



**VNiVERSiDAD
D SALAMANCA**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA. GRADO EN PSICOLOGÍA

Estrés Percibido, Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en jóvenes

Trabajo de Fin de Grado

Autora: Andrea Luz Calvarro Castañeda

Tutora: Cristina Caballo Escribano

Fecha de presentación: Julio, 2016

DECLARACIÓN DE AUTORÍA:

Declaro que he redactado el trabajo “Estrés Percibido, Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en jóvenes” para la asignatura de Trabajo de Fin de Grado en el curso académico 2015/16 de forma autónoma, con la ayuda de las fuentes bibliográficas citadas en la bibliografía, y que he identificado como tales todas las partes tomadas de las fuentes indicadas, textualmente o conforme a su sentido.

ÍNDICE

I.	INTRODUCCIÓN.....	1
II.	METODOLOGÍA O PLAN DE TRABAJO.....	10
	1. PARTICIPANTES.....	10
	2. INSTRUMENTOS Y MEDIDAS.....	10
	3. PROCEDIMIENTO.....	12
	4. ANÁLISIS ESTADÍSTICOS.....	13
III.	RESULTADOS.....	14
IV.	DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	19
V.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	25
VI.	ANEXOS.....	28

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Análisis descriptivo de las variables.....	14
Tabla 2. Correlaciones entre bienestar psicológico, estrés percibido y estrategias de afrontamiento.....	15
Tabla 3. Análisis de regresión.....	15
Tabla 4. Diferencias entre hombres y mujeres en las variables de estudio.....	17
Tabla 5. Diferencias en función de la situación actual en las variables de estudio.....	18

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Modelo explicativo del estrés (González y Landero, 2006).....	3
Figura 2. Distribución muestral por género.....	10
Figura 3. Distribución muestral por situación.....	10

RESUMEN

La situación socioeconómica en España, caracterizada por la crisis y el desempleo y los cambios vitales a los que se ven expuestos los jóvenes, hacen que se enfrenten a múltiples situaciones que pueden ser percibidas como estresantes y que pueden afectar a su bienestar psicológico. Esta investigación examinó la relación existente entre el bienestar psicológico, el estrés percibido y las diversas estrategias de afrontamiento empleadas por los jóvenes, además de las diferencias en las variables sociodemográficas evaluadas y también identificó las variables que mejor contribuyen a explicar el bienestar psicológico. Los participantes fueron 106 jóvenes, de los cuales 42.45% eran hombres y 57.55% mujeres, con edades comprendidas entre los 17 y los 30 años ($M=22.01$; $DT= 3.043$). Los instrumentos empleados fueron la “Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico”, el “Inventario de Estrategias de Afrontamiento” (CSI) y la “Escala de Estrés Percibido” (PSS-14). Se realizó un estudio descriptivo, un análisis de correlación de Pearson, un análisis de regresión múltiple, pruebas “t de Student” y ANOVA. Los resultados mostraron que los jóvenes que percibieron mayores niveles de estrés, tenían un menor nivel de bienestar psicológico y empleaban más las estrategias “autocrítica”, “expresión emocional”, “pensamiento desiderativo” y “retirada social”. Las mujeres manifestaron mayores niveles de estrés percibido que los hombres y tenían preferencia por las estrategias “expresión emocional” y “apoyo social”, mientras que los chicos optaban por la “retirada social”. El estrés percibido es la variable que más contribuye a explicar el bienestar psicológico. Estos resultados subrayan la importancia de continuar examinando y promoviendo el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento más eficaces para poder hacer frente exitosamente a las dificultades que acontezcan en los proyectos vitales de los jóvenes.

Palabras clave: Estrés percibido, afrontamiento, bienestar psicológico, juventud, situación socioeconómica.

I. INTRODUCCIÓN

Tras superar la adolescencia, aparecen nuevas necesidades que pueden llegar a convertirse en potenciales fuentes de estrés. Cambios vitales como por ejemplo, vivir fuera del hogar familiar, tener independencia económica, plantearse nuevos retos académicos, etc. pueden suponer interesantes desafíos para los jóvenes. Sin embargo, la situación socioeconómica actual así como las pobres expectativas de futuro parecen dificultar que muchos jóvenes españoles puedan edificar proyectos vitales y afrontar con confianza tales desafíos. Así como indica el informe de Eurostat de Junio de 2015, España es el país con mayor nivel de paro juvenil de la UE, en concreto del 49.6% (Eurostat Press Office, 2015).

Esta situación constituye uno de los principales problemas percibidos por los españoles como se refleja en el barómetro del CIS realizado en Mayo de 2016. En el mismo, se ha encontrado que la población española percibe el desempleo (75.3%) como la mayor dificultad que existe actualmente en nuestro país, seguido de la corrupción y el fraude (46.7%) y de los problemas de índole económica (23.6%). En lo que respecta a los jóvenes, su principal preocupación es el paro, pero también los sueldos precarios, que no permiten emanciparse ni desarrollar un proyecto de vida a aquellos que sí tienen empleo (Centro de Investigaciones Sociológicas, 2016).

La situación planteada evidencia que los jóvenes españoles se encuentran en una etapa vital y en un contexto socioeconómico en el que se ven expuestos a múltiples cambios y a un gran número de situaciones que pueden ser percibidas como estresantes y que potencialmente pueden afectar a su bienestar psicológico.

En efecto, tal y como detallaron Lazarus y Folkman (1986) en el modelo Transaccional, el estrés se define como “una relación entre el sujeto y el entorno, que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar” (p.43). De manera que según esta teoría, la verdadera fuente del grado de estrés sufrido sería la forma en la que cada joven interpreta los sucesos que acontecen bajo la realidad socioeconómica en la que nos encontramos y no la situación en sí misma.

En la vida cotidiana de cualquier persona, es un hecho muy habitual que aparezcan una amplia variedad de estresores, conocidos como microestresores, que pueden tener

importantes efectos tanto en la salud física como en la psicológica. Se caracterizan por ser sucesos concretos, con un principio y un final y por tener una duración relativamente breve (atascos de tráfico, dificultades económicas, llamadas telefónicas inesperadas, problemas matrimoniales o en el contexto laboral, etc.) (Sandín, 2003). De hecho, tal y como indican Schönfeld, Brailovskaia, Bieda, Zhang y Margraf (2016), se sabe que el estrés cotidiano es reconocido cada vez más como un importante factor de riesgo para la salud mental y física; y tal vez el aspecto más relevante de este tipo de estrés sea la acumulación de experiencias negativas que parecen tener poca importancia. En el caso de los jóvenes podemos encontrarnos con situaciones tales como discutir con la pareja, llegar tarde a una entrevista de trabajo, no encontrar las llaves de casa o del coche, etc.

Recio (2009) señala que en este momento de crisis económica en el que nos encontramos, son otras las dificultades generadoras de estrés en la juventud aparte de las ya mencionadas. En concreto la emancipación, que supone el paso de una situación de dependencia respecto al entorno familiar hasta la asunción de una vida completamente autónoma. Este salto precisa de la obtención de un flujo de ingresos suficiente, capacidad de establecimiento independiente, etc. Pero una gran cantidad de obstáculos pueden presentarse en ese proceso, fundamentalmente las condicionales laborales (empleos inestables y salarios insuficientes) y las del mercado de la vivienda.

Igualmente, se ha producido un aumento de lo que se llama habitualmente inseguridad económica, que afecta potencialmente a los jóvenes que se incorporan al mercado laboral bajo las nuevas reglas de flexibilidad y la desregulación. A todo esto hay que añadir el crucial papel que tienen los cambios en las estructuras familiares. En muchos casos, los padres ya no están en condiciones de apoyar económicamente a sus hijos ante los contratiempos que puedan tener lugar en el desarrollo de sus proyectos de vida (Recio, 2009).

En definitiva, se trata de cambios importantes y situaciones que acontecen de manera inevitable e imprevisible en la vida de todas las personas, que además ahora se dificultan aún más por la situación socioeconómica, pero que hemos de afrontar de manera exitosa para poder seguir manteniendo nuestra salud a todos los niveles.

Sin embargo, no todas las personas que experimentan estrés sufren un deterioro de su salud. Esto es debido a que la asociación entre el estrés y la salud depende de las características y estrategias personales, que diferencian la manera en la que cada individuo afronta las situaciones problemáticas con las que se encuentra diariamente.

Como señalan González y Landero (2006) en la Figura 1, podemos observar que ante los estresores, ya sean diarios, recientes o crónicos; una persona percibirá estrés o no en función de cómo valore sus recursos (autoestima, autoeficacia), del apoyo del que dispone (apoyo social) y de la interpretación que realice de dicha situación problemática (como amenazante, como un desafío o de daño/pérdida). Una vez que el sujeto percibe algún nivel de estrés pueden aparecer respuestas a nivel emocional (depresión y ansiedad), conductual (afrontamiento) y fisiológico (síntomas psicossomáticos).

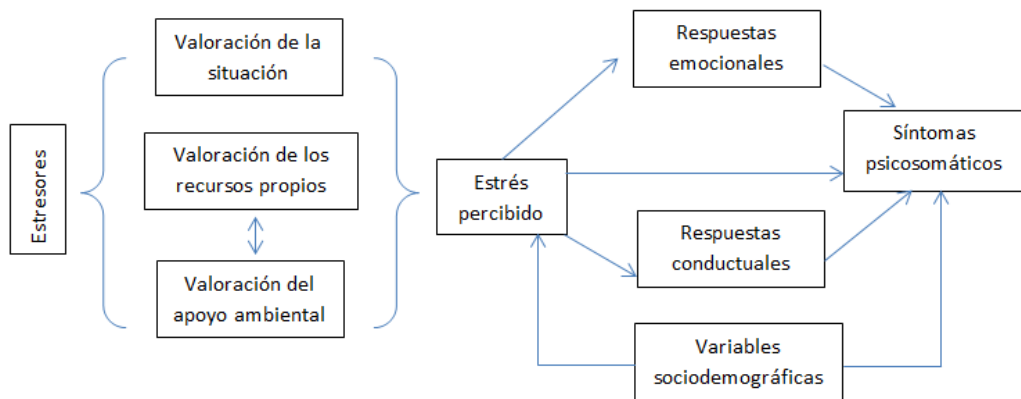


Figura 1: Modelo explicativo del estrés (González y Landero, 2006).

Es probable que ante determinadas situaciones estresantes uno pueda experimentar emociones positivas. En el caso de los jóvenes podría ser la satisfacción por encontrar un trabajo o por acabar un Doctorado. Sin embargo, lo más habitual es que ante estas situaciones las emociones presentes en mayor medida sean negativas, como por ejemplo: el enfado, la culpabilidad, la ansiedad o la tristeza.

En concreto, podemos encontrar investigaciones que relacionan el estrés cotidiano con problemas de salud mental.

Así, diversos estudios como el llevado a cabo por Jiménez-Torres, Martínez, Miró y Sánchez (2012) han puesto de manifiesto que el estrés percibido es un factor predictor

de un estado de ánimo negativo y destaca la importancia de tomar conciencia de los estímulos aversivos diarios (dificultades en el trabajo, problemas de pareja, relaciones complicadas entre padres e hijos...) y responder a ellos con estrategias apropiadas para así prevenir la aparición de futuros trastornos emocionales.

Otros trabajos encuentran problemas de salud mental, en concreto trastornos del estado de ánimo y ansiedad, producidos por la experiencia de sufrir estrés laboral (Szeto y Dobson, 2013). Barra, Cerna, Kramm y Véliz (2006), examinaron la relación existente entre problemas de salud y determinados factores psicosociales en adolescentes, encontrando que los problemas de salud mostraron relaciones significativas con los eventos estresantes, con el estrés percibido y con el ánimo depresivo.

Especial mención merece el estudio llevado a cabo por Giorgi, Shoss y Leon-Perez (2015) por su estrecha relación con nuestro trabajo, en el que estamos tratando de conocer cómo afecta el marco socioeconómico actual en la salud mental de la población joven-adulta. El objetivo de la investigación de Giorgi et al. (2015) fue estudiar la posible relación del miedo a la crisis económica y el desempleo con la satisfacción en el trabajo y el malestar psicológico. Se encontró que las exigencias psicológicas, la falta de control de trabajo, el acoso laboral, la baja empleabilidad percibida y el miedo a la crisis económica se asocian positivamente con malestar psicológico y negativamente con la satisfacción en el trabajo.

Por lo general, el estudio de la salud y su relación con el estrés se ha realizado desde la perspectiva negativa de la salud. Pero también hay investigaciones que han relacionado el estrés con bienestar psicológico, calidad de vida o satisfacción vital.

En estos estudios se encuentra que, las personas que están sometidas a altos niveles de estrés, poseen menores niveles de bienestar psicológico. Esto mismo se pone de manifiesto en la investigación llevada a cabo por Gustems y Calderón (2014), en la que se demostró que estudiantes universitarios con alto riesgo de presentar malestar psicológico obtuvieron mayores puntuaciones en estrés empático. En otro estudio se encontró que uno de cada seis estudiantes de una universidad regional australiana tenía un nivel muy alto de estrés psicológico y que tales niveles representaban un alto riesgo de enfermedad mental. Estos alumnos además se caracterizaban por poseer estrés

financiero, bajos niveles de bienestar psicológico y problemas de salud tales como falta de sueño y fatiga (Mulder y Cashin, 2015).

Es importante mencionar que la evolución de los estudios sobre el bienestar en Psicología ha dado lugar a dos tradiciones: una denominada hedónica y cuyo representante fundamental es el bienestar subjetivo (Subjective Well-Being, SWB) y una segunda denominada eudaimónica y concerniente al bienestar psicológico (Psychological Well-Being, PWB) (Díaz et al., 2006).

La tradición del bienestar subjetivo se encuentra más ligada con la felicidad, la afectividad o la satisfacción vital; mientras que la del bienestar psicológico, tal y como señalaron Ryff y Keyes (1995), (citado en Zubieta, Muratori y Fernández, 2012) tiene que ver con el desarrollo del potencial humano, el crecimiento personal, las formas en las que las personas afrontan los retos vitales y sus esfuerzos por conseguir sus metas.

Siguiendo la tradición eudaimónica, Carol Ryff (1989) desarrolló un modelo multidimensional de bienestar psicológico. Es el modelo más reciente y plantea el bienestar como reflejo de un funcionamiento psicológico óptimo.

En dicho modelo se considera que el bienestar psicológico se compone de seis dimensiones básicas: 1) Autoaceptación, 2) Relaciones positivas, 3) Autonomía, 4) Dominio del entorno, 5) Propósito en la vida y 6) Crecimiento Personal, definiendo además los extremos; por una parte, el funcionamiento óptimo y por la otra, el funcionamiento deficitario (Díaz et al., 2006; Hervás, 2009; Ryff, 1989).

1. *Autoaceptación*: Implica tener actitudes positivas hacia uno mismo, incluso siendo consciente de las propias limitaciones. Se trata de una característica básica del funcionamiento psicológico positivo. Los jóvenes están en crisis y saben que la situación a la que se enfrentan no es fácil. Sin embargo, luchan por conseguir un futuro y no es de extrañar si les vemos en las colas del paro o trabajando para así poder pagarse una carrera universitaria o un Máster, etc.
2. *Relaciones positivas con otras personas*: Se plantea como algo necesario en nuestros días el hecho de tener relaciones sociales estables y amigos en los que confiar. Si los jóvenes disponen de este tipo de amistades, se fomentará su propio crecimiento personal y se sentirán más capaces de alcanzar sus

metas personales y profesionales. No obstante, el estrés puede impactar en las conductas sociales y llegar a repercutir en el establecimiento de relaciones significativas. La falta de medios económicos puede también mermar las posibilidades de participar en contextos sociales que permitan desarrollar tales relaciones.

3. *Autonomía*: Tiene que ver con la presencia de cualidades como la autodeterminación, la independencia y la regulación de la conducta desde el interior, las cuales son indispensables para poseer adecuados niveles de bienestar psicológico y para poder sostener la propia individualidad. Muchos jóvenes sin embargo, como consecuencia de los sueldos precarios o de la escasez de puestos de trabajo, están encontrando dificultades para adquirir la independencia económica suficiente que les permita emanciparse y emprender proyectos de vida propios, fuera del ámbito familiar, con posibilidad de ejercer en todo su sentido la capacidad y el derecho como personas autodeterminadas.
4. *Dominio del entorno*: Se refiere a la capacidad que tienen los individuos para elegir o crear entornos adecuados a sus condiciones psíquicas. Se podría pensar que los jóvenes en la actual situación pueden carecer de posibilidades de control del ambiente y disponibilidad de opciones contextuales diversas y ricas entre las cuales elegir aquellas más apropiadas para ellos.
5. *Propósito en la vida*: Es importante para la salud mental que las personas piensen que su vida tiene un propósito, que tiene significado y que sigue una dirección determinada. En este sentido, los jóvenes deben conocer claramente cuáles son sus metas (emanciparse, acabar sus estudios, encontrar un trabajo, etc.) y ser capaces de afrontar las posibles dificultades para así poder alcanzarlas. Sin embargo, es posible que esta dimensión sufra una reducción dada la limitación en las posibilidades para elaborar proyectos de futuro que presenta la sociedad actual.
6. *Crecimiento personal*: Seguir desarrollando el potencial para crecer y expandirse como persona. Es necesario actualizarse a uno mismo y darse cuenta del potencial individual para poder hacer frente a los nuevos retos en los diferentes periodos vitales. Los jóvenes deben continuar desarrollándose sin descanso en todas las facetas de su vida. Aunque es probable que

perciban que las dificultades socioeconómicas son tan grandes que van a obstaculizar todas las metas que se propongan, han de luchar para mejorar día a día como personas y seguir formándose para así poder alcanzarlas.

Para la realización de este trabajo, asumimos el modelo de Bienestar Psicológico de Ryff; según el cual, adecuados niveles de bienestar psicológico indicarían un funcionamiento positivo en el individuo, posibilitando así el desarrollo de sus capacidades y su crecimiento personal (Vivaldi y Barra, 2012).

Como señalan Páramo, Straniero, García, Torrecilla y Escalante (2012), este modelo multidimensional plantea que conforme se va alcanzando la edad adulta, los individuos adquieren mayor autonomía, se sienten más capaces de dominar el entorno y perciben sentimientos positivos de crecimiento personal. No obstante, los niveles de bienestar psicológico de los jóvenes pueden estar viéndose afectados por la gran cantidad de barreras que están encontrando para desarrollar sus potencialidades personales y llegar a alcanzar un estado de felicidad y satisfacción consigo mismos. Probablemente, la desesperanzadora situación económica en la que se encuentran muchos países, sea una de las principales causas de que esos obstáculos sean percibidos como amenazantes y no permitan alcanzar adecuados niveles de bienestar psicológico a la población joven.

Finalmente, tanto el estrés percibido como los niveles de bienestar psicológico que presenten los jóvenes, van a estar relacionados con el tipo de estrategias de afrontamiento que utilicen cuando se enfrenten a las potenciales fuentes de estrés que genera el contexto en el que se encuentran. Así, percibir cualquier estímulo cotidiano como algo estresante conlleva un proceso de valoración en dos sentidos. Por un lado estaría la llamada valoración primaria, en la cual la persona estima la importancia de dicho estímulo obteniendo un juicio acerca de si es irrelevante, beneficioso o estresante. Por otro lado encontramos la valoración secundaria, con la cual el individuo evalúa su capacidad para hacer frente a la situación. Cuando la persona piense que los recursos de los que dispone no son suficientes para conseguir salir airoso de tal circunstancia, aparecerá estrés. En este momento, el individuo decidirá poner en marcha estrategias de afrontamiento para poder manejar la situación (Lazarus y Folkman, 1986).

En este sentido, Lazarus y Folkman (1986, p.164) consideran el afrontamiento como: “Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”.

Por tanto, el afrontamiento es un proceso cambiante en el que el individuo en determinados momentos debe contar principalmente con estrategias “defensivas” y en otros casos, con aquellas que sirvan para resolver el problema; todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno.

Parece entonces que ante este tipo de situaciones estresantes cotidianas es necesario poner en marcha distintos tipos de estrategias de afrontamiento, tanto las centradas en el problema, con las que se trata de manipular o alterar la situación problemática, como las centradas en la emoción, que son las que se utilizan para regular la respuesta emocional a que el problema da lugar (Lazarus y Folkman, 1986).

Tal y como apuntaron Riquelme, Buendía y Rodríguez (1993) en un estudio llevado a cabo con personas que presentaban estrés económico, se encuentra una relación positiva entre bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento centradas en la confrontación, el autocontrol y la planificación. Además, la percepción de apoyo social se asocia positivamente con la salud de forma directa.

Recientemente, Cabanach, Fariña, Freire, González, y Ferradás (2013) han encontrado diferencias en cuanto al género en el afrontamiento del estrés en universitarios, poniendo de manifiesto que los hombres recurren en mayor medida a las estrategias de reevaluación positiva y planificación, lo que serían estrategias centradas en el problema; mientras que las mujeres optan fundamentalmente por la búsqueda de apoyo, es decir, afrontamiento dirigido a la emoción. González, Montoya, Casullo y Bernabéu (2002) encontraron que existe una pequeña relación entre la edad, el afrontamiento y el bienestar psicológico y que las mujeres poseen más estrategias de afrontamiento que los hombres.

La investigación llevada a cabo con adolescentes también tiene especial relevancia para estudiar la relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico, demostrando que efectivamente existe una relación entre ambas. Como indican González et al. (2002), el alto bienestar psicológico se relacionaría con los estilos

dirigidos a la resolución de problemas y de relación con los demás. Así mismo, la estrategia de preocuparse no se consideraría improductiva ya que también se asocia con un alto nivel de bienestar. En otro estudio que se realizó con adolescentes de nivel socioeconómico bajo se encontró que las estrategias de afrontamiento más empleadas fueron: preocuparse, buscar diversiones relajantes, fijarse en lo positivo, buscar pertenencia y distracción física. Esto demuestra que los adolescentes sienten temor por el futuro sin aparentemente encontrar soluciones eficaces, la opinión de los demás es muy influyente en sus decisiones y que intentan alejarse de sus preocupaciones escuchando música, leyendo o haciendo deportes, etc. En esta investigación, del mismo modo que en la anteriormente mencionada, también se encontró una relación significativa entre altos niveles de bienestar psicológico y el empleo de estrategias como: concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, apoyo social y distracción (Figueroa, Contini, Lacunza, Levín y Estévez, 2005).

En resumen, y dado lo expuesto previamente consideramos de gran interés en el momento socioeconómico actual conocer en qué medida los jóvenes experimentan estrés así como si ello se relaciona con sus niveles de bienestar psicológico, entendido desde la perspectiva eudaimónica presentada. En concreto, y en base a los planteamientos expuestos, nos planteamos los siguientes objetivos:

- Evaluar los niveles de bienestar psicológico de los jóvenes.
- Evaluar el grado de estrés percibido.
- Identificar las estrategias que utilizan para afrontar situaciones percibidas como estresantes.
- Analizar las relaciones existentes entre bienestar psicológico, estrés percibido y estrategias de afrontamiento.
- Comprobar si existen diferencias en las variables sociodemográficas evaluadas.
- Identificar las variables que mejor contribuyen a explicar el bienestar psicológico.

Todo ello con el fin de proporcionar orientaciones dirigidas a realizar intervenciones que permitan plantear adecuadamente programas preventivos y de promoción de la salud en esta etapa de desarrollo.

II. METODOLOGÍA O PLAN DE TRABAJO

1. PARTICIPANTES

La investigación se llevó a cabo con una muestra compuesta por 106 participantes (45 hombres y 61 mujeres) con edades comprendidas entre 17 y 30 años, siendo la edad media de 22.01 años (DT= 3.053). Tal y como se muestra en la figura 3, el total de los participantes estuvo constituido por un 72.64% de estudiantes, un 10.38% eran trabajadores y el 16.98% estudiaban y trabajaban a la vez. Además, la mayoría de los participantes, concretamente el 89.6% manifestaron tener un nivel socioeconómico medio, el 9.4% bajo y tan solo una persona señaló poseer un nivel socioeconómico alto. La elección de la muestra se basó en razones de accesibilidad y disponibilidad. Todos ellos accedieron de manera voluntaria a su participación en dicho estudio.

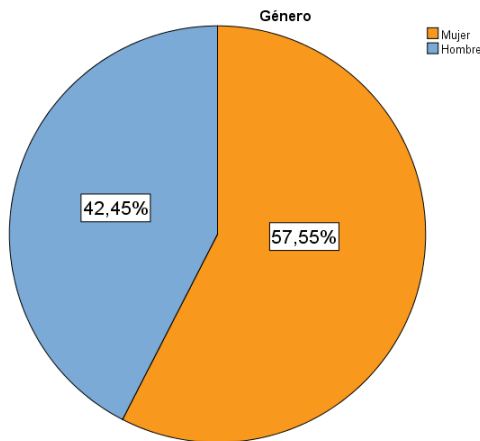


Figura 2: Distribución muestral por género

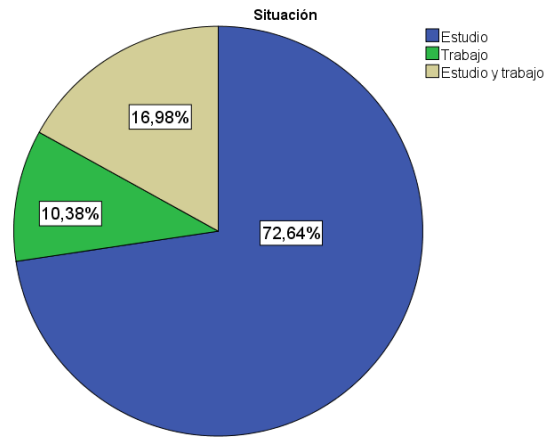


Figura 3: Distribución muestral por situación

2. INSTRUMENTOS Y MEDIDAS

Todos los participantes de la investigación completaron un cuadernillo compuesto por los siguientes instrumentos de evaluación:

Para evaluar el bienestar psicológico se utilizó la *Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico* desarrollada por Carol Ryff (Díaz et al., 2006). Se trata de un cuestionario autoinforme que consta de 29 ítems tipo Likert (1= Totalmente en desacuerdo, 6= Totalmente de acuerdo).

De acuerdo con el modelo de Ryff, la escala evalúa el bienestar psicológico a través de las dimensiones de Autoaceptación, Relaciones Positivas, Autonomía, Dominio del Entorno, Crecimiento Personal y Propósito en la vida.

Esta versión obtuvo un adecuado ajuste comprobado mediante análisis factorial confirmatorio que se llevó a cabo en el estudio de Díaz et al. (2006).

Con respecto a la consistencia interna (α de Cronbach) de la versión española, la totalidad de las escalas muestran una consistencia interna buena, con valores comprendidos entre 0.70 y 0.84.

Para valorar los estilos y estrategias de afrontamiento se utilizó el *Inventario de Estrategias de Afrontamiento, CSI*; en su adaptación española de Cano, Rodríguez y García (2006) reevaluada por Nava, Ollua, Vega y Soria (2010). Se trata de un inventario que consta de 40 ítems con cinco opciones de respuesta (0= En absoluto, 4= Totalmente). Los participantes empiezan describiendo una situación estresante que les haya acontecido en el último mes y después contestan cada ítem según una escala tipo Likert con el fin de definir la frecuencia de lo que hizo en la situación descrita previamente.

Valora las estrategias de afrontamiento que utilizan las personas ante los problemas contemplando ocho subescalas. Las 8 estrategias que se evalúan son: 1) *Resolución de problemas* (estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a eliminar el estrés modificando la situación que lo produce); 2) *Reestructuración cognitiva* (estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante); 3) *Apoyo social* (estrategias referidas a la búsqueda de apoyo emocional); 4) *Expresión emocional* (estrategias encaminadas a liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés); 5) *Evitación de problemas* (estrategias que incluyen la negación y evitación de pensamiento o actos relacionado con el acontecimiento estresante); 6) *Pensamiento desiderativo* (estrategias cognitivas que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante); 7) *Retirada social* (estrategias de retirada de amigos, familiares, compañeros y personas significativas asociadas con la reacción emocional en el proceso estresante); 8) *Autocrítica* (estrategias basadas en la autoinculpción y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante o su inadecuado manejo) (Nava et al., 2010).

Las α de Cronbach en el estudio de Nava et al. (2010), fluctuaron entre .70 y .86, siendo el promedio de .81. Al finalizar el primer análisis factorial, se encontró que los niveles de fiabilidad obtenidos en la reevaluación de la adaptación española del CSI son adecuados e incluso superiores a los de Cano et al. (2006). Este instrumento ha

demostrado tener una consistencia empírica aceptable y bastante utilidad en investigación.

Por último, el estrés percibido fue evaluado con la versión española de la *Escala de Estrés Percibido (PSS)* de Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor. Esta escala, fue diseñada para evaluar el grado en el cuál la gente encuentra que la vida es impredecible, incontrolable o está sobrepasada (Remor, 2006). Se trata de un instrumento muy indicado para determinar la evaluación cognitiva de una situación estresante.

Tal y como indica Remor (2006), esta escala es un instrumento de auto informe que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes. Se ha utilizado la versión de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos (0= nunca, 1= casi nunca, 2= de vez en cuando, 3= a menudo, 4= muy a menudo).

El α de Cronbach de la escala es de .81 para la versión de 14 ítems y .82 para la versión de 10 ítems. La escala por tanto, demuestra tener una adecuada fiabilidad así como una adecuada validez y sensibilidad. Por otra parte, el estudio de Remor (2006), también ha podido confirmar que la versión española del cuestionario es fácil de entender y rápido de administrar, apoyando así su sentido práctico para su uso en la clínica y en la investigación.

3. PROCEDIMIENTO

La recogida de los datos se realizó durante los meses de Enero y Febrero de 2016. Se siguieron los principios éticos para la investigación médica sobre sujetos humanos expuestos en la Declaración de Helsinki. El método utilizado para la selección de los participantes fue un muestreo de conveniencia. Para llevar a cabo la investigación, se reservó durante varios días el aula de trabajo en grupo de la biblioteca pública “Santa María de los Ángeles” en Salamanca. Para ello, contactamos con los bibliotecarios y pedimos permiso para ocupar dichas aulas. Anteriormente, todos los participantes habían sido informados del anonimato de los datos, la voluntariedad y el procedimiento que se iba a seguir, siendo imprescindible la realización del cuadernillo de cuestionarios de manera individual y sincera.

Se informó también de la disponibilidad de la investigadora, que estaría presente en todo momento para resolver cualquier duda que pudiera surgir durante la realización del mismo.

Se presentaron en un único documento los tres instrumentos descritos en el apartado anterior así como el consentimiento informado que todos los participantes debieron leer y firmar antes de comenzar y que se encuentra en el ANEXO 1. La aplicación de los cuestionarios duró entre 15 y 20 minutos en cada grupo.

Como criterios de exclusión en nuestra muestra se encontraban aquellos participantes que tenían una edad menor de 17 años y aquellos que superaban los 30. Así mismo, se excluyeron todos aquellos cuestionarios en los que no se había cumplimentado la totalidad de los ítems de las escalas o no se habían indicado datos sociodemográficos imprescindibles como por ejemplo, la edad.

4. ANÁLISIS ESTADÍSTICOS

El tratamiento estadístico de los datos se ha realizado con el programa SPSS 19.0 para Windows. En primer lugar, con la finalidad de conocer cuáles eran las características de la muestra y de los constructos estudiados se realizó un estudio descriptivo de cada una de las variables de nuestro trabajo. Posteriormente, se realizó un análisis de correlación para estudiar las relaciones entre bienestar psicológico, estrés percibido y estrategias de afrontamiento; seleccionando para los posteriores análisis de regresión las variables que presentaron correlaciones significativas. En tercer lugar, con la intención de determinar un modelo predictivo del bienestar psicológico, se realizó un análisis de regresión múltiple. En este análisis, el criterio o variable dependiente fue el bienestar psicológico y los predictores fueron el estrés percibido, las ocho estrategias de afrontamiento y la edad. Para terminar, con el fin de comprobar si existen diferencias entre los grupos en función del género y de la situación actual de cada participante, se realizaron pruebas “t de Student” y ANOVA (Analysis of variance) respectivamente.

III. RESULTADOS

La Tabla 1 muestra los estadísticos descriptivos de cada una de las variables. La media obtenida por los 106 sujetos que participaron en el estudio en bienestar psicológico fue de 136.65 (DT= 14.128). La subescala que presenta mayor nivel dentro del bienestar psicológico es “autonomía” (M= 26.72, DT= 5.138) y las de menor nivel son “autoaceptación” (M= 19.09, DT= 2.766) y “crecimiento personal” (M= 19.73; DT= 2.532). En la variable estrés percibido, se obtuvo una media de 23.45 (DT= 7.227).

En relación con las estrategias de afrontamiento, se encuentra que las dos más empleadas por la población joven son en primer lugar, la “resolución de problemas” (M= 13.76, DT= 5.049) y en segundo lugar, el “apoyo social” (M= 13.67, DT= 5.200). La estrategia menos empleada es la de “retirada social” (M= 4.38, DT= 3.953).

TABLA 1. Análisis descriptivo de las variables.

Variables	M	DT	Mínimo	Máximo
Bienestar psicológico	136.65	14.128	99	169
Autoaceptación	19.09	2.766	12	24
Relaciones Positivas	24.86	3.868	13	30
Autonomía	26.72	5.138	13	38
Dominio del Entorno	22.71	3.117	15	28
Propósito en la vida	23.55	3.361	15	30
Crecimiento Personal	19.73	2.532	11	24
Estrés Percibido	23.45	7.227	9	40
Resolución de problemas	13.76	5.049	0	20
Autocrítica	6.68	6.378	0	20
Expresión Emocional	10.84	5.613	0	20
Pensamiento Desiderativo	12.06	5.707	0	20
Apoyo Social	13.67	5.200	0	20
Reestructuración Cognitiva	11.10	4.846	0	20
Evitación de problemas	6.80	4.572	0	18
Retirada Social	4.38	3.953	0	17

M=Media; DT=Desviación Típica; Mínimo=puntuación menor; Máximo=puntuación mayor

Estrés Percibido, Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en jóvenes

Las correlaciones entre el bienestar psicológico, el estrés percibido y las estrategias de afrontamiento se muestran en la Tabla 2. Se encontró que el bienestar psicológico correlacionaba positivamente y de manera significativa con la estrategia de “resolución de problemas” ($r = .270$) y con la de “reestructuración cognitiva” ($r = .221$) y de forma significativa y negativa con las estrategias de “autocrítica” ($r = -.298$) y “retirada social” ($r = -.282$).

La correlación entre bienestar psicológico y estrés percibido fue negativa y significativa ($r = -.497$). El estrés percibido correlaciona de manera significativa y positiva con las estrategias de “autocrítica” ($r = .367$), “expresión emocional” ($r = .220$), “pensamiento desiderativo” ($r = .332$) y “retirada social” ($r = .193$).

TABLA 2. Correlaciones entre bienestar psicológico, estrés percibido y estrategias de afrontamiento

VARIABLES	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.Bienestar Psicológico									
2.Estrés percibido	-.497**								
3.Resolución de problemas	.270**	-.180							
4.Autocrítica	-.298**	.367**	.113						
5.Expresión Emocional	-.034	.220*	.154	.113					
6.Pensamiento Desiderativo	-.133	.332**	-.082	.227*	.346**				
7.Apoyo Social	.119	.130	.134	-.104	.486**	.219*			
8.Reestructuración Cognitiva	.221*	-.175	.333**	.178	.010	-.041	.273**		
9.Evitación de problemas	-.013	-.072	-.099	.000	-.121	.135	-.060	.299**	
10.Retirada Social	-.282**	.193*	-.028	.403**	-.100	.145	-.362**	-.051	.183

** . La correlación es significativa en el nivel 0.01 (2 colas); * . La correlación es significativa en el nivel 0.05 (2 colas)

A continuación, se llevó a cabo un análisis de regresión lineal múltiple. Consiste en que a partir de un conjunto de VIs llamadas predictores que fueron el estrés, las estrategias de afrontamiento y la edad, se seleccionan aquellos que son significativos para predecir el criterio, que en este caso fue el bienestar psicológico. En la tabla 3 se muestra el modelo final obtenido.

TABLA 3. Análisis de regresión

Criterio	Predictores	R	R ²	R ² corregida	β	t	p
Bienestar psicológico	Estrés Percibido	.497	.247	.239	-.425	-5.017	.000
	Retirada Social	.532	.283	.369	-.195	-2.339	.021
	Resolución de problemas	.563	.317	.297	.188	2..255	.026

Solamente resultaron predictores significativos del bienestar psicológico las siguientes variables “estrés percibido”, “retirada social” y “resolución de problemas”. El estrés percibido es la variable que más predice o explica el bienestar psicológico y la relación entre ambos es inversa. La edad no es predictor del criterio.

Las tres variables conjuntamente explican el 31.7% de la varianza del bienestar psicológico. Como se puede apreciar en la tabla 3, los coeficientes beta de las variables “estrés percibido” y “retirada social” están asociados negativamente al bienestar psicológico, mientras que la variable “resolución de problemas”, está asociada al criterio de forma positiva.

Tras llevar a cabo la prueba “t de Student”, los resultados obtenidos señalan que hay diferencias significativas entre mujeres y hombres en la variable “autoaceptación” [$t = -2.610$; $p = .010$] presentando los hombres una mayor “autoaceptación” (M= 19.89, DT= 2.782) que las mujeres (M= 18.51, DT= 2.624). También se encuentran diferencias en función del género de los participantes en “autonomía” [$t = -3.092$; $p = .003$] presentando una mayor autonomía los hombres (M= 28.44, DT= 4.659) que las mujeres (M= 25.44, DT= 5.137). No se han encontrado diferencias significativas en bienestar psicológico.

En tres de las estrategias de afrontamiento, concretamente en “expresión emocional” [$t = 2.580$; $p = .011$], “apoyo social” [$t = 3.685$; $p = .000$] y “retirada social” [$t = -2.071$; $p = .041$], también aparecen diferencias significativas. Las mujeres (M= 12.02, DT= 5.274) emplean más la “expresión emocional” que los hombres (M= 9.24, DT= 5.721). También las chicas hacen un mayor uso de la estrategia “apoyo social” (M= 15.18, DT= 4.459) en comparación con los hombres (M=

11.62, DT= 5.474). Sin embargo, la estrategia de “retirada social” es más empleada por los varones (M= 5.29, DT= 3.923) que por las mujeres (M= 3.70, DT= 3.870).

Para terminar y también de forma significativa, se encontraron diferencias en cuanto a los niveles de estrés percibidos por hombres y mujeres [$t = 4.230$; $p = .000$], presentando mayores niveles de estrés las mujeres (M= 25.82, DT= 6.813) frente a los hombres (M= 20.24, DT= 6.561).

TABLA 4. Diferencias entre hombres y mujeres en las variables de estudio.

	Mujer		Hombre		t	p
	M	DT	M	DT		
Bienestar psicológico	134.80	13.908	139.16	14.192	-1.579	.117
Autoaceptación	18.51	2.624	19.89	2.782	-2.610	.010
Relaciones Positivas	25.20	3.572	24.40	4.234	1.049	.297
Autonomía	25.44	5.137	28.44	4.659	-3.092	.003
Dominio del Entorno	22.38	3.241	23.16	2.915	-1.275	.205
Propósito en la vida	23.49	3.370	23.62	3.386	-.197	.845
Crecimiento personal	19.79	2.430	19.64	2.690	.285	.776
Estrés Percibido	25.82	6.813	20.24	6.561	4.230	.000
Resolución de problemas	13.28	4.848	14.42	5.294	-1.154	.251
Autocrítica	7.28	6.827	5.87	5.687	1.128	.262
Expresión Emocional	12.02	5.274	9.24	5.721	2.580	.011
Pensamiento Desiderativo	12.54	5.557	11.40	5.902	1.018	.311
Apoyo Social	15.18	4.459	11.62	5.474	3.685	.000
Reestructuración Cognitiva	11.79	4.848	10.18	4.740	1.705	.091
Evitación de problemas	7.02	4.801	6.51	4.278	.561	.576
Retirada Social	3.70	3.870	5.29	3.923	-2.071	.041

Para comprobar si había diferencias entre las distintas situaciones actuales en las que vivían los participantes (“Estudio”, “Trabajo” y “Estudio y trabajo”), se llevó a cabo un ANOVA cuyos resultados pueden observarse en la tabla 5. Encontramos diferencias significativas entre los tres grupos únicamente en la variable “relaciones positivas” [$F = 3.377$; $p = .038$]. No se encontraron diferencias significativas ni en bienestar psicológico ni en estrés percibido.

Para conocer entre qué dos grupos había diferencias en “relaciones positivas”, se realizaron pruebas “Post-hoc” utilizando la prueba de comparaciones múltiples de

Estrés Percibido, Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en jóvenes

Sheffe. Los resultados muestran que únicamente existen diferencias entre “Estudio” y “Trabajo”. El grupo de estudiantes (M= 25.26) presenta más relaciones positivas que el de trabajadores (M= 22.09).

TABLA 5. Diferencias en función de la situación actual en las variables de estudio

	Estudio		Trabajo		Estudio y Trabajo		F	p
	M	DT	M	DT	M	DT		
Bienestar Psicológico	136.94	14.300	133.55	12.684	137.33	14.729	.298	.743
Autoaceptación	19.13	2.858	19.36	1.912	18.78	2.901	.174	.841
Relaciones Positivas	25.26	3.948	22.09	3.562	24.83	3.092	3.377	.038
Autonomía	26.90	4.994	25.45	4.634	26.72	6.143	.374	.689
Dominio del Entorno	22.49	3.227	23.55	2.423	23.11	3.027	.726	.486
Propósito en la vida	23.51	3.319	23.55	3.934	23.72	3.375	.029	.971
Crecimiento personal	19.65	2.645	19.55	1.968	20.17	2.407	.332	.719
Estrés percibido	23.79	7.263	23.55	6.729	21.94	7.565	.473	.624
Resolución de problemas	13.87	4.969	11.36	6.265	14.78	4.373	1.643	.199
Autocrítica	7.43	6.496	3.36	3.931	5.50	6.510	2.387	.097
Expresión Emocional	10.69	5.674	10.09	4.908	11.94	5.896	.470	.627
Pensamiento Desiderativo	12.52	5.365	10.55	7,174	11.00	6.212	.946	.391
Apoyo Social	13.53	5.379	12.00	5.404	15.28	3.982	1.467	.235
Reestructuración Cognitiva	10.79	4.366	10.73	6.101	12.67	5.901	1.131	.327
Evitación de problemas	6.95	4.454	5.91	4.346	6.72	5.356	.248	.781
Retirada Social	4.86	3.916	2.82	4.916	3.28	3.140	2.166	.120

IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El presente estudio se orientó esencialmente a identificar la posible relación entre el bienestar psicológico, el estrés y las diferentes estrategias de afrontamiento que emplean los jóvenes para hacer frente a la situación socioeconómica actual. Antes de analizar la relación entre las tres variables, nos pareció adecuado conocer los niveles de bienestar psicológico y de estrés que presentaban los participantes así como identificar cuáles son las estrategias con las que afrontaban las situaciones que percibían como estresantes.

En segundo lugar, nos propusimos comprobar si existían o no diferencias en las variables sociodemográficas evaluadas; es decir, si los resultados obtenidos por los hombres en las variables objeto de estudio son distintos a los de las mujeres o si había diferencias dependiendo de si eran estudiantes, trabajadores o ambas cosas. Adicionalmente, quisimos identificar cuáles eran las variables concretas que más ayudan a predecir el nivel de bienestar psicológico que poseen los jóvenes.

Con miras al logro de tales objetivos, se efectuaron los correspondientes análisis estadísticos encontrando que los jóvenes muestran adecuados niveles de bienestar psicológico y de estrés percibido y por tanto, parece que las estrategias de afrontamiento que emplean están siendo eficaces para poder mantener esos niveles que se encuentran dentro de la normalidad. En concreto, las estrategias más empleadas por los participantes del estudio han sido “apoyo social” y “resolución de problemas”. Estos resultados estarían en sintonía con estudios previos como el de Fernández y Polo (2011). También se encontró que los jóvenes sienten que tienen “autonomía”, siendo la variable con mayor nivel dentro del bienestar psicológico. Sin embargo, los niveles de “autoaceptación” y “crecimiento personal” fueron los más bajos.

En relación con el principal objetivo de nuestra investigación, se han obtenido las correlaciones en la dirección esperada. Es decir, los resultados obtenidos confirmaron que aquellos jóvenes que presentan mayores niveles de estrés percibido, poseen un menor nivel de bienestar psicológico. Lo cual viene a confirmar los resultados obtenidos en otros estudios (Clemente, Hezomi, Allahverdipour, Jarafabadi y Safaian, 2016; Feldman et al., 2008).

Esta relación es especialmente relevante y nos permite orientar sobre la necesidad de realizar propuestas de intervención eficaces para facilitar el desarrollo de los jóvenes de cara a los cambios y situaciones problemáticas que les esperan hasta alcanzar sus objetivos y propósitos vitales.

Otro de los hallazgos de nuestro estudio fue que cuanto mayor era el estrés percibido, más se empleaban las estrategias de afrontamiento “autocrítica”, “expresión emocional”, “pensamiento desiderativo” y “retirada social”.

Con respecto a la variable bienestar psicológico, los resultados mostraron que aquellos jóvenes con alto bienestar psicológico, emplean en mayor medida la “resolución de problemas” y la “reestructuración cognitiva” como estrategias para afrontar las situaciones estresantes. Sin embargo, los que presentaron niveles más bajos en bienestar psicológico, empleaban más las estrategias de “autocrítica” y “retirada social”. Estos resultados concuerdan con el estudio llevado a cabo por González et al. (2002) cuyos resultados mostraron que efectivamente afrontamiento y bienestar están relacionados y que los adolescentes que participaron en su investigación empleaban distintas estrategias.

Este hallazgo también se alinearía con las postulaciones de Salotti (2006) quien además señaló que las personas con un elevado bienestar psicológico mostraron:

Capacidad de análisis, consideración de diferentes puntos de vista frente al conflicto, dedicación y esfuerzo para lograr la superación del problema, habilidad para diferenciar los aspectos positivos de los negativos, capacidad de abrirse a otros para pedir ayuda (conocidos, profesionales, Dios) y deseo de mantenerse en forma y en buena salud mediante la distracción física. (p.44)

Los resultados descritos previamente indican que el bienestar psicológico está relacionado en gran medida tanto con la magnitud del estrés percibido como con las estrategias de afrontamiento que se utilicen ante los estresores diarios. Así, niveles altos de estrés y la utilización de estrategias como la “autocrítica” y la “retirada social” están relacionados con un nivel de bienestar psicológico más bajo.

En efecto, en nuestro análisis hemos encontrado que el bienestar psicológico puede explicarse fundamentalmente a partir del estrés percibido y en menor medida por las estrategias de afrontamiento “retirada social” y “resolución de problemas”. Curiosamente, la edad no ha resultado ser predictora del bienestar psicológico.

Comparando las medias obtenidas por los chicos y chicas en estrés percibido, estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico, hemos obtenido que los hombres presentan mayores niveles de “autoaceptación” que las mujeres así como también mayor “autonomía” que éstas. Estos resultados coinciden con los expuestos por Del Valle, Hormaechea y Urquijo (2015), que encontraron que las mujeres puntuaron más alto en todas las escalas de bienestar psicológico que los hombres, a excepción de las escalas de “autoaceptación” y “autonomía”.

García-Alandete (2013) también encontró resultados similares y además argumentó que estas diferencias pueden deberse a que los hombres están más vinculados a valores instrumentales orientados hacia la auto-promoción, la búsqueda de objetivos y metas individuales y el poder sobre personas y recursos; mientras que las mujeres están más orientadas a valores más expresivos y sociales, ya que puntuaron más alto en dimensiones como “propósito en la vida” o “crecimiento personal”.

No se han encontrado diferencias significativas entre hombres y mujeres en el bienestar psicológico de los jóvenes. Nuestros resultados son concordantes con los encontrados por González et al. (2002) y con los de Casullo y Castro (2000).

Sí que aparecieron diferencias en los niveles de estrés percibido. Siendo las mujeres las que perciben un mayor estrés. Los datos anteriores coinciden con los de Limonero, Tomás-Sábado, Fernández-Castro y Gómez-Benito (2004). Sin embargo, estos resultados no siguen la tendencia de los informados en otros estudios (Jiménez-Torres et al., 2012).

Con respecto a las estrategias de afrontamiento encontramos que las mujeres hacen un mayor uso de la “expresión emocional” y del “apoyo social” que los hombres. Sin embargo, los hombres suelen emplear más la estrategia de “retirada social”. Tales resultados son concordantes con el estudio de Fernández y Polo (2011) en el que se no sólo se encontró que los hombres empleaban más la “retirada social” que las mujeres,

sino que también hacían significativamente un mayor uso de las estrategias de “resolución de problemas”, “autocrítica” y “evitación de problemas”.

Podríamos entonces concluir, que los hombres tienden en mayor medida a evitar enfrentarse a las situaciones y pedir ayuda, aislándose del acontecimiento estresante. Las mujeres sin embargo, prefieren buscar apoyo y consejo en personas de confianza que les ayuden a superar el problema a la vez que liberan las emociones que hayan surgido como consecuencia del estrés. En definitiva, las estrategias que emplean las mujeres son más activas que las de los hombres.

Al comparar los tres grupos en función de si eran estudiantes, trabajadores o ambos, se aprecia una única diferencia y es que los estudiantes presentan más “relaciones positivas” que los trabajadores. Es probable que esto se deba a los diferentes contextos en los que se encuentra cada uno de los grupos. Las posibilidades de relacionarse con gente con la que establecer una relación sólida y que pueda llegar a convertirse en confidente, son mucho más amplias por ejemplo, dentro de un contexto universitario que dentro de una empresa.

Cabe destacar que no se encontraron datos que indiquen diferencias ni en estrés percibido ni en bienestar psicológico entre estudiantes, trabajadores y estudiantes que además trabajaban.

No obstante, hay que tomar estos datos con precaución dadas las limitaciones del estudio que se presenta. La primera de ellas, referente a la extensión y limitación de la muestra. Se empleó una muestra de conveniencia, que no se eligió al azar y por tanto, no es representativa de la población. Una segunda limitación es el rango de edades de los participantes, que no ha permitido analizar las posibles diferencias entre éstos con otros grupos de mayor edad y consecuentemente, no se ha podido ofrecer una discusión más completa sobre las diferencias en las tres variables objeto de nuestro estudio en distintas etapas del ciclo evolutivo. Además, no participó en nuestra investigación ninguna persona que no trabajara ni tampoco estudiase y la mayoría indicaron tener un nivel socioeconómico medio, con lo cual no pudimos establecer diferencias. Igualmente, el número de participantes no ha permitido evaluar otras variables que contribuyan al bienestar psicológico. En definitiva, para establecer conclusiones más potentes sería necesaria una muestra más grande.

Así, proponemos que sería interesante seguir investigando esta temática de cara a poder subsanar estas limitaciones y que los resultados obtenidos sean más potentes. Una muestra con mayor número de participantes, aleatorizada, seleccionada al azar por procedimientos estratificados que permitan generalizar los resultados que se obtengan a toda la población. Sería interesante también, que la muestra fuera más heterogénea, que hubiera participantes en la categoría “ni estudio ni trabajo” o incluso poder incluir otro tipo de condiciones nuevas. Con la realización de un estudio multicéntrico también mejoraríamos nuestra investigación, un estudio en el que se pudiera diferenciar a los participantes en función de si viven en zonas urbanas o rurales. La investigación futura debería además tener en cuenta otras variables diferentes que influyen en el bienestar psicológico como por ejemplo la autoestima, la religiosidad, el funcionamiento familiar, la actividad física, etc.

Efectivamente, en nuestra investigación hemos encontrado que los niveles de estrés son altos para tratarse de una población no-clínica y que esto guarda relación con el hecho de que los jóvenes perciban tener niveles más bajos de bienestar psicológico. Además, se sabe por investigaciones previas, que el bienestar psicológico también se relaciona con la salud física y las enfermedades. Por todo esto, surge la necesidad de proponer intervenciones que promuevan el uso de estrategias de afrontamiento que puedan reducir los niveles de estrés y por tanto, contribuyan al bienestar psicológico, con el fin de prevenir futuros problemas a la población destinataria de dichos programas.

Esta población puede ser diversa. En primer lugar, sería interesante que en las escuelas se llevaran a cabo programas de reducción del estrés y programas de enseñanza sobre cómo afrontar el estrés de una forma saludable. De este modo, podremos prevenir y garantizar que cuando se enfrenten a situaciones que les generen estrés, como por ejemplo cuando alcancen la madurez y afronten la realidad socioeconómica de España o por otras situaciones, serán más capaces de superarlas y más resistentes a los estresores, porque habrán adquirido desde la infancia, las estrategias necesarias para hacerles frente.

Con respecto a los jóvenes, proponemos la integración de programas de prevención del estrés en institutos, universidades, empresas o incluso en asociaciones comunitarias o centros de salud. El objetivo de estos programas sería enseñarles a enfrentarse a

situaciones estresantes de una forma saludable. Si queremos población saludable a nivel físico y psicológico, una estrategia importante es ayudar a las personas a enfrentarse al estrés. En este sentido, podríamos emplear técnicas ya conocidas y de demostrada eficacia, como pueden ser el Mindfullnes o la relajación muscular progresiva de Jacobson.

Asimismo, creemos que es considerablemente importante evaluar los niveles de bienestar psicológico de la población en general, de cara a identificar a aquellas personas que posean bajos niveles como consecuencia de la situación actual. Así, podríamos ver qué tipo de estrategias de afrontamiento emplean y realizaríamos futuras intervenciones más clínicas en caso de que fuera necesario.

V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barra, E., Cerna, R., Kramm, D. y Véliz, V. (2006). Problemas de salud, estrés, afrontamiento, depresión y apoyo social en adolescentes. *Terapia Psicológica*, 24(1), 55-61.
- Cabanach, R. G., Fariña, F., Freire, C., González, P. y Ferradás, M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Educational and Psychology*, 6(1), 19-32.
- Cano, G. F., Rodríguez, F. L. y García, M. J. (2006). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 35(1), 29-39.
- Casullo, M. M. y Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, 18(1), 35-68.
- Centro de Investigaciones Sociológicas. (2016). Percepción de los principales problemas de España. Recuperado de http://www.cis.es/cis/export/sites/default/-Archivos/Indicadores/documentos_html/TresProblemas.html
- Clemente, M., Hezomi, H., Allahverdipour, H., Jafarabadi, M. A. y Safaian, A. (2016). Stress and Psychological Well-being: An Explanatory Study of the Iranian Female Adolescents. *Journal of Child & Adolescent Behaviour*, 4(1). doi: 10.4172/2375-4494.1000282.
- Del Valle, V. M., Hormaechea, F. y Urquijo, S. (2015). El Bienestar Psicológico: Diferencias según sexo en estudiantes universitarios y diferencias con población general. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 7(3), 6-13.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Eurostat Press Offie. (2015). Euro área unemployment rate at 11.1%. *Newsrelease euroindicators*. (98). Recuperado de <http://ec.europa.eu/erostat/documents/2995521/7149413/3-02022016-AP-EN.pdf/>
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, J. y de Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, 7(3), 739-751.
- Fernández, C., y Polo, M. T. (2011). Afrontamiento, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación social de nuevo ingreso. *eduPsykhé*, 10(2), 177-192.
- Figuroa, M. I., Contini, N., Lacunza, A.B., Levín, M. y Estévez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21(1), 66-72.

Estrés Percibido, Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en jóvenes

- García-Alandete, J. (2013). Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud & Sociedad, 4*(1), 048-058.
- Giorgi, G., Shoss, M. K. y Leon-Perez, J. M. (2015). Going Beyond Workplace Stressors: Economic Crisis and Perceived Employability in Relation to Psychological Distress and Job Dissatisfaction. *International Journal of Stress Management, 22*(2), 137-158.
- González, M. T. y Landero, R. (2006). Síntomas psicósomáticos y teoría transaccional del estrés. *Ansiedad y Estrés, 12*(1), 45-61.
- González, R., Montoya, I., Casullo, M. M. y Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema, 14*(2), 363-368.
- Gustems, J. y Calderón, C. (2014). Empathy and Coping Strategies as Predictors of Well-being in Spanish University Students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 12*(1), 129-146. doi:10.14204/ejrep.32.13117
- Hervás, G. H. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado, 66*(23), 23-41.
- Jiménez-Torres, M. G., Martínez, M. P., Miró, E. y Sánchez, A. I. (2012). Relación entre estrés percibido y estado de ánimo negativo: diferencias según el estilo de afrontamiento. *Anales de Psicología, 28*(1), 28-36.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Limonero, J. T., Tomás-Sábado, J., Fernández-Castro, J. y Gómez-Benito, J. (2004). Influencia de la inteligencia emocional percibida en el estrés laboral de enfermería. *Ansiedad y estrés, 10*(1), 29-41.
- Mulder, A. M. y Cashin, A. (2015). Health and wellbeing in students with very high psychological distress from a regional Australian university. *Advances in Mental Health, 13*(1), 72-83.
- Nava, C., Ollua, P., Vega, C. Z. y Soria, R. (2010). Inventario de Estrategias de Afrontamiento: una replicación. *Psicología y Salud, 20*(2), 213-220.
- Páramo, M., Straniero, C., García, C., Torrecilla, N. y Escalante, E. (2012). Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico, 10*(1), 7-21.
- Recio, A. (2009). La Situación Laboral de los Jóvenes. Comunicación presentada al *Primer Congrés Internacional Juventut i Societat*, Girona. Accesible en: <http://www.udg.edu/portals/3/joventutsocietat/pdfs/taules/recio.pdf>
- Remor, E. (2006). Psychometric Properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology, 9*(1), 86-93.

Estrés Percibido, Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en jóvenes

- Riquelme, A., Buendía, J. y Rodríguez, M. C. (1993). Estrategias de afrontamiento y apoyo social en personas con estrés económico. *Psicothema*, 5(1), 83-89.
- 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.
- Salotti, P. (2006). *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires*. (Tesis doctoral). Universidad de Belgrano, Belgrano.
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3(1), 141-157.
- Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Bieda, A., Zhang, X. C. y Margraf, J. (2016). The effects of daily stress on positive and negative mental health: Mediation through self-efficacy. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16, 1-10.
- Szeto, A. C. H. y Dobson, K. S. (2013). Mental disorders and their association with perceived work stress: An investigation of the 2010 Canadian Community Health Survey. *Journal of Occupational Health Psychology*, 18, 191-197.
- Vivaldi, F. y Barra, E. (2012). Bienestar Psicológico, Apoyo Social Percibido y Percepción de Salud en Adultos Mayores. *Terapia psicológica*, 30(2), 23-29
- Zubieta, E. M., Muratori, M. y Fernández, O. D. (2012). Bienestar subjetivo y psicosocial: explorando diferencias de género. *Salud y Sociedad*, 3(1), 66-76.

VI. ANEXOS

ANEXO 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado participante

Soy Andrea Calvarro Castañeda, estudiante del Grado en Psicología de la Universidad de Salamanca. Como parte de mi Trabajo de Fin de Grado, llevaré a cabo junto a mi tutora una investigación sobre *Estrés Percibido, Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en jóvenes*. Usted ha sido seleccionado para participar en este estudio, el cual consiste en contestar a tres cuestionarios que le llevarán aproximadamente 20 minutos.

La información obtenida a través de esta investigación será mantenida bajo estricta confidencialidad y su nombre no será utilizado. La información demográfica recogida nos servirá tan sólo para describir a los participantes en el estudio de modo global. Usted tiene derecho de retirar el consentimiento para la participación en cualquier momento. El estudio no conlleva ningún riesgo ni recibe ningún beneficio. Si tiene alguna pregunta sobre esta investigación, se puede poner en contacto conmigo en el momento que así lo desee.

He leído el procedimiento descrito arriba. La investigadora me ha explicado el estudio y ha contestado mis preguntas. Voluntariamente doy mi consentimiento para participar en el estudio de *Estrés Percibido, Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en jóvenes*.

Firma del participante

Fecha