámbitos más urbanizados traen consecuencias negativas para las relaciones sociales y para la salud mental (Casullo & Castro Solano , 2002).

Desde las investigaciones derivadas de la Psicología Cultural se observa que, una vez satisfechas las necesidades básicas, no existen diferencias significativas en los niveles de satisfacción entre las diferentes naciones. Sí se verifican grandes diferencias en los niveles de bienestar al comparar países muy pobres con los más desarrollados y en relación a las características ecológicas, Milgran (1970)señaló en su modelo de desarrollo lineal, que, en tanto el tamaño y la diversidad poblacional aumentan, las personas se vuelven más individualistas, egoístas y aisladas de los demás; por ende su nivel de bienestar disminuye, y las personas reconocen sentimientos de aislamiento y ausencia de control sobre sus vidas (Corral Martínez, 2015).

En términos generales, se puede afirmar que la mayoría de los estudios dedicados al bienestar consideran que éste se operacionaliza a través de los índices de afecto positivo o negativo, o de escalas unidimensionales de satisfacción. En esta dirección, se puede mencionar a Antonovsky (1987), que utiliza una visión dinámica del bienestar humano. Este autor, considera que la salud es un recurso general para resistir las fuerzas entrópicas caóticas que permanecen debajo de nuestro exterior calmado. La clave del bienestar radica para él en el sentido de coherencia (SOC) que se entiende como la posesión de recursos para afrontar las demandas del medio, poder recibir los desafíos

que lo movilizan y lo orientan positivamente hacia la vida, y comprender la información del medio de manera coherente y clara. El sujeto con fuerte SOC percibe los acontecimientos de la vida como experiencias que se pueden afrontar, sabiendo que los recursos adecuados están disponibles para él y que su existencia tiene sentido (Corral Martínez, 2015).

En consecuencia, una persona con alto SOC experimenta menos emociones negativas (como depresión o ansiedad), y puede hacer frente a los estímulos estresantes de manera más eficaz que los otros. Varios autores consideran al SOC como la cara opuesta del neuroticismo. Desde la perspectiva salugénica pareciera que, el adecuado control de la tensión frente a los estresores determina el estado de bienestar del sujeto, razón por la cual, resulta de suma importancia el estudio de los afrontamientos y su relación con el bienestar (Corral Martínez, 2015).

Para la Psicología, desde un enfoque salugénico, es de particular interés dilucidar por qué algunos sujetos se sienten satisfechos con la vida, mientras que otros, no; así también le preocupa determinar qué factores inciden en el logro de tal estado de bienestar (Contini, Coronel, Levin & Estevez, 2003).

Durante mucho tiempo se creyó que el bienestar psicológico estaba relacionado sólo con variables objetivas como la apariencia física y la inteligencia, pero hoy se sabe que está más vinculado con otras de nivel individual y subjetivo. Así, diferentes estudios han resaltado que aquellos individuos más felices y satisfechos sufren menor malestar, tienen mejores apreciaciones personales, un mejor dominio del entorno y un manejo de los vínculos interpersonales más saludable. El bienestar psicológico es un concepto complejo que ha sido empleado de un modo impreciso en relación con otros como satisfacción vital y calidad de vida (Contini, Coronel, Levin & Estevez, 2003).

La Psicología Positiva, permite una mirada diferente de la realidad laboral, procurando enfatizar los aspectos positivos del trabajo cotidiano y fortalecer los recursos que disponen los trabajadores para afrontar los constantes cambios. Por lo cual, el bienestar psicológico depende de la congruencia entre las aspiraciones de una persona, la percepción que tiene de sí mismo y de su entorno y la posibilidad de cambiar o realizar acciones positivas en circunstancias de su vida y el afrontamiento forma parte de los recursos psicológicos de cualquier individuo y es una de las variables personales declaradas como intervinientes o participantes en los niveles de bienestar psicológico (Galeano López, 2017).

1.1 Diferencias entre hedonía y eudemonía.

En su estudio original, Ryff (1989) diferencia los conceptos de hedonía y eudemonía. Siguiendo un estudio realizado por Waterman (1984) distingue entre ambas conceptualizaciones y señala que el estudio del bienestar iniciado por Bradburn se corresponde al concepto de hedonía, en donde el bienestar es entendido como sinónimo de felicidad y se define como el balance entre la afectividad negativa y la afectividad positiva. Identificando este "sesgo" en los estudios previos, Ryff indica que la felicidad no ha de ser el único indicador tenido en cuenta para evaluar el funcionamiento óptimo de las personas. Más aún, según la autora, el concepto de eudaimonía no se corresponde con el de felicidad, sino que abarca un conjunto más amplio de características que hacen al desarrollo y actualización de las distintas potencialidades humanas, influyendo de esta forma en el funcionamiento óptimo de la persona. A partir de la revisión de la literatura, Ryff define el BP como una evaluación subjetiva que realiza la persona acerca de distintas áreas de su vida (Casullo & Castro Solano , 2002).

En las últimas décadas autores como Waterman (1993) han comenzado a realizar una distinción entre dos tipos de bienestar que engloban a la mayoría de las investigaciones, y que responden a dos concepciones filosóficas del ser humano: la perspectiva hedónica y la perspectiva eudaimonía (Corral Martínez, 2015).

La aproximación hedónica se ha asociado con el concepto de Bienestar Subjetivo desde la publicación de Well-being: The foundation of hedonic psychology . Esta es la tradición predominante en la investigación del bienestar en psicología. Algunas de las perspectivas teóricas asociadas a esta aproximación son la teoría de la expectativa-valor, cuya idea más sencilla es que el bienestar es una función de lo que se espera obtener como resultado de unos valores, cualesquiera que éstos sean. El foco de la perspectiva en el placer vs el dolor puede estar relacionado con las teorías conductuales de refuerzo y castigo y también en teorías centradas en la expectativa cognitiva de unos resultados (Corral Martínez, 2015)

A nivel de medición, el término incorpora medidas de cognición (satisfacción) y afecto. Daukantaité, en su revisión sobre el tema, afirmó que el bienestar subjetivo tiene una estructura tripartita que asumen la mayoría de los investigadores, aunque con base teórica débil. Esta estructura incluye las siguientes variables: Satisfacción de vida (juicios globales sobre la vida de uno mismo), Afecto positivo (emociones y afecto

agradables) y Afecto negativo (emociones y afecto desagradables) (Corral Martínez, 2015).

Desde este punto de vista, se considera que el Bienestar Subjetivo sería la felicidad, entendida como la ocurrencia de afecto positivo y la ausencia de afecto negativo o malestar. El bienestar supone así la consecución y logro de un estado donde primen las emociones y afecto agradables y se minimicen las desagradables. Millán, García-Álvarez y D´Aubeterre (2014) comentan que una concepción de corte hedónico podría ser contraproducente para la salud psicológica: la consideran ingenua y poco realista, puesto que siempre va a haber eventos en la vida que no susciten afecto positivo. También indican que podría generar en las personas frustración (al no obtener siempre refuerzos) y contribuir al desarrollo de un razonamiento moral de estilo nihilista. En contraposición a esta tendencia mayoritaria de investigación, autores como Ryan,y Deci (2001), Deci y Ryan (2008) y Ryff (en Ryff y Singer, 2008), utilizan el término eudaimonía para referirse a un bienestar que va más allá de la felicidad y la satisfacción de vida, y que se centra en la realización de los potenciales humanos más altos. La aproximación eudaimónica sostiene que la naturaleza humana ya dispone de un contenido que hay que descubrir, e implica la comprensión de los factores que incrementan o disminuyen ese contenido y la forma de vida eudaimónica implica una serie de motivaciones en el individuo, que son los siguientes:

- Se persiguen objetivos y valores por sí mismos, que incluyen el crecimiento personal, las relaciones personales, la salud y el beneficio de la comunidad.
- Comportarse de modo autónomo, volitivo o consensuado. Pensar y actuar con un sentido de conciencia. Comportarse de modo que se satisfagan las necesidades psicológicas básicas de competencia, relación con los demás y autonomía.

Existen varias diferencias entre la aproximación hedónica y la eudaimónica. Una de las diferencias clave entre las dos aproximaciones es el foco de las investigaciones: el bienestar hedónico se centra en la obtención de un resultado específico, el afecto positivo. El eudaimónico, en cambio se centra en averiguar qué hay en la vida de las personas que supone vivir bien, haciendo hincapié en el proceso. La estructura básica del bienestar hedónico es la satisfacción con la vida, incluyendo el afecto positivo y el negativo, mientras que el bienestar eudaimónico se centra en las acciones y los objetivos vitales que favorecen la satisfacción de necesidades psicológicas básicas, como la autonomía, la competencia y las relaciones personales (Corral Martínez, 2015).

1.2 Dimensiones del Bienestar Psicológico

El Bienestar Psicológico es considerado un constructo que no tiene un marco teórico claro, relacionándolo con el grado que un individuo juzga su vida "como un todo" en términos favorables y satisfactorios. También, asociándolo con estados de humor positivos, alta autoestima y baja sintomatología depresiva. Dentro de este marco se cita el modelo multidimensional de Bienestar Psicológico de Ryff con seis dimensiones que constituyen la referencia teórica a este constructo. Respecto a la estabilidad del bienestar en el tiempo no existe acuerdo, considerándolo no estable a largo plazo o estable, aunque con variaciones en función de las experiencias (Barrón, Castilla, Casullo, & Verdú , 2002)-

Las dimensiones que componen el BP son: autoaceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal.

- La **autoaceptación** supone una actitud positiva hacia un lo mismo y hacia la propia vida, e implica conocer y aceptar las cualidades positivas y negativas que uno posee.
- Las **relaciones positivas** se refieren a la capacidad de sostener relaciones íntimas que sean satisfactorias, cálidas y confiables. La autonomía se define por la autodeterminación y la independencia de la persona.
- El **dominio del entorno** se relaciona con la sensación de control sobre el mundo externo y la habilidad para utilizar de manera efectiva las oportunidades que se presentan para satisfacer las necesidades y valores personales.
- La **dimensión de propósito** de vida implica tener objetivos y dirigir el comportamiento en pos de lograrlos, lo que da significado a la vida.
- El **crecimiento personal** se entiende como un sentimiento de continuo desarrollo, en el que el sujeto incrementa y actualiza su potencial, manteniéndose abierto a nuevas experiencias para poder cambiar y redireccionar la orientación de la conducta (Casullo & Castro Solano , 2002).

1.3 Categorías del Bienestar Psicológico

Veenhoven,(1984) define el bienestar subjetivo como el “grado en que una persona juzga de un modo general o global su vida en términos positivos o, en otras palabras, en

qué medida la persona está a gusto con la vida que lleva"; Además, Diener, Suh y Olshi (1997) lo definen como la manera en que una persona evalúa su vida, incluyendo como componentes la satisfacción personal y vincular, la ausencia de depresión y las experiencias emocionales positivas".

Sin embargo, de la bibliografía sobre el concepto, se desprende que éste es un constructo triárquico: por un lado, se consideran los aspectos emocionales (afecto positivo y afecto negativo), componentes cognitivos (más relacionados al concepto de Satisfacción con la Vida) y por último, las relaciones sociales o aspectos vinculares. El componente afectivo se asocia fundamentalmente a la felicidad. Se considera un estado lábil y momentáneo, vinculado al placer experimentado en los sentimientos, emociones y estados de ánimo más frecuentes de la persona. Conocido también como Balance Afectivo, éste depende más de reacciones específicas a eventos puntuales de la vida (Zuñiga, 2011).

El componente cognitivo o Satisfacción con la vida, constituye la discrepancia percibida entre las aspiraciones y los logros. Su rango va desde la realización personal hasta la experiencia vital de fracaso o frustración. Representa una valoración global, es decir, la evaluación sobre la propia vida entendida como un todo. Existen autores que ampliaron el término y estudiaron la satisfacción en diferentes áreas vitales: amor, trabajo, ocio, etc. Así, una persona puede sentir diversos grados de satisfacción según el dominio que se trate. Este componente cuenta con una mayor estabilidad que el anterior (Zuñiga, 2011).

En suma, las relaciones vinculares están constituidas por las necesidades, actitudes, y estilos de respuestas que un sujeto mantiene constantes en sus interacciones con los demás. Cuando una persona evalúa su vida inevitablemente incluye junto a los componentes de la satisfacción personal, los referidos a los vínculos: la calidad de los mismos, las experiencias de integración y pertenencia a una red social. No se puede pensar en el bienestar humano sin incluir la dimensión interpersonal y, por ende, su carácter esencialmente social (Zuñiga, 2011).

2. Estrategias de afrontamiento

El afrontamiento es un proceso y a la vez como una estrategia. El afrontamiento constituye un proceso que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones

estresantes; sin embargo, no siempre la puesta en marcha de este proceso garantiza su éxito (Zapata, Bastida, Quiroga, Charra, & Leiva, 2013).

Se destacan dos aspectos básicos en la literatura sobre el tema: por un lado, el afrontamiento como un proceso y por el otro, la eficacia del mismo. El afrontamiento sería entonces, un proceso que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes; no siempre la puesta en marcha de este proceso garantiza su éxito. Si al hacerlo el individuo tiene éxito para solucionar la situación problemática presente, repetirá el mismo ante situaciones similares; en caso contrario buscará otro recurso (Figueroa, Contini, Lacunza, Levín & Suedan., 2005).

La delimitación conceptual de las estrategias de afrontamiento ha estado generalmente ligada al desarrollo de los instrumentos de medida de éstas. Diversos autores, coinciden en señalar que se entiende por estrategias de afrontamiento el conjunto de respuestas (pensamientos, sentimientos y acciones) que un sujeto utiliza para resolver situaciones problemáticas y reducir las tensiones que esta situación le genera. Estas estrategias dependen de la combinación de variados factores: aspectos personales y experiencias individuales, por un lado y las exigencias del medio ambiente, con sus permanentes desafíos y presiones sociales, por el otro. En cuanto a los autores, Olson y McCubbin (1989) señalan la importancia de entender el afrontamiento como un proceso y a la vez como una estrategia. El afrontamiento constituye un proceso que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes; sin embargo, no siempre la puesta en marcha de este proceso garantiza su éxito (Zapata, Bastida, Quiroga, Charra, & Leiva, 2013).

Una situación es considerada estresante sólo si el individuo la percibe como tal, es decir, si excede los recursos del sujeto y atenta contra su bienestar. Las evaluaciones de las personas y sus posibilidades de acción se ven afectadas por los recursos que encuentran disponibles. En este repertorio se incluyen tanto los recursos físicos y materiales (dinero, vivienda, instalaciones, etc.) como los factores psicológicos y sociales (apoyo familiar, redes de contención, resiliencia, entre otros). Las acciones que dichos progenitores deciden emprender para hacer frente a situaciones de estrés incluyen, por un lado, esfuerzos para regular o reducir las emociones estresantes generadas por la situación, es decir que despliegan estrategias centradas en las emociones, y por el otro esfuerzo para cambiar la situación en sí o estrategias centradas en el problema y en la solución. El estrés es un aspecto inevitable de la vida que contribuye a poner en

funcionamiento recursos personales que podrán utilizarse en situaciones futuras y mejorar la autoeficacia y la autoestima. Estos últimos factores, conforman el concepto de bienestar psicológico por lo que se estima primordial ver las posibles relaciones de éste con los estilos de afrontamiento (Zapata, Bastida, Quiroga, Charra, & Leiva, 2013).

Los sujetos se enfrentan diariamente en el mundo del trabajo a diversas situaciones que resultan estresantes y que exigen de ellos pensar y actuar con rapidez para resolverlas. Estos pensamientos y actos concretos que los trabajadores realizan para lograr adaptarse a las situaciones conflictivas son las denominadas estrategias de afrontamiento, las cuales serán generales o específicas, según lo amerite la situación. Si bien existe un estilo de afrontamiento básico, los sujetos construyen mediante el contacto con el mundo que los rodea, estrategias de afrontamiento más complejas (Marsollier & Aparicio, 2011).

La misma circunstancia estresante puede disparar en las personas diferentes respuestas que engloba pensamientos, sentimientos y acciones. Tales recursos se conocen con la denominación de estrategias de afrontamiento, y se describen como reacciones ante las situaciones problemáticas (Figueroa, Contini, Lacunza, Levín & Suedan., 2005).

Es posible estudiar los modos de afrontamiento desde un modelo salugénico. Antonovsky (1988) afirma que para hacer frente a un estímulo perturbador se genera un estado de tensión con el cual el sujeto debe luchar. El grado de adecuación en el manejo o control de la tensión determinará que el resultado sea psicopatológico, neutral o salugénico. Desde la perspectiva del autor el estudio de los factores que hacen posible el manejo de la tensión es la clave de las ciencias de la salud. El adecuado control de la tensión frente a los estresores parece determinar un afrontamiento exitoso y un concomitante estado de bienestar (Contini, Coronel, Levin & Estevez, 2003).

2.1 Modelo de afrontamiento transaccional

En el modelo de Afrontamiento transaccional propuesto por Lazarus y Folkman (1984) denotan como los esfuerzos cognitivos conductuales continuamente cambiantes que realiza el sujeto para manejar las demandas internas y/o externas, que son evaluadas como que agotan o exceden los recursos personales. El afrontamiento estaría determinado por la persona, el ambiente y por su interacción. Folkman y Lazarus (1985) propusieron dos estilos de afrontamiento: el focalizado en el problema (modificar la

situación problemática para hacerla menos estresante) y en la emoción (reducirla tensión, la activación fisiológica y la reacción emocional). A partir de este modelo se han desarrollado instrumentos para evaluar el afrontamiento en adolescentes. Las estrategias consideradas tienen un denominador común, al evaluar los dos estilos propuestos por Folkman y Lazarus (1984) y un tercer estilo, el Improductivo, propuesto por Frydenberg y Lewis (1996), permitiendo relacionar los resultados proporcionados. En el adolescente las estrategias de afrontamiento parecen ser el resultado de aprendizajes realizados en experiencias previas, que constituyen un estilo estable de afrontamiento, que determina las estrategias situacionales (Barrón, Castilla, Casullo, & Verdú , 2002)

2.2 Afrontamiento general y específico

Frydenberg y Lewis (1997) afirman que es posible hacer una distinción entre afrontamiento general y específico, es decir el modo con el que el adolescente encara cualquier situación (general) y una problemática particular (específico). Haciendo referencia al afrontamiento general. En sus investigaciones identificó 18 estrategias:

1. Buscar apoyo social
2. Concentrarse en resolver el problema
3. Esforzarse y tener éxito.
4. Preocuparse.
5. Invertir en amigos íntimos.
6. Buscar pertenencia.
7. Hacerse ilusiones.
8. Falta de afrontamiento.
9. Reducción de la tensión.
10. Acción social.
11. Ignorar el problema.
12. Auto inculparse.
13. Reservarlo para sí.
14. Buscar apoyo espiritual.
15. Fijarse en lo positivo.

16. Buscar ayuda profesional.
17. Buscar diversiones relajantes.
18. Distracción física.

2.3 Perspectivas de afrontamiento

El trabajo teórico en afrontamiento y mecanismos de defensa comenzó con Freud (1923), y luego fue desarrollado por su hija Ana en 1936. Desde esta perspectiva, el afrontamiento se subordina a la defensa (que se consideraba un proceso principalmente inconsciente), y los estresores eran principalmente de origen intrapsíquico. En los años 60 los investigadores giraron su atención del afrontamiento defensivo hacia el estrés, produciendo una extensa literatura al respecto. En la actualidad, según lo señala Casullo (1998) la investigación sobre el afrontamiento utiliza varios insights de la tradición de las defensas psicodinámicas, pero con algunos cambios importantes:

- La mayoría de los esfuerzos de afrontamiento devienen de estresores externos.
- Las respuestas mismas son consideradas estrategias conscientes para el sujeto.
- El individuo, como un analista interprete su defensa.
- Antes las respuestas estaban determinadas primordialmente por las variables personales. Actualmente reciben igual atención las características personales que las de la situación estresante (concepto de transacción) (Corral Martínez, 2015).

El afrontamiento, a diferencia de las defensas, tiene un carácter intencional y deliberado; parte del análisis de la situación y busca hacer frente a las demandas percibidas. Otra diferencia con las defensas es que éstas son poco flexibles, y su modo de acción persigue, básicamente, distorsionar la realidad para facilitarle al sujeto una ilusión protectora (Corral Martínez, 2015).

Billing y Moos (1986) clasifican al afrontamiento según el tipo de estrategia utilizada, de la siguiente manera:

1. **Estrategias activo-comportamentales** (aluden a los intentos comportamentales para resolver el problema planteado).
2. **Estrategias activo-cognitivas** (hacen referencia a los esfuerzos por manejar la percepción del nivel de estrés producido).
3. **Estrategias de evitación** (son los intentos por evitar el problema, o reducir la tensión indirectamente a través de comportamientos como comer o fumar más).

Como ya se señaló, Lazarus y Folkman identificaron dos tipos particulares de estrategias:

1. **Estrategias enfocadas en el problema** (Son las acciones concretas y directas que el sujeto realiza para cambiar la situación amenazadora).
2. **Estrategias enfocadas en la emoción** (Son aquellas que tienden a controlar los sentimientos para aminorar el impacto sobre el sujeto).

Pearlin y Schooler (1978) agregaron a esta clasificación un tercer tipo de estrategia, que serían las enfocadas en la percepción, cuyo fin es alterar el significado de las dificultades situacionales para que se perciban como menos amenazadoras.

Según Olson y Mc Cubbin (1989), en las investigaciones recientes sobre este tema se destacan dos aspectos básicos: por un lado, se considera al afrontamiento como un proceso, y por el otro, se señala la eficacia del mismo. Desde esta consideración, el afrontamiento sería, entonces, un proceso que pone en marcha un individuo para hacer frente a las situaciones estresantes, aunque no siempre la puesta en marcha de ese proceso le garantice el éxito. Si, al hacerlo, se soluciona la situación problemática, el individuo repetirá la misma estrategia ante situaciones similares, pero, en caso contrario, el sujeto buscará otro recurso(Corral Martínez, 2015).

Método

Tipo de estudio: Descriptivo Correlacional.

Tipo de diseño: No experimental, Transversal, No probabilístico.

Muestra

La muestra estuvo constituida por 103 docentes de ambos sexos entre 20 y 60 años que se encontraban prestando servicios en escuelas primarias estatales en la zona sur de la provincia de Buenos Aires Argentina.

Procedimiento

Se contactó personas de ambos sexos con que tengan título docente y están ejerciendo la profesión actualmente en la Zona Sur del Gran Buenos Aires, explicándoles que las respuestas serán anónimas y los datos obtenidos sólo serán utilizados a los fines académicos. Luego, se los invitó a participar de manera voluntaria de los cuestionarios; que los mismos fueron enviados por de forma online.

Instrumentos

Para dicha investigación, se utilizó en primer instancia una encuesta sociodemográfica en la cuela se solicitaron datos como la edad, lugar de nacimiento, lugar de residencia actual, tipo formación docente, ocupación actual y si realizaba actividades que le generes bienestar psicológicos.

Luego, se realizó la adaptación en español de la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos de Carol Ryff la cual se basa en la escala reducida propuesta por Van Direndonck. Esta versión cuenta con 6 escalas y 29 ítems, a lo que se responde con un formato de respuesta con puntuaciones correspondidas entre el 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo) y se utilizó medir la variable de bienestar psicológico.

En consiguiente, se utilizó el Inventario estrategias de afrontamiento para adultos y adolescentes que consta de 22 ítems. El mismo, se debe responder seleccionando una de las cuatro respuestas posibles (nunca, pocas veces, muchas veces, siempre). Este instrumento se llevó a cabo para medir las estrategias de afrontamiento, conformado con

las siguientes dimensiones: Estrategias de afrontamiento por aproximación conductual, Estrategias de Afrontamiento por evitación conductual, Estrategias de Afrontamiento por aproximación cognitiva y Estrategias de Afrontamiento por evitación cognitiva.

Problema de investigación

¿Existe relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en docentes de escuelas primarias de la zona sur del Gran Buenos aires, Argentina?

Objetivo general

Indagar la relación existente entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en docentes de escuelas estatales primarias de zona sur del gran Buenos Aires, Argentina.

Objetivos específicos

- Describir las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en docentes de escuelas estatales primarias de zona sur del gran Buenos Aires.
- Analizar las diferencias estadísticamente significativas en los niveles de las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en docentes de escuelas estatales primarias de zona sur.
- Comparar las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en docentes según variables sociodemográficas.

Justificación y relevancia

La presente investigación surge debido a que, en la actualidad, se observa que la docencia puede ser un trabajo muy desgastante/demandante. Esta es una razón por la cual, esta investigación se centrará en el bienestar psicológico que puedan sentir las personas que ejercen en dicho puesto teniendo en cuenta que y cómo se relaciona con las estrategias de afrontamiento.

Teniendo en cuenta que el bienestar psicológico es un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial y que se relaciona estrechamente con aspectos

particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. El bienestar posee elementos reactivos, transitorios, vinculados a la esfera emocional, y elementos estables que son expresión de lo cognitivo, de lo valorativo; ambos estrechamente vinculados entre sí y muy influidos por la personalidad y por circunstancias medioambientales (Victoria García-Viniegras, C. R., & González Benítez, I., 2000).

Haciendo referencia a las estrategias de afrontamiento como un proceso y a la vez como una estrategia. El afrontamiento constituye un proceso que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes; sin embargo, no siempre la puesta en marcha de este proceso garantiza su éxito (Zapata, Bastida, Quiroga, Charra, & Leiva, 2013).

Entonces, esta investigación buscará generar discusión sobre las estrategias de afrontamiento en relación al bienestar de los docentes, en la cual, se investigará y analizará relacionándolo con conocimientos ya existentes.

Relevancia teórica

Esta investigación se realiza con el propósito de aportar al conocimiento existente sobre las Estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en docentes de escuelas estatales, cuyos resultados podrán ser útiles para ser incorporado como conocimiento a las ciencias de la educación, ya que se podría beneficiar el desempeño de los docentes

Relevancia práctica

Apunta a conocer y difundir la influencia del bienestar psicológico y cómo influye en las estrategias de afrontamientos del docente, con el objetivo de que puedan beneficiarse de nuestro aporte y utilizarlo en la práctica.

Relevancia social

La relevancia social está dirigida a formular un modelo de información sobre cómo controlar y practicar un método de intervención el cual no afecte negativamente el bienestar psicológico del docente.

Resultados

Caracterización de la muestra

Grafico 1

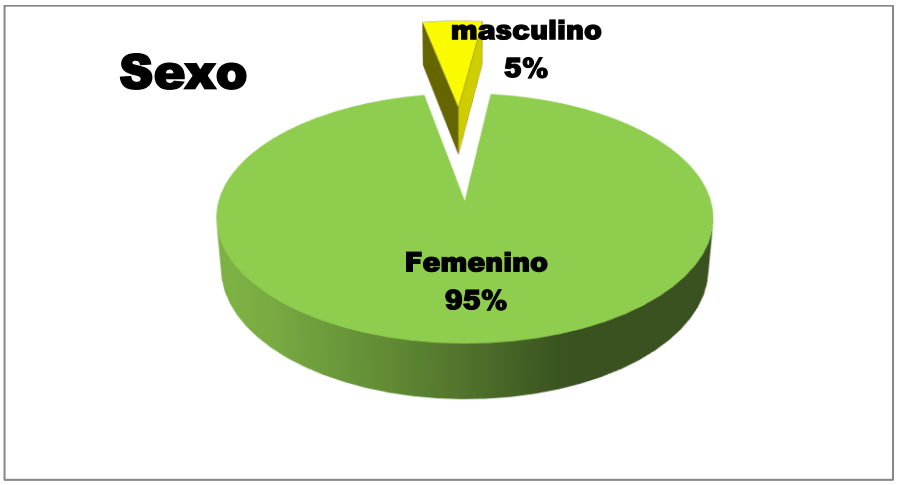


Grafico 2

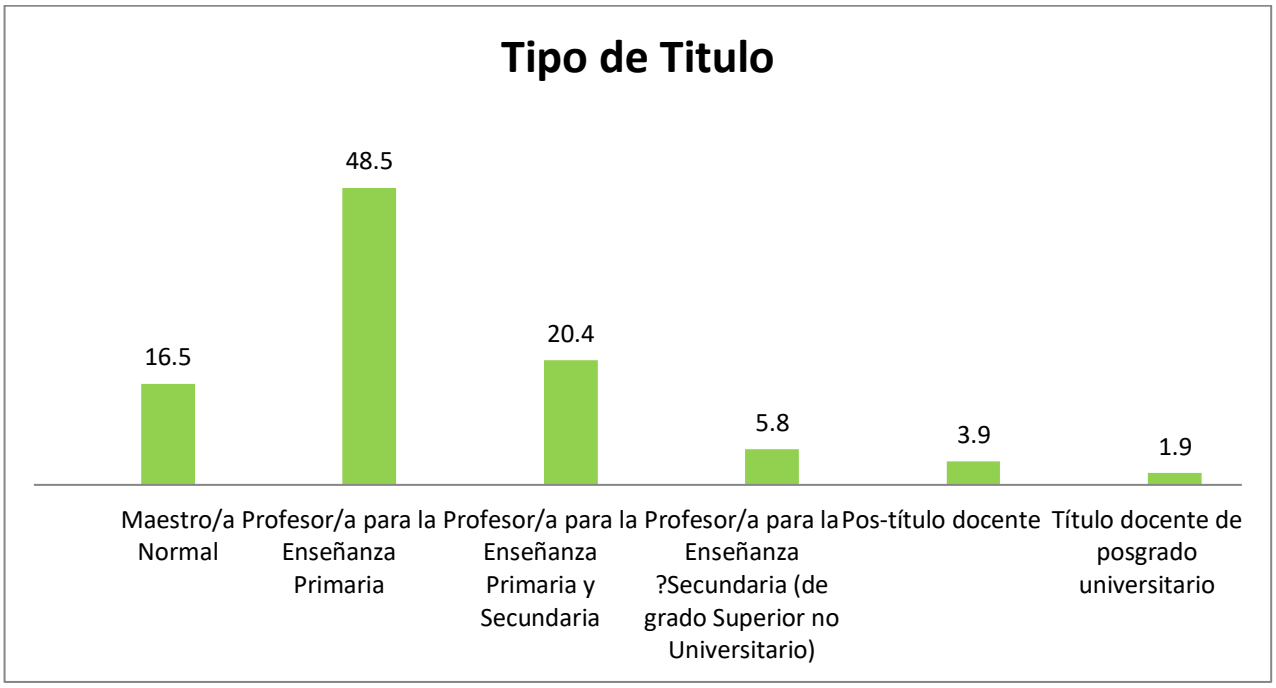
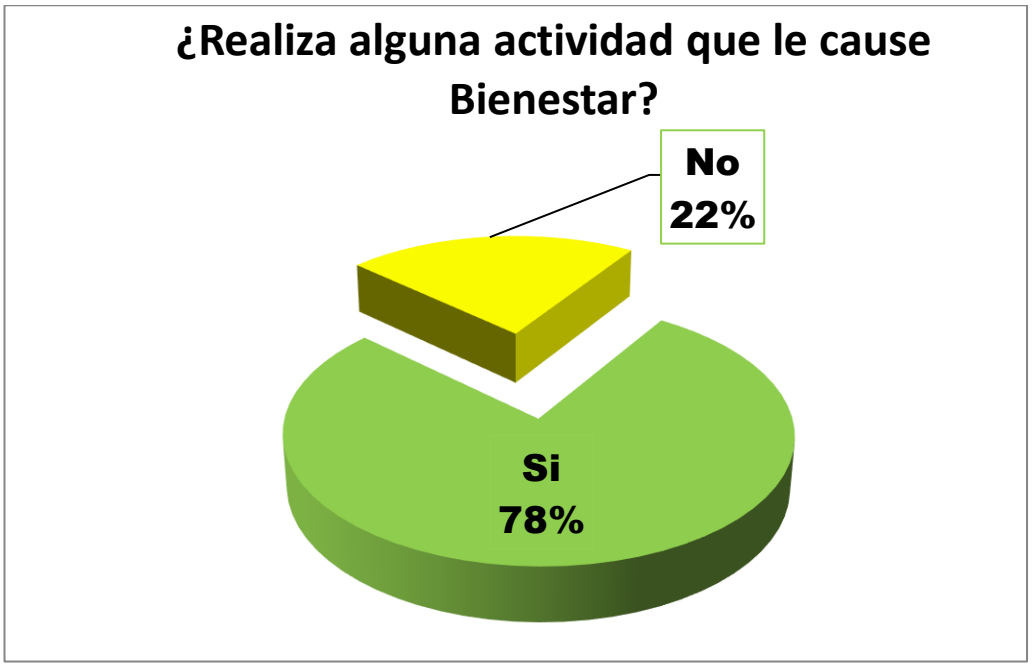


Grafico 3



Descripción de la muestra

Los participantes de esta investigación presentan Niveles más altos de Bienestar Psicológico en la dimensión de Dominio de entorno y propósito en la vida como se puede observar en la **Tabla 1.**

En la **Tabla 2** podemos apreciar que los participantes obtuvieron niveles mayor puntuación de estrategias de afrontamiento en la dimensión Afrontamiento por Aproximación cognitiva.

Tabla 1 Puntuaciones Medias de Bienestar psicológico

Dimensión	Media	DE
Auto Aceptación	19,68	2,83
Relaciones Positivas	17,66	3,30
Autonomía	19,21	3,58
Dominio del Entorno	20,54	2,58
Crecimiento Personal	18,37	2,54
Propósito en la Vida	25,85	3,21

Tabla 2 Puntuaciones Medias de Estrategias de Afrontamiento**.**

Dimensión	Media	DE
Afrontamiento por Aproximación Cognitiva	21,21	3,04
Afrontamiento por Aproximación Conductual	15,20	3,09
Afrontamiento por Evitación Cognitiva	10,99	2,64
Afrontamiento por evitación Conductual	10,81	2,24

Análisis de normalidad

Se realizó la prueba de normalidad para indagar la distribución de las variables.

Como se observa en la tabla, la variables, en su mayoría se distribuyeron de forma normal (Afrontamiento por aproximación conductual, Afrontamiento por evitación cognitiva, Afrontamiento por evitación conductual, Relaciones positivas, Dominio del entorno y Propósito de vida) y una minoría se distribuyó de forma anormal (Afrontamiento por aproximación cognitiva, Autoaceptación, Autonomía y Crecimiento personal) . Por este motivo, se utilizarán estadísticos no paramétricos para realizar los análisis posteriores.

Tabla 3 Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov
Variables	Sig.
BIENESTAR PSICOLÓGICO	
Auto Aceptación	,000
Relaciones Positivas	,007
Autonomía	,000
Dominio del Entorno	,017
Crecimiento Personal	,000
Propósito en la Vida	,006
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	
Afrontamiento por Aproximación Cognitiva	,000
Afrontamiento por Aproximación Conductual	,009

Afrontamiento por Evitación Cognitiva	,012
Afrontamiento por Evitación Conductual	,016

Análisis de comparación de variables

Con el objetivo de indagar si existen diferencias estadísticamente significativas entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento según el sexo, utilizando la prueba de U de Mann Withney y no se han encontrado diferencias significativas. Los datos se pueden observar en la siguiente tabla:

Tabla 4 Prueba U de Mann Withney para Bienestar Psicológico y sexo.

Variables	Sexo	Rango Promedio	Sig. Asintót. (bilateral)
Auto aceptación	femenino	51,57	,516
	masculino	60,40	
Relaciones Positivas	femenino	52,55	,409
	masculino	41,30	
Autonomía	femenino	51,26	,262
	masculino	66,50	
Dominio del Entorno	femenino	52,38	,567
	masculino	44,60	
Crecimiento Personal	femenino	51,67	,615
	masculino	58,40	
Propósito en la Vida	femenino	51,95	,945
	masculino	52,90	

Tabla 5 Prueba U de Mann Withney para estrategias de afrontamiento y sexo.

Variables	Sexo	Rango Promedio	Sig. Asintót. (bilateral)
Afrontamiento por Aproximación Cognitiva	femenino	51,33	,311
	masculino	65,10	
Afrontamiento por Aproximación Conductual	femenino	52,98	,139
	masculino	32,80	
Afrontamiento por Evitación Cognitiva	femenino	52,25	,705
	masculino	47,10	
Afrontamiento por Evitación conductual	femenino	52,24	,710
	masculino	47,20	

También, se indago si existen diferencias estadísticamente significativas en cuanto al Bienestar Psicológico y las Estrategias de Afrontamiento según de tipo de título, utilizando la prueba de Kruskal-Wallis, en la cual no se han encontrado diferencias significativas. Los datos se detallan en la siguiente tabla:

Tabla 6 Prueba de Kruskal-Wallis para Estrategias de Afrontamiento y tipo de título

Variables	Tipo de Título	Rango Promedio	Sig. Asintót. (bilateral)
Auto aceptación	Maestro/a Normal	54,88	,330
	Profesor/a para la Enseñanza Primaria	48,03	
	Profesor/a para la Enseñanza Primaria y Secundaria	45,07	
	Profesor/a para la Enseñanza Secundaria (De grado superior no universitario)	56,25	
	Postítulo Docente	78,75	
	Título de docente de Posgrado Universitario	58,25	

Relaciones Positivas	Maestro/a Normal	46,94	,189
	Profesor/a para la Enseñanza Primaria	46,37	
	Profesor/a para la Enseñanza Primaria y Secundaria	53,83	
	Profesor/a para la Enseñanza Secundaria (De grado superior no universitario)	69,50	
	Postítulo Docente	75,88	
	Título de docente de Posgrado Universitario	41,25	
Autonomía	Afrontamiento por Aproximación Conductual	53,26	,300
	Afrontamiento por Aproximación Conductual	44,38	
	Afrontamiento por Aproximación Conductual	55,29	
	Afrontamiento por Aproximación Conductual	68,58	
	Afrontamiento por Aproximación Conductual	62,50	
	Afrontamiento por Aproximación Conductual	51,50	
Dominio del Entorno	Maestro/a Normal	62,03	,264
	Profesor/a para la Enseñanza Primaria	45.44	
	Profesor/a para la Enseñanza Primaria y Secundaria	52,57	
	Profesor/a para la Enseñanza Secundaria (De grado superior no universitario)	43,33	

	Postítulo Docente	68,50	
	Título de docente de Posgrado Universitario	42,75	
Crecimiento Personal	Maestro/a Normal	46,32	,358
	Profesor/a para la Enseñanza Primaria	51,92	
	Profesor/a para la Enseñanza Primaria y Secundaria	43,69	
	Profesor/a para la Enseñanza Secundaria (De grado superior no universitario)	60,25	
	Postítulo Docente	74,88	
	Título de docente de Posgrado Universitario	44,00	
Propósito de Vida	Maestro/a Normal	52,71	,259
	Profesor/a para la Enseñanza Primaria	46,70	
	Profesor/a para la Enseñanza Primaria y Secundaria	52,52	
	Profesor/a para la Enseñanza Secundaria (De grado superior no universitario)	50,25	
	Postítulo Docente	83,38	
	Título de docente de Posgrado Universitario	40,50	

Tabla 7 Prueba de Kruskal-Wallis para Bienestar Psicológico y tipo de título.

Variables	Tipo de Título	Rango Promedio	Sig. Asintót. (bilateral)
Afrontamiento por Aproximación Cognitiva	Maestro/a Normal	50,88	,027
	Profesor/a para la	55,50	

	Enseñanza Primaria		
	Profesor/a para la Enseñanza Primaria y Secundaria	33,24	
	Profesor/a para la Enseñanza Secundaria (De grado superior no universitario)	68,92	
	Postítulo Docente	41,00	
	Título de docente de Posgrado Universitario	67,25	
Afrontamiento por Aproximación Conductual	Maestro/a Normal	55,12	,452
	Profesor/a para la Enseñanza Primaria	51,84	
	Profesor/a para la Enseñanza Primaria y Secundaria	41,93	
	Profesor/a para la Enseñanza Secundaria (De grado superior no universitario)	45,67	
	Postítulo Docente	51,38	
	Título de docente de Posgrado Universitario	80,50	
Afrontamiento por Evitación Cognitiva	Afrontamiento por Aproximación Conductual	48,53	,988
	Afrontamiento por Aproximación Conductual	52,11	
	Afrontamiento por Aproximación Conductual	47,62	
	Afrontamiento por Aproximación Conductual	52,58	
	Afrontamiento por Aproximación Conductual	47,88	
	Afrontamiento por	56,25	

	Aproximación Conductual		
Afrontamiento por Evitación conductual	Maestro/a Normal	49,85	,569
	Profesor/a para la Enseñanza Primaria	54,16	
	Profesor/a para la Enseñanza Primaria y Secundaria	42,36	
	Profesor/a para la Enseñanza Secundaria (De grado superior no universitario)	42,83	
	Postítulo Docente	52,00	
	Título de docente de Posgrado Universitario	70,00	

Por otra parte, con el objetivo de indagar si existen diferencias estadísticamente significativas entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento según si realiza alguna actividad que les cause Bienestar, utilizando la prueba de U de Mann Withney y no se han encontrado diferencias significativas. Los datos se pueden observar en la siguiente tabla:

Tabla 8 Prueba U de Mann Withney para Bienestar Psicológico y si realiza actividad que cause bienestar.

Variables	Actividad que causa Bienestar	Rango Promedio	Sig. Asintót. (bilateral)
Auto aceptación	si	50,01	,203
	no	58,93	
Relaciones Positivas	si	50,71	,410
	no	56,50	
Autonomía	si	49,47	,102
	no	60,80	

Dominio del Entorno	si	51,25	,632
	no	54,61	
Crecimiento Personal	si	50,65	,381
	no	56,70	
Propósito en la Vida	si	50,83	,454
	no	56,09	

Tabla 9 Prueba U de Mann Withney para Estrategias de afrontamiento y si realiza actividad que cause bienestar.

Variables	Actividad que causa bienestar	Rango Promedio	Sig. Asintót. (bilateral)
Afrontamiento por Aproximación Cognitiva	si	49,95	,191
	no	59,13	
Afrontamiento por Aproximación Conductual	si	51,99	,994
	no	52,04	
Afrontamiento por Evitación Cognitiva	si	51,31	,661
	no	54,39	
Afrontamiento por Evitación conductual	si	52,68	,663
	no	49,63	

Correlación de variables

Con el objetivo de indagar si existen correlaciones entre las dimensiones que componen la variable de Bienestar psicológico y la variable de estrategias de afrontamiento, se realizó la prueba Rho de Spearman.

Todas las dimensiones de ambas variables presentan correlaciones positivas unas con otras. A Continuación, se detallan los resultados en la siguiente tabla:

Tabla 10 Correlaciones entre Bienestar Psicológico y estrategias de Afrontamiento

BIEPS	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO			
	Afrontamiento por Aproximación Cognitiva	Afrontamiento por Aproximación Conductual	Afrontamiento por Evitación Cognitiva	Afrontamiento por evitación conductual
Auto Aceptación	,021	,001	,**466**	,029
Relaciones Positivas	,**486**	,194	,288	,401
Autonomía	,096	**,954**	,059	,308
Dominio del Entorno	,**768**	,040	,112	,382
Crecimiento Personal	,011	,046	,**708**	,125
Propósito en la Vida	,021	,001	,**528**	,089

Conclusión

En el presente trabajo se propuso como objetivo general indagar la relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en docentes de escuelas estatales primarias de zona sur del gran Buenos Aires, Argentina. Para ello se realizó una prueba de correlación en donde se demuestra que el bienestar psicológico tiene una relación significativa con las estrategias de afrontamiento. Si bien las estrategias de afrontamiento son una habilidad fundamental para un desarrollo de distintas actividades estresantes, queda también demostrado que la edad posee cierta importancia en la misma, ya que, dependiendo la edad, ciertas situaciones cotidianas requieren de seguridad y decisión. Es decir, que se confirma la hipótesis planteada, pudiendo precisar que las dimensiones de bienestar psicológico se asocian positivamente con las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento.

Discusión

La finalidad de la presente investigación consistió en indagar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico de escuelas estatales primarias de zona sur del gran Buenos Aires, Argentina. Para ello, se realizó una investigación cuantitativa con un tipo de estudio descritivo, correlacional y de diseño no experimental trasnversal.

La muestra estuvo conformada por 103 sujetos de ambos sexos entre 20 y 60 años Analizando los resultados obtenidos en este estudio, se asocia la hipótesis ¡unto con los resultados de la bibliografía utilizada a lo largo de la investigación.

Se puede afirmar, en base a nuestro objetivo general, que el estudio realizado sobre docentes de escuela pública, de la Zona Sur de Ciudad Autónoma de Buenos Aires, muestra una relación significativa entre Bienestar Psicológico y las estrategias de afrontamiento.

El bienestar psicológico es un constructo mucho más amplio que la siempre estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo. A pesar de las variaciones circunstanciales, implica una disposición medianamente estable de evaluar la vida y en esta evaluación que realiza el sujeto interactúan diversas dimensiones que tiene que ver con el control de situaciones, calidad de la relaciones personales, existencias de proyectos y aceptación de sí mismo (Victoria García-Viniegras, C. R., & González Benítez, I., 2000).

El bienestar está formado por variables del autoconcepto tales como la autoconciencia que es el componente cognitivo de las actitudes hacia sí mismo y se expresa en las creencias y pensamientos que tiene el sujeto sobre sí mismo. En este sentido, la autoestima que es el componente afectivo de las actitudes hacia sí mismo y consiste en la apreciación y valor que se concede el sujeto a sí mismo, y se expresa en el grado en que se quiere y se acepta; y la autoeficacia que es el componente conductual de las actitudes consigo mismo y grado en que el sujeto considera que puede llevar a cabo sus propósitos y cumplir sus metas. Estos tres componentes se encuentran íntimamente relacionados entre sí, y con el sentido que le otorga el sujeto a su vida (Zapata, Bastida, Quiroga, Charra, & Leiva, 2013).

Una persona tiene alto bienestar si experimenta satisfacción con su vida, si frecuentemente su estado anímico es bueno y sólo ocasionalmente experimenta emociones poco placenteras como tristeza o rabia. La literatura de investigación señala

que la satisfacción es un constructo triárquico. Por un lado. tenemos los estados emocionales (afecto positivo y afecto negativo) y por el otro, el componente cognitivo. Los estados emocionales son más lábiles y momentáneos, al mismo tiempo son independientes. El tener una dosis alta de afectividad positiva no implica tener una dosis alta de afectividad negativa. El componente cognitivo de la satisfacción se denomina bienestar y es resultado de la integración cognitiva que las personas realizan acerca de cómo les fue (o les está yendo) en el transcurso de su vida (Casullo & Castro Solano , 2002).

En está investigación en particular se ha medido el bienestar psicológico de los sujetos participantes, dando como distribución normal 3 dimensiones (auto aceptación, autonomía y crecimiento personal) y 3 de distribución anormal (relaciones positivas, dominio del entorno y propósito en la vida) lo cual indica un funcionamiento positivo, siendo las dimensiones relaciones positivas y dominio del entorno las de mayor puntuación.

Esto podría expresar que los sujetos perciben fuertes necesidades de desarrollar sus potencialidades, crecer como persona y desplegar sus capacidades al máximo para manejarse en un entorno difícil, teniendo la capacidad para adaptarse a las circunstancias adversas. Por otro lado, la satisfacción responde a un proceso de reevaluación permanente, también es cierto que los individuos evalúan continuamente su situación personal, tanto a nivel individual, como social. La felicidad no es una vivencia netamente interna e individual. Si bien es cierto que existen ciertas disposiciones individuales, existen efectos ambientales que interactúan con las variables personales (Casullo & Castro Solano , 2002).

Para Diener (1994) la definición del bienestar va a estar relacionada con su medición. Reconoce tres características: subjetividad, presencia de indicadores positivo (no solo la ausencia de factores negativos), y una valoración global de la vida. Un alto bienestar depende de una apreciación positiva de aquélla que perdura a lo largo del tiempo, y el bajo bienestar depende del desajuste entre expectativas y logros. La satisfacción vital es el juicio que una persona hace sobre su vida como un todo, mientras que el componente hedonista del bienestar es la mayor presencia de afectos positivos en relación con otros displacenteros, determinados por la apreciación continua de hechos gratificantes.

Las estrategias de afrontamiento dependen de la combinación de variados factores: aspectos personales y experiencias individuales, por un lado y las exigencias del medio ambiente, con sus permanentes desafíos y presiones sociales, por el otro.

El afrontamiento constituye un proceso que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes; sin embargo, no siempre la puesta en marcha de este proceso garantiza su éxito (Zapata, Bastida, Quiroga, Charra, & Leiva, 2013).

El personal Docente diariamente se enfrenta a distintas situaciones que generan desgaste, tanto en lo físico como lo emocional; Conforman un equipo de trabajo que requieren de intercambio sociales. En esta investigación, al analizar las dimensiones de las estrategias de afrontamiento se observa que el afrontamiento por aproximación cognitiva presenta una distribución no normal. En cuanto, al afrontamiento por aproximación conductual, afrontamiento por evitación cognitiva y afrontamiento por aproximación conductual presentan una distribución normal.

Por lo cual, tomando los resultados del Inventario de Afrontamiento se puede observar que tanto hombres como mujeres tienen un mayor nivel de activación de estrategias de tipo evitativas ya sean conductuales o cognitivas. En el caso Los sujetos se enfrentan diariamente en el mundo del trabajo a diversas situaciones que resultan estresantes y que exigen de ellos pensar y actuar con rapidez para resolverlas. Estos pensamientos y actos concretos que los trabajadores realizan para lograr adaptarse a las situaciones conflictivas son las denominadas estrategias de afrontamiento, las cuales serán generales o específicas, según lo amerite la situación. Si bien existe un estilo de afrontamiento básico, los sujetos construyen mediante el contacto con el mundo que los rodea, estrategias de afrontamiento más complejas (Marsollier & Aparicio, 2011).

Por último, en cuanto a la correlación entre ambas variables deja en evidencia que se correlacionan de forma positiva en todos los casos. Las dimensiones relaciones positivas y dominio del entorno presentan una alta significacion con el afrontamiento por aproximación cognitiva. Por otro lado, la dimensión autonomía con el afrontamiento por aproximación conductual, presentan la significación más alta y el Afrontamiento por evitación cognitiva, presenta correlaciones altas con auto-aceptación, crecimiento personal y propósito de vida.

Lo que podemos inferir, es que los docentes han de hacer un mayor uso de estrategias de Afrontamiento de aproximación que de evitación

Bibliografía

Contini, Coronel, Levin & Estevez. (2003). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes escolarizados de Tucumán. *Revista de Psicología*, 21(1), 179-200.

Acuña, S., & Bruschi, M. D. L. P. (2014). Relación entre síndrome de burnout, bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento. *(Doctoral dissertation)*.

Augusto-Landa, J. M., López-Zafra, E., & Pulido-Martos, M. (2011). Inteligencia emocional percibida y estrategias de afrontamiento al estrés en profesores de enseñanza primaria: propuesta de un modelo explicativo con ecuaciones estructurales (SEM). *Revista de psicología social*, 26(3), 413-425.

Barrón, Castilla, Casullo, & Verdú . (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363-368.

Bedón, M. B. (2003). Recursos y estrategias de afrontamiento al estrés en docentes de centros escolares estatales de Lima Metropolitana. . *Revista de Investigación en Psicología*, 6(1), 13-28.

Casullo & Castro Solano . (2002). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. . *Revista de Psicología*, 18(1), 35-68.

Corral Martínez, M. (2015). Inteligencia emocional, estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en el voluntariado de Cruz Roja: estudio preliminar para el diseño de acciones formativas.

Dahlqvist, J. J. (2010). Bienestar psicológico y síndrome de Burnout en docentes de la UGEL Nº. 7.

Díaz, C. A. G., Tabares, S. J., & Orozco, M. C. V. . (2010). Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y bachillerato. *Psicología desde el Caribe*, (26), 36-50.

Figueroa, Contini, Lacunza, Levín & Suedan. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán, Argentina. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 21(1), 66-72.

Galeano López, R. L. (2017). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en funcionarios de una Institución Educativa. *Academo*, 4(2), 4.

Gaxiola-Villa, E. (2014). Bienestar psicológico y desgaste profesional [DP] en amas de casa docentes universitarias. *Journal of behavior, health & social issues*, 6(1), 79-88.

Gismero-González, M. E., Bermejo, L., Prieto, M., Cagigal, V., Mina, A. G., & Hernández, V. (2012). Estrategias de afrontamiento cognitivo, auto-eficacia y variables laborales. Orientaciones para prevenir el estrés docente. *Accion psicologica*, 9(2), 87-96.

Ibarra Aguirre, E., Armenta Beltrany, M., & Jacobo García, H. M. (2014). Autoconcepto, estrategias de afrontamiento y desempeño docente profesional: Estudio comparativo en profesores que trabajan en contextos adversos.

Lange, A. C. M., Alvarez, D. G., & López, M. E. D. A. (2014). Efecto de la inteligencia emocional y flujo en el trabajo sobre estresores y bienestar psicológico: análisis de ruta en docentes. *Revista Colombiana de Psicología* , 23(1).

Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *The stress concept in the life sciences.* New york: Springer.

Leal-Soto, F., Ramírez, J. D., & Valdivia, Y. (2014). Bienestar psicológico y prácticas docentes con efectos motivacionales orientadas al aprendizaje. *Universitas Psychologica*, 13(3), 15-23.

Marsollier & Aparicio. (2011). El bienestar psicológico en el trabajo y su vinculación con el afrontamiento en situaciones conflictivas. *Psicoperspectivas*, 10(1), 209-220.

Martínez, S. R. (2015). Bienestar psicológico y laboral en los docentes: un estudio empírico correlacional. . *ARANDU UTIC*, 2(1), 123-148.

Millán, A., Calvanese, N., & D'Aubeterre, M. E. . (2017). Condiciones de trabajo, estrés laboral, dependencia universitaria y bienestar psicológico en docentes universitarios. *REDU. Revista de Docencia Universitaria*, 15(1), 195-218.

Muñoz, C. F. (2011). Relación entre las Estrategias de afrontamiento y el Síndrome de Burnout en docentes de básica primaria y secundaria Pertenecientes a una institución educativa privada del municipio de Cartago (Colombia). *Psicogente*, 14(26), 389-402.

Muñoz, C. F. M., & Otálvaro, C. M. C. . (2012). Burnout docente y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y secundaria. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 3(2), 226-242.

Oterga, F. R. F., Bornachera, J. Z. T., Solano, A. I. S., Lara, E. M. R., & Ballestas, L. F. F. . (2014). Bienestar psicológico en profesores de una Universidad privada del distrito de Santa Marta. *Cultura Educación y Sociedad*, 5(2).

Paneiva Pompa, J. P. (2015). El Bienestar Psicológico en estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata. *Diferencias entre áreas generales de formación . Doctoral dissertation.*

Salotti, P. (2006). Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires. *Doctoral dissertation, Universidad de Belgrano. Facultad de Humanidades*.

Victoria García-Viniegras, C. R., & González Benítez, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista cubana de medicina general integral*, 16(6), 586-592.

Zapata, Bastida, Quiroga, Charra, & Leiva. (2013). Evaluación del bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en padres con niños o adolescentes con retraso mental leve. *PSIENCIA: Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 5(1), 15-23.

Zuñiga, M. J. (2011). Incidencia del ejercicio físico-deportivo sobre el bienestar psicológico. *Doctoral dissertation, Tesis no publicada. Universidad del Aconcagua.*

Anexo:

Yo autorizo y acepto de manera voluntaria, participar en la entrevista perteneciente a la tesis de la Alumna Julieta Nahir Amado por la licenciatura en psicología. He sido informado(a) y entendido(a) que los datos obtenidos en dicha investigación serán utilizados con fines académicos de formación y desarrollo profesional de la alumna. Tomando todo ello en consideración y en tales condiciones, consiento participar en las encuestas y que los datos que se deriven de mi participación sean utilizados para dicha investigación.

❑ **Si, acepto.**

Encuesta sociodemográfica

Fecha de hoy:.....

Apellido y nombre.....

Edad:.....

Marcar con una cruz las opciones que correspondan:

Sexo: O Femenino O Masculino

Tipo de Título: O Maestro/a Normal OProfesor/a para la Enseñanza Primaria OProfesor/a para la Enseñanza Primaria y Secundaria O Profesor/a para la Enseñanza OSecundaria (de grado Superior no Universitario) O Pos-título docente O Título docente de grado universitario O Título docente de posgrado universitario

¿Cuál es su situación de revista en el cargo docente en esta escuela? O Interino O Provisorio O Suplente O Titular

Lugar donde nací:.....

Lugar donde vivo ahora:.....

Ocupación actual.....

Persona/s con quién vivo……

……. ¿Practicas alguna actividad que te cause bienestar? O Si O No

¿Cuál?.....

Escala Bieps

Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Opciones: totalmente en desacuerdo (1), bastante desacuerdo(2), poco en desacuerdo(3), poco de acuerdo (4), Bastante de acuerdo (5), totalmente en acuerdo (6).

	1	2	3	4	5	6
1.Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones						
3.No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida						
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga						
6.Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
7.En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar						
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí						
10.Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores de otros						
11.Soy una persona activa al realizar los proyectos que me propuse para mí mismo						
12.Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
13. Tiendo a estar influenciado por gente con fuertes convicciones						
14.En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						

15.Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
16.Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración						
17.Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
18.Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
19. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen						
20.Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
21.En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza						
23. Es difícil para mí expresar mis opiniones en asuntos polémicos						
24. Me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo						
25.Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí						
26.Con los años no he mejorado mucho como persona						
27.Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
28.Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
29.Si me sintiera infeliz con mi vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla						

Inventario estrategias de afrontamiento para adultos y adolescentes.

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, describí brevemente el problema o la situación: … … … … … …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …

Parte 2 Ahora lee cuidadosamente cada pregunta y contesta con qué frecuencia actuaste como se indica en cada caso frente al problema que describiste en la Parte 1. En las hojas siguientes, marca 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 podrían 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 llegar 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 ayudará 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?				
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?				