ESCUELA DE PSICOLOGÍA

Tema:

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SU RELACIÓN CON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ADOLESCENTES

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Psicólogo Clínico

Línea de Investigación:

Salud integral, determinación social y desarrollo humano

Autor:

Anderson Alexis Guato Benavides

Director:

Ps. Cl. Víctor Manuel Cuadrado Rodríguez, M.A.

Ambato – Ecuador

Marzo 2022

PONITIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE AMBATO

HOJA DE APROBACIÓN

Tema:

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SU RELACIÓN CON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ADOLESCENTES

Línea de Investigación:

Salud integral, determinación social y desarrollo humano

Autor:

Anderson Alexis Guato Benavides

Víctor Manuel Cuadrado Rodríguez, Mg. f. _____
CALIFICADOR

Sandra Elizabeth Santamaría Guisamana, Mg. f. _____
CALIFICADOR

Catherine Nataly Shuguli Zambrano, Mg. f. _____
CALIFICADOR

Varna Hernández Junco, Mg. PhD. f. _____
DIRECTORA DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA

Hugo Rogelio Altamirano Villaroel, Dr. f. _____
SECRETARIO GENERAL PUCESA

Pontificia Universidad Católica del Ecuador
SECRETARÍA GENERAL
PROCURADURÍA

Ambato – Ecuador

Marzo 2022

Pontificia Universidad Católica del Ecuador
BIBLIOTECA

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo, **ANDERSON ALEXIS GUATO BENAVIDES**, con **CC. 0502869993** autor del trabajo de graduación intitulado: "BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SU RELACIÓN CON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ADOLESCENTES" previo a la obtención del título profesional de **PSICÓLOGO CLÍNICO**, en la escuela de **PSICOLOGÍA**.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Cat6lica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educaci6n Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado a1 Sistema Nacional de información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando 1os derechos de autor.
2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la universidad.

Ambato, marzo 2022

ANDERSON ALEXIS GUATO BENAVIDES

CC. 0502869993

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por guiarme a través de mi vida de una manera adecuada. En el camino que he atravesado se han presentado dificultades y altibajos, sin embargo, gracias a todo lo que he aprendido he podido hacer frente a estas situaciones. Agradezco también a mis padres quienes me han apoyado y han creído en mí siempre. Sin su apoyo nada de esto sería posible. Gracias por demostrarme que con esfuerzo todo es posible.

Agradezco también a mis maestros que fueron un punto esencial para mi futura formación profesional. Por medio de sus conocimientos, experiencias y consejos me ayudaron a comprender de una mejor manera el amor que tengo por esta carrera.

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo a mis padres y familiares que me han apoyado durante todo este largo camino. Este también es el resultado de su esfuerzo. Alcanzar esta meta en mi vida no hubiese sido posible sin ellos. Son mi motivación para cada día esforzarme y dar lo mejor de mí. Esto es una muestra de que podré alcanzar todas mis metas y seré el mejor en todo lo que haga.

RESUMEN

La presente investigación establece la relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en adolescentes. Este tema tiene una importancia trascendental debido a que se centra en la etapa de la adolescencia. La misma que se caracteriza por múltiples cambios en la vida de los adolescentes. Esta investigación se desarrolla conforme a un paradigma post positivista de enfoque cuantitativo no experimental, de alcance descriptivo y correlacional con corte transversal. Para la obtención de los resultados se aplicó una ficha sociodemográfica y dos instrumentos psicológicos. El primero, corresponde a la Escala de bienestar psicológico de Ryff que consta de 29 ítems y 6 dimensiones. El segundo, corresponde al Inventario de estrategias de afrontamiento (CSI) que consta de 41 ítems y 8 dimensiones. La muestra se conformó por 288 estudiantes (51,4 % femeninos y 48,6 % masculinos) que pertenecen a la Unidad Educativa "Salcedo". Los resultados obtenidos comprueban la hipótesis planteada por medio de la correlación de las variables. Por esta razón, se plantearon soluciones adecuadas para que los adolescentes puedan gozar de un bienestar psicológico adecuado en esta etapa tan importante para su vida.

Palabras clave: Bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento, sociedad, adolescentes

ABSTRACT

The present research establishes the relationship between psychological well-being and coping strategies in adolescents. This topic is of transcendental importance because it focuses on the adolescent stage. This stage is characterized by multiple changes in the lives of adolescents. This research is developed according to a post-positivist paradigm with a non-experimental quantitative approach, descriptive and correlational with a cross-sectional scope. To obtain the results, a sociodemographic card and two psychological instruments were applied. The first one corresponds to Ryff's Psychological Well-Being Scale, which consists of 29 items and 6 dimensions. The second corresponds to the Coping Strategies Inventory (CSI) consisting of 41 items and 8 dimensions. The sample consisted of 288 students (51.4% female and 48.6% male) belonging to the "Salcedo" Educational Unit. The results obtained prove the hypothesis proposed by means of the correlation of the variables. For this reason, adequate solutions were proposed so that adolescents can enjoy an adequate psychological well-being in this important stage of their lives.

Key words: Psychological well-being, coping strategies, society, adolescents.

Índice General

HOJA DE APROBACIÓN ii
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD iii
AGRADECIMIENTO iv
DEDICATORIA v
RESUMEN vi
ABSTRACT vii
INTRODUCCIÓN 1
Capítulo I. Estado Del Arte y La Práctica 5
1.1. El bienestar psicológico 5
1.1.1. Antecedentes históricos del bienestar psicológico 5
1.1.2. Particularidades de la tendencia hedónica y eudaimónica 6
1.2. El bienestar psicológico según diferentes enfoques psicológicos 6
1.3. Definición de bienestar 7
1.3.1. Bienestar subjetivo 8
1.3.2. Bienestar social 9
1.3.3. Bienestar psicológico en el marco actual 10
1.4. Modelos explicativos del bienestar psicológico 12
1.4.1. Modelos arriba – abajo 13
1.4.2. Modelos abajo – arriba 13
1.5. Escala y modelo multidimensional de ryff 13
1.5.1. Autoaceptación 14
1.5.2. Relaciones positivas 15
1.5.3. La autonomía 15
1.5.4. Dominio del entorno 15
1.5.5. Crecimiento y madurez 16
1.5.6. Sentido y propósito en la vida 16
1.6. Estrategias de afrontamiento 17
1.6.1. Antecedentes históricos del afrontamiento 17
1.6.2. Avances del afrontamiento en la actualidad 17
1.7. Inventario de estrategias de afrontamiento para adolescentes 18
Capítulo II. Marco Metodológico 21
2.1. Paradigma de la investigación 21
2.2. Enfoque de la investigación 21

2.2.1. Particularidades del enfoque cuantitativo 22
2.3. Alcances de la investigación 23
2.3.1. Alcance descriptivo 23
2.3.2. Alcance correlacional 23
2.4. Corte transversal 24
2.5. Técnicas y herramientas para recolección de datos 25
2.5.1. Observación científica 25
2.5.2. Encuestas 25
2.5.3. Técnicas psicométricas 26
2.5.4. Ficha sociodemográfica 26
2.6. Instrumentos de evaluación 27
2.6.1. Escala de bienestar psicológico de Ryff 27
2.6.2. Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) 28
2.7. Participantes 29
2.7.1. Población 29
2.7.2. Muestra 29
Capítulo III. Resultados y discusión 31
3.1. Análisis Descriptivo 31
3.2. Análisis Sociodemográfico de la Muestra 31
3.3. Análisis de las variables familiares 33
3.4. Análisis de las variables académicas 35
3.5. Análisis de la variable del tiempo libre 37
3.6. Análisis de la Escala de Bienestar Psicológico 38
3.6.1. Dimensión de la autoaceptación 38
3.6.2. Dimensión del dominio del entorno 40
3.6.3. Dimensión de relaciones positivas 41
3.6.4. Dimensión de crecimiento personal 43
3.6.5. Dimensión de autonomía 44
3.6.6. Dimensión de propósito en la vida 46
3.6.7. Grado de bienestar psicológico total de la muestra 47
3.7. Análisis Correlacional del Bienestar Psicológico y las Estrategias de Afrontamiento 49
CONCLUSIONES 51
RECOMENDACIONES 52

BIBLIOGRAFÍA 54
ANEXOS 59
Anexo I: Carta de consentimiento informado 60
Anexo II: Ficha sociodemográfica 61
Anexo III: Escala de bienestar psicológico de Ryff 62
Anexo IV: Inventario de estrategias de afrontamiento (CSI) 64

Índice de Tablas

Tabla 1. Tendencia hedónica y eudimónica 6
Tabla 2. El bienestar psicológico según diferentes enfoques psicológicos 7
Tabla 3. Clasificación del bienestar 8
Tabla 4. Estrategias de afrontamiento del CSI 20
Tabla 5. Particularidades del enfoque cuantitativo 22
Tabla 6. Resultados sociodemográficos de la muestra 32
Tabla 7. Resultados de la variable familiar de la muestra 34
Tabla 8. Resultados de la variable académica de la muestra 36
Tabla 9. Resultados de la variable del tiempo libre de la muestra 37
Tabla 10. Correlación entre el BP y las estrategias de afrontamiento en adolescentes 49

Índice de Figuras

Figura 1 Nivel de autoaceptación de la muestra 39
Figura 2 Nivel del dominio del entorno de la muestra 40
Figura 3 Nivel de relaciones positivas de la muestra 42
Figura 4 Nivel del crecimiento personal de la muestra 43
Figura 5 Nivel de autonomía de la muestra 45
Figura 6 Nivel del propósito en la vida de la muestra 46
Figura 7 Nivel de bienestar psicológico total de la muestra 48

INTRODUCCIÓN

Las estrategias de afrontamiento tienen una repercusión crucial en el correcto desarrollo de los adolescentes. A su vez, de aquí parte el nivel de bienestar psicológico que el adolescente llega a tener en su vida y la manera en la que resuelve sus dificultades. Por tanto, este estudio se fundamenta en el paradigma post positivista, bajo un enfoque cuantitativo se aplica una investigación no experimental, de alcance descriptivo, comparativo y correlacional, de corte transversal. El número de participantes corresponde a 288 estudiantes de la Unidad Educativa "Salcedo" del Cantón Salcedo de 15 a 19 años. Para la recolección de datos se aplican las técnica psicométricas con el fin de determinar las estrategias de afrontamiento, así como el bienestar psicológico y la encuesta para la toma de datos sociodemográficos. A partir de la investigación se establece la relación del bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en adolescentes del cantón Salcedo, que es una contribución al estado del arte actual y permite dar apertura a nuevas investigaciones que profundicen conocimientos y creen nuevas interrogantes con respecto a las diferentes dificultades por las cuales atraviesan los adolescentes en su desarrollo social, personal y emocional.

Antecedentes teóricos y prácticos

Las estrategias de afrontamiento son una parte fundamental en el desarrollo de los adolescentes, dado que, tendrán un impacto positivo o negativo en sus vidas y en el grado de bienestar psicológico que experimentan. La etapa de la adolescencia se caracteriza por englobar un gran número de cambios que cada persona atraviesa para continuar con su ascenso hacia una mejor calidad de vida. Sin embargo, estos cambios ocasionarán angustia, tensión o agotamiento. Las demandas psicosociales que aparecen a partir de este proceso natural y evolutivo tienen una gran importancia en el avance psicológico de los adolescentes, debido a que como consecuencia darán lugar a un gran número de dificultades para la vida del adolescente (Stein, 2018). Por otro lado, es necesario mencionar que los cambios que se producen son a nivel físico, psicológico y social, así como crisis circunstanciales, que conlleven un proceso de adaptación para recuperar la estabilidad, lo que determina la consolidación de la personalidad del adolescente.

El bienestar psicológico es una pieza esencial para la salud mental de los adolescentes. El mismo progresa de la mano con las estrategias de afrontamiento por las que se optan como una solución a las dificultades que se presentan en sus vidas. Por esta razón, las múltiples

estrategias que cada adolescente ve como vías óptimas para enfrentar sus situaciones diarias y cotidianas son una agrupación de conocimientos, pensamientos y sobre todo actos que se realizan para evitar, disminuir o erradicar las secuelas de un evento adverso. Como mencionan Viñas, González, García, Malo y Casas (2015) a través del tiempo se han diferenciado 2 estilos principales que los adolescentes tendrán. El primero es el que se enfoca en la situación problemática y busca reorientarla a una menos perjudicial. Y el segundo, se centra en las emociones que siente la persona en diferentes situaciones negativas de su vida, principalmente reduce la presión, la activación fisiológica y la respuesta emocional. Como resultado de las investigaciones que se han realizado a través del tiempo se han podido construir instrumentos que hoy en día son capaces de evaluar tanto el bienestar psicológico como las estrategias de afrontamiento que tienen los adolescentes.

Situación problémica y planteamiento de problema

A partir de observaciones preliminares no sistematizadas, se identifica que un grupo de adolescentes presentan síntomas caracterizados por: tristeza, frustración, inseguridad, pérdida de autonomía e inestabilidad a nivel emocional. Al parecer dichos síntomas tienen relación con el ambiente en el que se desenvuelven, la relación con sus pares que conlleva el intercambio de información, ideas, emociones, opiniones, la relaciones con sus familiares que han sido determinadas por el diálogo y la crianza, así como, aspectos del ámbito educativo que actualmente está asociado a la enseñanza virtual. Por ende, los adolescentes son susceptibles a crisis o conflictos. Esto está relacionado con la inadaptación y el uso de estrategias de afrontamiento negativas como: comunicación deficiente, distanciamiento, evitación, retraimiento y en algunos casos reacciones agresivas y depresivas.

A su vez, se desencadena un estado de malestar psicológico caracterizado por: pensamientos de incapacidad, pérdida de autonomía, insatisfacción con la vida, descompensación emocional y frustraciones que afectan la vulnerabilidad del adolescente. Estos aspectos predisponen riesgos de carácter psicosocial como: consumo de sustancias, riesgo de suicidio, deserción escolar y conductas violentas que en ciertos casos los lleva al cometimiento de delitos. De este modo, las estrategias de afrontamiento en cada uno de los adolescentes les permiten adentrarse en el verdadero sentido de sus situaciones, cambios, dificultades y desafíos propios de su edad de una manera óptima, pero también negativa de ser el caso.

Planteamiento del problema

En la investigación se formula la siguiente interrogante: ¿Cuál es la relación que existe entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento de los adolescentes en la Unidad Educativa “Salcedo”?

Hipótesis de trabajo

Existe relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en adolescentes en la Unidad Educativa “Salcedo”.

Objetivos de la investigación

Objetivo General:

- Establecer la relación del bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en adolescentes de la Unidad Educativa “Salcedo”.

Objetivos Específicos:

- Fundamentar los referentes teóricos del bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en adolescentes.
- Evaluar el bienestar psicológico y los tipos de estrategias de afrontamiento en adolescentes en la Unidad Educativa “Salcedo”.
- Realizar un análisis estadístico descriptivo, comparativo y correlacional del bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en adolescentes en la Unidad Educativa “Salcedo”.

Para cumplir los objetivos planteados, se detallarán las bases teóricas acerca del bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en adolescentes. Además, se realiza un estudio de alcance descriptivo, comparativo y correlacional, de corte transversal en un colegio público de la ciudad de Salcedo. La finalidad de esta investigación es la obtención de información relevante y sólida que de apertura a futuras exploraciones que guarden relación con el tema planteado. De la misma manera, se busca proporcionar soluciones para la sociedad y de esta manera mejorar la calidad de vida de los adolescentes.

Justificación

La presente investigación se desarrolla en una de las principales etapas por la cual atraviesa un ser humano, la adolescencia. Este trayecto involucra un sinnúmero de aspectos que tienen

una importancia significativa para un correcto crecimiento personal y social. Igualmente, la investigación de este tema es una pieza fundamental para comprender el futuro desenvolvimiento que tendrán los adolescentes en su vida. Esto sucede porque la adolescencia es una fase en la que las personas tienen su primer acercamiento con el verdadero mundo exterior e involucra nuevos conocimientos, roles, dificultades, retos y decisiones por tomar y enfrentar.

Los motivos para la presente investigación se centran en que el tema principal a estudiarse y desarrollarse es algo que hasta la actualidad no se ha investigado o aportado lo suficiente para la sociedad en la que vivimos. Por estas razones, los adolescentes día tras día enfrentan obstáculos para los que en muchas ocasiones no están preparados debido al fuerte impacto que conlleva esta etapa en sus vidas. En otras palabras, los aportes que se pretenden alcanzar aportan información valiosa que permitirán a los adolescentes redireccionar sus actividades cotidianas de una manera más enriquecedora y los desliga de las dificultades que atraviesan durante esta travesía llamada “vida”. La trascendencia social que tiene este tema motiva a los adolescentes a responsabilizarse sobre su salud mental y de esta manera encontrar vías positivas para enfrentar sus dificultades y así evitar así riesgos psicosociales y malestar psicológico.

CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA

1.1. El bienestar psicológico

1.1.1. Antecedentes históricos del bienestar psicológico

El bienestar psicológico (BP) en la actualidad es un término que abarca múltiples enfoques y significados en el contexto actual. Sin embargo, es un término que fue utilizado por Bradburn en el año 1969, es el resultado de muchos años de investigación que se enfocaron principalmente en la felicidad y también la "eudaimonía". Sus exploraciones fueron construidas a partir de diferentes dimensiones que se enfocan en el afecto positivo y negativo, unos estados emocionales que invadían a la persona para así poder interactuar con su ambiente y el mundo que las rodea (Brabdurn, 1969). Como se evidencia, el BP siempre tuvo una gran influencia en las áreas y eventos que los adolescentes confrontarán en sus vidas.

En efecto, el bienestar psicológico ha sido ampliamente investigado, explorado y estudiado alrededor de los años posteriores a la primera utilización del término Bienestar Psicológico. Sin embargo, como mencionan Ryan y Deci (2001) el estudio del BP se ha dividido en dos tendencias: la primera corresponde a la hedónica y la segunda a la eudaimónica.

1.1.1.1. Tendencia hedónica. Propone que el bienestar emerge cuando una persona trata de vivir su vida principalmente con experiencias placenteras. Estas situaciones ocupan su lugar en el presente de la vida de la persona.

1.1.1.2. Tendencia eudaimónica. Hace referencia a que las personas alcanzan el bienestar no solo a través del placer, sino también del potencial que sacan de sí mismas. Además, lo que la persona piensa y siente, ligado a sus objetivos personales tiene una gran validez en su vida.

En conclusión, ambas tendencias nos permiten tener una mejor comprensión acerca del Bienestar psicológico. Además, ayudará a mejorar el BP de los adolescentes.

1.1.2. Particularidades de la tendencia hedónica y eudaimónica

Ambas tendencias son una parte trascendental para el bienestar, los representantes y sus ideas durante años ha sido un gran aporte en este ámbito. También, es necesario mencionar los instrumentos que han sido utilizados para evaluar el bienestar. A continuación, en la Tabla 1, se detallan las particularidades de ambas tendencias.

Tabla 1

Tendencia hedónica y eudaimónica

	Bienestar Hedónico	**Bienestar Eudaimónico**
Representantes	Jeremy Bentham Norman Bradburn	Carol Ryff, Martin Seligman, Edward Deci
Ideas básicas	Las emociones, influencia del placer y afecto en la vida de las personas	Cumplimiento de objetivos, progreso y transcendencia en la vida de la persona
Instrumentos	Escala de satisfacción en la vida	Escala de BP e inventario de fortalezas

Fuente: G. Hervás et al., 2009, Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la psicología positiva, *Anuario de psicología clínica*, *5*(s.d.), 15-28, https://bit.ly/2XAHwxH

Se presentan los aspectos principales que determinan la tendencia hedónica y eudamónica. Así como los conceptos e instrumentos principales.

1.2. El bienestar psicológico según diferentes enfoques psicológicos

El BP durante muchos años ha sido estudiado e investigado dentro de diferentes enfoques y escuelas de la psicología. Por esta razón, en la actualidad existen diferentes conceptos que han sido tomados por enfoques de la psicología para dar apertura al entendimiento de este. El BP ha sido vinculado de una manera directa con la felicidad, condiciones en las que vive la persona, la salud mental y otras variantes que implican el cómo es una persona y su desenvolvimiento en la sociedad (Ballesteros et al., 2006). Es decir, durante años se han realizado aportaciones a este concepto con el fin de lograr una mejor comprensión y de cierta manera poder conseguir en BP adecuado según el contexto y las necesidades que tienen todas las personas y adolescentes. Por otro lado, es necesario mencionar que cada enfoque psicológico tiene variaciones. La razón de esto es que cada perspectiva se orienta en las particularidades y la visión que tienen según sus conceptos y teoría. En conclusión, el BP ha sido estudiado a través del tiempo para dar una respuesta a los estados emocionales de las personas. A continuación, en la Tabla 2, se describe el BP según diferentes enfoques.

Tabla 2

El Bienestar psicológico según diferentes enfoques psicológicos

Enfoque Psicológico	Autores	Definición
Psicología Positiva	Martín Seligman	Propone el BP como algo que no se relaciona únicamente con la ausencia de enfermedad. Sino también, con un estado en el que la persona alcanza un crecimiento y autorrealización que da como resultado la felicidad.
Psicología Sistémica	David Myers Carol Diener	Es la observación que las personas realizan hacia sus vidas dentro de una dimensión cognitiva que incluyen el agrado, satisfacción e interacción dentro de los "sistemas" y un aspecto afectivo hacia las emociones positivas o negativas.
Enfoque Psicodinámico	Carl Jung Alfred Adler	Describen al bienestar psicológico como un apartado que conlleva el afrontar las situaciones negativas y dificultades de la vida.
Perspectiva Cognitiva	Victoria García	El Bienestar psicológico está ligado con el juicio cognitivo y el cumplimiento de logros y objetivos alcanzables que han sido trazados por la persona en su vida.
Perspectiva Conductual	Norberto Levy	Relaciona a la mente con una condición dinámica que contienen un alto nivel de armonía. Esto se une a las expectativas, exigencias y necesidades de la persona.

Fuente: B. Ballesteros et al., 2006, El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia, *Universitas Psychologica*, *5*(2), 239-258, https://bit.ly/39px2DK

Se detallan los diferentes enfoques y perspectivas del BP dentro de la psicología. Además, se realiza un acercamiento hacia lo que los adolescentes alcanzarían dentro de su contexto personal y social. De esta manera, los enfoques psicológicos nos demuestran que el BP es una pieza crucial en el correcto desarrollo de los adolescentes. Sin embargo, es necesario tener en cuenta cada una de las diferencias de las perspectivas mencionadas. En otras palabras, los enfoques nos ayudan comprender desde distintas visiones lo que el BP significa. En conclusión, dentro de la psicología se encuentran múltiples perspectivas y enfoques que buscan dar una mejor comprensión de este concepto desde sus puntos de vista y teoría.

1.3. Definición de bienestar

El bienestar incluye aspectos esenciales que son parte de la vida de un adolescente. Por ende, la condición en la que viven, su entusiasmo, bienestar general y salud psicológica son las características que concretan su calidad de vida. Sin embargo, como menciona García (2002) es necesario mencionar que su origen se deriva al latín *bene* y *stare* que significan de manera conjunta (bien estar). En otras palabras, este término tiene una relación con el estado de salud que posee cada persona en su vida. Sin embargo, múltiples referentes teóricos apuntan

también al grado de salud física y psicológica, las condiciones de vida e incluso la felicidad. También, es necesario mencionar que en la sociedad actual se ha fraccionado en tres elementos principales: El bienestar subjetivo, bienestar psicológico (BP) y bienestar social (BS). Cada uno de estos elementos conforman una parte muy grande de la estructura de los adolescentes. A continuación, en la Tabla 3, se detallan las clasificaciones del bienestar.

Tabla 3

Clasificación del bienestar

	Componentes del Bienestar	
Bienestar subjetivo	Componentes emocionales y afectivos (Afecto positivo, afecto negativo)	Componentes cognitivos (Evaluación de satisfacción)
Bienestar Psicológico	Funcionamiento positivo	-
Bienestar Social	Relaciones Interpersonales	Valoración de la sociedad

Fuente: R. Rodríguez y A. Quiñones, 2012, El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios, *Revista Griot*, *5*(1), 7-17, https://bit.ly/2Zb49cF

Se mencionan los componentes en los tres diferentes tipos de bienestar, además del funcionamiento, relaciones y valoración en la sociedad, se evidencia que el bienestar se compone de varios elementos que van más allá del cómo se sienten los adolescentes por dentro, también se ve involucrado la sociedad en la que viven.

1.3.1. Bienestar subjetivo

El Bienestar subjetivo tiene diversos significados según la edad, condición de vida, sexo e incluso el bienestar social. Sin embargo, todos estos aspectos tienen una relación directa con lo que es la "felicidad". En otras palabras, el bienestar subjetivo incluye una gran variedad de situaciones y fenómenos dentro de la vida de las personas y que envuelven las respuestas emocionales, satisfacción y la valoración propia de lo que para cada una de ellas es bueno (Díaz, Rodríguez, & Rodríguez 2018), se interpreta que este concepto es el nivel anímico que provee a la persona lo necesario para disfrutar de situaciones. También, realizar lo que les apasiona, de sí mismas, de otras personas, su día a día y, sobre todo, el sentirse complacidos con su vida. Como se mencionó anteriormente, el significado y la valorización del bienestar subjetivo varía en cada persona según la postura que adquieren por sus rasgos individuales.

Por consiguiente, se entiende que este bienestar se forja diariamente con los eventos y situaciones que aparecerán en el diario vivir de los adolescentes. Las experiencias personales se manifestarán y sólo serán percibidas por sí mismos, de aquí parte lo que para ellos es bueno, malo, lo que les da o no felicidad y bienestar. También, el contexto exterior es una pieza clave debido a que la historia personal y la sociedad varia por cada persona, esto da como resultado un constructo psicológico muy extenso y profundo (Vielma & Alonso, 2010). Por tal motivo, es necesario investigar más sobre este tema debido a que los adolescentes cada día se ven invadidos por nuevos eventos que en ciertos casos llegarán a tener un gran impacto en sus vidas. Además, al desarrollarse esta investigación se coopera con la salud psíquica de los mismos. Finalmente, una vez que se amplíen estos matices se trabaja para contribuir con el correcto desarrollo de los adolescentes.

1.3.2. Bienestar social

El bienestar social (BS) a diferencia del BP se expande de los aspectos personales e internos de cada adolescente y accede a consideraciones sociales y el mundo que los rodea. El BS realiza una valoración de las situaciones, circunstancias y el desenvolvimiento de estos en una sociedad con sus miembros, roles y relaciones (Keyes, 1998). En tal sentido, el BS está conformado por diferentes dimensiones.

1.3.2.1. Integración Social. Hace referencia a las conexiones que se mantienen entre los adolescentes y las relaciones que se producen dentro de la sociedad o comunidad. También, cada integrante se siente parte de esta. Este último punto tiene un gran valor debido a que por esta vía se construirán sentimientos positivos dentro de la sociedad y hacía las demás personas que conforman su familia, amigos y más.

1.3.2.2. Aceptación Social. Involucra el bienestar y la salud como un punto inicial. Por consiguiente, los adolescentes contarán con la confianza, aceptación y sentirse miembros del grupo o sociedad a la que pertenecen. Sin embargo, también es necesario la aparición de valores positivos hacia las demás personas, como por ejemplo la bondad, amabilidad y honestidad.

1.3.2.3. Contribución Social. Es necesario que la valía y confianza de los adolescentes esté ligada a un sentimiento de ser útil. Esto ocurre porque para las personas el entregar algo a la sociedad es una parte vital dentro de la misma.

1.3.2.4. Actualización Social. Este apartado ubica a la sociedad y los miembros que conforman instituciones dentro de la misma como elementos activos. Además, el fin de esta actualización es perseguir metas y objetivos de los cuales se sacarán provecho y realizarán un cambio positivo para la colectividad.

1.3.2.5. Coherencia Social. Se refiere a la capacidad que tienen los miembros de una sociedad para poder vislumbrar la organización y funcionamiento del entorno en el cual se desarrollan. Sin embargo, también incluye la preocupación que tienen los miembros por conocer lo que sucede a su alrededor.

1.3.3. Bienestar psicológico en el marco actual

Desde la perspectiva más general, el BP tiene una relación directa con el estilo y las condiciones de vida de los adolescentes. También, es el impulso que las personas tienen para poder avanzar con sus propias capacidades y sus potencialidades, de esta manera conseguirán el verdadero significado de sus vidas (Ryff & Keyes, 1995). Es decir, el esfuerzo y la superación son piezas esenciales para que los adolescentes alcancen un BP eficiente y positivo.

La superación de las diferentes etapas del desarrollo de los adolescentes son las que originarán su bienestar y, por lo tanto, de esta manera evitarán situaciones negativas o frustrantes, Maganto et al. (2019) mencionan que “El bienestar psicológico parece estar asociado con hábitos de vida saludable, con variables de personalidad positivas y ausencia de síntomas clínicos relevantes” (párr. 1). Estos son, en su mayoría, los fragmentos necesarios para que los adolescentes gocen de una mejor condición en sus vidas. También, crecerán conforme atraviesen las etapas de su vida, de una manera positiva y enriquecedora para su desenvolvimiento en los diferentes roles que ocuparán en la sociedad en la que se sitúan.

Por tanto, es posible manifestar que los adolescentes que tienen una vida saludable presentan un mejor BP y, por ende, tendrán una mejora autonomía al alcanzar sus metas, aspiraciones y expectativas. Como mencionan Vielma y Alonso (2010) existen otras variables que determinan el BP en los adolescentes y que se manifiestan en diferentes circunstancias de su vida. De tal manera, se tiene en cuenta cada uno de los cambios que se presentan. Esto se ocurre porque los adolescentes en ciertas circunstancias enfrentarán cambios demasiados bruscos. De tal manera, estos cambios afectarán de una manera significativa el grado de satisfacción y calidad de vida. Como consecuencia, el grado de BP es inadecuado. En conclusión, a través de estas variables es posible analizar la información relevante en la vida de los adolescentes. A continuación, se precisan cada una de las variables mencionadas.

1.3.3.1. Variables Psicosociales. Hacen alusión a las condiciones demográficas del adolescente, estas son: su edad, género, sexo y origen. Como menciona Muñoz (2007) en esta variable se detalla la facilidad que tienen al relacionarse con la sociedad, su estado socioeconómico, apreciación de los acontecimientos, motivaciones internas y diferencias individuales. En otras palabras, a través de este aspecto se evidencia y encuentra el gran peso de la sociedad en la vida de los adolescentes. También, se ven incluidos los valores, interpretación de los sucesos diarios que marcan su vida y sobre todo lo que para ellos es el vivir adecuadamente.

1.3.3.2. Variables Biológicas. Incorpora la genética del adolescente y su tendencia a ser felices o no. De la misma manera, el peligro sobre la existencia de posibles patologías a nivel fisiológico. Es necesario tener esta variable presente porque de aquí partirán enfermedades que de no ser tratadas complicarán el progreso del adolescente en su desarrollo y también, los vínculos que se forjan en su constante interacción con otras personas.

1.3.3.3. Variables del Cuidado Personal. Es la que mejor describe la etapa de la adolescencia, incluye aspectos del cuidado y la salud que cada adolescente posee. Además, el ejercicio físico, movimiento en general, desarrollo de actividades que incluyen la recreación, ocio e incluso, el progreso de las capacidades individuales del adolescente.

1.4. Modelos explicativos del bienestar psicológico

A través del tiempo se han realizado múltiples exploraciones en el ámbito del BP lo cual ha dado apertura a la construcción de diferentes modelos que intentar explicar y sobre todo evaluar el BP en los adolescentes y también, el resto de las personas de una sociedad. Los enfoques y modelos que se han profundizado para indagar la vida y las características de un adolescente no han sido convergentes entre ellos (Vielma & Alonso, 2010). En otras palabras, estos modelos buscan dar una respuesta a cómo se produce el bienestar psicológico en los adolescentes. Por lo anteriormente señalado, antes de evaluar el BP es necesario esclarecer el alcance y el propósito de dichos modelos explicativos.

1.4.1. Modelos arriba – abajo

También llamados modelos *(Top – down)*, son estudios que afirman que las personas tienen una tendencia a vivir y dar una respuesta diferente a las circunstancias y eventualidades que se presenten para dar una respuesta positiva o negativa según los rasgos propios de su personalidad. Además, se tiene presente la forma en la que distinguen una situación y el rol que cumplirán dentro de su contexto sociocultural. En otras palabras, los adolescentes que tiene un mejor BP y por ende tienen felicidad adquieren esto porque les agrada sentirse de esta manera, más no porque todo el tiempo estén satisfechos.

1.4.2. Modelos abajo – arriba

Estos modelos también son nombrados *(Bottom – up)*, estos estudios aluden que el BP se adquiere por eventos y situaciones que proveen de bienestar y placer al adolescente. De este modo, el BP parte de una agrupación de situaciones positivas o representativas para la persona. Además, como menciona Salloti (2006) las necesidades que tiene cada adolescente no se tienen que englobar, esto ocurre porque es primordial que se analicen por el interés personal que tiene cada uno de ellos según su contexto y vida. Por tal motivo, las experiencias diarias de los adolescentes guiarán su desarrollo positivo o negativo según se presenten y asimilen de una manera u otra.

1.5. Escala y modelo multidimensional de ryff

A través de los años se han desarrollado varias teorías y técnicas para poder evaluar de una manera eficiente el BP, dichas investigaciones han priorizado su visión y esfuerzos sobre los aspectos positivos de los adolescentes y las personas en general (Díaz et al., 2006). Por esta razón, es importante que cada uno de los adolescentes se centren en sus propias capacidades y aspectos positivos de su vida. Sin embargo, esto no significa una devaluación de la importancia que tienen las dificultades y exigencias propias de su edad. Únicamente de este modo existe un balance correcto entre las potencialidades de los adolescentes sin dejar a un lado el hecho de que también existe la posibilidad de ser afectados por situaciones de su vida diaria. En conclusión, el modelo multidimensional trata de dar una respuesta a las situaciones

que los adolescentes tienen que confrontar según sus capacidades y particularidades propias de su edad.

Los estudios e investigaciones sobre el BP a través del tiempo han sido más amplios. Sin embargo, Carol Ryff es quizás, la mayor representante de este tema esencial para los adolescentes de hoy en día. Como menciona Ryff (1989) se propuso un modelo específico del que se desglosan seis dimensiones que indagan de una manera más profunda el BP. En conclusión, en la actualidad los estudios que realizó Ryff son cruciales para tener una visión más clara y transparente de sus aportaciones. A continuación, se detallarán las dimensiones que se propusieron para poder evaluar el BP.

1.5.1. Autoaceptación

La autoaceptación, se describe como la estabilidad y satisfacción que tiene una persona con su vida en general. En otras palabras, este término corresponde a la capacidad que tienen los adolescentes sobre las acciones que efectúan, lo que les motiva a hacer esto y sus sentimientos (Mayordomo et al, 2016), la primera dimensión evalúa el nivel de felicidad y agrado que tienen los adolescentes con su vida, oportunidades y estado emocional en el que se encuentran.

Las características negativas en el diario vivir de los adolescentes son necesarias para entender el BP, la autoaceptación no solo se desarrolla sobre la base de estados positivos y el agrado que tienen consigo mismos. También ven incluidas las debilidades que tienen los adolescentes. Una parte primordial para tener un nivel adecuado de autoaceptación es lograr una satisfacción interna. Por este motivo, para que los adolescentes gocen de su vida y su desarrollo explotarán sus fortalezas que les permite superarse y seguir con su desarrollo. Pero, también se presentarán debilidades que serán reconocidas como parte de sí mismos, de eso se trata la autoaceptación.

1.5.2. Relaciones positivas

Se describe como la capacidad que tienen los adolescentes de mantener vínculos positivos en la sociedad. Las relaciones positivas que se producen en el contexto individual de los adolescentes proveen una buena salud mental a los mismos (Ryff, 1989). Por esta razón, esta dimensión está ligada al nivel adecuado de BS que se forja en las diferentes áreas sociales. Estas áreas involucran la familia, escuela, colegio, más. Cada una de ellas tiene un valor que es necesario para que los lazos formados sean adecuados en la vida de los adolescentes.

Sin embargo, en la sociedad también aparecen efectos negativos que obstruirán el correcto desarrollo de los adolescentes. Esto incluye a los adolescentes que no han logrado adaptarse a las nuevas experiencias y desafíos propios de su edad. Estas consecuencias también involucran a sus pares, una parte muy importante en la etapa de la adolescencia. Por ende, los resultados serán que los adolescentes se sientan solos, sin la ayuda que necesitan y, con la consecuencia de tener dificultades mucho más grandes en su vida (Vielma & Alonso, 2010). Por tal motivo, los vínculos que se forjan en la sociedad tendrán una huella en el futuro de los adolescentes.

1.5.3. La autonomía

Se desarrolla con bases en que los adolescentes alcanzan la felicidad de una manera individual. También, se relaciona con la capacidad que poder tener un bienestar estable únicamente con los propios esfuerzos y la valorización que los adolescentes hacen sobre sí mismos. Como mencionan Ryff y Singer (1998) las personas que son capaces de lograr una determinación y avanzar en su camino son aquellas que tienen una autonomía firme. Por ende, se entiende que mediante una autonomía positiva se tiene una regulación y un balance correcto entre la sociedad y los propios pensamientos de los adolescentes.

1.5.4. Dominio del entorno

Tiene sus bases en dos variables, la persona y su lugar en donde se desenvuelve, el entorno de los adolescentes juega un papel fundamental para que tengan un BP favorable. Esta dimensión compromete de manera natural las decisiones que los adolescentes toman con base en las situaciones que se presentan en sus vidas (Ryff & Singer, 1998). En otras

palabras, las situaciones y el impacto de estas en la vida de los adolescentes tienen que ser controladas de tal manera que no afecte al bienestar de los adolescentes.

También, los adolescentes en muchas situaciones son los que dirigen y generan sus propias soluciones según sus metas y alcances, esta capacidad orienta la vida de los adolescentes para que así sean ellos los que tienen el dominio de lo que ocurre a su alrededor y escoger las mejores vías para alcanzar sus objetivos.

1.5.5. Crecimiento y madurez

Esta dimensión refleja el verdadero sentido de la adolescencia, existe una gran importancia con el crecimiento personal y social que realizan los adolescentes según su edad, género y contexto. También, como mencionan Keyes et al., (2002) la madurez de los adolescentes incluye las habilidades necesarias para enfrentar situaciones negativas en sus vidas, sobrepasarlas y trascender hasta alcanzar sus metas. Como se observa, el crecimiento en los adolescentes y sobre todo su madurez se alcanza al enfrentar de una manera eficiente las situaciones positivas y negativas de sus vidas.

El desarrollo de los adolescentes siempre avanza sobre la base de sus propias capacidades. Por tal motivo, una situación negativa tiene una asimilación totalmente diferente según los medios y respuestas que utilizan los adolescentes ante estas situaciones. Sin embargo, el cumplimiento de metas cortas ayuda a que los adolescentes alcancen su autorrealización y así tener una salud mental estable.

1.5.6. Sentido y propósito en la vida

En esta dimensión busca una respuesta a las expectativas que los adolescentes se han trazado en sus vidas, Díaz et al. (2014) mencionan que “la adolescencia se caracteriza por ser clave en la adquisición de los estilos de vida, saludables o problemáticos” (párr. 3). Como se observa, esta etapa es la pieza clave para que los adolescentes gocen de un bienestar adecuado en sus vidas. Por otro lado, también se describe como la oportunidad que tienen los adolescentes para cumplir sus metas y objetivos trazados. Sin embargo, estos propósitos cambiarán según las capacidades de cada adolescente.

1.6. Estrategias de afrontamiento

1.6.1. Antecedentes históricos del afrontamiento

Durante muchos años el afrontamiento ha sido estudiado a través del mundo. Por esta razón, su origen se da por investigaciones psicoanalistas que lo relacionan con mecanismos que usaban las personas a manera de defensa para así hacer frente a sus problemas cotidianos (Vaillant, 1994). En otras palabras, el afrontamiento era la respuesta que se realizaba frente a situaciones contraproducentes o negativas en la vida de los adolescentes. En un principio se tomó en cuenta el cómo se sentían las personas por las situaciones negativas que debían combatir. Sin embargo, tiempo después se tomaron en cuenta aspectos externos ligados a lo que vivenciaban las personas día tras día en un ámbito social.

El afrontamiento ha sido un tema primordial para la salud mental de los adolescentes. El mismo está ligado principalmente a situaciones y cambios drásticos que producen estrés. Se entiende por "afrontamiento" a la manera en la que los adolescentes enfrentan sus dificultades en la vida cotidiana. Por esta razón, como mencionan Lazarus y Folkman (1984) el afrontamiento es esencial para que las personas gocen de calidad y bienestar en sus vidas. Como se contempla, es necesario que exista un afrontamiento adecuado ante las dificultades los adolescentes. En conclusión, a través de los años ha existido una gran preocupación para dar alternativas ante los problemas circunstanciales de la vida de los adolescentes.

Más adelante, se realizaron investigaciones en torno a la respuesta que se daba de una manera automática frente a eventos adversos. Como menciona Lazarus et al. (1985) se tomó la palabra "esfuerzo" para intentar explicar al proceso que una persona hacía para evitar eventos negativos en su vida. Por ello, se entiende que es la tendencia de los mecanismos de defensa que tienen los adolescentes para luchar contra eventos estresantes de su entorno.

1.6.2. Avances del afrontamiento en la actualidad

Por su parte, en la actualidad se han efectuado investigaciones que giran alrededor de la personalidad de los adolescentes como parte del afrontamiento. Las conductas que se producen por los rasgos de personalidad de los adolescentes tienen una importancia muy grande frente a sus situaciones estresantes (Somerfield & McCrae, 2000), las respuestas frente a las dificultades son variables que varían conforme la personalidad de los

adolescentes. Finalmente, los rasgos de personalidad y acción de proveer a la persona de estrategias de afrontamiento propias según la situación negativa tienen una gran importancia.

Los adolescentes actúan de una manera diferente frente a eventos similares de sus vidas. De aquí parte el por qué una misma situación resulta más crítica en ciertos casos. Como mencionan Macías et al. (2013) las estrategias de afrontamiento se conocen en la actualidad como la principal herramienta que tienen los adolescentes para controlar los eventos y conflictos estresantes, este apartado es fundamental para generar soluciones en la vida de los adolescentes. Sin embargo, en muchos casos el evento estresante no desaparece del todo. Por tal motivo, las estrategias de afrontamiento no solo se usan para eliminar por completo el evento negativo, sino también, para disminuirlo o evitarlo.

1.7. Inventario de estrategias de afrontamiento para adolescentes

Existen varios instrumentos realizados para adolescentes que ayudan a evaluar este apartado. Uno de los instrumentos más utilizados y que mejores resultados muestran es el *Coping Strategies Inventory (CSI)*. Como mencionan Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal (1989) este instrumento se aplica desde los 12 años y tiene una mejor eficiencia hasta los 18 años. En otras palabras, esta escala ha sido desarrollada para poder evaluar la respuesta que tienen los adolescentes ante las diferentes situaciones de sus vidas.

El instrumento CSI consta de 41 ítems que permiten evaluar las diferentes estrategias de afrontamiento en adolescentes. También, por medio de las respuestas se obtienen 8 dimensiones que demuestran las estrategias por las que los adolescentes enfrentan sus dificultades. Sin embargo, estas dimensiones ayudan a tener una mejor comprensión de los diferentes apartados del instrumento (Salloti, 2006). Estos apartados se enfocan en la parte individual y social de los adolescentes.

La primera dimensión, tiene una relación directa con el esfuerzo que realizan los adolescentes para intentar solucionar sus dificultades. En otras palabras, contiene estrategias positivas que se utilizan como una solución eficiente ante circunstancias adversas. La segunda, se enfoca en la visión que el adolescente tiene sobre sus capacidades personales. Es decir, es evalúa como se produce una autocrítica. La tercera, corresponde a la expresión

emocional que tiene el adolescente hacia las situaciones externas o sucesos de su vida. La cuarta, pensamiento desiderativo, involucra el pensamiento de los adolescentes hacia la creación de soluciones y decisiones con base en su percepción, pero no la realidad de una situación. La quinta, apoyo social, corresponde a la ayuda y vínculos que tiene el adolescente sobre personas externas. El sexto, reestructuración cognitiva, son los cambios de pensamientos que causan un malestar en el adolescente hacia otros que no los afectan tanto. La séptima, evitación de problemas, es el escape que realizan los adolescentes para sentirse mejor cuando una situación les afecta. Finalmente, la octava dimensión, retirada social, corresponde al aislamiento que el adolescente tiene debido a sentimientos negativos de su vida. El uso adecuado de las estrategias afrontamiento anteriormente mencionadas darán resultado a la adaptación de los adolescentes a los múltiples eventos que se presenten en sus vidas. Sin embargo, en el peor de los casos ocurre una inadaptación y aparecimiento de complicaciones como resultado de eventos estresantes. A continuación, en la Tabla 4, se detallan las estrategias afrontamiento que contiene el instrumento *Coping Strategies Inventory (CSI)* utilizado para la investigación.

Tabla 4

Estrategias de afrontamiento del CSI

Estrategias de afrontamiento	Concepto	Enunciados
Resolución de problemas	Involucra las estrategias que los adolescentes utiliza para eliminar sentimientos negativos de sus vidas	1, 9, 17, 25 y 33
Reestructuración cognitiva	Son estrategias que cambian el pensamiento sobre un acontecimiento estresante	6, 14, 22, 30 y 38
Apoyo social	Estrategias por la cual los adolescentes buscan apoyo en otras personas de su entorno social	5, 13, 21, 29 y 37
Expresión emocional	Estrategias que los adolescentes utilizan para descargar emociones durante situaciones negativas de sus vidas	3, 11, 19, 27, 35
Pensamiento desiderativo	Estrategias que cambian una realidad estresante por un pensamiento que no lo es.	4, 12, 20, 28 y 36
Autocrítica	Estrategia que se basa en la crítica que realizan los adolescentes hacia las situaciones que pasan en su vida	2, 10, 18, 26 y 34
Evitación de problemas	Estrategias que incluyen una desviación del pensamiento y la negación ante situaciones estresantes	7, 15, 23, 31 y 39
Retirada social	Estrategia de asilamiento que se produce para enfrentar situaciones negativas en la vida de los adolescentes	8, 16, 24, 32 y 40

Fuente: W. González et al., 2017, Validación de la escala inventario de estrategias de afrontamiento, versión Española de Cano, Rodríguez, García (2007), en el contexto de Panamá, *Enfoque*, *21*(17), 109-133, https://bit.ly/3pVJnYq

Se detallan las estrategias de afrontamiento que los adolescentes utilizan como respuesta a las diversas situaciones de su vida. De la misma manera, los conceptos esenciales para entender cada una de las 8 dimensiones. Finalmente, también se describen los enunciados que corresponden a los ítems del inventario.

CAPÍTULO II. MARCO METODOLÓGICO

2.1. Paradigma de la investigación

La investigación se desarrolla conforme al paradigma post positivista. Como Menciona Flores (2004) este paradigma toma los conocimientos y la "realidad" como algo que existe, pero que también no puede ser aprehendida en su totalidad por las personas. En otras palabras, este paradigma señala de una manera coherente los límites que se encuentran al momento de realizar una investigación. Por esta razón, la realidad depende muchos factores que son propios de las aptitudes y nivel intelectual del investigador y las personas que tienen acceso a la información recabada durante el trayecto de la exploración o estudio.

La realidad de una investigación se establece según las capacidades y limitaciones del ser humano. También, es necesario mencionar que siempre se encuentran "vacíos" en una búsqueda de información. En otras palabras, la realidad en toda exploración o investigación por conocimientos se entiende de forma parcial. En tal sentido, las capacidades de las personas o investigadores tienen un gran impacto debido a que, esto son los limitantes a que se alcance la compresión total de las variables que se encuentran en los fenómenos estudiados según la investigación que se ejecute.

Las características del paradigma post positivista son muy amplias en una investigación. Estas particularidades manifiestan que los hechos son adquiridos y conocidos de una manera incompleta, el investigador se complementa con el objeto o tema de estudio y, sobre todo, la hipótesis es la que guía el desarrollo de la investigación (Hernández, Fernández & Baptista, 2014). Por tal motivo, el apartado que se pretende explorar tiene que ser estudiado y profundizado para que el resultado que se alcance sea lo más cercano a la realidad del mundo en el que vivimos. En conclusión, este paradigma aporta una amplia variedad de características positivas a la investigación y el fenómeno estudiado que corresponde al BP y las estrategias de afrontamiento en adolescentes.

2.2. Enfoque de la investigación

La investigación realizada tiene un enfoque cuantitativo. Esto está ligado al paradigma mencionado anteriormente, el resultado es un amplio conocimiento y resultados óptimos del fenómeno planteado. Como mencionan Guba y Lincoln (1994) el enfoque cuantitativo tiene

la función de dar una explicación al fenómeno que se ha planteado según el tema seleccionado en una investigación. En otras palabras, debido a las dimensiones explicativas, este enfoque tiene una función vital en el correcto desarrollo de la investigación.

El enfoque cuantitativo busca comprobar la hipótesis propuesta y dar una respuesta a la pregunta guía de la investigación. Por esta razón, este enfoque emplea la información recolectada a través de instrumentos y herramientas para confrontar las incógnitas que se originaron mediante el tema planteado. Este tipo de investigación también hace uso de herramientas estadísticas como los pilares básicos para comprender patrones teóricos y la teoría estudiada en un entorno social más real (Hernández et al., 2014), en enfoque seleccionado es el óptimo para investigar aspectos fundamentales de los adolescentes.

2.2.1. Particularidades del enfoque cuantitativo

Existen una gran serie de particularidades que definen el enfoque cuantitativo, este enfoque ha sido una parte valiosa en el desarrollo de investigaciones y exploraciones científicas. A su vez, este tipo de investigación tiene un gran aporte por los alcances que imparte sobre la teoría estudiada. En otras palabras, trata de explicar con mucha precisión los fenómenos estudiados al explicarlos y predecir las alteraciones que ocurren en el camino a la realidad. A continuación, en la Tabla 5, se detallan las particularidades de este enfoque.

Tabla 5

Particularidades del enfoque cuantitativo

	Características	Proceso	Bondades
Enfoque Cuantitativo	- Planteamientos acotados - Medición de fenómenos - Utilización de estadística - Comprobación de hipótesis y teoría	- Deductivo - Secuencial - Probatorio - Analiza la realidad objetiva	- Generalización de resultados - Control sobre fenómenos - Precisión - Réplica - Predicción

Fuente: R. Hernández et al., 2014, *Metodología de la Investigación*, https://bit.ly/3nPKPdS

Se detallan las diferentes características, procesos y bondades del enfoque cuantitativo. También, se observa el alcance de la investigación en cuanto al fenómeno estudiado.

2.3. Alcances de la investigación

La investigación cuenta con un alcance descriptivo y correlacional. Como mencionan Hernández et al. (2014) el alcance que se le da a una investigación tiene una gran relación con la estrategia que se ha designado para desarrollar la misma, el alcance los alcances seleccionados son los más adecuados debido a las dimensiones y características que se explicarán a continuación.

2.3.1. Alcance descriptivo

El propósito principal del alcance descriptivo es reunir las características más importantes de un fenómeno, estas características engloban los atributos y características de la población en la investigación. Además, el principal objetivo de este apartado es describir el estilo, contexto y las situaciones por las que un fenómeno ocurre o se manifiesta. Este tipo de alcance busca precisar las características de los grupos, objetos de estudio o personas con respecto al fenómeno que se analiza (Hernández et al., 2014). Por ende, este tipo de alcance avanza de manera conjunta y directa con las variables seleccionadas para el estudio, el BP y las estrategias de afrontamiento en adolescentes.

El valor de este alcance es necesario para difundir los conocimientos recabados durante la investigación, su principal valor recae en la calidad y la exactitud con la que se desarrollaran las características de los fenómenos planteados. Como mencionan Hernández et al. (2014) en este tipo de alcance es necesario tener muy en cuenta dos factores, lo que se va a medir y, sobre todo, en qué objeto, grupo o personas se enfocarán los esfuerzos de la persona que realiza la indagación. Por todo lo anteriormente mencionado, este alcance es de mucha utilidad para evaluar el BP y las estrategias de afrontamiento en adolescentes. De la misma manera, tiene un gran aporte para la recolección de datos y posteriormente la caracterización de las variables.

2.3.2. Alcance correlacional

El alcance correlacional es una pieza clave para el desarrollo de dos o más variables en una investigación. El principal objetivo de este alcance es dar una respuesta a las preguntas que se han planteado durante el inicio de esta. En otras palabras, a través de la correlación de dos

variables se entiende el porqué de una acción, comportamiento, pensamiento y más. Además, este alcance aporta de una manera significativa las dimensiones necesarias para estudiar la adolescencia. Por otro lado, a través de este se correlacionarán factores trascendentales en la etapa de la adolescencia. El objetivo de este alcance en la investigación tiene como función principal percibir la asociación que tienen varias variables con respecto a una investigación (Galarza, 2020). De este modo, mediante la correlación de ambas variables se obtendrán resultados óptimos para la investigación.

El nivel de correlación o la asociación entre las variables es necesario para este tipo de estudio. Por una parte, se evalúa y se estudia la primera variable de la investigación. Posteriormente, se analizan los alcances y resultados obtenidos para después establecer la relación que tiene la primera con la segunda variable. Como mencionan Hernández et al. (2014) la correlación que se realiza durante la exploración de un tema o investigación estarán sometidas a que den una respuesta y clarifiquen la hipótesis planteada. En síntesis, el alcance correlacional permite que la investigación responda las necesidades, incógnitas y dificultades que tienen los adolescentes en su vida diaria.

La utilidad de este alcance atraviesa las barreras que han surgido durante la investigación. El fin de este estudio es conocer de una manera más cercana y real las peculiaridades de ambas variables. La eficacia de la correlación se desenvuelve en gran medida para beneficiar a una población al conocer la forma en que se desarrollan ciertos puntos de una variable con otra del mismo estudio y población seleccionada (Galarza, 2020). En otras palabras, siempre se efectua la evaluación y comparación con el mismo grupo y variables establecidas dentro de la población del estudio.

2.4. Corte transversal

Esta investigación se desarrolla mediante un corte transversal. Como mencionan Hernández et al. (2014) la estructura de una investigación que posee un corte transversal se caracteriza por reunir los datos e información en un tiempo único durante la investigación. Por esta razón, el principal objetivo es conseguir información relevante durante un tiempo exacto de la vida de las personas. Además, tiene un gran aporte con respecto al BP y la relación que tiene con las estrategias de afrontamiento en adolescentes. Mediante este tipo de estudio se amplificarán y conseguirán resultados que aportarán un gran valor al entendimiento de este

tipo de dificultades que atraviesan los adolescentes en esta etapa de su vida. Además, se establecerán posibles soluciones para dichas dificultades.

2.5. Técnicas y herramientas para recolección de datos

La presente investigación utilizó varias técnicas y herramientas para su desarrollo. Entre las técnicas se encuentran la observación científica, encuestas y técnicas psicométricas para evaluar las variables establecidas. De la misma manera, entre las herramientas se encuentra la ficha sociodemográfica para determinar la correlación de los datos recabados.

2.5.1. Observación científica

La observación científica es una técnica fundamental para desarrollar una investigación. Como menciona Neill y Cortez (2018) se comprende como observación científica al reconocimiento e indagación por medio de la vista que realiza un investigador con respecto al tema u objeto que se está estudiado. En otras palabras, las variables seleccionadas para el estudio necesitan ser observadas para posteriormente contar con unos resultados de gran calidad que ayuden a entender y dar una respuesta a los fenómenos de la investigación.

Esta técnica contribuye con la resolución de dificultades generadas durante el desarrollo de la investigación. Además, se genera una gran serie de datos que ayuden a entender el impacto que tienen las variables estudiadas en la vida de los adolescentes. En conclusión, la observación científica es un pilar de la investigación debido a que guía el estudio.

2.5.2. Encuestas

Las encuestas son valiosas para la recolección de datos en una investigación. Como mencionan Casas, Repullo y Donado (2003) esta técnica se ha utilizado desde hace muchos años para efectuar investigaciones y recolectar datos de una manera muy eficiente. En otras palabras, las encuestas son necesarias para que profundizar las variables y la correlación entre el BP y las estrategias de afrontamiento en adolescentes.

El aporte que tienen las encuestas en una investigación se apoya en sus características. Esto ocurre porque entre las principales características se encuentran la facilidad con la que se recolectan datos de una manera masiva. Además, la población facilita la obtención de datos sobre el tema de la investigación. En conclusión, esta técnica es la más adecuada para evaluar los diferentes aspectos y puntos de vista de los adolescentes con respecto a las variables seleccionadas.

2.5.3. Técnicas psicométricas

Las técnicas psicométricas se vinculan con la evaluación que se ejecuta en una investigación. Como menciona González (2007) las técnicas psicométricas están ligadas con el proceso de evaluación psicológica que se desarrolla sobre un tema específico. En otras palabras, esta técnica tiene como objetivo principal poder indagar sobre el BP y las estrategias de afrontamiento en adolescentes. Además, a través de su uso se orienta de una mejor manera el desarrollo de las variables seleccionadas.

Para desarrollar esta investigación se utilizaron 2 técnicas psicométricas. La primera, la escala de bienestar psicológico desarrollada por Carol Ryff en 1995. La segunda, el inventario de estrategias de afrontamiento (CSI) de Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal que fue desarrollado en 1989. Ambas técnicas aportarán de una manera significativa el desarrollo del estudio. De la misma manera, se realizó una correlación entre ambas técnicas para tener una contribución adicional a la investigación.

2.5.4. Ficha sociodemográfica

Esta herramienta contiene los datos más significativos de los participantes. Esta ficha consta de 16 preguntas que contienen información fundamental de los participantes. Entre las preguntas constan la edad, sexo, etnia y lugar de residencia. Además, consta el nivel de estudios, rendimiento académico y situación económica del que gozan los adolescentes. Cada uno de estos apartados tienen una gran importancia para la correlación de las variables estudiadas.

La ficha sociodemográfica ofrece una visión diferente de la investigación, a través de esta se consigue una distribución única sobre los elementos estudiados. Además, las variables del

BP y las estrategias de afrontamiento se analizaron de una manera más adecuada y profunda según la población del estudio. Finalmente, el resultado de esto es una discusión adecuada y un gran aporte a la sociedad sobre el tema propuesto.

2.6. Instrumentos de evaluación

Se utilizaron instrumentos psicológicos para evaluar las variables seleccionadas en el estudio. De la misma forma, estos instrumentos tienen un gran aporte debido a que son el eje principal por el cual se desarrolla la investigación. Además, a través de estos se consiguió una mejor comprensión de los aspectos positivos o negativos en la vida de los adolescentes.

2.6.1. Escala de bienestar psicológico de Ryff

La escala de bienestar psicológico de Ryff es una de las herramientas más confiables y completas para evaluar el BP en adolescentes. Este instrumento se desarrolló en 1989 por Carol Ryff. Ha sido empleado para evaluar una amplia cantidad de características y dimensiones que ayudan a comprender el nivel de BP del que gozan los adolescentes. El mismo se desarrolla con base en 6 dimensiones, por ende, es un modelo multidimensional. Como menciona Ryff (1989) esta escala permite al evaluador tener una visión más profunda sobre el BP de los adolescentes. Por esta razón, este instrumento es el más adecuado para la población objetivo del estudio.

Las escalas de este instrumento son muy variadas y trascendentales, la escala está conformada por las siguientes dimensiones. La autoaceptación, que se involucra la aprobación y la aceptación que tienen las personas sobre sí mismas. Relaciones positivas, que tiene su visión sobre los vínculos del adolescente con respecto a personas cercanas dentro de su entorno social. Autonomía, la capacidad que tienen los adolescentes para sobresalir por sí mismos en diferentes situaciones o dificultades de sus vidas. Dominio del entorno, que conlleva la satisfacción y el bienestar que tienen los adolescentes dentro de los ámbitos sociales en los que se desarrollan e interactúan. Propósito en la vida, la capacidad sobre tomar las decisiones correctas y tener un rumbo adecuado en la vida. Finalmente, el crecimiento personal, que contiene en una gran medida las capacidades que tienen los adolescentes para alcanzar sus metas, objetivos y propósitos en sus vidas.

A través de los años se han desarrollado varias versiones de este instrumento. La versión inicial cuenta con 39 ítems. Sin embargo, mediante varios estudios no mostró una consistencia adecuada con respecto a los resultados mostrados en muchas aplicaciones. Como menciona Díaz et al. (2006) se desarrolló una nueva versión en España que consta de 29 ítems que mejoraron los resultados obtenidos. Además, cuenta con una fiabilidad del alfa de Cronbach iguales e incluso mayores a 0,70. Esta fiabilidad significa una consistencia muy buena que a su vez demostraron resultados muy eficientes en investigaciones previas, esta nueva versión ha sido aplicada y validada en Latinoamérica, por ende, se muestra una consistencia óptima para el contexto actual. Además, otro aspecto positivo es que ya ha sido aplicada con anterioridad en Ecuador. Por todo lo anteriormente mencionado, este instrumento es el más adecuado para la población objetivo de esta investigación.

2.6.2. Inventario de estrategias de afrontamiento (CSI)

El inventario de estrategias de afrontamiento CSI es uno de los principales instrumentos para evaluar este tema en adolescentes. El mismo fue desarrollado por David Tobin en 1989 que contaba con 109 ítems para después de una revisión mantener 72 ítems (Cano, Rodríguez & García, 2007), este inventario ha sido revisado múltiples ocasiones para mejorar su fiabilidad con respecto al alfa de Cronbach que desde esta nueva versión mantenían 0,72 y 0,94 puntos. Mediante esta puntuación, se demuestra que la consistencia interna y la fiabilidad son adecuadas para la investigación. Además, el CSI ha sido utilizado en múltiples poblaciones a través del mundo y ha mostrado resultados muy favorables para las investigaciones.

Las aplicaciones del inventario han ayudado a establecer una versión actual y más favorable. Tiempo después se analizaron de nuevo los ítems para dar como resultado un total de 40 ítems, la estructura y consistencia fueron mucho más aceptables que las versiones anteriores. Además, otro resultado de esta apreciación fueron 8 factores principales que hasta el día de hoy guían este inventario. Mediante estos factores se tiene una visión más profunda sobre las estrategias de afrontamiento en adolescentes.

Resolución de problemas, este factor incluye la capacidad de sobresalir ante las dificultades que se presenten. Autocrítica, se presenta como el juicio que realizan las personas sobre sí mismas con respecto a las situaciones de su vida. Expresión emocional, involucra los sentimientos y emociones que son liberados para tener una mejor adaptación al entorno.

Pensamiento desiderativo, se desarrolla con base en las creencias y sobre todo la ilusión que tiene una persona sobre un hecho que ocurre y le causa malestar. Apoyo social, es la ayuda que tiene una persona con los grupos sociales que la rodean, amigos, familiares y más. Reestructuración cognitiva, es la capacidad de cambiar los sucesos y experiencias negativas por algo positivo. Evitación de problemas, la aptitud que se tiene ante problemas y dificultades para llegar a un punto neutral o positivo en el bienestar. Retirada social, es la supresión ante conflictos que afectan en gran escala a las personas.

2.7. Participantes

Los participantes son el eje principal que guía la investigación. Todas las investigaciones contarán con un procedimiento eficiente para que se desarrollen de una manera óptima. Además, es necesario determinar una población adecuada para establecer el alcance de la investigación. Finalmente, los participantes de la presente investigación cuentan con las características necesarias para evaluar las variables establecidas.

2.7.1. Población

La población de una investigación conforma los elementos, personas u objetos clave para un estudio. Como mencionan Hernández et al. (2014) una población es el grupo de sujetos u objetos que se estudian y que tienen características que ayudan a la investigación. En otras palabras, la población es la agrupación de los casos de estudio que se han establecido durante el desarrollo de la investigación. El número de participantes de la presente investigación corresponde a 530 estudiantes de 15 a 19 años de sexo masculino y femenino de la Unidad Educativa “Salcedo”. La población que se ha escogido es la mejor porque esta unidad educativa es la más grande en el cantón Salcedo. Por ende, acoge a muchos jóvenes de diferentes características sociales, económicas, culturales y psicológicas.

2.7.2. Muestra

La muestra es el grupo seleccionado que conforma una investigación. Como mencionan Hernández et al. (2014) la muestra es el grupo que se desglosa de una población

seleccionada. En otras palabras, el grupo de personas para una investigación cumplirán con las características seleccionadas para realizar el estudio. El número seleccionado corresponde a un muestreo por conveniencia debido a que se utilizó únicamente la información de los adolescentes que aceptaron ser participantes a través de la carta de consentimiento informado para la autorización del manejo de la información en la presente investigación. Este tipo de muestreo tiene una gran utilidad para diferenciar los casos que permiten o rechazan ser incluidos en una investigación y así tener más clara la información obtenida (Otzen & Manterola, 2017). Por esta razón, el análisis de los resultados se basa en 288 estudiantes que aceptaron ser participantes de la investigación y se encuentran dentro de la población total de adolescentes, se plantea que la información total sea más amplia y confiable.

CAPÍTULO III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Análisis descriptivo

El análisis descriptivo es una parte fundamental de la investigación. Los mismos se obtuvieron mediante la aplicación de las técnicas y herramientas para la recolección de datos. Además, mediante este análisis se plantea responder las dudas generadas desde el inicio de la investigación y dar una solución a las diferentes dificultades que atraviesan los adolescentes en sus vidas. El presente análisis se realizó a través del programa SPSS versión 21 con respecto a ambas variables estudiadas, el BP y las estrategias de afrontamiento.

3.2. Análisis sociodemográfico de la muestra

Mediante el análisis de los resultados obtenidos se plantea diferenciar las características de los adolescentes que pertenecen a la muestra de la investigación. En primer lugar, se analizarán las variables sociodemográficas que corresponden a la información básica de cada uno de los participantes del estudio. Además, esto es de utilidad para conocer los datos esenciales de los adolescentes y comprender de una mejor manera la problemática que envuelve a la muestra seleccionada. Por otro lado, mediante el análisis de los resultados obtenidos se establecerán las variables que más afectan al BP de los adolescentes. En otras palabras, esto guiarán los pasos para encontrar una solución adecuada a las diferentes dificultades que los adolescentes atraviesan. La estructura familiar es una pieza clave para evidenciar las posibles áreas que más son afectadas y, por ende, desencadenan sentimientos negativos en la vida de los adolescentes. A continuación, en la Tabla 6, se detallan jerárquicamente de manera descendente las características obtenidas a través de la ficha sociodemográfica.

Tabla 6

Resultados sociodemográficos de la muestra

Variables[1]	Frecuencia	Porcentaje
Sexo		
Femenino	148	51,4
Masculino	140	48,6
Edad		
16	106	36,8
15	100	34,7
17	66	22,9
18	13	4,5
19	3	1
Identificación étnica		
Mestizo	245	85,1
Indígena	28	9,7
Blanco	12	4,2
Afroecuatoriano	2	0,7
Mulato	1	0,3
Lugar de residencia		
Rural	147	51
Urbano	141	49
Situación económica		
Buena	161	55,9
Regular	88	30,6
Muy buena	33	11,5
Mala	6	2,1
Total de participantes	288	100

Nota:

[1] Ítems de la ficha sociodemográfica utilizada.

Mediante la muestra total de la población se evidencian los datos principales de los participantes. En primer lugar, con respecto a la variable de sexo, se observa que existe una prevalencia del sexo femenino con un 51,4 % seguido del sexo masculino con un 48,6 % de la población en la muestra seleccionada. Además, con respecto a la edad de los participantes existe una prevalencia de los 16 años con un 36,8 % seguido por los 15 años con 34,7 % y las edades restantes. Por otro lado, con respecto a la identificación étnica la gran mayoría de los participantes se identifican como mestizos debido a que se presenta un 85,1 % de las respuestas obtenidas. En cuanto al sitio de residencia existe una diferencia significativa debido a que se muestra que el 51% de los participantes viven en un lugar rural y el 49 % en un lugar urbano. Finalmente, en cuanto a la situación económica, los participantes muestran una situación buena debido a que se presenta el 55,9 %, regular con el 30,6 %, muy buena del 11,5% y una mala situación económica con el 6,1 % del total.

No existe una diferencia entre las variables sociodemográficas de la muestra. Sin embargo, se ve una clara diferencia en el apartado de la situación económica de los adolescentes. Como mencionan Boyce, Brown y Moore (2010) la diferencia económica en grupos sociales tiene una gran incidencia en la satisfacción que tienen con sus vidas. Por esta razón, una baja situación económica es un factor relevante para el desarrollo inadecuado de los adolescentes. Además, este aspecto tiene una gran diferenciación en la muestra de la investigación. En primer lugar, un 55,9 % de los adolescentes cuentan con una situación económica buena. Sin embargo, un 30,6 % baja drásticamente hasta una situación regular. Finalmente, posteriormente mediante esta variable se observa el gran impacto que tiene la economía con respecto al nivel de satisfacción que los adolescentes tienen con sus vidas.

3.3. Análisis de las variables familiares

Las variables familiares tienen una gran importancia en el BP de los adolescentes. Esto se sucede porque la familia es la parte principal para que los adolescentes avancen en su vida de una manera adecuada sin tener demasiadas dificultades. Por otro lado, en la mayor parte de casos, la familia es el primer lugar en el que los adolescentes buscan apoyo. Sin embargo, esta variable podría verse afectada por diferentes circunstancias de la vida. En otras palabras, si existe un cambio drástico en la estructura familiar también afecta al BP de los adolescentes. Sin embargo, es necesario analizar los datos obtenidos para así poder encontrar las áreas que más afectan al BP. Por medio de este análisis se guiarán las soluciones hacia una mejor calidad de vida de los adolescentes. A continuación, en la Tabla 7, se detallan jerárquicamente los resultados obtenidos con respecto a las variables familiares de la muestra.

Tabla 7

Resultados de la variable familiar de la muestra

Variables[1]	Frecuencia	Porcentaje
Con quién vive de sus padres		
Ambos padres	201	69,8
Solo madre	80	27,8
Solo padre	7	2,4
Personas dentro del hogar		
3-4	125	43,4
5-6	112	38,6
7 o más	25	9
1-2	7	8,7
Tipo de relación con los padres		
Buena	143	49,7
Excelente	96	33,3
Regular	41	14,2
Mala	8	2,8
Respeto en el trato y comunicación con los padres		
Siempre	155	53,8
Casi siempre	90	31,3
A veces	41	14,2
Nunca	2	0,7
Apoyo de los padres en intereses personales		
Siempre	129	44,8
Casi siempre	91	31,6
A veces	56	19,4
Nunca	12	4,2
Número de hermanos		
1	93	32,3
2	70	24,3
4 o más	56	19,4
3	52	18,1
0	17	5,9
Tipo de relación con los hermanos		
Buena	144	50
Excelente	99	34,4
Regular	37	12,8
Mala	8	2,8
Total de participantes	288	100

Nota:

1 Ítems de la ficha sociodemográfica utilizada.

Mediante el análisis de los resultados obtenidos en las variables familiares se observan datos relevantes para el estudio. En primer lugar, el 69,8 % de los estudiantes viven con ambos padres, lo cual representa el porcentaje mayor de la muestra, seguido de un 27,8 % que solo viven con la madre y finalmente un 2,4% que solo viven un el padre. Con respecto al número de personas que viven en el hogar existe una clara diferencia que da como resultado un 43,4

% que viven con 3 o 4 personas, seguido del 38,9 % que viven con 5 o 6 personas, un 9% vive con 7 o más personas y finalmente el 8,7% únicamente viven con 1 o 2 personas. Por otro lado, la relación con los padres se presenta con un 49,7 % que muestran una relación buena, 33,3 % excelente, 14,2 % regular y únicamente el 2,8 % una relación mala. Esto es un punto esencial debido a que marca el BP que llegarán a tener los adolescentes en sus vidas. El apartado de la relación con sus padres tiene un gran peso debido a que en muchas situaciones una mala relación conlleva grandes dificultades para el adolescente entre las que se encuentran la tristeza, inadaptación, miedo e inseguridades. Además, con respecto al respeto en el trato y la comunicación el 53,8 % siempre tiene una buena comunicación, el 31, 3 % casi siempre, el 14,2 % a veces y únicamente el 0,7 % nunca se comunica adecuadamente con sus padres. Otro apartado fundamental es el apoyo que los adolescentes reciben por parte de sus padres, el 44,8 % siempre recibe apoyo, el 31,6 % casi siempre, el 19,4 % a veces y un 4,2 % nunca recibe el apoyo de sus padres. Además, un 32,3 % tienen 1 hermano, 24,3 % 2, 18,1 % 3, 19, 4 %4 hermanos o más y el 5,9 no tienen ningún hermano. Finalmente, en la relación con sus hermanos un 50 % presenta una buena comunicación, seguido de un 34, 4 % que tiene una excelente relación, un 12,8 % regular y finalmente un 8 % presenta una mala relación.

Las variables familiares tienen una gran incidencia en el desarrollo de los adolescentes. El papel de la familia es algo positivo para los adolescentes si se estructura de una manera adecuada. Pero, si esto no es así, se presentarán complicaciones muy graves en cuanto al BP que poseen los adolescentes. Como mencionan León y Silió (2010) la familia tiene una gran influencia en la vida de los adolescentes debido a que proporciona valores y lazos necesarios para un futuro prometedor, con respecto a la muestra, el 14,2 % de estudiantes no tiene una buena relación con sus padres. Este porcentaje equivale a 41 estudiantes, un número muy amplio por las complicaciones y dificultades que son provocadas debido a este tipo de relación negativa en la vida de los adolescentes.

3.4. Análisis de las variables académicas

La educación es el principal camino para el desarrollo correcto de los adolescentes. Además, la misma está caracterizada por ser el primer paso hacia una vida digna y adecuada. Sin embargo, también se presentan dificultades que complicarán el BP de los adolescentes

mediante el uso inadecuado de las estrategias de afrontamiento en su día a día. A continuación, en la Tabla 8, se presentan el nivel de bachillerato y el rendimiento académico de la muestra en la investigación.

Tabla 8

Resultados de la variable académica de la muestra

Variables[1]	Frecuencia	Porcentaje
Nivel de Bachillerato		
Primero	78	27,1
Segundo	111	38,5
Tercero	99	34,4
Rendimiento académico		
Sobresaliente	19	6,6
Muy bueno	87	30,2
Bueno	138	47,9
Regular	42	14,6
Deficiente	2	0,7
Total de participantes	288	100

Notas:

1 Ítems de la ficha sociodemográfica utilizada.

Mediante el análisis de los resultados de la muestra se observan las bases de la variable académica. Con respecto al nivel de bachillerato, un 27,1 % corresponde al primer nivel, un 38,5 % al segundo y finalmente, un 34,4 % al tercer nivel de bachillerato, también se identificaron las variables del rendimiento académico de los estudiantes. Los resultados obtenidos corresponden a un 6,6 % de los estudiantes con un rendimiento sobresaliente, 30,2 % muy bueno, la mayor parte de los estudiantes involucran un 47,9 % con un rendimiento bueno. Sin embargo, un 14,6 % tiene un rendimiento regular, seguido de un 0,7 % con un rendimiento deficiente.

La variable del rendimiento académico tiene una gran importancia en el BP de los estudiantes. Esto sucede porque también se involucran las expectativas y metas a futuro que los adolescentes tienen en sus vidas. Se han realizado múltiples estudios previos que involucran el BP con el rendimiento académico de estudiantes. Como mencionan Barrera, Sotelo, Barrera y Aceves (2019) los resultados demuestran que el propósito en la vida, el desarrollo en el entorno y sobre todo la superación individual de los adolescentes tienen una gran relación con el nivel de satisfacción de sus vidas, si se presentan dificultades académicas los adolescentes tienden a tener complicaciones en otras áreas de sus vidas. El resultado de esto, en concordancia a lo que dicen expertos es que la relación entre un BP

bajo da como resultado el uso de estrategias de afrontamiento inadecuadas para los adolescentes. E incluso, esto lleva a complicaciones mucho más grandes como las adicciones.

3.5. Análisis de la variable del tiempo libre

El tiempo libre y las actividades que ocupan parte del tiempo de los adolescentes ayudan a poseer un BP adecuado. A través de actividades recreativas, deporte u otro tipo de entretenimiento los adolescentes disminuyen sus dificultades. En otras palabras, existe una descarga emocional que involucra la realización de actividades totalmente diferentes a las académicas. A continuación, en la Tabla 9, se presentan las actividades externas que realizan los adolescentes cuando tienen tiempo libre.

Tabla 9

Resultados de la variable del tiempo libre de la muestra

Variables[1]	Frecuencia	Porcentaje
Recreación y deporte	96	33,3
Entretenimiento y videojuegos	69	24
Labores domésticas	54	18,8
Estudio y deberes	45	15,6
Descanso	24	8,3
Total de estudiantes	288	100

Notas:

[1] Ítems de la ficha sociodemográfica utilizada.

Mediante el análisis de los resultados se muestran las variables del tiempo libre de la muestra. En primer lugar, la recreación y deporte que realizan los adolescentes corresponde al 33,3 % del total, el entretenimiento y videojuegos al 24 %, las labores domésticas el 18,8%, también se opta por el estudio y deberes con un 15,6 % y finalmente, el descanso con un 8,3 %. En base a lo anteriormente mencionado, el tiempo libre de los adolescentes es su mayoría es usado para la recreación y el deporte, el deporte involucra beneficios para que los adolescentes tengan un mejor BP y sobrellevar sus posibles dificultades de una manera óptima. Cómo menciona Olivera (2005) el deporte tiene una gran contribución en los adolescentes debido a que mejora las habilidades sociales, responsabilidades y el autoestima.

Las variables sociodemográficas de la muestra permitieron tener una información más clara de la investigación. Además, los resultados obtenidos permitieron conocer la verdadera realidad de la vida de los adolescentes debido a que presentan diferenciaciones entre sí mismos. En otras palabras, la información sociodemográfica aportó una visión más realista y cercana de todo lo que viven los adolescentes a través de su desarrollo constante en esta etapa de sus vidas. Finalmente, mediante el análisis de cada variable se pudo reflejar el impacto que tienen ciertas variables que delimitan una vida adecuada o inadecuada en los adolescentes. Esto representa un gran aporte para el análisis posterior del BP y las estrategias de afrontamiento en adolescentes, incluso en futuras investigaciones que pretendan ayudar con esta problemática del contexto actual.

3.6. Análisis de la escala de bienestar psicológico

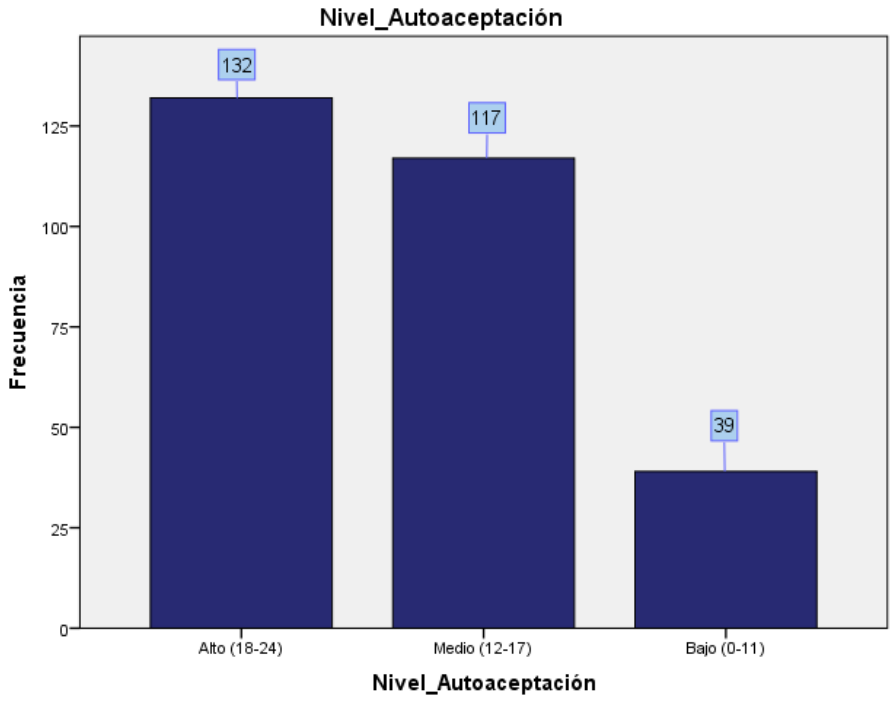
El cuestionario de bienestar psicológico evalúa 6 dimensiones en la vida de los adolescentes. A través de estas dimensiones se tiene una visión clara de diferentes áreas sociales y personales y el nivel exacto de BP del que gozan los adolescentes. Dichas dimensiones se analizarán para poder así presentar una solución adecuada a la problemática investigada. Únicamente de esta manera los adolescentes alcanzarán sus metas y objetivos en sus vidas. A continuación, se presentan los resultados de las dimensiones de la escala de bienestar psicológico.

3.6.1. Dimensión de la autoaceptación

La autoaceptación corresponde al nivel de satisfacción que tienen los adolescentes con sus virtudes y defectos. En otras palabras, es el nivel de agrado en su vida de manera general. Los adolescentes atraviesan una etapa crucial en sus vidas, la misma está llena de cambios drásticos que afectan su estabilidad emocional. A su vez, la autoaceptación es necesaria para que los adolescentes afronten de una manera adecuada las situaciones de su vida. Como se muestra en la Figura 1, la mayor parte de los adolescentes tienen una autoaceptación adecuada.

Figura 1

Nivel de autoaceptación de la muestra



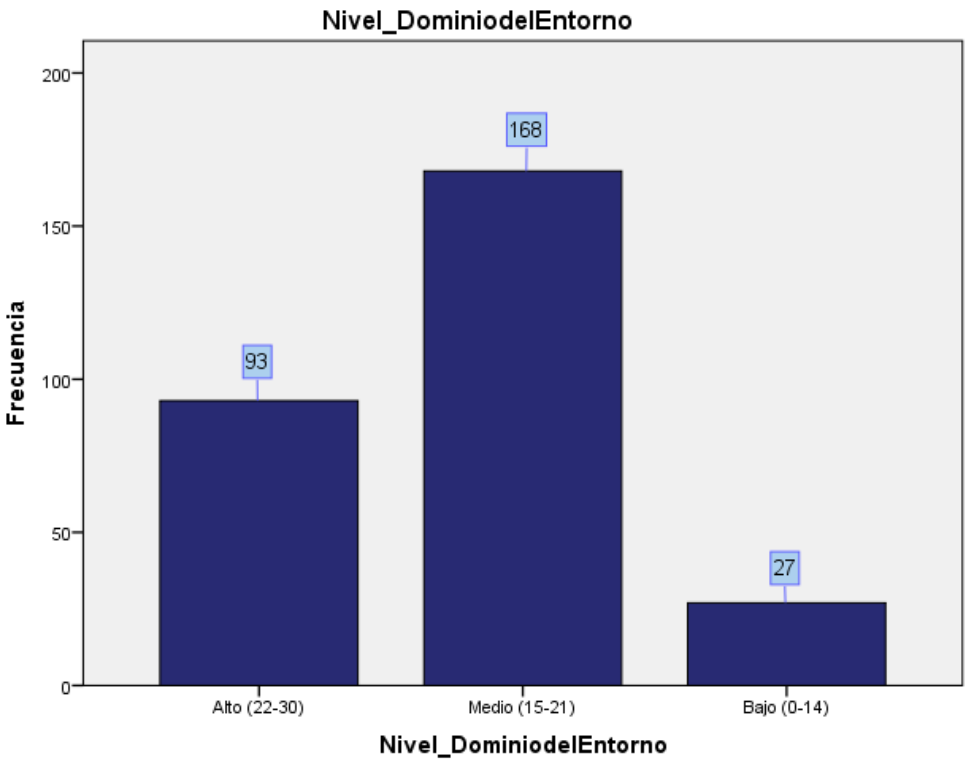
En base a la figura anterior, se observa que la mayor parte de los estudiantes tiene una autoaceptación alta. Sin embargo, en los resultados finales se evidencia que en relación con la muestra existe un alto índice de adolescentes que tienen nivel bajo. Específicamente 39 estudiantes que corresponde al 13,5 % del total. Como mencionan González y Andrade (2013) un bajo nivel de autoaceptación se torna en un factor de riesgo hacia diferentes dificultades y crisis que afectan drásticamente la vida de los adolescentes, esta variable es la base para que los adolescentes continúen de una manera adecuada con sus vidas. Una de las implicaciones más importantes que corresponden a una autoaceptación baja es el suicidio. Existen múltiples investigaciones que involucran el suicidio en adolescentes con un bajo nivel de aceptación. Por esta razón, si no se trata de una manera adecuada la aprobación que los adolescentes tienen sobre sí mismos en un futuro se presentarán riesgos que atenten contra su vida. La única manera de evitar estas posibles dificultades es con la atención preventiva en las diferentes áreas del desarrollo de los adolescentes.

3.6.2. Dimensión del dominio del entorno

El dominio del entorno corresponde a la parte individual y el entorno de los adolescentes. Por esta razón, El BP se ve influenciado de una gran manera debido a que el entorno es una de las causas principales ante un desarrollo positivo o negativo. En otras palabras, es la facilidad con la que los adolescentes enfrentan las dificultades de su día a día. Como se muestra en la Figura 2, se muestra que la mayor parte de la muestra tiene un nivel medio en cuanto al dominio del entorno.

Figura 2

Nivel del dominio del entorno de la muestra



Con base en la figura anterior, se observa que existe una gran prevalencia de los estudiantes hacia un nivel medio del dominio del entorno. Específicamente, 168 estudiantes que corresponden al 58,3 % del total de la muestra. Como mencionan Díaz, Rodríguez, Moreno, Gallardo Y Dierendonk (2006) el dominio del entorno está ligado al control que tienen los adolescentes sobre situaciones externas del entorno en el que viven, el dominio del entorno tiene una gran importancia debido a que por medio de este los adolescentes cumplen sus

metas y objetivos trazados. Con respecto a la investigación, un gran porcentaje no tienen un nivel adecuado con respecto a esta variable. Las principales dificultades que aparecen debido a esta situación son la inadaptación al entorno y la incapacidad de desarrollarse de una manera óptima en su vida.

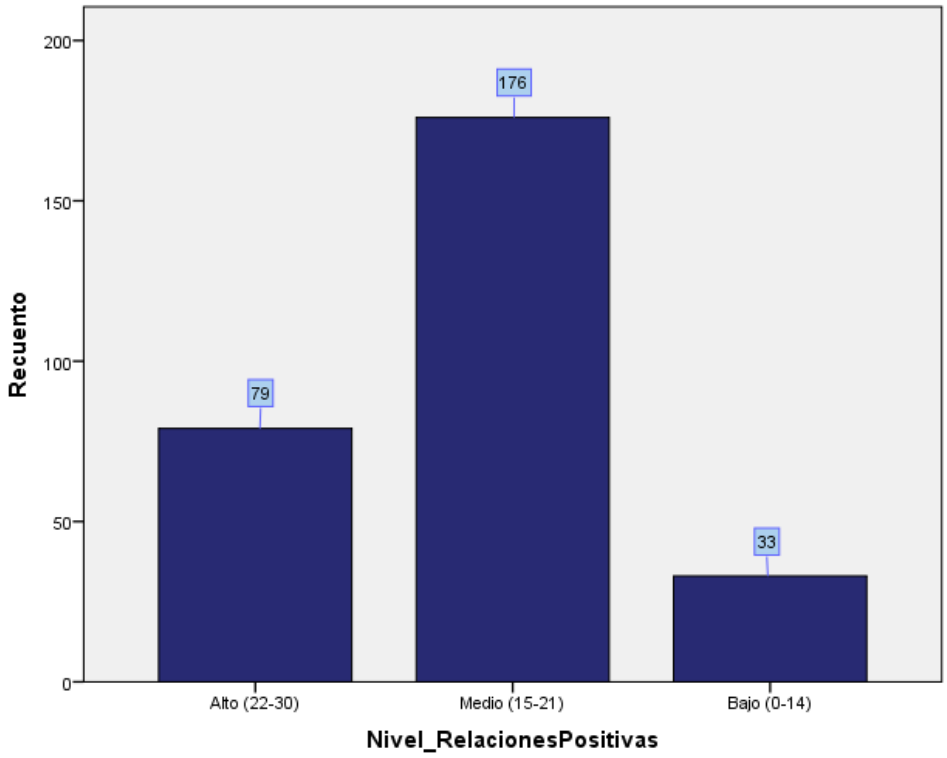
3.6.3. Dimensión de relaciones positivas

Las relaciones positivas son necesarias en la vida de todos los adolescentes. Esta dimensión realiza un acercamiento a las relaciones con otras personas que se mantienen durante el desarrollo de los adolescentes. A su vez, también tiene un gran énfasis en la calidad de aspectos positivos como la seguridad y empatía que se producen como base en una relación buena y de confianza. Por todo lo anteriormente mencionado, los adolescentes que poseen buenas relaciones positivas en su entorno tienen una gran capacidad de empatía, afecto, y demás habilidades cognitivas necesarias para mantener un buen BP y salud mental.

Las personas con un bajo nivel en esta dimensión tienen dificultades en sus vidas. Les cuesta mucho construir relaciones interpersonales duraderas, el resultado de esto son sentimientos negativos como frustración, inseguridades, y vínculos débiles en comparación con otras personas que sí tienen un nivel adecuado de relaciones positivas en sus vidas y entorno. Esta variación en sus vidas conlleva a otras posibles dificultades debido a que no cuentan con el soporte necesario en otras personas. Como se observa en la Figura 3, la mayor parte de la muestra tiene un nivel medio en sus relaciones positivas.

Figura 3

Nivel de relaciones positivas de la muestra



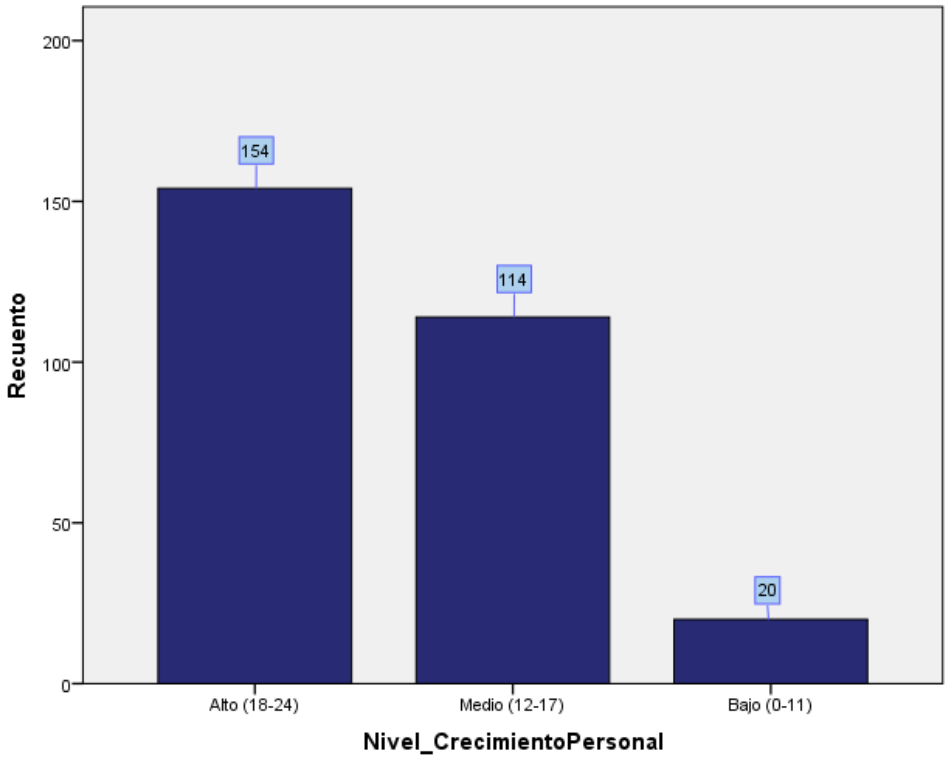
Con base en la figura anterior, se observa que existe una clara diferenciación entre los niveles de la dimensión. En primer lugar, 79 estudiantes que corresponde al 27,4 % tiene un nivel alto. Por otro lado, el mayor número de estudiantes tiene un nivel medio. Específicamente, 176 que corresponde al 61,6 % del total de la muestra. Sin embargo, también existen 33 estudiantes que corresponden al 11,5 %. Si bien no representa un porcentaje alto, se tiene en cuenta el número total de los participantes de la investigación, estos estudiantes presentan dificultades muy grandes en sus vidas. Como mencionan Lacunza y Contini (2016) las relaciones positivas ayudan a que los adolescentes se sientan como parte de un grupo dentro de la sociedad. Por esta razón, los adolescentes que no cuenten con un nivel eficiente de esta dimensión presentarán inconvenientes al desarrollarse en su entorno social. Además, esto es el primer indicio de posibles complicaciones y déficits sociales que darán como resultado: retraimiento, evitación de problemas e incluso, inhibición para enfrentar los retos y situaciones propias de su edad.

3.6.4. Dimensión de crecimiento personal

Esta dimensión valora las aptitudes y capacidades que tienen los adolescentes para expandir su vida hacia nuevos retos y metas. En otras palabras, busca evaluar el equilibrio de los adolescentes entre las nuevas experiencias y el continuo crecimiento para lograr una mejor calidad vida. En puntuaciones altas, los adolescentes gozarán de todo lo anteriormente mencionado y también, de un progreso a largo plazo. Por otro lado, de presentarse un nivel adecuado de crecimiento personal, los adolescentes se sentirán sin la capacidad correcta para progresar en sus vidas. También, se presentarán dificultades a nivel individual como son: estancamiento al enfrentar problemas, búsqueda del sentido de la vida y desinterés hacia el futuro. Como se observa en la Figura 4, la mayor parte de la muestra tiene un nivel alto de crecimiento personal.

Figura 4

Nivel del crecimiento personal de la muestra



Con base en la figura anterior, se observa que la gran mayoría de la muestra tiene un alto nivel de crecimiento personal, un 53,5 % del total presenta un alto nivel, este porcentaje

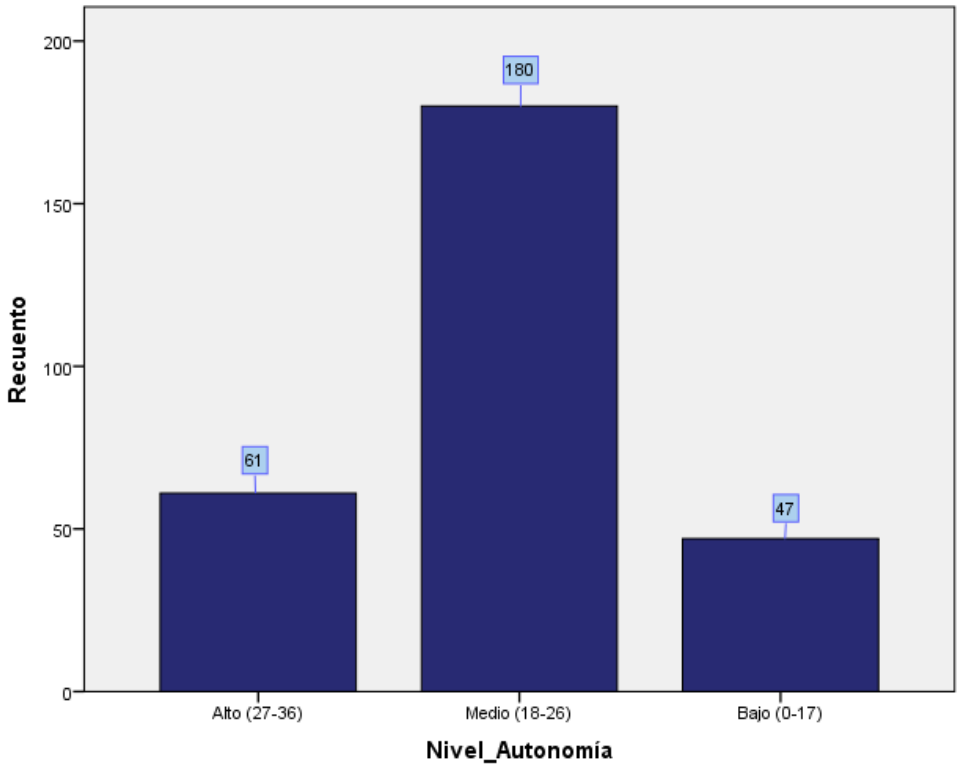
corresponde a 154 estudiantes. Además, 114 estudiantes tienen un nivel medio, lo cual corresponde al 39,6 % de la muestra. Finalmente, 20 estudiantes presentan un nivel bajo, este número corresponde al 6.9 % del total de la muestra. Como mencionan Arias, Portilla y Villa (2008) el desarrollo y crecimiento personal de cada adolescente trata del afán que tienen para avanzar y lograr cosas con motivación y superación, el crecimiento personal provee a los adolescentes las aptitudes y atributos necesarios para que progresen en todas las áreas de sus vidas. También, es necesario tener en cuenta los casos que no presentan un nivel adecuado para así, poder proveerles las capacidades necesarias para que equilibren las respuestas ante situaciones adversas en sus vidas.

3.6.5. Dimensión de autonomía

Esta dimensión evalúa la capacidad que tienen los adolescentes para enfrentar sus dificultades por sí mismos. En otras palabras, mediante la autonomía se observa la independencia de los adolescentes en diversos ámbitos de sus vidas. Además, también implica el control de estos sobre situaciones que resultan adversas e incluso críticas para su edad. Por todo lo anteriormente mencionado, una puntuación alta en esta dimensión determina la independencia y las propias capacidades para resolver problemas y avanzar hacia una mejor calidad de vida. También, involucra la propia determinación para enfrentar circunstancias sociales que obstruyen el pensamiento y la ejecución de soluciones efectivas para tener un comportamiento adecuado. Sin embargo, es necesario tener en cuenta que un bajo nivel de autonomía da como resultado un estancamiento por parte de los adolescentes debido a que no tendrán las capacidades para avanzar a través de los eventos de sus vidas. Al contrario, la importancia recae en la visión y juicios que realizan otras personas hacia sus respuestas y comportamientos. El resultado de todo esto es un bajo nivel de adaptación hacia el entorno y, por ende, un pensamiento relacionado a los requerimientos de terceros o la sociedad. Los adolescentes actuarán según lo que demanda la sociedad, no en base a su propio pensamiento o bienestar. Como se observa en la Figura 5, existe una predominancia del nivel medio en la muestra.

Figura 5

Nivel de autonomía de la muestra



Con base en la figura anterior, se observa una gran diferenciación entre los 3 niveles de autonomía de la muestra. En primer lugar, 61 estudiantes tienen un nivel alto de autonomía, el mismo corresponde a un 21,2 % de la muestra. Por otro lado, existe un gran número que tiene un nivel medio de autonomía, específicamente 180 estudiantes que corresponden al 62,5 % de la muestra. Finalmente, se presentan 47 casos de un nivel bajo de autonomía, este número corresponde al 16,3 % del total de la muestra, existe una prevalencia del nivel medio de autonomía en los adolescentes. Sin embargo, es necesario también mencionar que con respecto al número total de la muestra existen varios casos en los que se presenta un nivel bajo de autonomía. Como menciona Fleming (2005) la autonomía tiene una gran trascendencia en la adolescencia debido a que actúa de mediador para llegar a la adultez. Por esta razón, los adolescentes que no tengan un nivel adecuado de autonomía presentarán complicaciones en un futuro no muy lejano. Las dificultades y el resultado de tener una autonomía adecuada o inadecuada se vinculan con la familia. Varios autores señalan que la familia tiene una gran repercusión en la autonomía que tendrán los adolescentes. La autonomía progresa mediante la interacción y relaciones que se producen dentro del seno

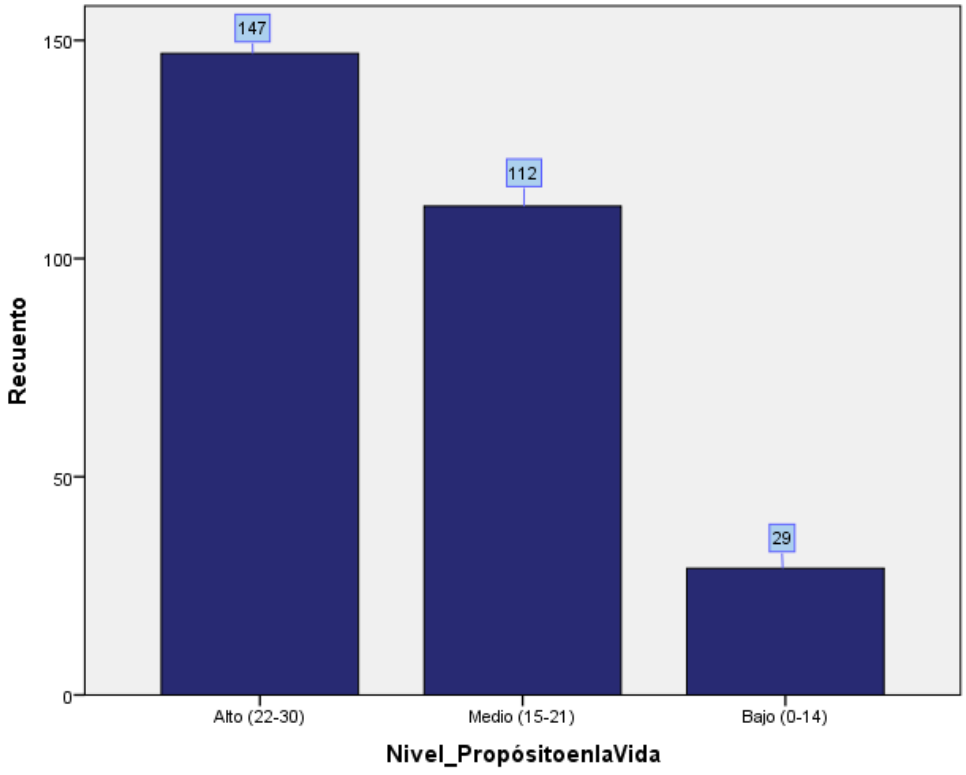
familiar con los integrantes de la familia y también personas externas a la misma (Purdie, Carroll & Roche, 2004). Como consecuencia, si se produce una interacción negativa dentro de una familia, el adolescente podría poseer varias dificultades para enfrentar el mundo exterior de una manera adecuada.

3.6.6. Dimensión de propósito en la vida

Esta dimensión involucra las expectativas y metas que tienen los adolescentes para el futuro. Por esta razón, puntuaciones altas se enfocan en los logros y metas por cumplir que el adolescente se ha trazado mediante su desarrollo constante en todas las áreas de su vida (emocional, familiar, social, y más). Sin embargo, puntuaciones bajas demuestran una evidente falta de un sentido y significado de la vida. Como se observa en la Figura 6, existe una predominancia del nivel alto.

Figura 6

Nivel del propósito en la vida de la muestra



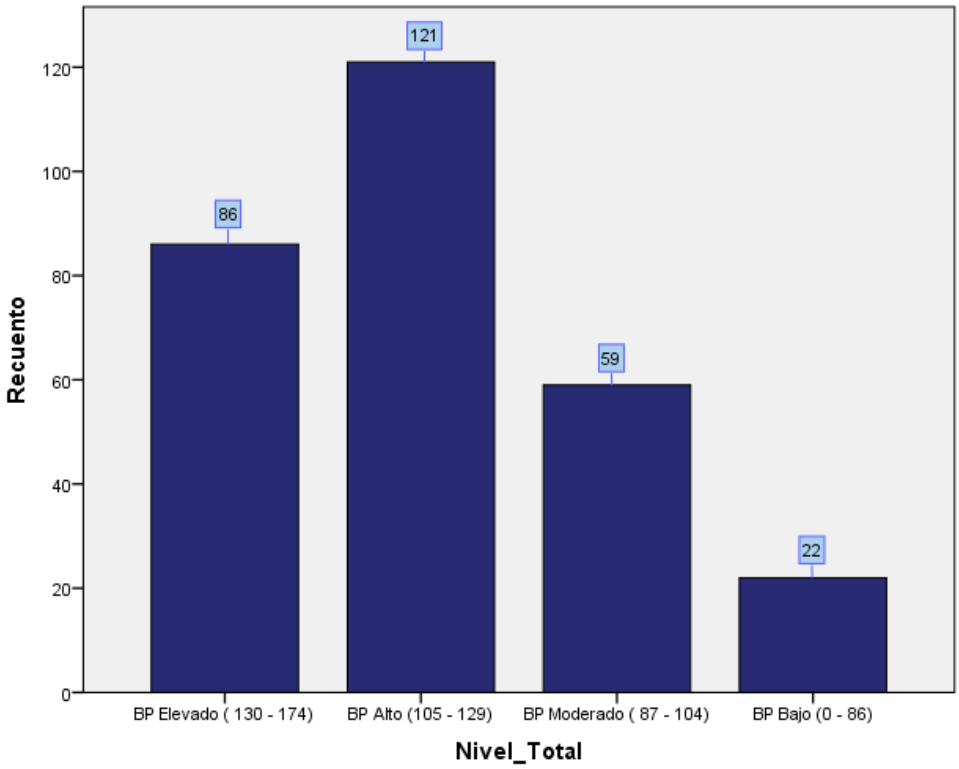
Con base en la figura anterior, se observa que la mayor parte de la muestra tiene un propósito en la vida alto. En primer lugar, este número corresponde a 147 adolescentes que a su vez es el 51 % del total de la muestra. Además, se presentan 112 casos que muestran un nivel medio en esta dimensión, este número es el 38,9 % de la muestra. Finalmente, se encuentran 29 adolescentes con un nivel bajo, específicamente el 10,1 % del total de la muestra, existe un mayor número de adolescentes que tienen metas, objetivos y un sentido en sus vidas. Como menciona Medan (2012) el propósito y el proyecto de vida de los adolescentes tiene una gran importancia para la correcta transición de la juventud hacia la adultez. Por esta razón, es necesario que cada adolescente tenga un correcto sentido hacia las situaciones que enfrenta para así lograr una mejor calidad de vida y, por ende, un BP adecuado.

3.6.7. Grado de bienestar psicológico total de la muestra

En este apartado se señala el nivel de bienestar psicológico general de toda la muestra. Además, se interpretarán de una mejor manera los niveles de BP del que gozan los adolescentes. Por BP se entiende que es el estado en el que se encuentran la parte mental y emocional de un individuo. Como Ryff y Keyes (1995) indican, este apartado representa una parte central de la vida de los adolescentes, debido a que es la actividad psíquica que les permite adaptarse de varios contextos físicos y sociales. En otras palabras, el BP tiene una gran incidencia para que los adolescentes gocen de una calidad de vida adecuada, mediante el afrontamiento de las dificultades y situaciones de sus vidas. Como se observa en la Figura 7, se muestran los 5 niveles del BP total de la muestra. Entre estos niveles se encuentran (BP Elevado, alto, moderado y bajo).

Figura 7

Nivel de bienestar psicológico total de la muestra



Con base en la figura anterior, se observan los niveles del BP de la muestra. En primer lugar, se evidencian 86 casos en el que tienen un BP elevado, este número corresponde al 29,9 % del total de la muestra. En segundo lugar, la mayor parte de la muestra, específicamente 121 adolescentes presentan un BP alto, este número corresponde al 42 % del total de la muestra. Además, 59 adolescentes tienen un BP moderado, este número corresponde al 20,5 % de la muestra. Finalmente, se evidencian 22 casos en el que los adolescentes tienen un BP bajo, este número corresponde al 7,6 % del total de la muestra, a través de las 6 dimensiones se concluye que la muestra seleccionada tiene un BP alto. Sin embargo, también existen casos en los que el BP no es el adecuado. En otras palabras, los factores sociodemográficos tienen una gran importancia debido a que dirigen la calidad de vida de los adolescentes. Además, por medio de un BP adecuado los adolescentes superarán fácilmente las dificultades propias de su edad y los retos en esta nueva etapa de sus vidas.

3.7. Análisis correlacional del bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento

En este apartado se muestran las correlaciones entre ambas variables seleccionadas para la investigación. En primer lugar, se muestran las dimensiones del BP de Ryff y las estrategias de afrontamiento de los adolescentes. A continuación, en la Tabla 10, se presenta la correlación entre ambas variables.

Tabla 10

Correlación entre el BP y las estrategias de afrontamiento en adolescentes

Variables	AA	DE	RP	CP	AUT	PV	P Total	REP	AUC	EM	PSD	APS	REC
Autoaceptación (BP)	1	,422**	,289**	,716**	,291**	,811**	,763**	,517**	-,037	,482**	,209**	,469**	,570*
Dominio del Entorno (BP)		1	,618**	,571**	,642**	,528**	,801**	,394**	,385**	,425**	,423**	,348**	,402*
Relaciones Positivas (BP)			1	,452**	,642**	,351**	,710**	,273**	,312**	,380**	,370**	,336**	,345*
Crecimiento Personal (BP)				1	,425**	,758**	,837**	,569**	,134*	,476**	,383**	,369**	,568*
Autonomía (BP)					1	,369**	,724**	,265**	,328**	,393**	,353**	,291**	,301*
Propósito en la Vida (BP)						1	,830**	,568**	,032	,484**	,282**	,453**	,544*
Puntaje Total (BP)							1	,556**	,240**	,567**	,428**	,488**	,586*
Resolución de Problemas (REP)								1	,319**	,620**	,550**	,551**	,728*
Autocrítica (AUC)									1	,339**	,574**	,150*	,264*
Expresión Emocional (EM)										1	,474**	,601**	,625*
Pensamiento Desiderativo (PSD)											1	,278**	,498*
Apoyo Social (APS)												1	,603*
Reestructuración Cognitiva (REC)													1
Evitación de Problemas (EVP)													
Retirada Social (RES)													

Notas:

288 observaciones

**. La correlación es significativamente al nivel 0,01 (bilateral)

*. La correlación es significativamente al nivel 0,05 (bilateral)

Evidentemente, existe una relación entre el BP y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes. En primer lugar, se evidencia que existe una correlación positiva entre la mayor parte de estrategias de afrontamiento, la autoaceptación (BP) y la resolución de

problemas (REP) (r = ,517; p < 0,01); expresión emocional (EM) (r = ,482; p < 0,01); pensamiento desiderativo (PSD) (r = ,209; p < 0,01); apoyo social (APS) (r = ,469; p < 0,01); reestructuración cognitiva (REC) (r = ,507; p < 0,01); y finalmente, evitación de problemas (EVP) (r = ,335; p < 0,01). Este resultado demuestra que, a una mayor autoaceptación mejor es la resolución de problemas, pensamiento desiderativo, apoyo social, reestructuración cognitiva y la evitación de problemas de los adolescentes. Por esta razón, como mencionan Rodríguez, Ovejero, Bringas y De la Villa Moral (2016) cuando un adolescente adquiere unas estrategias de afrontamiento adecuadas enfrenta los retos de la vida y adquiere habilidades para un mejor estilo de vida, las estrategias de afrontamiento al tener una relación con el BP de los adolescentes mejoran significativamente la calidad de vida de estos. Por otro lado, los resultados también arrojaron que la autoaceptación (BP) y la autocrítica (AUC) (r = -,037 p < 0,01) y retirada social (RES) (r = -,021 p < 0,01) no tienen relación alguna.

De la misma manera, se evidenció una correlación positiva entre las dimensiones restantes de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y las estrategias de afrontamiento del inventario (CSI). Por consiguiente, se concluye que sí existe una correlación positiva entre el BP y las estrategias de afrontamiento de los adolescentes. En concordancia con lo que dicen los expertos, el uso de estrategias de afrontamiento positivas como respuesta a diversas dificultades da como resultado un nivel óptimo de BP en los adolescentes. En otras palabras, la calidad de vida de los adolescentes mejora si se les proporciona la información y habilidades adecuadas para que enfrenten sus dificultades en la vida. En conclusión, dadas las circunstancias actuales de la sociedad, los adolescentes enfrentarán esta etapa tan importante mediante la aplicación de estrategias de afrontamiento adecuadas. Sin embargo, también es necesario tener en cuenta los casos en las que el BP no es el adecuado debido a factores familiares, sociales, individuales y más.

CONCLUSIONES

Sobre la base de la investigación realizada mediante la evaluación y análisis de los resultados obtenidos de se concluye lo siguiente:

- Los referentes teóricos de ambas variables aportaron una gran cantidad de información para la presente investigación, mediante una exhaustiva investigación bibliográfica se pudo obtener información relevante que ayudó a que la investigación tenga unas bases óptimas con respecto a la historia, teoría y principales autores sobre el tema seleccionado. Además, mediante la teoría se pudo realizar un acercamiento al contexto real de la población y contrastar ambas variables en la muestra seleccionada para la investigación.

- Las variables sociodemográficas permitieron tener una visión más clara del bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento estudiadas en la investigación. La importancia de este análisis recae en las diferencias que se presentan dentro de la vida de los adolescentes y que influyen en gran medida a tener una visión adecuada o inadecuada para enfrentar correctamente las dificultades que se presenten.

- Se cumplió con el segundo objetivo que corresponde a evaluar ambas variables en adolescentes de la Unidad Educativa “Salcedo”. Esto se logró mediante la aplicación de dos reactivos psicológicos en los que se pudo recabar información esencial que ayudó a que la investigación se desarrolle de una manera estable y óptima. Además, a través de la herramienta Google Forms se cumplió con la evaluación de la todo el número de la muestra establecida que corresponde a 288 adolescentes de dicha Unidad Educativa. Esta población fue la más adecuada dentro del contexto del estudio debido a que engloba un amplio número de participantes de varias características sociales, culturales, económicas y más.

- Se realizó un análisis estadístico descriptivo, comparativo y correlacional de ambas variables. Mediante este análisis se pudo evidenciar que evidentemente existe una relación que es positiva según las estrategias de afrontamiento que los adolescentes emplean. Además, de aquí parte el nivel de BP y, sobre todo, la calidad de vida de estos.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda ampliar las bases que se han establecido en esta investigación. A través de futuras investigaciones se alcanzarán y solucionarán las dificultades por las cuales los adolescentes atraviesan en su desarrollo social, emocional y psicológico. Existen múltiples áreas por las cuales se podría desarrollar un estudio que permita sellar los vacíos que se presentaron durante el desarrollo de esta investigación.
- Se sugiere agilizar los procesos de aplicación de los instrumentos psicológicos. En caso de no establecerse un tiempo máximo las respuestas recibidas podrían no ser las adecuadas para una investigación científica. Además, también es importante que los instrumentos psicológicos a utilizarse tengan relación con los que han sido utilizados para el desarrollo de esta investigación.
- Se recomienda utilizar la información sociodemográfica para realizar análisis más profundos acerca de las situaciones y dimensiones de la vida de los adolescentes. De esta manera las futuras investigaciones abarcarán otras líneas de investigación con respecto al bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en adolescentes, se crearán entornos saludables que impulsen la salud mental de los adolescentes.
- Se recomienda trabajar con otro tipo de población. El bienestar psicológico es algo esencial para todas las personas sin importar la edad o ámbito social. Además, las estrategias de afrontamiento son algo fundamental que se utiliza para enfrentar las dificultades que se presentan en la vida diaria de las personas. Mientras se tenga un nivel adecuado de ambas variables las personas avanzarán de una manera adecuada.
- Se recomienda que el DECE de las unidades educativas tengan más presente el bienestar psicológico en los adolescentes. Mediante una buena enseñanza sobre este tema los adolescentes estarán preparados para enfrentar las dificultades y desafíos propios de su edad. De esta manera conseguirán una mejor calidad de vida mediante el cumplimiento de sus metas y objetivos trazados.
- Con respecto a la familia, se recomienda que los padres de los adolescentes abran nuevos canales de comunicación positiva con sus hijos, la experiencia de los padres guía y limita las acciones que resultan perjudiciales. Este acercamiento fortalece las relaciones y vínculos que se encuentra presentes en cada hogar de los adolescentes.

- Con respecto a la sociedad, se recomienda que exista una mejor comprensión de las dificultades propias de la edad de los adolescentes. La sociedad tiene una gran influencia en la formación de sus valores éticos y morales. Además, mediante la interacción adecuada de los grupos y entornos sociales los adolescentes se sentirán seguros del camino que recorren.

BIBLIOGRAFÍA

Arias, L., Portilla, L., & Villa, C. (2008). El desarrollo personal en el proceso de crecimiento individual. *Scientia Et Technica, 14*(40),117-119. https://bit.ly/3EVC3RR

Ballesteros, B., Medina, A., & Caycedo, C. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. *Universitas Psychologica, 5*(2), 239-258. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64750204

Barrera, H., Sotelo, C., Barrera, R., & Aceves, J. (2019). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología, 1*(2), 244-251. https://bit.ly/3GqEzQO

Boyce, C., Brown, G., & Moore, S. (2010). Money and happiness rank of income, not income, affects life satisfaction. *Psychological Science, 21*(4), 471-475. https://bit.ly/3pX0SHH

Bradburn, N. (1969). The structure of psychological well-being. Aldine Pub. https://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN_Struc_Psych_Well_Being.pdf

Cano, F., Rodríguez., L., & García, J. (2007). Adaptación española del inventario de estrategias de afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría, 35*(1), 29-39. https://bit.ly/3uknS7i

Casas, J., Repullo, J., & Donado, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionario y tratamiento estadística de los datos (I). *Atención Primaria, 31*(8), 527-538. https://doi.org/10.1016/s0212-6567(03)70728-8H2no9E

Díaz, C., & González, M. (2014). Conductas problema en adolescentes en la ciudad de Monterrey, México. *Enfermería Global*, *13*(1), 1-17. https://bit.ly/3BT0QES

Díaz, C., Rodríguez, J., & Rodríguez, R. (2018). Bienestar subjetivo, estrategias cognitivo-afectivas y familia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology, 3*(1), 179-189. https://bit.ly/3ggAi89

Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., & Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema, 18*(3), 512-577. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72718337

Fleming, M. (2005). Género y Autonomía en la Adolescencia: Las diferencias entre chicos y chicas aumentan a los 16 años. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 3*(2), 33-52. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293121927002

Flores, M. (2004). Implicaciones de los paradigmas de investigación en la práctica educativa. *Revista Digital Universitaria, 5*(1), 2-9. https://bit.ly/31EHHKm

Galarza, C. (2020). Los alcances de una investigación. *CienciAmérica, 9*(3), 1-6. http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i3.336

García, M. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de Psicología*, *6*(s.d.), 18-39. https://bit.ly/3okdAAj

González, F. (2007). *Instrumentos de Evaluación Psicológica.* La Habana: Editorial Ciencias Médicas. https://bit.ly/3o6eZte

González, M., & Andrade, P. (2013). Autoaceptación como factor de riesgo para el intento de suicidio en adolescentes. *Salud & Sociedad, 4*(1), 26-35. https://bit.ly/3oVMi3R

Guba, E., & Lincoln, Y. (1994). *Paradigmas en pugna en la investigación cualitativa.* London: Sage. https://bit.ly/3wsT5UP

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación.* México D.F: Interamericana Editores, S.A. de C.V. https://bit.ly/300mxp4

Hervás, G., Gómez, D., Vásquez, C., & Rahona, J. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de psicología clínica*, *5*(s.d.), 15-28. http://institucionales.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf

Keyes, C. (1998) Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, *61*(2), 121-140. https://doi.org/10.2307/2787065

Keyes, C., Shmoktin, D., & Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(6), 1007-1022 http://www.midus.wisc.edu/findings/pdfs/62.pdf

Lacunza, A., & Contini, E. (2016). Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas. *Psicodebate*, *16*(2), 73-94. https://bit.ly/3Hsab9M

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Apprasial, and Coping.* Springer publishing company. https://bit.ly/2YaGlVS

Lazarus, R., DeLongis, A., Folkman, S., & Gruen, R, (1985). Stress and adaptational outcomes: The problem of confounded measures. *American Psychologist*, *40*(7), 770-779. https://doi.org/10.1037/0003-066X.40.7.770

León, B., & Silió, G. (2010). La familia. Papel que desempeña en la educación de sus hijos/as y posibles consecuencias en la forma de interaccionar de los adolescentes con sus iguales. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, *1*(1), 327-333. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832324035

Macías, M., Madariaga, C., Valle, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, *30*(1), 123-145. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21328600007

Maganto, C., Hernández, M., & Cabrero, R. (2019). El bienestar psicológico en la adolescencia: variables psicológicas asociadas y predictoras. *European Journal of Education and Psychology*, *12*(2), 139-151. https://bit.ly/3uPRec5

Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E., & Meléndez, J. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento Psicológico*, *14*(2), 101-112. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80146474008

Medan, M. (2012). ¿"Proyecto de vida"? tensiones en un programa de prevención del delito juvenil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, *10*(1), 79-91. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77323982003

Muñoz, C. (2007). Perspectiva psicológica del bienestar subjetivo. *Psicogente*, *10*(18), 163-173. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6113747

Neill, D., & Cortez, L. (2018). *Procesos y Fundamentos de la Investigación Científica.* Ediciones UTMACH. https://bit.ly/3rlzeWL

Olivera, B. (2005). Adolescencia, deporte y crecimiento personal. *Apunts educación física y deportes*, *1*(81), 1-4. https://www.redalyc.org/pdf/5516/551656964001.pdf

Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, *35*(1), 227-232. https://bit.ly/3zQ1004

Purdie, N., Carroll, A., & Roche, L. (2004). Parenting and adolescent self-regulation. *Journal of adolescence*, *27*(6), 663 – 667. https://bit.ly/3eSUrQQ

Rodríguez, F., Ovejero, A., Bringas, C., & de la Villa Moral, M. (2016). Afrontamiento de conflictos en la socialización adolescente. Propuesta de un modelo. *Psicología desde el Caribe, 33*(1), 1-13. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21345152001

Rodríguez, R., & Quiñones, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, *5*(1), 7-17. https://bit.ly/3uPD0b7

Ryan, R., & Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, *52*(s.d.), 141-166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069-1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*(4), 719-727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Ryff, C., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, *9*(1), 1-28. https://www.jstor.org/stable/1449605

Salloti, P. (2006). *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires.* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Belgrano]. http://repositorio.ub.edu.ar/handle/123456789/223

Somerfield, M., & McCrae, R. (2000). Stress and coping research: methodological challenges, theoretical advances, and clinical applications. *American Psychologist*, *55*(6), 620-625. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.620

Stein, E. (2018). Representaciones psicosociales. Un aporte a la teoría y la investigación en psicología social. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, *22*(1), 124-145. https://bit.ly/3uhEDA9

Tobin, D., Holroyd, K., Reynolds, R., & Kigal, J. (1989). The hierarchical factor structure of the Coping Strategies Inventory. *Cognitive Therapy Resesearch*, *13*(4), 343-361. https://bit.ly/3DTthmX

Vaillant, G. (1994). Ego mechanisms of defense and personality psychopathology. *Journal of abnormal psychology*, *103*(1), 44-50. https://doi.org/10.1037/0021-843X.103.1.44

Vielma, R., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, *14*(49), 265-275. https://bit.ly/3Bn2S0d

Viñas, F., González, M., García, Y., Malo, S., & Casas, F. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, *31*(1), 226-233. https://bit.ly/3J3UxSR

ANEXOS

Anexo I: Carta de consentimiento informado

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SU RELACIÓN CON ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ADOLESCENTES

*Obligatorio

1. Correo electrónico *

2. CONSENTIMIENTO INFORMADO: Por medio de la presente, se solicita su autorización para ser incluido como participante de la investigación titulada "El Bienestar Psicológico y su relación con las estrategias de afrontamiento en adolescentes", que se lleva a cabo por parte de la Escuela de Psicología dela Pontificia Universidad Católica del Ecuador - Ambato durante este año. El objetivo de esta investigación es establecer la relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en adolescentes de la Unidad Educativa "Salcedo". Su participación en esta investigación tiene fines puramente científicos. Si está de acuerdo, tendrá que llenar una ficha de evaluación sociodemográfica e instrumentos de medición que no le tomará mucho tiempo. Además, su participación será anónima, es decir, su nombre no aparecerá en ningún lugar. Le garantizamos la absoluta confidencialidad de la información. Así mismo, en caso de que lo estime pertinente, usted puede comunicarse con la Escuela de Psicología de la PUCE-A para resguardar sus derechos si usted percibiese que estos han sido vulnerados en algún sentido.Por último, si usted acepta participar, llene esta carta de consentimiento en laparte de abajo y presione "SIGUIENTE" para continuar. *

Marca solo un óvalo.

- ◯ Estoy de acuerdo en participar para la investigación
- ◯ No estoy de acuerdo en participar para la investigación

Anexo II: Ficha sociodemográfica

Complete los datos que corresponden a su caso, marque con una (x) la opción que corresponda

1. **Información General.**

¿Cuál es su edad?: 15 ( ) 16 ( ) 17 ( ) 18 ( ) 19 o más ( )

¿Cuál es su sexo?: Masculino ( ) Femenino ( )

¿Cuál es su etnia?: Blanco ( ) Mestizo ( ) Indígena ( ) Mulato ( ) Afroecuatoriano ( )

¿Cuál es su lugar de residencia?: Urbano ( ) Rural ( )

¿Cuál es su estado civil?: Solero/a ( ) Casado/a ( ) Divorciado/a ( ) Unión libre ( )

Nivel de bachillerato: Primero ( ) Segundo ( ) Tercero ( )

¿Cuál es su rendimiento académico?: Sobresaliente ( ) Muy bueno ( ) Bueno ( ) Regular ( ) Deficiente ( )

2. **Estructura y dinámica familiar.**

Situación económica Familiar: Muy buena ( ) Buena ( ) Regular ( ) Mala ( )

¿Con quién vive en su hogar a más de hermanos en caso de que los tenga?

Ambos padres ( ) Solo madre ( ) Solo padre ( )

¿Cuántas personas viven en su hogar incluyendo a Ud.?

1-2 ( ) 3-4 ( ) 5-6 ( ) 7 o más ( )

¿Cómo es la relación con sus padres? Excelente ( ) Buena ( ) Regular ( ) Mala ( )

¿Con qué frecuencia existe el respeto en el trato y la comunicación con los padres?

Siempre ( ) Casi siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( )

¿Con qué frecuencia sus padres le apoyan en sus intereses personales?

Siempre ( ) Casi siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( )

¿Cuántos hermanos tiene? 0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 o más ( )

¿Cómo es la relación con sus hermanos? Excelente ( ) Buena ( ) Regular ( ) Mala ( )

¿Qué hace en su tiempo libre?

Recreación y deporte ( ) Entretenimiento y videojuegos ( ) Labores domésticas ( ) Estudio y deberes ( ) Descanso ( )

Anexo III: Escala de bienestar psicológico de Ryff

El propósito de este cuestionario es determinar su nivel de Bienestar Psicológico en situaciones de su vida diaria.

Indicación: A continuación, le presentamos una serie de preguntas, lea cada pregunta de manera cuidadosa y seleccione el número de la columna con el que esté de acuerdo.

Cada valor tiene un significado que se detalla a continuación:

1. Totalmente en desacuerdo

2. En desacuerdo

3. Algunas veces de acuerdo

4. Frecuentemente de acuerdo

5. De acuerdo

6. Totalmente de acuerdo

Ítem	Pregunta	Respuesta					
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	1	2	3	4	5	6
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	1	2	3	4	5	6
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	1	2	3	4	5	6
4	Me preocupa cómo la otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	1	2	3	4	5	6
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	1	2	3	4	5	6
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	1	2	3	4	5	6
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	1	2	3	4	5	6
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	1	2	3	4	5	6

9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	1	2	3	4	5	6
10	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	1	2	3	4	5	6
11	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	1	2	3	4	5	6
12	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	1	2	3	4	5	6
13	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	1	2	3	4	5	6
14	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	1	2	3	4	5	6
15	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	1	2	3	4	5	6
16	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	1	2	3	4	5	6
17	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	1	2	3	4	5	6
18	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	1	2	3	4	5	6
19	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	1	2	3	4	5	6
20	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	1	2	3	4	5	6
21	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	1	2	3	4	5	6
22	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	1	2	3	4	5	6
23	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos	1	2	3	4	5	6
24	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	1	2	3	4	5	6
25	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	1	2	3	4	5	6
26	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6
27	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6
28	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	1	2	3	4	5	6
29	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	1	2	3	4	5	6

Anexo IV: Inventario de estrategias de afrontamiento (CSI)

El propósito de este cuestionario es encontrar el tipo de situaciones que causa problemas a las personas en su vida cotidiana y cómo éstas se enfrentan a estos problemas.

Indicaciones: Piense durante un momento en un hecho o situación que ha sido muy estresante para usted en el último mes. Por estresante entendemos una situación que causa problemas, le hace sentirse mal o que cuesta mucho enfrentarse a ella. Esta situación puede ser con la familia, escuela, trabajo, amigos y más. A continuación, le presentamos una serie de situaciones o eventos, lea cada pregunta de manera cuidadosa y seleccione el número con respecto a cómo manejó usted esta situación.

Cada valor tiene un significado que se detalla a continuación:

0 = En absoluto

1 = Un poco

2 = Bastante

3 = Mucho

4 = Totalmente

Ítem	**Pregunta**	**Respuesta**				
1	Luché para resolver el problema.	0	1	2	3	4
2	Me culpé a mí mismo.	0	1	2	3	4
3	Dejé salir mis sentimientos para reducir el estrés.	0	1	2	3	4
4	Deseé que la situación nunca hubiera empezado.	0	1	2	3	4
5	Encontré a alguien que escuchó mi problema.	0	1	2	3	4
6	Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente.	0	1	2	3	4
7	No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado.	0	1	2	3	4
8	Pasé algún tiempo solo.	0	1	2	3	4

9	Me esforcé para resolver los problemas de la situación.	0	1	2	3	4
10	Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché.	0	1	2	3	4
11	Expresé mis emociones, lo que sentía.	0	1	2	3	4
12	Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase.	0	1	2	3	4
13	Hablé con una persona de confianza.	0	1	2	3	4
14	Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas.	0	1	2	3	4
15	Traté de olvidar por completo el asunto.	0	1	2	3	4
16	Evité estar con gente.	0	1	2	3	4
17	Hice frente al problema.	0	1	2	3	4
18	Me critiqué por lo ocurrido.	0	1	2	3	4
19	Analicé mis sentimientos y simplemente los dejé salir.	0	1	2	3	4
20	Deseé no encontrarme nunca más en esa situación.	0	1	2	3	4
21	Dejé que mis amigos me echaran una mano.	0	1	2	3	4
22	Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían.	0	1	2	3	4
23	Quité importancia a la situación y no quise preocuparme más.	0	1	2	3	4
24	Oculté lo que pensaba y sentía.	0	1	2	3	4
25	Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran.	0	1	2	3	4
26	Me recriminé por permitir que esto ocurriera.	0	1	2	3	4
27	Dejé desahogar mis emociones.	0	1	2	3	4
28	Deseé poder cambiar lo que había sucedido.	0	1	2	3	4
29	Pasé algún tiempo con mis amigos.	0	1	2	3	4

30	Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo.	0	1	2	3	4
31	Me comporté como si nada hubiera pasado.	0	1	2	3	4
32	No dejé que nadie supiera como me sentía.	0	1	2	3	4
33	Mantuve mi postura y luché por lo que quería.	0	1	2	3	4
34	Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias.	0	1	2	3	4
35	Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron.	0	1	2	3	4
36	Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes.	0	1	2	3	4
37	Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto.	0	1	2	3	4
38	Me fijé en el lado bueno de las cosas.	0	1	2	3	4
39	Evité pensar o hacer nada.	0	1	2	3	4
40	Traté de ocultar mis sentimientos.	0	1	2	3	4
41	Me consideré capaz de afrontar la situación.	0	1	2	3	4