

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR SUBJETIVO: UN ESTUDIO
CORRELACIONAL EN UNA MUESTRA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS



DANIEL MAURICIO MENESES RUIZ
LAURA DANIELA MEDINA ROMERO



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
VILLAVICENCIO

2019

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR SUBJETIVO: UN ESTUDIO
CORRELACIONAL EN UNA MUESTRA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

DANIEL MAURICIO MENESES RUIZ
LAURA DANIELA MEDINA ROMERO

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Psicólogos

Directora
Mg.PAOLA ANDREA ARRUBLA SÁNCHEZ
Maestría en Ciencia de la Conducta: Análisis de la Conducta

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
VILLAVICENCIO

2019

Autoridades Académicas

P. José Gabriel MESA ANGULO, O. P.

Rector General

P. Eduardo GONZÁLEZ GIL, O. P.

Vicerrector Académico General

P. José Antonio BALAGUERA CERPADA O.P.

Rector Sede Villavicencio

P. Rodrigo GARCÍA JARA, O.P.

Vicerrector Académico Sede Villavicencio

Mg. JULIETH ANDREA SIERRA TOBÓN

Secretaria de División Sede Villavicencio

Mg. ANDREA CAROLINA CAÑÓN SÁNCHEZ

Decana de Facultad de Psicología

Nota De Aceptación

ANDREA CAROLINA CAÑÓN SÁNCHEZ

Decana de Facultad de Psicología

PAOLA ANDREA ARRUBLA SANCHEZ

Directora Trabajo de Grado

YENNY VIVIANA RODRIGUEZ GARCIA

Jurado

Villavicencio, noviembre de 2019

Agradecimientos

A Dios gracias por permitirme cumplir cada sueño y meta que me he propuesto, a mi madre Luz Marina por su infinito amor, por sus detalles cada noche de desvelo mientras pasaba de largo escribiendo, a mi padre Luis Enrique por su incalculable esfuerzo, por motivarme cuando sentía que no podía más, a mis hermanos Paola, Lorena, Álvaro y Cristian, a mi querida alma mater, mi Universidad, que me brindó la oportunidad de estudiar en otro país, de formarme como líder, por generar espacios como la unidad de Paztoral que fue sostén y maestro durante mi carrera.

Por ultimo agradezco a todos los profesores y administrativos de la Universidad que me brindaron su ayuda cuando lo necesite. Gracias a todas y cada una de las personas que creyeron en mí y confiaron en que lo lograría.

LAURA.

Agradezco a Dios primero que todo por iluminarme en este camino, permitirme conocer personas maravillosas, y otras que no lo fueron tanto, que me permitieron ser cada día mejor persona y mejor profesional, agradezco a mi familia que siempre estuvo allí para apoyarme, a mi querida madre Claudia Ruiz por siempre favorecer en mi diferentes formas de ver la vida, a mi querido padre Mauricio Meneses por estar pendiente y enseñarme a no perder la fe, a mi hermana Laura Meneses quien siempre estuvo para apoyarme y escucharme, a mi hermana Claudia Mahecha que estuvo presente en mi camino, a mis amigos especialmente a Wilmar, Julio y Mary los cuales me apoyaron sin cesar.

Agradezco también a mi querida Universidad, la cual me brindó las herramientas y conocimientos para ser un profesional integro, a mis docentes y en general a todas las personas que estuvieron en este recorrido algo espinoso pero maravilloso e inolvidable.

DANIEL.

Tabla De Contenido

	Pág.
Resumen	11
Abstract	12
Planteamiento Del Problema	13
Justificación	15
Objetivos.....	17
Objetivo General	18
Objetivos Específicos	18
Marco Paradigmático	18
Marco Disciplinar	22
Teoría De Acción Razonada (TAR) Y Teoría De Acción Planeada (TAP)	24
Teoría De La Autoeficacia.....	25
Estrategias De Afrontamiento	25
Bienestar Subjetivo.....	29
Marco Interdisciplinar	31
Bienestar Subjetivo.....	31
Estrategias de Afrontamiento.....	32
Marco Normativo.....	34
Antecedentes Empíricos.....	37
Investigaciones Relacionadas Con Las EA.....	37
Investigaciones Relacionadas Con El BS	40
Discusión De Antecedentes Empíricos.....	44
Metodología.....	46
Diseño De Investigación.....	46
Participantes	46
Instrumentos.....	47
Escala de afecto positivo y afecto negativo (PANAS) de Watson, Clark & Tellegen (1988).....	47

La escala de satisfacción con la vida (SWLS).....	48
Inventario de respuestas de afrontamiento para adultos CRI-A de Moos (1993) adaptación Mikulic (1998)	48
Protocolo de aplicación	49
Procedimiento	50
Consideraciones Éticas.....	51
Resultados.....	53
EA y BS por facultades.....	54
EA y BS por semestres	56
EA y BS en relación al sexo biológico	58
EA y BS con respecto a la edad	59
Regresión Lineal.....	62
Discusión de Resultados.....	64
(i)Facultades.....	64
(ii) Semestres.....	65
(iii) Sexo Biológico	66
(iv) Edad.....	67
(v) Asociaciones entre el BS, la satisfacción con la vida y las EA	68
Conclusiones.....	71
Aportes, Limitaciones y Sugerencias.....	72
Aportes.....	72
Limitaciones	72
Sugerencias	73
Referencias Bibliográficas.....	74
Anexos.....	83

Listado De Tablas

Pág.

Tabla 1	Valoración primaria y subtipos de valoración	26
Tabla 2	Programas, géneros y semestres de la Universidad Santo Tomas sede Villavicencio	47
Tabla 3	Prueba de normalidad de Kolmogorov	53
Tabla 4	Facultades y diferencias de grupos ANNOVA	55
Tabla 5	Semestres y diferencias de grupos ANNOVA	57
Tabla 6	Sexo biológico y diferencias de grupos ANNOVA	58
Tabla 7	Edad y diferencias de grupos ANNOVA.....	60
Tabla 8	Correlación de Pearson	61
Tabla 9	Regresión lineal del BS con relación a las EA.....	62
Tabla 10	Regresión lineal de la satisfacción con la vida en relación a las EA.....	63

Listado De Figuras

Pág.

Figura 1 Relación entre el modelo de promoción de la salud con las EA y el BS, basado en Osorio, et al (2010), Ryff (1989), Moos y Holahan (2003), Lazarus y Folkman (1986), Rodríguez (2007), Palmero, Carpi & Breva (2005), Salamanca y Osorio (2011).....	22
Figura 2 Modelo de factores influyentes en las creencias basado en Osorio, et al (2010)	23
Figura 3 Recursos de afrontamiento, basado en Lazarus y Folkman (1986).	27
Figura 4 Modelo de Moos y Holahan, creado a partir de Moos y Holahan (2003).....	28
Figura 5 EA de aproximación al problema y de evitación, creado a partir de Moos (1993)..	28
Figura 6 Modelo operativo del bienestar psicológico, basado en Ryff (1989).....	30

Listado De Anexos

Pág.

Anexo 1	Facultades y los componentes del BS	83
Anexo 2	Facultades y EA enfocadas en la solución del problema	84
Anexo 3	Facultades y EA evitativas o de control emocional	85
Anexo 4	Semestres y componentes del BS	86
Anexo 5	Semestres y EA focalizadas en la resolución de problemas.....	87
Anexo 6	Semestres y EA evitativas o focalizadas en la emoción.....	88
Anexo 7	Sexo biológico y los componentes del BS	89
Anexo 8	Sexo biológico y EA enfocadas en la resolución de problemas	89
Anexo 9	Sexo biológico y EA evitativas o enfocadas en la emoción.....	90
Anexo 10	Edad y los componentes del BS.....	90
Anexo 11	Edad y EA enfocadas en la resolución de problemas	90
Anexo 12	Edad y EA evitativas o focalizadas en la emoción	91

Resumen

Esta investigación determino correlación positiva entre el Bienestar subjetivo (BS) y las Estrategias de afrontamiento (EA) en los estudiantes de la Universidad Santo Tomás, sede Villavicencio. 313 participantes de las Facultades de Psicología, Derecho, Negocios Internacionales, Contaduría Pública e Ingeniería Civil, estudiantes entre los 18 y 30 años, que respondieron cuestionarios que evaluaban las variables estudiadas. Los resultados mostraron alto Bienestar Subjetivo (BS), satisfacción con la vida y afecto; las EA más utilizadas por los estudiantes fueron enfocadas en la resolución de conflictos y búsqueda de recompensas.

La correlación de Pearson, reflejo una correlación significativa entre las dos variables de investigación; Reevaluación positiva (0,267**), Búsqueda de guía (0,178**), Solución de problemas (0,234**) y Búsqueda de recompensas (0,249**) son altamente correlacionales con el BS. Se concluye que los estudiantes de la Universidad Santo Tomas presentan un nivel alto de BS y mayor utilización de EA orientadas a la resolución de conflictos con una estrategia enfocada en la emoción (Búsqueda de recompensas), en cuanto a las diferencias de sexo se concluye que en los hombres predominan las estrategias orientadas a la resolución de problemas y presentan mayor BS, mientras que en las mujeres existe mayor utilización de EA orientadas a la emoción y se reporta mayor nivel de satisfacción por la vida por otro lado, se reporta mayor BS en el grupo etario con mayor edad de 24- 30 años, mientras que en el grupo de 18 – 23 años se reporta mayor satisfacción con la vida, en ambos grupos etarios predomina el uso de estrategias orientadas en la emoción, sin embargo, el grupo etario de 24- 30 años reportó mayor uso de la estrategia búsqueda de recompensas, siendo así que se concluyó que el uso de esta estrategia influye de forma directa en el BS.

Palabras clave: Bienestar subjetivo, Estrategias de afrontamiento, Satisfacción con la vida, Afecto.

Abstract

This research determined a positive correlation between the subjective well-being (BS) and the coping strategies (EA) in the students of the Santo Tomas University, Villavicencio headquarters. 313 participants of the faculties of Psychology, Law, International Business, Public Accounting and Civil Engineering, students between 18 and 30 years old, who answered questionnaires that evaluated the variables studied. The results showed high BS, satisfaction with life and affection; the most used EA by the students were focused on conflict resolution and search for rewards.

Pearson correlation reflected a significant correlation between the two research variables; positive reevaluation (0,267**), guide search (0,178**),troubleshooting (0,234**) and reward research (0,249**) are highly correlational with the BS. It is concluded that the students of the Santo Tomas University have a high level of BS and greater use of EA oriented to the resolution of conflicts with a strategy focused on emotion (Rewards search), in terms of sex differences it is concluded that in men, strategies oriented problem solving predominate and have a higher BS, while in women there is a greater use of EA oriented to the emotion and a higher level of satisfaction with life is reported on the other hand, a higher BS is reported in the age group with the greatest age of 24-30 years old, while in the group 18-23 years greater satisfaction with life is reported, in both age groups the use of emotion oriented strategies predominates, however, the age group 24-30 years of age reported greater use of the search for rewards strategy, so it was concluded that the use of this strategy directly influences the BS.

Keywords: Subjective well-being, Coping strategies, Satisfaction with life, Affection.

Planteamiento Del Problema

La salud ha sido concebida como un recurso para la vida cotidiana, no como el objetivo de la vida en sí, por tanto, la salud se enfoca como un factor positivo que hace énfasis en recursos sociales y personales (Osorio, Rosero, Ladino, Garcés & Rodríguez 2010), es debido a esto que el encontrar determinantes a partir de ellas favorece un proceso apropiado de promoción de la salud.

El concepto promoción de la salud se ha llevado a cabo a través de dos formas: (i) el desarrollo de Estrategias de Afrontamiento (EA) no medicalizadas y no aditivas junto a la comprensión de sí mismos a nivel personal o corporal teniendo en cuenta a la salud como un eje integrador; (ii) la capacitación que se brinda a las personas con el fin de aumentar y mejorar el control en la calidad percibida de la salud, alcanzando así un óptimo nivel de bienestar en todas las dimensiones (Osorio, et al, 2010).

Teniendo en cuenta lo anterior, las EA han sido utilizadas para disminuir los efectos nocivos de la salud, aumentar la percepción propia acerca de la salud y aumentar el bienestar (Gómez, Villegas & Cruz, 2007; Sanjuán & Ávila, 2016; Sanjuán & Magallares, 2007; Lazarus & Folkman, 1986; Moos, 1993), es debido a esto que ha sido estudiado de forma conjunta con el bienestar y la salud.

En los estudios realizados en relación con las EA con la salud y el bienestar, se ha llevado a cabo a través de dos tipos de bienestar siendo estos: (i) Bienestar psicológico y (ii) Bienestar Subjetivo –BS- (Urzola, Vidal, Benítez & Sañudo, 2018; Rabenu & Yaniv, 2017; Becerra, Gutiérrez & Ortiz, 2014; San Juan & Ávila, 2016; Peña, 2015; Carnicer, Calderón & Santacana, 2015; Brais & Bonilla, 2015; Sánchez, León & Barragan, 2015; Cervantes, Valadez, Valdés & Tanori, 2018; Quevedo, Villalobos & Abella, 2014).

El bienestar psicológico se plantea como el resultado de diferentes valoraciones que realiza el individuo sobre sí mismo, acerca de: (i) la auto aceptación; (ii) experimentar relaciones positivas; (iii) autonomía; (iv) dominio del entorno; (v) propósito vital y (vi) crecimiento personal (San Juan & Ávila, 2016).

Por otro lado, el BS hace referencia a la valoración que realiza el individuo sobre su propia vida (Cuadra & Florenzano, 2003), basado en dos conceptos: (i) satisfacción con la vida y (ii) Afecto positivo y negativo (Veenhoven, 1994; Martín, 2002).

La mayoría de las investigaciones encontradas relacionan a las EA con el bienestar psicológico (Rubenu & Yaniv, 2017; San Juan & Ávila, 2016; Urzola, et al, 2018; Peña, 2015; Carnicer, et al, 2015; Brais & Bonilla, 2015; Cervantes, et al, 2018); sin embargo, estos estudios mencionan al BS pocas veces (Sánchez, et al, 2015) y, en la mayor parte de estudios, son estudiadas junto al bienestar psicológico (San Juan & Ávila, 2016; Sánchez, et al, 2015; Casari & Daher, 2014; Alonso, Rodríguez y Nieto, 2016).

Lo anterior es debido a que ambos conceptos se solapan (San Juan & Ávila, 2016; Gómez, et al, 2007; Veenhoven, 1994; línea de investigación Calidad De Vida Y Bienestar En Contextos De Salud de la Universidad Santo Tomas) por lo que se hace difuso encontrar una relación directa entre el BS y las EA.

Además, se ha encontrado que en los estudios donde se ha relacionado las EA con la salud, no se ha tenido en cuenta la percepción del individuo en ese momento, es decir el estado subjetivo del individuo (Alonso, et al, 2016; Vázquez, Crespo & Ring, 2000), esto es bastante relevante teniendo en cuenta que, tanto las EA, como el BS hacen parte de los fenómenos de naturaleza cognoscitiva (Lazarus & Folkman, 1986; Martín, 2002).

Por tanto, las creencias de los individuos acerca de su salud establecen relaciones entre el bienestar percibido con respecto a la salud, las EA que se emplean y el estado real de la salud (Lazarus & Folkman, 1986; Moos, 1993; Martín, 2002); así, autores como Lazarus y Folkman (1986) y Moos (1993) han encontrado efectos promotores de la salud gracias al uso de determinadas EA.

Específicamente, se describe que las EA basadas en la resolución de conflictos contribuyen a generar un buen estado de salud en el individuo, mientras que, las EA centradas en la emoción contribuyen a disminuir el malestar emocional, sin embargo, al ser utilizadas frecuentemente disminuyen el estado de salud, por ejemplo, reportar más enfermedades, percibir menor control sobre su salud y reportar mayor accidentalidad (Sanjuán & Magallares, 2007; Lazarus & Folkman, 1986; Moos, 1993).

A su vez, estudios como el de Casari, Anglada y Daher (2014) encuentra que, durante el periodo de exámenes universitarios, se registra un aumento en el nivel de estrés o ansiedad, esto influye en los efectos de salud de los estudiantes, debido a esto utilizan con más frecuencia las EA enfocadas en la emoción. Mientras que las estrategias de aprendizaje como prepararse para un examen se relaciona con la EA reevaluación positiva y solución de problemas lo cual contribuye

a disminuir su ansiedad (Casari, et al, 2014) y al aumento de su nivel de autoeficacia o cumplimiento de metas lo cual contribuye a la salud del individuo (Espinoza, Guamán & Siguenza, 2018; Gómez, et al, 2018; Sanjuán & Ávila, 2016).

Estos estudios con relación a la salud y al bienestar han sido conceptualizados y planteados desde la teoría de EA de Lazarus y Folkman (1986), sin embargo, una teoría más moderna y compacta es la propuesta por Moos (1993) que favorece la comprensión del estado de salud, del individuo y de su bienestar puesto que a partir de esta teoría se tiene en cuenta el contexto como promotor de factores de situación y de disposición (Moos & Holahan, 2003), esto permite identificar los factores personales que influyen en la utilización de EA ligadas a un contexto en particular.

Es debido a esto que surge la pregunta de investigación ¿Qué relación hay entre el BS y las EA en estudiantes de la Universidad Santo Tomas sede Villavicencio? Esta pregunta se busca resolver a través del modelo de promoción de la salud (MPS), desde la cual se valoran las representaciones mentales (Crane, 2008) o las barreras psicológicas (Osorio, et al, 2010) con respecto a la salud que presentan los estudiantes a través del uso de estrategias y como se refleja en su BS y busca contribuir a los objetivos de la línea de investigación Calidad de vida y bienestar en contextos de salud de la Universidad Santo Tomas sede Villavicencio.

Justificación

El fenómeno del BS cobra importancia en los últimos años para desarrollar proyectos más efectivos de gestión en la sociedad, debido a que esta medición favorece al diseño de políticas públicas, realizar comparaciones a nivel internacional e investigación aplicada con fines académicos (DNP, 2016). En Colombia se llevó a cabo la primera medición de BS a través del Departamento Nacional de Planeación (2016), el DNP encontró niveles altos de satisfacción 88,6% y de felicidad 83%, mientras que, el nivel de preocupación 19,8% y de depresión 9,4% es bajo.

Adicionalmente, se halló que en la región de los llanos la variable preocupación se encuentra en la media siendo 3,34 mientras que la depresión se encuentra en 1,83, puntaje debajo de la media 2,0 (DNP,2016), también se reportó que los jóvenes de 18 -25 años presentan niveles más altos de preocupación 3,4 siendo el promedio nacional 2,9, por tanto los jóvenes de los llanos están 17% más preocupados que el promedio nacional, sin embargo los adultos 26 – 35 años de la región de los llanos están 3,6 % más felices que el promedio general (DNP,2016).

Aun así, el efecto del BS en las ciudades es incierto, puesto que el estudio se centró en cuatro ciudades de Colombia: Medellín, Barranquilla, Cali y Bogotá, se desconoce el efecto general en otras ciudades como Villavicencio, donde la tasa de desempleo es de 11% a comparación del resto del país 9,5% y las trece principales ciudades 10,5% (Barbosa, 2019).

Así, a nivel Nacional, las personas con empleo formal están un 2% más satisfechas y 5% más felices que las personas con empleo informal quienes se encuentran con mayor preocupación 6% y un 57% más deprimidos (DNP,2016), las personas con un nivel de educación alto preferiblemente de posgrado reportan mayor satisfacción 8,5% y felicidad 11,5% , sin embargo, presentan mayor preocupación 31% y son 49% menos deprimidos que las personas que solo tienen educación primaria (DNP,2016) para concluir las personas con acceso a salud son 3,8% más felices y 1,2% satisfechos con su vida en relación con las personas sin acceso a salud que reportan mayores niveles de preocupación 6% y 10,5% más deprimidos (DNP,2016).

Contrastando la información anterior, con respecto a la situación de Villavicencio, el BS debe ser alto, tomando en cuenta que la región de los llanos se encontró en la media de felicidad, sin embargo, los jóvenes de 18 – 25 años de la región de los llanos se encuentran más preocupados que en el resto del país, también, se halló relación entre los estudios superiores con respecto a la

preocupación, de acuerdo con esto surge la necesidad de revisar los niveles de BS de los jóvenes que se encuentran realizando estudios superiores en Villavicencio.

Debido a lo anterior es relevante identificar otros factores contextuales que influyen en el BS, uno de estos es el sector educativo, se presentó un aumento del 5,27% en matriculas de educación superior y no formal; la salud aumento en un 4,04% en gastos de aseguramiento, medicinas y auto conceptivos (Barbosa, 2019).

Según como describen Lazarus y Folkman (1986), Moos (1993) y Casari y Daher (2014) La percepción de la salud se encuentra influenciada por el BS que presenta el individuo y las EA que se posean es debido a esto que analizar y determinar la relación entre las EA en estudiantes de educación superior de Villavicencio, contribuye a generar conocimiento de base a futuras intervenciones realizadas por estas instituciones con el fin de promover la salud, puesto que la promoción de la salud se reconoce como el desarrollo de EA no medicalizadas o aditivas, que favorecen a la comprensión del cuerpo de forma integral teniendo en cuenta todos los factores que influyen en la salud (Osorio, et al, 2010).

Por tanto, este estudio se llevó a cabo con la Unidad de Acompañamiento y Desarrollo Integral Estudiantil (UDIES) de la Universidad Santo Tomas sede Villavicencio y se llevó a cabo dentro de la Línea de investigación Calidad De Vida y Bienestar Universitario, debido a que el paso de un alumno por una institución no tiene que ser una experiencia estresante (Casarí, et al, 2014), así mismo no solo se favorece a una mayor comprensión del concepto BS, presenta novedades con respecto a la forma de comprender la promoción de la salud, influyendo a futuro en una mejor calidad de vida para los estudiantes.

Objetivos

Objetivo General

Determinar la correlación existente entre el BS y las EA en los estudiantes de la Universidad Santo Tomás, sede Villavicencio.

Objetivos Específicos

- ✓ Caracterizar el nivel de BS en los estudiantes de la Universidad Santo Tomas, Sede Villavicencio de 4 – 10 semestre.
- ✓ Identificar que EA utilizan los estudiantes.

Marco referencial

Marco Paradigmático

Las EA y el BS, a menudo forman parte de fenómenos netamente subjetivos e imperceptibles, debido a esta naturaleza es complejo su estudio o forma de relacionarse, aun así, los dos fenómenos mencionados hacen parte de nuestro objeto de estudio en esta investigación.

Estos dos fenómenos se estudian, a partir de un paradigma empírico-analítico, el cual según Ricoy (2006) “un paradigma positivista se califica de cuantitativo, empírico - analítico, racionalista, sistemático gerencial y científico tecnológico” (P.14), de acuerdo con esto surge la pregunta ¿Qué es un paradigma?, un paradigma según Kuhn (2011) es “el conjunto de ilustraciones recurrentes y casi normales de diversas teorías en sus aplicaciones conceptuales, instrumentales y de observación. Estos son los paradigmas de la comunidad revelados en sus libros de texto, sus conferencias y sus ejercicios de laboratorio” (P.80), es decir un paradigma es un marco de referencia que, se utiliza con el fin de generar nuevo conocimiento, con base en teorías y evidencias tomadas en el pasado.

Por otro lado, el empirismo postula un rechazo al innatismo, es decir que todas las personas tienen un conocimiento desde que nacen, por el contrario, esta postura, menciona que, hay dos formas de aproximarse al conocimiento: (i) a través de los sentidos entramos en contacto con el mundo y se conducen a la mente esas percepciones, es decir, a través de las sensaciones y (ii) los sentidos internos suministran los estados interiores del individuo como: pasiones, placer, duda, etc.; las sensaciones externas e internas conforman las ideas simples, por consiguiente, las ideas complejas se forman a partir de la unión de las ideas simples (Barragán, 2010).

Posteriormente, Popper (1980) critica la postura empirista y racionalista, mencionando cuatro postulados: (i) No hay fuentes últimas de conocimiento; (ii) La pregunta epistemológica no se limita a las fuentes, se pregunta si es verdadero o si concuerda con los hechos; (iii) el conocimiento no surge de la nada, tampoco de la observación; (iv) Ni la observación o la razón son autoridades (Barragán, 2010); Debido a estos argumentos surge el positivismo lógico, desde la cual se busca generar una forma de llegar al conocimiento diferente al del positivismo, sin perder la validez científica que este conlleva, diferenciándose principalmente en la forma de acercarse al conocimiento y el método utilizado (Popper, 1980).

El positivismo lógico busca acercarse al conocimiento por medio del método deductivo y se utiliza el falsacionismo, a partir de esta se contrasta la información a través de una hipótesis; la

hipótesis es descrita por Kinraide y Denison (2003) como “una proposición tentativamente asumida en respuesta de consecuencias lógicas o empíricas que deben ser probadas con hechos conocidos o que pueden llegar a determinarse” (P.420); teniendo en cuenta esta definición, de acuerdo al falsacionismo descrito en el positivismo lógico, se busca someter a estudio estas proposiciones con el fin de generar nuevo conocimiento.

Para lograr esta contrastación es recomendable formular varias hipótesis, que favorezca al cumplimiento de la investigación, lo que se busca conocer, por ejemplo, se busca determinar la forma en que el salmón se dirige a su lugar de nacimiento y se busca comprender si logra llegar a este lugar por medio del sentido visual u olfativo, así para probarlo, se realiza la experimentación con el salmón a fin de que se corrobore las hipótesis formuladas o por el contrario la necesidad de reformularlas (Platt, 1964).

Con el fin de asegurar la validez de las hipótesis, se elabora un núcleo teórico- hipotético protegido por múltiples hipótesis auxiliares estas funcionan como defensa del núcleo, por medio de la heurística negativa y positiva (Lakatos, 1998), la heurística negativa hace referencia a la defensa del núcleo por medio de las hipótesis auxiliares y la heurística positiva alude a las nuevas alternativas que permiten reemplazar las hipótesis auxiliares con el fin de brindar nuevas soluciones a las contrastaciones o refutaciones que puedan surgir, presentado explicaciones a hechos que aún no han ocurrido (Lakatos, 1998).

De esta forma la hipótesis no puede refutarse de manera concluyente debido a la falsedad de una oración observacional por ella implicada, pues la que queda refutada dentro de su rigor, sería el conjunto de oraciones que se han utilizado para llegar a realizar dicha proposición (Sanfelix, 2003).

El objeto de estudio no puede ser observado, debido a esta dificultad, los hechos a estudiar serían denominados como hechos inferidos de acuerdo a lo mencionado por Platt (1964) *los hechos manifiestos*, son aquellos hechos fácilmente entendidos o reconocidos por la mente, son obvios; *los hechos inferidos* se refieren al acto de traspasar una o más proposiciones consideradas verdaderas a otra cuya verdad se forja a través de las anteriores. Los hechos manifiestos se refieren a aquellos que son fácilmente observables, por ejemplo un incendio forestal cerca de una ciudad, el incendio favorece la aparición de observadores que pueden corroborarlo y, por ende, hacerlo manifiesto - público-; los hechos inferidos presentan una forma más complicada de verse, puesto que se trata de fenómenos o situaciones que no se facilita a la observación y deben ser estudiados

a partir de la inferencia u otras verdades, por ejemplo: si un árbol cae en un bosque, ¿producirá algún sonido? , la respuesta a este caso desde los hechos manifiestos es que el árbol no produce sonido al caer, debido a que no hubo observadores, mientras que, desde los hechos de inferencia, se llega a la verdad con base a verdades anteriores, así el enunciado deductivo sería, todo los alfa son beta, x es una alfa por lo tanto, x es un beta.

- ✓ P1: Los objetos al caer emiten sonido.
- ✓ P2: El árbol cayó en el bosque.
- ✓ Por lo tanto, el árbol emitió sonido.

Esto implica asumir una postura ontológica dualista, dado que de acuerdo a esta postura el cuerpo y la mente funcionan de manera conjunta, pero, presentan diferentes propiedades, tales como el cuerpo es físico, mecánico e interactúa de forma directa con la realidad física, por el contrario, la mente es intangible, privada e interactúa de forma directa con la realidad privada del individuo (Ryle,2009), de acuerdo con esta postura, el conocimiento de la realidad llega a nuestra mente como representaciones mentales, la cuales son imágenes o esquemas que se forman en la mente con base al mundo con que se interactúa (Crane,2008); estas representaciones son un modelo a escala que se guarda en la mente sobre la realidad que percibimos.

De acuerdo con lo anterior, se explica que lo que la gente dice y hace es causado por lo que piensa, cree, espera, quiere, esto es debido a sus estados mentales, representaciones mentales, (Crane, 2008), por tanto, se utilizará el enfoque cognitivo para analizar el objeto de estudio.

Este enfoque es válido de acuerdo con tres modelos de referencia: el modelo nomológico deductivo (ND), el modelo de relevancia estadística (RE) y el modelo de inferencia a la mejor explicación (IME) (Burgos, 2001), donde los modelos ND y RE se encargan del problema de la justificación, a partir de este se brinda una explicación científica adecuada de la forma en que se evalúa las explicaciones, por otro lado el modelo IME sirve como punto de partida hacia el problema epistemológico, por medio de la descripción (Burgos, 2011).

Para finalizar este estudio se relaciona con la línea de investigación Calidad de Vida y Bienestar en Contextos de Salud de la Universidad Santo Tomás, desde la cual se contempla a la investigación como un proceso de acercamiento a los fenómenos, generando hipótesis, recolectando la información fundamentada en la medición y analizada mediante métodos estadísticos, buscando explicar y predecir los fenómenos a partir de regularidades y relaciones causales; además de esto busca promover la salud y la calidad de vida, entendiéndose que la salud

y la calidad de vida no se limitan a lo físico, por el contrario estos conceptos son afectados por lo físico, mental y social, lo cual se relaciona, con nuestra forma de abordar los objetos de estudio planteados en esta investigación.

Marco Disciplinar

A través de esta investigación se adoptó una postura a través del Modelo De Promoción De La Salud (MPS), desde el cual se busca predecir conductas saludables, explicar características y experiencias pasadas de salud, basándose en creencias cognitivas específicas y las influencias que ejercen en el comportamiento (Osorio, et al, 2010).

Este modelo se articula con la teoría de acción razonada, la teoría de acción planeada y la teoría de autoeficacia, las cuales, a su vez, presentan una relación directa con las variables estudiadas EA y BS; esta relación se describe en la Figura 1., evidenciando la forma en que se articula el modelo de salud, las teorías descritas, las EA hasta llegar al fin último de obtener BS con las decisiones tomadas por los individuos.

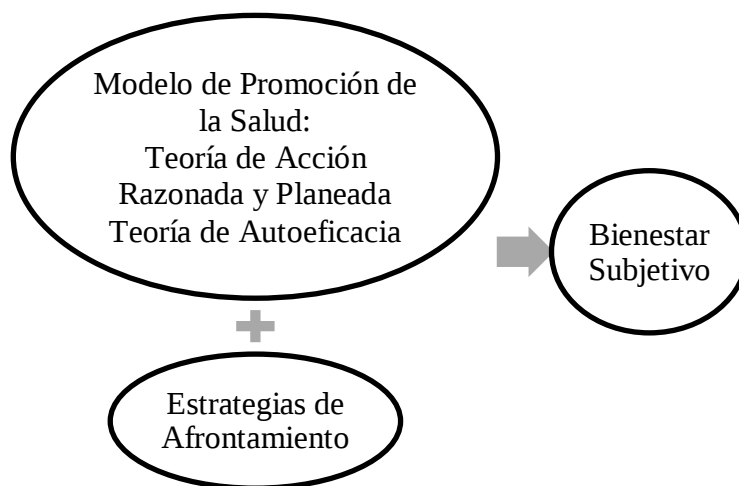


Figura 1 Relación entre el modelo de promoción de la salud con las EA y el BS, basado en Osorio, et al (2010), Ryff (1989), Moos y Holahan (2003), Lazarus y Folkman (1986), Rodríguez (2007), Palmero, Carpi & Breva (2005), Salamanca y Osorio (2011). por Laura Medina & Daniel Meneses, 2019

Tomando en cuenta el modelo mencionado anteriormente, los factores asociados a la promoción de la salud y a los estilos de vida, se dividen en aspectos cognitivo-perceptuales, los cuales son entendidos como las creencias o ideas que presentan las personas acerca de la salud, a partir de estas se desencadenan conductas o comportamientos determinados, así mismo la

modificación de estos aspectos pueden desencadenar en un cambio en la salud (Osorio, et al, 2010).

La salud es definida como resultado del potencial humano inherente o adquirido a través de conductas orientadas a metas, autocuidado, adecuadas relaciones interpersonales mientras se lleva a cabo un ajuste continuo en un ambiente dinámico (Osorio, et al, 2010).

Desde este modelo, la cultura presenta un rol relevante puesto que esta favorece a la adquisición de experiencias y conocimientos con el paso del tiempo y es aprendida de manera intergeneracional, así la adquisición de creencias o barreras relacionadas con la salud se derivan de la cultura o historia del individuo (Osorio, et al, 2010).

Las creencias o valoraciones del individuo sobre su salud, influyen en la toma de decisiones para adoptar un comportamiento saludable o de riesgo de acuerdo a su nivel de interiorización o forma de ver la realidad, estas creencias son mediadas a saber: los beneficios percibidos de la acción, la presencia de barreras para la acción, la autoeficacia, emociones, motivaciones, deseos o contemplaciones y las influencias interpersonales o situacionales (Osorio, et al, 2010), las cuales se explicaran con más detalle en la figura 2.

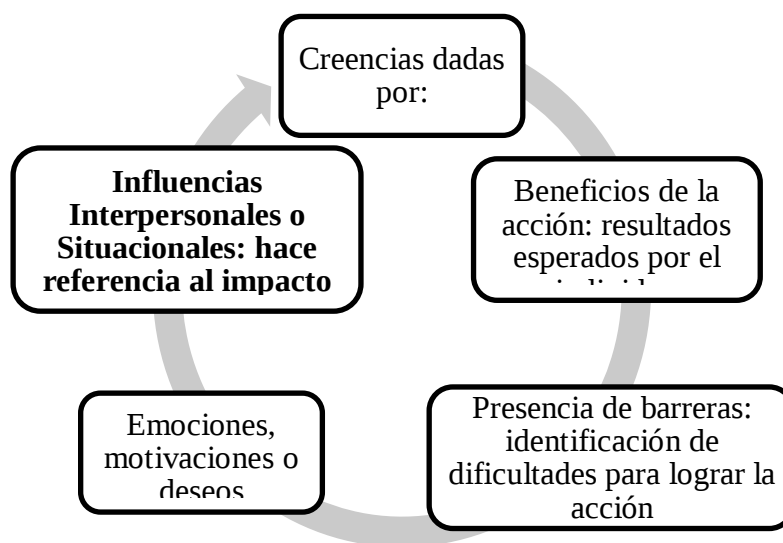


Figura 2 Modelo de factores influyentes en las creencias basado en Osorio, et al (2010). por Laura Medina & Daniel Meneses, 2019

Este modelo tiene en cuenta varias barreras en la toma de decisiones las cuales son: (i) edad debido al ciclo vital en que se encuentre la persona; (ii) género ya que ser hombre o mujer hará que el individuo adopte una postura determinada; (iii) cultura debido a la influencia que esta tenga en el estilo de vida del individuo como se explicó anteriormente; (iv) Clase o nivel

socioeconómico, a través de esta se identifica que una persona con recursos más altos tendrá más posibilidades de elegir en los estilos de vida que se desean adoptar (Osorio, et al, 2010).

Con respecto a la toma de decisiones del estilo de vida esta es determinada por medio de los conocimientos y la voluntad; a partir de la voluntad es entendida la historia de vida, valores, creencias, aprendizajes, motivaciones que movilizan en la persona estructuras mentales y emocionales para la adopción de la acción (Osorio, et al, 2010).

Teoría De Acción Razonada (TAR) Y Teoría De Acción Planeada (TAP)

Esta teoría busca ser un predictor de las conductas del individuo a través de las creencias que este posea, por esto mismo se estudia a través de tipos de creencias: (i) creencias descriptivas; (ii) creencias inferenciales y (iii) creencias informativas, las cuales se usan para explicar las actitudes del individuo (Rodríguez, 2007).

Las creencias descriptivas son aquellas obtenidas de forma directa a través de la interacción con el objeto, en contraste las creencias inferenciales se presentan luego de la interacción interpersonal, para definir características inobservables como el carisma; estas se producen a través de una relación silogística, por el contrario, las creencias informativas se presentan una vez el individuo haya interactuado con la información sobre un determinado tema o acción (Rodríguez, 2007).

Una actitud es el resultado de varias creencias que presentan relación con un determinado objeto, el número de creencias necesario para crear una actitud puede ser de 5 a 9, en esta teoría se brinda un papel protagónico a la intención siendo el resultado de una valoración personal o actitud hacia la conducta y una evaluación social donde el individuo juzga si su conducta es aceptada por sí mismo o personas y grupos relevantes para el sujeto (Rodríguez, 2007).

La teoría de acción planeada, toma de referente a su antecesora la teoría de acción razonada y agrega un concepto nuevo: la percepción de control del individuo sobre sus acciones, mencionando la capacidad predictiva que presenta en la manifestación de la conducta (Palmero, Carpi & Brea, 2005; Salamanca & Osorio, 2012), la percepción de control es la suma resultante de la creencia de habilidad que presenta el sujeto para desarrollar una acción determinada y las creencias relacionadas con la facilidad o dificultad de realizar o adoptar una acción (Palmero, et al, 2005), lo cual también es considerado como autoeficacia.

Teoría De La Autoeficacia

Esta teoría postula que los procesos conductuales son resultado de la percepción y ubicación del sujeto dentro de un determinado ámbito social, este proceso impacta el procesamiento cognitivo, toma de decisiones en acciones futuras o adquisición de metas (Salamanca & Osorio, 2011).

La autoeficacia es definida como la percepción individual en torno a las capacidades propias a fin de adaptarse a situaciones que requieren un plan de acción para el desarrollo o adquisición de metas (Salamanca & Osorio, 2011), así mismo, esta teoría se basa en dos factores principales para la modificación de la conducta o toma de decisiones, la primera es la expectativa de resultados y la otra es la expectativa de autoeficacia.

La expectativa de resultados está determinada por las creencias del individuo que determinada conducta conducirá a cierto desenlace esperado, mientras que la expectativa de autoeficacia se basa en la percepción de habilidad por parte del individuo para llevar a cabo de forma exitosa determinadas acciones (Villamarín, 1990), esto es definido en pocas palabras como conducta o acción y efectividad de la misma.

Existen diferentes procedimientos que actúan sobre la autoeficacia estos son: (i) fuentes de información; (ii) los logros obtenidos; (iii) la experiencia vicaria; (iv) persuasión verbal y (v) disminución de la activación fisiológica (Villamarín, 1990); sin embargo, la misma teoría describe que los procedimientos más efectivos están basados en la ejecución de conductas de afrontamiento y los menos efectivos los relacionados con la persuasión verbal (Villamarín, 1990).

Estrategias De Afrontamiento

Como se mencionó en la Figura 1, las EA se encuentran inmersas dentro de las teorías planteadas en el Modelo De Promoción De La Salud, puesto que esta teoría retoma aspectos como: las creencias, expectativas, experiencia e historia del individuo y el aspecto social que afecta al individuo en la toma de decisiones.

Las EA son definidas como los esfuerzos cognitivos o comportamentales para el manejo de alguna demanda externa o interna que excede los recursos del individuo (Lazarus, 1993), estas estrategias son utilizadas en función de dos procesos que son utilizados: (i) valoración primaria y (ii) valoración secundaria (Lazarus & Folkman, 1986).

La valoración primaria hace referencia al análisis que realiza la persona con respecto a una situación y a las consecuencias que se presentan, este tipo de valoración se divide en tres tipos: (i)

irrelevante; (ii) benigno- positiva y (iii) estresante (Lazarus y Folkman, 1986), lo cual será explicado con mayor detalle en la Tabla 1.

Tabla 1

Valoración primaria y subtipos de valoración

Valoración	Tipo de valoración	Subtipo de valoración	Consecuencias	Estrategias utilizadas
Primaria	Irrelevante		No hay	No se usan estrategias
	Benigno-positiva		No hay	No se usan estrategias
	Estresante	Daño o pérdida	No hay	No se usan estrategias
		Amenazante	Se analizan consecuencias futuras	Desadaptativas como la agresión
		Desafío	Se analizan consecuencias futuras	Uso de EA (Valoración secundaria)

NOTA: Analisis de la información basada en Lazarus y Folkman (1986; por Laura Medina & Daniel Meneses, 2019)

La valoración primaria de tipo irrelevante, no afecta de forma positiva o negativa a la persona, por tanto, no se pone en marcha ninguna estrategia, la valoración de tipo benigno-positiva el individuo considera a la situación actual como positiva o agradable, al igual que el tipo de valoración anterior no se activa algún mecanismo de afrontamiento (Lazarus & Folkman, 1986).

En el tercer tipo de valoración primaria, llamada estresante el individuo categoriza la situación en tres subtipos de valoración según sea el caso: (i) daño o pérdida cuando el individuo relaciona la situación actual con alguna situación pasada valorada de forma negativa, propia o de alguien externo, que resulto en la afectación del bienestar (Lazarus & Folkman, 1986); (ii) amenaza: el individuo realiza un reconocimiento de la situación y determina consecuencias a futuro, lo cual favorece a la aparición de EA desadaptativas como la agresión; (iii) desafío: este tipo de valoración, al igual que la amenaza, analiza la situación con base a resultados negativos esperados y en resultado a esto pone en marcha EA adaptativas teniendo en cuenta los recursos de afrontamiento individuales (Lazarus & Folkman, 1986) descritos en la figura 3.

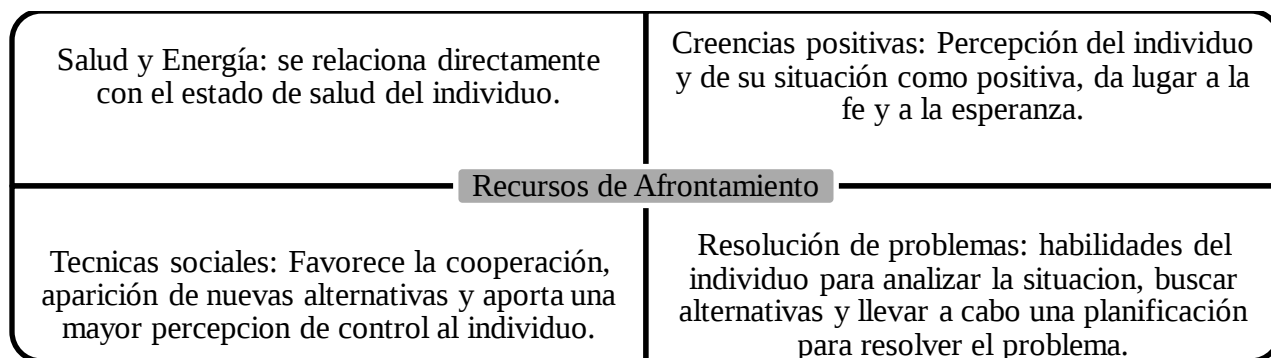


Figura 3 Recursos de afrontamiento, basado en Lazarus y Folkman (1986). por Laura Medina & Daniel Meneses, 2019

Este proceso de reconocimiento de los recursos de afrontamiento realizado por el individuo, es resultado de la necesidad de actuar sobre la situación, buscar alternativas a este proceso se le conoce como evaluación secundaria, una vez que la persona reconoce los recursos de afrontamiento con los que cuenta, surgen las EA que serán utilizadas en función del aprendizaje histórico que este posea sobre la situación estresante y de la percepción de barreras percibidas por el entorno (Lazarus & Folkman, 1986).

A través del modelo de Moos y Holahan (2003) se defiende que la explicación de la conducta es vinculada al contexto, esta se explica a través de cinco factores que son variables entre personales y transitorios, se explica con mayor detalle en la Figura 4.

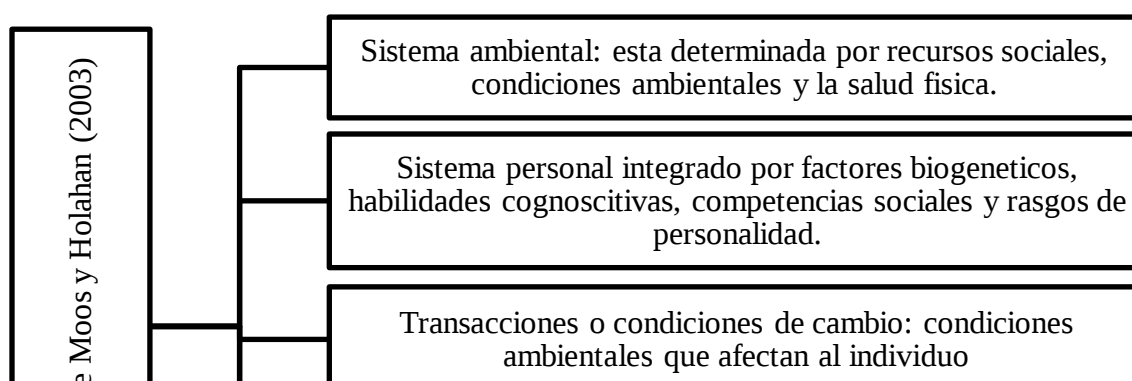


Figura 4 Modelo de Moos y Holahan, creado a partir de Moos y Holahan (2003). por Laura Medina & Daniel Meneses, 2019

Las EA en este modelo se clasifican en estrategias de aproximación o acercamiento al problema y estrategias de evitación, a partir de estas se derivan estrategias de tipo cognitivo y conductual (Moos y Holahan, 2003) como se evidencia en la figura 5.

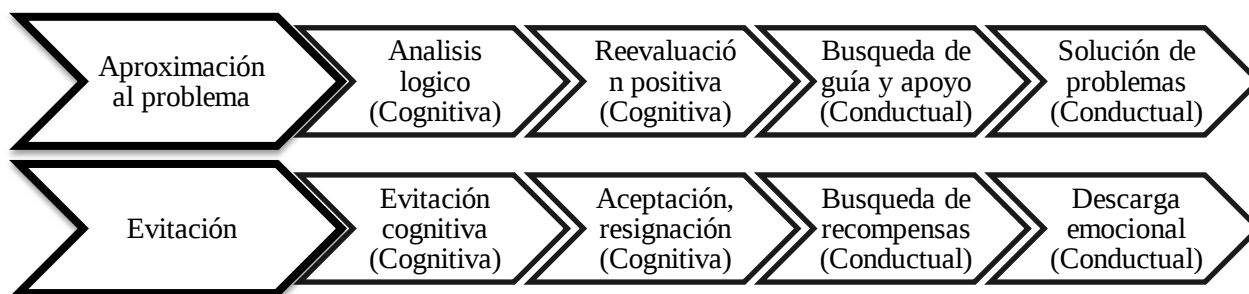


Figura 5 EA de aproximación al problema y de evitación, creado a partir de Moos (1993). por Laura Medina & Daniel Meneses, 2019

De esta forma este modelo comprende ocho estrategias a destacar: (i) *Análisis lógico*, esta se refiere a intentos cognitivos que favorecen en el individuo la preparación para el estresor y sus consecuencias; (ii) *la reevaluación positiva*, es considerada como la reestructuración de un problema percibido inicialmente de forma negativa a forma positiva simultaneo al afrontamiento de la situación, (iii) *búsqueda de guía y soporte* la cual es el intento de buscar información guía y soporte; (iv) *solución de problemas* definida como el emprendimiento de acciones por parte del individuo que concluya en resolver el problema; (v) *evitación cognitiva*: esfuerzos por parte del individuo que niegan el efecto realista de la situación; (vi) *aceptación o resignación*, comprendida como la aceptación de la situación puesto que el individuo no encuentra un plan de acción

adecuado para hacerle frente, (vii) *búsqueda de recompensas alternativas*, esfuerzos conductuales por implicarse en nuevas actividades y crear nuevas fuentes de satisfacción; (viii) descarga emocional como los intentos conductuales que buscan disminuir la tensión por medio de la expresión de sentimientos negativos (Moos, 1993).

Bienestar Subjetivo

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su acta de constitución en 1948, define el bienestar como un estado completo de bienestar físico, mental y social y, no meramente la ausencia de enfermedades o trastornos. Se hace de suma importancia el reconocer al bienestar como un factor transversal en la vida de las personas, la condición de bienestar no siempre está ligado a la ausencia de enfermedades ya sea física o psicológicas.

Se ha encontrado que, el BS, como valoración global del propio bienestar de las personas, se relaciona con un estado de salud óptimo, así mismo, el individuo pone en acción una serie de EA que aumentan la percepción de salud (San Pedro & Róales, 2003).

Por tanto, el concepto de bienestar no se limita con el diagnóstico de enfermedad física o mental, en consecuencia, el bienestar psicológico se categoriza como un constructo multidimensional que incluye: (i) auto aceptación; (ii) experimentar relaciones positivas con otros; (iii) autonomía; (iv) dominio del entorno; (v) propósito vital y (vi) crecimiento personal (Ryff, 1989), como se explica con mayor detalle en la Figura 6.

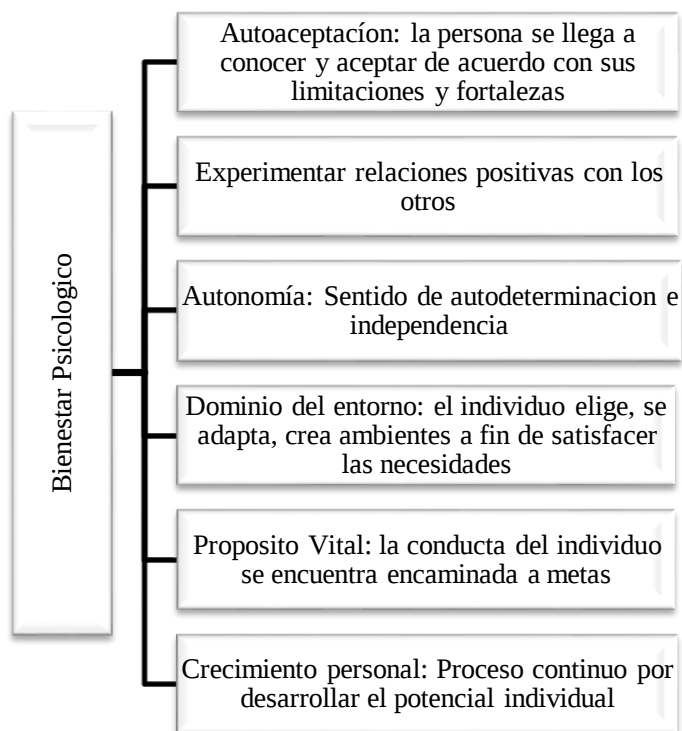


Figura 6 Modelo operativo del bienestar psicológico, basado en Ryff (1989). por Laura Medina & Daniel Meneses, 2019

El bienestar a nivel subjetivo es estudiado a partir de la satisfacción con la vida (Veenhoven, 1994) y el afecto positivo o negativo, siendo este el componente emocional del bienestar (Blázquez, Soriano-Mas & Contreras, 2012). Debido a esto el BS surge como resultado de la valoración global que el individuo realiza acerca de elementos con naturaleza afectiva y cognitiva, el sujeto analiza su estado anímico, congruencia de logros alcanzados, expectativas y su satisfacción vital (Martín, 2002).

Satisfacción con la vida: La satisfacción con la vida es la evaluación global que surge como resultado de aspectos tangibles de la vida del individuo, analiza lo bueno y malo, y establece un juicio de esta a partir de un estándar auto establecido al cual considera un modelo de comparación (Atienza, Pons, Balaguer & Merita, 2000).

La satisfacción con la vida obedece al principio de temporalidad, esto hace referencia a los juicios realizados en el pasado y la proyección a futuro que realiza el individuo (Veenhoven, 1994), los juicios pueden ser elaborados de forma intuitiva o como resultado de una reflexión elaborada es debido a esto que la satisfacción no es estable o certera (Veenhoven, 1994).

Afecto positivo y negativo: El afecto se refiere al componente emocional, este se encuentra integrado por sentimientos, preferencias, emociones, humor y rasgos afectivos (Rosemberg, 1998), se destaca entre estos a la emoción definida como la consecuencia de un evento que tiene tendencia a ser percibida como intensa, de poca duración y predispone al individuo a comportarse en relación a ella y al humor que hace referencia a un estado afectivo fluctuante menos intenso, más general, difuso y duradero (Rosemberg, 1998).

El afecto positivo hace referencia a los efectos positivos percibidos por el individuo como: alegría, entusiasmo y enamoramiento, mientras que el afecto negativo se le atribuyen efectos negativos como: tristeza, ira, miedo y ansiedad (Blázquez, et al, 2012).

Con el fin de medir esta variable se han propuesto dos modelos: (i) modelo dimensional unipolar desde la cual se podría medir el afecto en dos variables diferentes e identificar el efecto que producen (Blázquez, et al, 2012) y (ii) modelo bipolar unidimensional en el cual se postula el efecto como única dimensión el estado afectivo que es experimentado a nivel personal (Blázquez, et al, 2012).

Marco Interdisciplinar

Con el fin de conocer de qué manera las EA y el BS se han posicionado en las diferentes disciplinas o áreas de conocimiento, reconocer los aportes de cada disciplina, para así, obtener una amplitud en la comprensión de las variables, se abarcan áreas como el derecho, la pedagogía y la economía.

Bienestar Subjetivo

Según Madrid y Ramírez (2017), el BS hace referencia a la noción clásica de felicidad, es decir, los parámetros que de este BS se derivan para formular una relación con el derecho, entendido como ese conjunto de prescripciones normativas vigentes en la comunidad, como consecuencia de lo anterior, la disciplina del derecho aparece conectada de manera excluyente con la forma en que, en los hechos, los ciudadanos viven, se satisfacen y buscan su bienestar sensible / sentimental. De esta manera, se entiende que el derecho busca el BS de las personas, a través de la creación y cumplimiento de las leyes que según las políticas de cada país o comunidad se consideran importantes para que las personas vivan dignamente.

Por otro lado, La felicidad (o satisfacción, o calidad de vida) se convierte en el objeto final de todas las prescripciones normativas, lo que quiere decir que este BS aparece como un derecho

difuso, entendiéndolo como aquel que no está determinado a priori en su contenido y que además se caracteriza como “necesario” según la subjetividad de las personas. Por lo anterior se puede decir que el derecho y la psicología no están muy alejados en su comprensión sobre el BS, para el derecho son normatividades y para la psicología es un constructo multidimensional.

Por otra parte, la economía ha tenido la creencia de que más riqueza, más renta y más bienes implican una realidad social con unas condiciones de vida mejores, mayor bienestar y mayor felicidad, lo que indica que las personas que gozan de niveles de renta elevados pueden tener acceso a bienes y servicios que no están al alcance de todos y la vida en condiciones de pobreza extrema puede ser muy difícil de sobrellevar. Dicho de otra manera, la economía asume que el bienestar material es una condición previa de bienestar (well-being) felicidad y que los cambios en el BS están estrecha y directamente relacionados con los cambios en el poder adquisitivo (Eceiza, 2008).

Esta creencia ha sido reevaluada en múltiples ocasiones por psicólogos como Brickman y Campbell (1971) quienes llegaron a la conclusión que el poder adquisitivo no garantiza el bienestar de las personas. Según Esteve (2000) bienestar individual funciona como la conciencia de cada individuo de tener satisfechas una gran parte, o todas, sus necesidades privadas y el conjunto de sensaciones agradables percibidas de su entorno; también se refiere al bienestar social como el resultante de la relativa abundancia de individuos que experimentan bienestar, es decir, que disfrutan de una amplia cobertura de sus necesidades.

Hoy en día, el área de la economía es evaluada por diferentes disciplinas como la sociología, la psicología, con el fin de lograr tener un mayor campo de comprensión sobre las necesidades de las personas en general, como conclusión se puede decir que, desde esta disciplina, la economía, se interesan más por el bienestar a nivel general, es decir a nivel de masas mientras que en la psicología se enfoca más hacia los aspectos individuales de las personas.

Estrategias de Afrontamiento

Todas las disciplinas comparten la misma definición cuando se trata sobre el afrontamiento y en su mayoría, llegan al punto de que son acciones que le permiten al individuo responder ante un evento estresante en un momento de su vida, tal como lo afirman Lazarus y Folkman (1986), Moos y Holahan (2003), Barrón, Castilla, Casullo y Verdú, (2002), entre otros. A continuación, se

describe de qué manera relacionan, abordan y contrastan, diferentes campos de conocimiento con las EA.

En la Pedagogía las EA funcionan como variables independientes, que explican problemas de aprendizaje que permiten diseñar estrategias que mejoran dichas dificultades.

Según la literatura, el tránsito entre la educación primaria y secundaria representa un cambio trascendental en la vida de los estudiantes, ya que ellos se encuentran en procesos de adaptación y ajuste, tanto en relación con el sistema educativo, como a su etapa de adolescencia, (Sacristán 1997; Psaltis, 2002; Midgley y Maehr, 2000). Por su parte el contexto escolar es un entorno crucial por la cantidad de tiempo que los alumnos pasan en él, y por las diversas experiencias sociales, emocionales y cognitivas que ofrece. En este medio es en donde los estudiantes adolescentes aprenden formas de posicionamiento social, elaboradas a partir de las relaciones sociales con sus pares y los significados de su grupo.

De acuerdo a lo anteriormente expuesto se considera que, debido a las particularidades de la fase evolutiva de cada sujeto, la transición entre cada etapa, pone al estudiante en cierta vulnerabilidad o situación estrés, que le exige poner en marcha determinados recursos personales para afrontar dichas situaciones.

Como se mencionó anteriormente, las EA hoy en día se encuentran inmersas en diferentes campos, uno de ellos es la educación, en cuanto a la pedagogía, se presentan múltiples situaciones de estrés, como lo son los exámenes, las exposiciones y los trabajos en grupo. De esta manera, se hace necesario la implementación y creación de estrategias de aprendizaje que permitan el desarrollo de la adaptación en los estudiantes, un ejemplo de ello es el método del Aprendizaje Basado en Problemas, el cual se desprende de la teoría constructivista del aprendizaje, que sirve como sustento importante en los entornos de aprendizaje basados en los modelos B-learning, modelo que se centra en la hibridación de estrategias pedagógicas, de los modelos presenciales y modelos formativos sustentados en las tecnologías Web (Campos, 2006).

Las EA como herramientas para la adaptación de las personas a las diferentes exigencias diarias de la vida, como sucesos trágicos a nivel personal, también a nivel externo como los desastres naturales o la economía del país; por ello, es importante analizar el impacto de estas estrategias a nivel social; es así como se evidencia la existencia de estereotipos sociales sobre cómo las personas deben responder a situaciones adversas, alrededor de este fenómeno se gestan diversos mitos que influyen en la reacción de las personas (Avía & Vázquez, 1998).

Así mismo, Wortman y Silver (1989) afirman que la manera en que las personas afrontan desastres naturales, la muerte de un hijo o muerte de un cónyuge frente a lo que se cree socialmente como las reacciones patológicamente intensas (depresión diagnosticable con criterios explícitos) resultan ser poco habituales. De allí, la importancia y pertinencia de analizar de manera adecuada las reacciones de las personas ante sucesos estresantes dejando de un lado esas creencias o expectativas sociales que sesgan cualquier tipo de resultados.

En la ingeniería biomédica, uno de los nuevos términos que se encuentra es el de tecnoestrés, desde el cual se utiliza la teoría de las EA para que el programa por medio de algunas preguntas pueda identificar con claridad la forma en que el usuario aprende y la manera en que afronta una amenaza (Burton, 1991).

Por otro lado, se afirma que varios problemas en las máquinas automatizadas se encuentran en la falla de los sensores frente a situaciones inconsistentes o desconocidas, con el fin de evitar estos fallos, se intenta aplicar la teoría de las EA, de una forma conocida como metareglas, desde la cual se describe como un conjunto de múltiples reglas utilizadas en situaciones desconocidas, así mismo se describen cinco tipos de meta reglas para tratar con la situación que genera fallos: (i) adherencia fuera del conflicto; (ii) cambio sin conflictos; (iii) evitación defensiva; (iv) hipervigilancia y (v) vigilancia Adams (2007).

De acuerdo con lo anterior, este tema ha sido de especial relevancia en la ingeniería biomédica por el aumento en el envejecimiento de la población a nivel mundial, puesto que debido a esto en la cotidianidad se hace necesario aumentar la tasa de atención médica y esta se busca aumentar por medio de robots; sin embargo, estos robots no son capaces de reconocer las emociones o presentar EA frente a situaciones desconocidas o adaptarse para prestar una mejor atención (Espekman; Konjin & Hoorn, 2018)

De esta manera se comprende como dos ciencias que parecen alejadas, como la Biomédica y la Pedagogía, entienden la importancia de las EA en el aprendizaje de los sujetos y sobre todo en la resolución de conflictos.

Marco Normativo

La política pública en Colombia, La Constitución Nacional de Colombia y diversos documentos de normatividad en nuestro país, reconocen la importancia de la calidad de vida y el “vivir

dignamente” de las y los colombianos, puesto que el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD, 2016), sugiere que cada país incluya en sus políticas públicas y normatividades los objetivos de desarrollo sostenibles, que, propenden por el bienestar y la calidad de vida de las diferentes comunidades .

Si bien es cierto dichas políticas públicas, derechos fundamentales y normatividades no hacen referencia al bienestar subjetivo del sujeto, de manera lineal; su objetivo final es propender por el bienestar y la calidad de vida de las personas. A continuación, se mencionan algunos apartados desde la normatividad colombiana que de cierta manera apuntan hacia el BS de los sujetos.

Según la Constitución Política Colombiana de 1991 (Const., 1999, art.1), el Estado tiene como fin esencial, garantizar el bienestar de todas y todos los colombianos, así pues, el derecho a la vida funciona como un derecho fundamental, su cumplimiento efectivo e integral, como “derecho a una vida digna”, depende del aseguramiento de otros derechos; entre ellos se destaca el derecho a la salud. Es importante reconocer que, en el estado colombiano, el bienestar, se encuentra enmarcado en el cumplimiento de los derechos que propenden por la vida digna de las personas, lo que quiere decir que el incumplimiento de estos derechos genera malestar en la sociedad colombiana.

El objeto final de todas las normas, es garantizar la calidad de vida de las personas, a partir de ello, se construyen las políticas públicas, que, atienden a esas necesidades poblacionales, como la salud, la alimentación, la educación y demás demandas que confiere cada contexto. De esta manera, las políticas públicas en Colombia deben apuntar hacia el cumplimiento de los derechos y la satisfacción de necesidades.

El Estado Social de Derecho, coincide con la apertura económica vinculada al contexto neoliberal, puesto que anterior a 1991 Colombia se movía en un terreno casi feudal donde las instituciones estaban atomizadas por los partidos políticos. Pero, el modelo de la nueva Carta Constitucional de 1991 reconoce otros derechos ciudadanos e incorpora mecanismos institucionales que protegen las libertades públicas y el derecho público donde se soporta la legitimidad. A pesar de que en la Constitución Política Colombiana y en las políticas públicas de cada gobierno se pretende favorecer el pueblo colombiano, otorgándole calidad de vida y, por ende, una sensación de bienestar; la realidad es otra, las políticas públicas no responden al sin número de necesidades en el pueblo colombiano, ya que prevalece el desarrollo económico por encima del desarrollo social (Jiménez, 2012).

En relación con lo anterior, es importante resaltar que las políticas públicas como alternativa para la consecución de los derechos sociales se ven bastante limitadas (Jiménez, 2012), lo que conlleva a que las personas busquen otras herramientas para el goce de sus derechos, como lo son, las acciones de tutela, que se han convertido en otra opción en la cual los ciudadanos buscan la consecución del cumplimiento de la característica estatal social de derecho.

En cuanto a la salud mental, en Colombia, el ministerio de protección social ha venido trabajando en la actualización del POS (Plan Obligatorio de Salud), el cual señala como ejes importantes la prevención y promoción de salud, así como la atención temprana de psicoterapia individual y grupal. Como se ha visto hasta el momento, el marco legal en Colombia para la salud mental se queda corto, en cuanto al BS se encuentra relación con la política pública, la constitución colombiana y la normatividad de la salud en general. Por otro lado, la variable EA no se ve vinculada en la normatividad colombiana, no hay una ley o un estatuto que aborde el tema dentro de sus planes de trabajo.

Los derechos fundamentales en Colombia, tienen como fin garantizar una vida digna en la población colombiana, como el artículo 25, el cual indica que toda persona tiene derecho a tener un trabajo digno; el artículo 11, que enfatiza en el derecho a la vida; el artículo 17, el cual prohíbe la esclavitud; artículo 26, libertad de profesión; artículo 20, libertad de expresión pensamiento; el artículo 22, derecho a la paz, el artículo 16, el cual rescata el desarrollo a la libre personalidad; artículo 15, derecho a la intimidad; el artículo 12, que prohíbe el trato inhumano, la desaparición forzada y todo acto que atente a la dignidad humana.

Antecedentes Empíricos

A continuación, se hace un recorrido por diferentes investigaciones que han estudiado las variables en cuestión, con el fin de identificar aspectos significativos para el ejercicio investigativo, como los enfoques, las metodologías, los resultados, las limitaciones, entre otros, para de esta manera reconocer la historia de las temáticas del estudio. Para ello, se dividen los antecedentes por variables.

Investigaciones Relacionadas Con Las EA

Una investigación cuantitativa realizada por Becerra, Gutiérrez y Ortiz (2014) de tipo correlacional, que tenía como objetivo encontrar relación entre afrontamiento, depresión, pensamiento constructivo y pensamiento no constructivo en universitarios; la cual utilizó como instrumento de medición la *escala de afrontamiento para adolescentes, el inventario de depresión de Beck y el cuestionario de pensamiento constructivo* en una muestra de 329 personas, de acuerdo a los resultados, se evidencian relaciones positivas entre el pensamiento constructivo y las EA dirigidas a la solución de problemas, además, el pensamiento constructivo se correlaciona con bajos puntajes de depresión.

La segunda investigación es llevada a cabo por Casari y Daher (2014), la cual tiene como fin correlacionar las EA y la ansiedad ante exámenes, para dar respuesta a lo anterior se utiliza el *inventario de EA, escala de ansiedad cognitiva frente a los exámenes*, en una muestra de 140 estudiantes universitarios de psicología de la universidad del Aconcagua, 82% mujeres y 18% hombres; los resultados no se evidencia una diferencia significativa entre el nivel de ansiedad frente a los exámenes y su relación con el género; también se encuentra que las EA más utilizadas por los estudiantes frente a los exámenes son evitativas y conductuales, tales como la búsqueda de gratificaciones alternativas y descarga emocional; La estrategia de búsqueda de apoyo de acercamiento conductual fue la más utilizada, mientras que la reevaluación positiva de acercamiento cognitivo resultó ser la menos frecuente, además de esto, se evidencio que a menores niveles de ansiedad, los estudiantes implementan con mayores estrategias de acercamiento como la solución de problemas y la reevaluación positiva.

Por otro lado Pascual, Conejero y Etxebarria (2016) analizan las formas de afrontamiento más adecuadas y menos adecuadas en la adolescencia, teniendo en cuenta las diferencias de género, a partir de la prueba *responses to stress questionnaire* con 762 adolescentes de edades comprendidas entre los 16 y 18 años, los principales resultados de esta investigación: (a) Las mujeres y hombres difieren en el uso de las EA, (b) Las EA consideradas positivas, correlacionan negativamente entre los índices y las EA.

Sanjuán y Ávila (2016), en su investigación cuantitativa de tipo correlacional, la cual tenía como objetivo identificar el afrontamiento y la motivación como predictores del BS y psicológico; para ello se implementó las siguientes pruebas: *el cuestionario de motivos, cuestionario de afrontamiento abreviado, Escalas de afecto positivo y negativo, escala de satisfacción con la vida, escala de bienestar psicológico*, con una muestra de 200 participantes, los principales resultados indicaron que motivación y afrontamiento correlacionan como predictores significativos de las distintas dimensiones de bienestar, es decir, cuanto más autónomos son los motivos más bienestar; también, se identificó que el empleo de EA basadas en la solución de problemas se mantuvo como un predictor significativo para todas las dimensiones de bienestar.

Alonso, Rodríguez, y Nieto (2016) evalúan el afrontamiento en cinco contextos diferentes, personas con cáncer o VIH, padres de niños con cáncer o problemas de desarrollo; para lo cual se utilizó *el cuestionario situado de afrontamiento para adultos, el cuestionario situado de afrontamiento en adultos, cuestionario de resiliencia Brief Resilience Scale y Connor Davidson resilience scale*; los principales resultados de este estudio evidencia que la situación influye en la utilización de distintas EA, sin embargo estas son relativamente estables, otro hallazgo es que las EA sirven como predictores de resiliencia.

Rabenu, Yaniv (2017) identifican la relación entre las EA y los recursos psicológicos positivos como el optimismo, la autoeficacia, la esperanza y la resiliencia, para este propósito se aplicaron tres pruebas: *Coping questionnaire-especial methodology; psychological capital, questionnaire background questionnaire*, con una muestra de 554 empleados de diferentes organizaciones, como resultado se encuentra que los recursos psicológicos (optimismo, esperanza, autoeficacia, autoeficacia y resiliencia) estaban relacionados positivamente con el afrontamiento por el cambio y por la aceptación, y negativamente relacionados con el abandono.

López, Guzmán, Jiménez, Duarte, Cordero y Bernal (2017) determinan la exposición y conocimiento sobre la prevención del suicidio, estigma, EA y recursos en estudiantes de nuevo

ingreso de la Universidad de Puerto Rico, para ello, se utilizó la aplicación del *cuestionario de exposición y conocimiento sobre la prevención del suicidio*, la cual fue aplicada en una muestra de 1.221 jóvenes, de acuerdo a lo encontrado en esta investigación, solo el 23.4% conoce sobre los recursos de servicio de salud mental para referir a una persona en riesgo suicida; los estudiantes reportan mayor estigma público, mientras los varones reportan más estigma personal y público, en cuanto a diferencias por género en las EA la mayoría recurriría a su novio/a, pareja, padres u otro familiar, al confrontar un problema emocional o pensamientos suicidas mientras que un 19% o más no recurrirán a nadie.

Cruz y Puentes (2017) en su investigación sobre la relación entre las EA y el síndrome de Burnout en guardas de seguridad de una empresa privada; en donde se utilizó la prueba *Maslach Burnout Inventory- General Survey*, y la *escala de estrategias de Coping Modificada*, de acuerdo a lo encontrado en este estudio la estrategia de afrontamiento más utilizada es expresión de la dificultad de afrontamiento; se evidencian relaciones significativas entre las diferentes dimensiones del síndrome y las estrategias de reacción agresiva, solución de problemas, expresión de la dificultad de afrontamiento y reevaluación positiva.

Urzola, et al (2018) en su estudio sobre la relación entre las EA y el bienestar psicológico, con una muestra escolarizada de adolescentes, conformada 57 de sexo femenino y 47 de sexo masculino, matriculados en instituciones educativas ubicadas en zonas de bajos recursos y socialmente vulnerables de la ciudad de Montería (Córdoba- Colombia); en la cual se aplicó la *escala de afrontamiento para adolescentes y el cuestionario de bienestar psicológico*; como resultado. se encontró que existe una relación significativa y positiva entre las EA y el bienestar psicológico en los adolescentes de ambos sexos; las estrategias dirigidas a la resolución del problema a través de las acciones realizadas por el individuo o buscando el soporte de los demás se relacionan con bienestar; mientras que las estrategias pertenecientes al estilo improductivo, se correlacionan con bajo bienestar; en cuanto a diferencias de género, se encontró que los adolescentes del sexo masculino tienden a utilizar más estrategias del estilo improductivo, mientras que las mujeres tienden a preocuparse más, a buscar pertenencia y a reservar para sí sus dificultades.

Espinoza, Guzmán y Sigüenza (2018) en su investigación referente a los estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la ciudad de Cuenca, Ecuador; este estudio cuantitativo no experimental de tipo descriptivo y transversal; se realizó con el propósito de

relacionar los perfiles de estilos de afrontamiento con las variables sexo y las etapas del ciclo vital de los adolescentes, para ello se utilizó la *escala de afrontamiento para adolescentes*, aplicada a 18.777 estudiantes, que presentaban edades de 16 a 19 años; de primero a tercer año de bachillerato y que asistían regularmente a instituciones de educación fiscales, particulares o fiscomisionales de la zona urbana de Cuenca; los resultados de este estudio, mostraron que de las cinco estrategias con mayor predominio, cuatro se dirigen al estilo de resolución de problemas: (a) buscar diversiones relajantes, (b) fijarse en lo positivo, (c) esforzarse y tener éxito, (d) distracción física, mientras que la estrategia preocupante correspondía al afrontamiento improductivo.

Piergiovanni y Depaula (2018) con su investigación acerca de la autoeficacia, las EA y estrés en estudiantes universitarios argentinos, su objetivo se centró en reconocer las EA al estrés utilizadas por estudiantes universitarios argentinos para enfrentar demandas académicas tanto internas como externas, para ello, se aplicó el *cuestionario sociodemográfico*, la *Escala de autoeficacia general* y el *cuestionario de afrontamiento al estrés*, en una muestra no probabilística e intencional conformada por 126 estudiantes de una licenciatura en psicología; los resultados de esta investigación muestran que los estudiantes varones tienen mayores niveles de autoeficacia, lo cual indica que poseen creencias más positivas acerca de sus propias capacidades para llevar a cabo determinada acción o alcanzar una meta específica en el ámbito académico universitario.

Investigaciones Relacionadas Con El BS

En cuanto al BS Liberal, Escudero y Cantallops (2014) en su investigación acerca del impacto psicológico de las lesiones deportivas en relación al bienestar psicológico, tiene como objetivo, conocer la relación entre el impacto psicológico percibido de las lesiones deportivas, en la vida deportiva y personal, así como la influencia sobre los estados emocionales del deportista, para ello se aplicó la *Escala de Bienestar Psicológico*, *La Escala de Ansiedad Competitiva* y una *Escala de percepción subjetiva elaborada ad hoc y adaptada del Rating of Perceived Effort*, en una muestra de 26 deportistas de los cuales 17 son gimnastas femeninas y 9 son tenistas masculinos; como resultado se encontró una relación negativa entre el impacto psicológico percibido de la lesión y la percepción de control o grado en que el deportista maneja su situación en relación a la lesión, considerándose significativo para el bienestar psicológico las valoraciones que el deportista hace sobre su capacidad para hacer frente a la lesión.

Peña (2015) en su investigación sobre los niveles de satisfacción en el clima del trabajo y su relación con el bienestar psicológico, se enfocó en analizar el resultado de un programa de entrenamiento en los niveles de satisfacción en el clima de trabajo y vital, el bienestar psicológico, social en una muestra de profesores y líderes de escuela, así mismo, se llevó a cabo bajo un enfoque mixto con dos fases, siendo la primera de enfoque cualitativo donde se aplicó un entrenamiento basado en la filosofía de UBUNTU, la segunda fase se llevó a cabo bajo un enfoque cuantitativo, se aplicaron múltiples escalas de manera virtual, los cuales fueron: *Social Well-being scale*, *Labor well-being scale* y *Vital Satisfaction scale*, la muestra de esta investigación estuvo conformada por 721 docentes y líderes escolares de Barranquilla, Colombia; en la fase cualitativa participaron 150 docentes y líderes; la fase cuantitativa fue desarrollada con una muestra aleatoria de 571 docentes y líderes, de acuerdo a los resultados obtenidos, la iniciativa UBUNTU es funcional en varios contextos sin limitarse al contexto del trabajo, en la fase cuantitativa se identificó puntuaciones significativamente altas en dimensiones como: Satisfacción en el trabajo, propósito de vida, crecimiento personal, dominio del ambiente, contribución social, integración social, actualización social, vida familiar, rol de enseñanza y situación afectiva; lo cual se vincula con el éxito de este tipo de programa y de los factores determinantes en el bienestar de los docentes y líderes.

Carnicer, Calderón, y Santacana (2015) en su estudio sobre el efecto del optimismo o pesimismo disposicional en cuanto al rendimiento académico, desde un enfoque cuantitativo de tipo correlacional, donde se usó *The Revised Test LOT-R*; *Brief Symptom Inventory* y *Ryff Scales of psychological Well-Being*; en una muestra de 357 estudiantes de licenciatura de una Universidad en España; los resultados reflejaron el optimismo relacionado positivamente con el bienestar psicológico y relacionado con el malestar psicológico, en los estudiantes hombres se encontró un cierto grado de preocupación acerca de los resultados académicos en relación al progreso en los estudios, mientras que la excesiva preocupación sobre el progreso académico podría obstruir el éxito en la finalización de los estudios en las mujeres.

Brais y Bonilla (2015) en su investigación referente al bienestar psicológico y BS en estudiantes universitarios costarricenses, utilizó la *escala de bienestar psicológico*, en una muestra de 402 estudiantes, donde 248 eran mujeres y 159 hombres, los resultados de esta investigación indicaron mayor nivel de bienestar psicológico, principalmente en las áreas de crecimiento

personal y propósito en la vida; los niveles más bajos fueron encontrados en los componentes autonomía y dominio del entorno.

Por otro lado Muratori, Zubieta, Ubillos, González y Bobowick (2015) en su estudio de Felicidad y Bienestar psicológico: estudio comparativo entre argentina y España, con un enfoque cuantitativo, de tipo transversal correlacional; identificó las variables sociodemográficas relacionadas con el nivel de felicidad y bienestar psicológico en Argentina y España; se tomó un ítem de *la escala de felicidad subjetiva y la escala de bienestar psicológico de Ryff*, en una muestra de 193 argentinos y 162 españoles; los resultados demostraron que las mujeres argentinas exhiben mayor dominio del entorno que los hombres; las españolas se diferencian en las relaciones positivas, además se encontró que en Argentina los separados presentan más autonomía y crecimiento personal que quienes viven en pareja; mientras que, los españoles que viven en pareja exhiben más control y percepción de crecimiento personal que los solteros, finalmente los análisis mediacionales determinaron a la felicidad como un mediador entre país y bienestar psicológico, a excepción en el dominio del entorno.

Sánchez, León y Velázquez (2015) sobre la relación entre inteligencia emocional con bienestar psicológico y rendimiento académico en alumnos de licenciatura, para ello se utilizó una encuesta transversal, descriptiva y observacional; junto con las escalas *EBP* la cual evalúa el grado de felicidad y satisfacción con la vida; *PIEMO* la cual evalúa inteligencia emocional, la muestra para esta investigación fue de 90 estudiantes pertenecientes a la escuela superior de rehabilitación con sede en el instituto nacional de rehabilitación de la secretaría de salud, de una población estudiantil nivel licenciatura de tercer y quinto semestre, de las carreras de terapia física, terapia en comunicación humana y terapia ocupacional, los alumnos fueron seleccionados de forma aleatoria, los principales resultados de este estudio se encontró que a mayor puntaje de inteligencia emocional, mayor puntaje de bienestar psicológico subjetivo y mayor bienestar psicológico material; mientras que, a menor bienestar psicológico subjetivo hubo mayor promedio de calificaciones en el rendimiento académico.

Haider, Jabeen y Ahmad (2018) en su investigación, tuvo como propósito la comprensión de cómo y porqué el equilibrio trabajo-vida afecta al trabajo del empleado; de enfoque cuantitativo, no experimental de tipo correlacional; se usaron dos tipos de encuesta, la primera fue la evaluación del rol del trabajador llevada a cabo por el supervisor y la segunda fue la calificación realizada por los empleados, estas encuestas fueron aplicadas entre los empleados de bancos en el distrito de

Vehari, Pakistán; en los resultados se demostró que a mayor satisfacción con los compañeros de trabajo aumenta el rendimiento laboral de los empleados mediante el fortalecimiento del efecto de equilibrio trabajo-vida en el bienestar psicológico.

Cervantes, et al (2018) en sus estudios a cerca de la autoeficacia académica, bienestar psicológico y motivación al logro en estudiantes universitarios con alto y bajo desempeño académico, tuvo como objetivo principal determinar las diferencias en cuanto a la percepción sobre autoeficacia académica, bienestar psicológico y motivación al logro académico, para ello, se utilizó un enfoque cuantitativo de tipo correlacional, donde se emplearon dos grupos, siendo uno de los grupos el que manifestaba mayor rendimiento académico mientras que el otro manifestaba menor rendimiento académico, se les aplicó un cuestionario conformado por un total de 27 ítems, que media la variable bienestar psicológico; para evaluar la autoeficacia se usó los 10 ítems de *la escala de autoeficacia de blanco*, con respecto a la muestra, se trabajó con una población de 1900 estudiantes de 4° a 9° semestre en el periodo de agosto-diciembre 2015 en cinco licenciaturas de una universidad pública del norte de México; los principales resultados de este estudio, indicaron que bienestar psicológico asociado a propósitos en la vida no correlaciona con el desempeño académico, mientras que bienestar y relaciones positivas con otras personas correlaciona de forma negativa.

Por otro lado, Quevedo, et al (2014) , en su estudio sobre la relación entre características sociodemográficas optimismo y BS en estudiantes universitarios Mexicanos, para lo cual, se realizó una entrevista semiestructurada con el fin de recoger datos sociodemográficos, se aplicó el *Life Orientation Test Revised* para medir el optimismo disposicional; con el fin de medir la felicidad, se utilizó el *subjective happiness scale*, para la satisfacción vital, se utilizó *Satisfaction with life scale*, las emociones positivas y negativas por medio del *positive and negative affect Schedule* y la satisfacción en los dominios vitales por medio de una entrevista semiestructurada, como muestra, se empleó una población de 299 estudiantes, del primer curso de psicología, con edades comprendidas entre los 17 y 49 años. en cuanto a los resultados, se demostró que las personas con optimismo alto y medio poseen mayor satisfacción vital y emociones positivas, menores emociones negativas y mayor satisfacción en todos los dominios vitales frente a las personas con menor optimismo.

Discusión De Antecedentes Empíricos

A través de lo abordado en la revisión de la literatura, se encuentra que la mayoría de estudios son de tipo cuantitativo, sólo una investigación de tipo mixta, por otro lado, las investigaciones centraron sus objetivos principales en correlacionar variables; en cuanto a la población atendida dentro de estos estudios se destacó la población adolescente y adulta, no hubo ningún caso en el que se trabaja con población infantil.

Con respecto a la validez interna de estas investigaciones en cuanto al método, se puede afirmar que presentan validez en su forma de estudiar el fenómeno, puesto que delimitan de manera adecuada el alcance de la investigación, demostrando la validez de los instrumentos utilizados y presenta de forma clara los resultados, a excepción de algunos estudios donde esta validez no se evidenció como en la investigación de Haider, et al, 2018, en esta investigación se utilizaron entrevistas semiestructuradas valoradas de forma cuantitativa, sin embargo, la validez de dicha entrevista fue poco fiable y la presentación de resultados tampoco fue clara.

Respecto a la selección de la población, se encontró que, los criterios de inclusión fueron bien establecidos en cada una de las investigaciones, en cuanto al tamaño de la muestra fue pertinente de acuerdo al tipo de estudio y a los objetivos propuestos, sin embargo no había equilibrio en las diferentes muestras en cuanto al género, encontrando así en la mayoría de investigaciones que la mayor parte de la muestra fue conformada por participantes mujeres; por otro lado, la selección de la población, en la mayoría de los estudios revisados son congruentes en realizar muestras probabilísticas y de selección aleatoria con el fin de garantizar la validez de las investigaciones.

De acuerdo a la revisión de los objetivos, se puede afirmar que estos fueron pertinentes de acuerdo al tipo de investigación, sin embargo, en cuanto al cumplimiento de los objetivos, todas las investigaciones descritas en sus resultados daban cumplimiento a los objetivos.

Por otro lado, los resultados en la mayoría de las investigaciones, evidenciaron datos estadísticos, sin embargo, en algunas investigaciones no se dio respuesta a la pregunta problema planteada. En cuanto a la validez externa, se puede afirmar que estas investigaciones pueden llegar a replicarse en su mayoría, sin embargo, la variabilidad de contextos, culturas, edades, roles, aprendizajes y políticas públicas, dificulta el poder comparar los resultados entre estas y generalizar variables causales.

Así mismo, dichos criterios de validez hacen referencia en primera medida a la validez de constructos; según Martínez (2006) se enfoca en que el instrumento de medición utilizado no solamente mida la variable en cuestión, sino, que tenga en cuenta las propiedades psicológicas aisladas que subyacen a la variable en cuestión; es así como se identifica que la mayoría de los artículos se centran en medir específicamente lo que exige la escala y sub escalas, sin tener en cuenta esas variables que marcan diferencia como aquellas variables sociodemográficas, por lo cual se muestra que la investigación que se acerca a este criterio de validez es la de Marrero, Carballeira y Rodríguez (2014); quienes aplican una entrevista semiestructurada hecha por ellos mismos, con el fin de registrar su población de acuerdo a las características sociodemográficas, así como el nivel de satisfacción en cuatro áreas vitales: pareja, trabajo/estudio, salud y ocio.

En segunda medida, se encuentra la validez interna, que hace referencia a esa lógica de relación causal o explicativa dentro de la investigación, es decir si el evento x lleva al evento y; en este criterio se puede decir que en las investigaciones (Yin 2003, p. 36); de esta manera, se encuentra que solo los artículos como el de San Juan y Ávila (2016), en el cual los dos instrumentos de medición que usan contienen validez; (a) *Cuestionario de Afrontamiento COPE abreviado* indicó coeficientes alpha que oscilaban entre .50 y .90 en función de la sub escala; (b) *Escala de Satisfacción con la Vida*, obteniendo un coeficiente alpha de .87. La siguiente investigación que cuenta con este criterio de validez es la de Cruz y Puentes (2017), donde utiliza la prueba *Maslach Burnout Inventory - General Survey*, la cual arrojó un alfa de 0.72 y las subescalas arrojaron un Alfa de Cronbach de 0.5 en Agotamiento, 0.6 en Cinismo y 0.5 para Eficacia Profesional.

Como tercera y última medida de validez, se encuentra la validez externa, que hace referencia a, verificar si los resultados de la investigación pueden llegar a ser generalizables. Algunos autores se refieren a este tipo de validez con el nombre de validez de contenido, pues la definen como la representatividad o adecuación muestral del contenido que se mide con el contenido del universo del cual es extraída (Kerlinger, 1981b, p. 322). En cuanto a este criterio de validez, se considera que las investigaciones de los antecedentes empíricos se quedan cortas, puesto que los resultados se derivan de muestras en contextos propios y específicos, lo cual no podría ser replicable o generalizable a una totalidad.

Metodología

Diseño De Investigación

Investigación cuantitativa, no experimental, de tipo correlacional- transaccional, la cual buscó medir EA y BS, en la cual, las variables atributivas no se manipulan porque ya han sucedido, su propósito es describir fenómenos y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado, (Hernández, Fernández & Baptista, 2014); teniendo en cuenta lo anterior, es un estudio transaccional correlacional, puesto que se hace necesario contrastar hipótesis y tiene como propósito indagar la incidencia de las variables para describirlas y realizar correlación.

Retomando la pertinencia del uso de material hipotético, se tomó como hipótesis principal que, EA adaptativas se relacionan positivamente con BS en estudiantes universitarios de la ciudad de Villavicencio.

El procesamiento y análisis de los datos fue realizado mediante el Paquete Estadístico de Ciencias Sociales (SPSS), versión 21 para Windows y el programa Excel del paquete de Microsoft Office. Se realizaron análisis de estadística descriptiva, ANOVA de una vía para identificar posibles diferencias según nivel y correlaciones de Pearson para estimar relaciones entre las distintas dimensiones de BS y EA (Hernández, et.al,2014).

Participantes

Este estudio se llevó a cabo con 313 estudiantes de la Universidad Santo Tomás, una muestra estratificada de tipo aleatorio, según la cual la población a estudiar se divide en diferentes Nichos (Hernández et al, 2014); los nichos en este caso serán los diferentes programas, géneros y semestres que ofrece la Universidad, para la información de la siguiente tabla se utilizó la fórmula para calcular el muestreo.

Tabla 2

Programas, géneros y semestres de la Universidad Santo Tomas sede Villavicencio

Código por Programa	Programa	Total de Hombres Participantes	Total de Mujeres Participantes
Cont.	Contaduría	15	15
Der.	Derecho	41	57
Ing. Civil	Ingeniería Civil	45	43
NI	Negocios Internacionales	25	25
Psi	Psicología	23	24
Total	5	149	164

NOTA: Número de participantes de las diferentes facultades entre hombre y mujeres, por Laura Medina & Daniel Meneses, 2019.

Los participantes de este estudio son estudiantes inscritos de la Universidad Santo Tomás en cualquiera de sus programas que se encuentran entre los 18 y 30 años de edad.

Criterio de exclusión: estar en los tres primeros semestres debido a que estos estudiantes se están adaptando al contexto universitario, puesto que presentan mayores dificultades en cuanto a la administración del dinero, a la experiencia de trabajo, así como a su capacidad de enfrentarse a la ausencia de seguridad, afecto y aprobación constante por sus iguales (Soares; Guisande y Almeida, 2007).

Con respecto a lo revisado durante los antecedentes de investigaciones, se encontró que en varias investigaciones no hubo un control en cuanto al género (Becerra et al, 2013; Sanjuán y Ávila, 2016), por tanto, entre los criterios de inclusión se encuentra que la muestra a trabajar sea homogénea.

Para concluir teniendo en cuenta el Código Deontológico del Psicólogo, especialmente en nuestra función de velar por el bienestar de los participantes, se excluirán de este ejercicio de investigación a aquellos estudiantes que presenten alguna limitación por la cual se vea afectado su bienestar.

Instrumentos

Escala de afecto positivo y afecto negativo (PANAS) de Watson, Clark & Tellegen (1988)

Este instrumento evalúa dos factores esenciales de los estados emocionales, las emociones de carácter positivo y negativo, con el fin de indagar la inestabilidad emocional, este instrumento se

compone de 20 reactivos que describen emociones negativas y positivas, contestado mediana una escala con formato ordinal tipo Likert con 5 opciones de respuesta, el puntaje más bajo que se puede obtener es 20 y el máximo es 100. En una adaptación realizada de esta prueba realizada en estudiantes de la Universidad de Córdoba, Colombia realizada por Medrano, Flores, Trógolo, Cuararello y González (2015), desde la cual la estructura bifactorial ortogonal se obtuvo una puntuación del 40,91% de la varianza total para jóvenes y 39% para adultos; se encontró un aumento en la consistencia interna de la escala de afecto positivo en jóvenes ($\alpha=0,82$) en relación a la versión de adultos ($\alpha=0,73$).

La escala de satisfacción con la vida (SWLS)

Creada por Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985), el objetivo de esta escala es evaluar los aspectos cognitivos del bienestar, la cual consta de cinco ítems que evaluación la satisfacción con la vida a través del juicio global que hacen las personas sobre esta para el presente trabajo se utilizó la traducción al castellano de Atienza, Pons, Balaguer y García-Merita (2000), los valores en los ítems oscilan de 1 a 5, la puntuación total va de 5 (baja satisfacción) a 25 (alta satisfacción) en un estudio de validación realizado en Michoacán México por Blázquez, Hernández y Calvillo (2015) según los resultados de este estudio el alfa de Cronbach obtenido fue de 0,784.

Inventario de respuestas de afrontamiento para adultos CRI-A de Moos (1993) adaptación Mikulic (1998)

Este inventario combina dos perspectivas al evaluar el enfrentamiento de un sujeto, por un lado considera la orientación o el foco de afrontamiento y por el otro el método de afrontamiento, el inventario es elaborado por 48 ítems que evalúan ocho respuestas de afrontamiento: Análisis lógico (AL), Revalorización positiva (R), Búsqueda de orientación y apoyo (BA), Resolución de problemas (RP), Evitación cognitiva (EC), Aceptación/Resignación (A), Búsqueda de gratificaciones (BG) y Descarga emocional (DE). Este inventario fue validado en una población argentina por Mikulic y Crespi (2008) conformada por 805 adultos argentinos entre 20 a 50 años, se obtuvo un índice KMO= 0,765, un valor de $p=.000$ en la prueba de esfericidad de Bartlett, de acuerdo al análisis factorial las saturaciones factoriales de cada variable las cuales varían entre .48 y .87.

Como se logra identificar de los tres instrumentos utilizados solo uno se encuentra validado en Colombia, esto debido a que el instrumento de EA que se encuentra validado en este país presenta problemas de validez en su calificación, por esta razón se procedió a utilizar una prueba validada en el país de Argentina con mejores criterios de validez y confiabilidad, con respecto a la escala de satisfacción con la vida se hallaron varios estudios realizados en Colombia con esta prueba validada en México pero no en nuestro país.

A continuación, se presenta la forma en que se abordó la población, con el fin de recoger los datos pertinentes a esta investigación.

Protocolo de aplicación

Buenos días (tardes, noches), somos estudiantes de la facultad de Psicología, actualmente nos encontramos en 10° semestre y estamos realizando una investigación, con el objetivo de determinar la relación existente en el BS y las EA utilizadas.

En primera medida, recordarles que la participación en esta investigación es absolutamente voluntaria y confidencial.

A continuación, les enviaremos a sus celulares el link de la encuesta que estamos utilizando, el tiempo para diligenciar la encuesta, será el que ustedes utilicen para realizarlo.

La primera prueba consta de 5 preguntas, en donde usted deberá seleccionar la respuesta va desde totalmente de acuerdo siendo 5 a totalmente en desacuerdo siendo 0.

La segunda prueba consta de 20 preguntas, las cuales tienen como finalidad identificar lo que usted siente.

Cualquier inquietud, duda o sugerencia es bienvenida y desde ya le agradecemos su participación.

Indicaciones:

- ✓ No se permite contestar llamadas durante la prueba.
- ✓ La prueba es individual, por favor responder en silencio.
- ✓ Al terminar la prueba recoja sus cosas y salga en silencio o permanezca en silencio para no afectar a los que continúan con la prueba.
- ✓ Al terminar no olviden que se encuentran una tarjeta regalo por un valor de \$50.000.
- ✓

Procedimiento

En primera medida se procede a llegar a los salones de los participantes seleccionados para brindarles la información e instrucciones para aplicación.

Se les orienta que somos estudiantes de la Universidad en la facultad de psicología, que lo primero que se debe responder es el consentimiento informado (anexo 1) en el cual, se hace un acuerdo entre participantes- investigadores con el fin de mantener y respetar la confidencialidad de los resultados. Así mismo, se les dice que los alcances de las pruebas realizadas serán netamente académicos y que, si consideran tener los resultados, el grupo de investigación se los hará saber.

A continuación, se les explica de qué consta la prueba, la cual tiene un tiempo de respuesta de 30 a 40 minutos y que cualquier duda se pueden dirigir al grupo de investigación.

De igual manera se les hace saber que si en algún momento se sienten vulnerados sus derechos, integridad o bienestar, podrán retirarse de la prueba y no continuar como participantes.

Consideraciones Éticas

En este ejercicio de investigación, se respetan las siguientes normas que se encuentran en la Ley 1090 de 2006, del Congreso de Colombia, en el ejercicio profesional de psicología, de acuerdo al artículo 2 se acatará con responsabilidad, altos niveles de competitividad, respetando el principio de confidencialidad, el bienestar del usuario en este caso de los participantes del estudio, la respectiva evaluación y cualificación al momento de aplicar pruebas psicológicas, este principio no solo se refiere a que el instrumento utilizado sea válido para la aplicación, además, este principio preserva los resultados obtenidos durante la utilización de las pruebas, garantizando la utilización adecuada de los resultados obtenidos, por otro lado, al utilizar participantes humanos, garantizamos por medio de este ejercicio la integridad y bienestar de los participantes. De esta manera, se les manifiesta a los participantes los alcances de la investigación, la cual, es estrictamente con fines académicos y se les informa que no es necesario firmar la prueba con el nombre.

De acuerdo con el artículo 22, en ningún momento se restringirá la libertad de abandonar la intervención, teniendo en cuenta el artículo 47 se tendrá el cuidado necesario en la presentación de resultados diagnósticos y demás inferencias basadas en la aplicación de pruebas.

Con el objetivo de cumplir a cabalidad estas normas, en la interacción con los participantes, se menciona a cada participante el propósito de este estudio, la forma en que realiza, los tiempos de ejecución y los derechos que presentan por ser participantes del estudio, los beneficios que participar en este estudio les puede brindar; derechos como: la confidencialidad, la capacidad de retirarse de la investigación en el momento en que gusten, la retroalimentación de resultados, la garantía de preservar su bienestar en cada momento del estudio, la no divulgación de los resultados de manera individual. Las especificaciones mencionadas, se encuentran escritas en el protocolo de aplicación de la prueba.

La realización del consentimiento informado se realiza con el fin de dar a conocer al participante sus derechos, en qué consiste la investigación, para que este pueda autorizar este proceso, de esta manera se salvaguarda la integridad del participante, del psicólogo y se garantiza la utilización de las normas mencionadas anteriormente. Dentro de este apartado es importante mencionar la Ley 1581 de 2012, sobre Habeas Data en Colombia, en la cual se hace referencia al

derecho que tienen las personas de la protección de sus datos tanto físicos como digitales. Por ello, en el consentimiento informado se hace relevancia en que los datos de este estudio serán analizados en un coloquio investigativo, pero no se presentan datos en bruto al alcance público.

La retroalimentación de resultados será llevada a cabo por medio de un informe que será enviado a cada uno de los participantes, mediante correo electrónico. Así mismo, cada decano de facultad tendrá un informe sobre los resultados de sus estudiantes.

Resultados

Los resultados se analizaron de forma descriptiva por medio del programa estadístico SPSS (Versión 24), el proceso de análisis se llevó a cabo a través de tres etapas: (i) prueba de normalidad de Kolmogorov con el fin de determinar si los datos obtenidos fueron paramétricos; (ii) Análisis segregado iniciando de lo macro (facultades) a lo micro (sexo biológico y edad) y (iii) relación entre EA y BS.

A partir de esta prueba se evidencia que los datos obtenidos en la investigación son paramétricos puesto que los índices de significación asintótica (bilateral) son menores a 0,05 como se evidenció en la Tabla 3, puesto que el nivel de significancia válida es de $P \leq 0,05$.

Tabla 3
Prueba de normalidad de Kolmogorov

Variable	Media	Desviación	Absoluto	Positivo	Negativo	Estadístico	Sig.
Satisfacción con la vida	17,88	3,308	0,105	0,060	-0,105	0,105	0,00
Afecto positivo	36,16	5,561	0,066	0,041	-0,066	0,066	0,02
Afecto negativo	35,20	2,557	0,112	0,112	-0,79	0,112	0,00
Bienestar afectivo	71,36	6,177	0,049	0,037	-0,049	0,049	0,065
Bienestar Subjetivo	89,25	8,085	0,049	0,033	-0,049	0,049	0,063
Análisis lógico	15,82	3,112	0,088	0,084	-0,088	0,088	0,000
Reevaluación positiva	15,97	3,767	0,085	0,085	-0,062	0,085	0,000
Búsqueda de guía	14,22	3,542	0,094	0,094	-0,064	0,094	0,000
Solución de problemas	16,86	3,677	0,077	0,053	-0,077	0,077	0,000
Evitación cognitiva	15,12	3,749	0,075	0,064	-0,075	0,075	0,000
Aceptación	14,10	3,813	0,067	0,067	-0,062	0,067	0,002
Búsqueda de recompensas	14,15	3,639	0,065	0,065	-0,062	0,065	0,003
Descarga emocional	13,96	3,744	0,074	0,074	-0,055	0,074	0,000
EA	120,20	19,367	0,043	0,040	-0,043	0,043	0,200 ^{^c.d}

NOTA: Los valores subrayados son los resultados estadísticamente significativos. por Laura Medina & Daniel Meneses, 2019.

Una vez confirmado que los datos obtenidos fueron paramétricos se procedió a analizar los resultados de lo macro (facultades) a lo micro (sexo biológico y edad), se determina su relación con el BS, las EA y la diferencia estadística entre grupos a través del uso de ANNOVA.

EA y BS por facultades

Respecto a lo hallado en relación al BS en las facultades (Ver Anexo 1), se encontró que la Facultad de Psicología obtuvo los puntajes más altos de satisfacción con la vida (18,21) y BS (91,38); la Facultad de Contaduría reportó mayores niveles de afecto positivo (37,70) y afecto negativo (35,97) con relación a un bajo nivel de satisfacción con la vida (17,53); la Facultad de Negocios Internacionales evidenció niveles más bajos de afecto positivo (35,44) y BS (87,80).

De acuerdo a lo encontrado respecto al uso de EA orientadas a la resolución del problema por facultades (Ver Anexo 2), se halló que la Facultad de Contaduría utiliza con mayor frecuencia EA de aproximación al problema de tipo cognitivo (análisis lógico 16,63 y reevaluación positiva 17,20) que estrategias de aproximación de tipo conductual; por el contrario, la Facultad de Psicología e Ingeniería Civil predomina el uso de una estrategia de tipo conductual, siendo la facultad de Psicología la que más énfasis hace en la búsqueda de guía (14,91); mientras que, la Facultad de Ingeniería Civil se encuentra más orientada a la resolución de problemas (17,05).

Según lo encontrado (Ver Anexo 3), la Facultad de Contaduría obtuvo puntuaciones más altas entre las EA orientadas a la emoción: Evitación cognitiva (16,47), Aceptación (15,73), Búsqueda de recompensas (15,37) y Descarga emocional (14, 47); mientras que la Facultad de Ingeniería Civil y Derecho utilizan con menos frecuencia este tipo de estrategias, en el caso de Ingeniería Civil se utiliza menos la estrategia aceptación (13,81) y búsqueda de recompensas (13,74), y Derecho usa menos evitación cognitiva (14,48) y descarga emocional (13,49). Según la prueba ANNOVA para identificar diferencias significativas debe existir un $p \leq 0,005$, por tanto, se determina que no existen diferencias significativas entre las facultades con respecto al BS y las EA, puesto que el puntaje más bajo encontrado es de 0,023 (Ver Tabla 4).

Tabla 4

Facultades y diferencias de grupos ANNOVA

Variable	Grupos	gl	F	Sig.
Satisfacción con la vida	Entre grupos	4	0,437	0,782
	Dentro de grupos	308		
	Total	312		
Afecto Positivo	Entre grupos	4	1,712	0,147
	Dentro de grupos	308		
	Total	312		
Afecto Negativo	Entre grupos	4	1,915	0,108
	Dentro de grupos	308		
	Total	312		
Bienestar subjetivo	Entre grupos	4	1,835	0,122
	Dentro de grupos	308		
	Total	312		
Análisis Lógico	Entre grupos	4	1,560	0,185
	Dentro de grupos	308		
	Total	312		
Reevaluación Positiva	Entre grupos	4	1,946	0,103
	Dentro de grupos	308		
	Total	312		
Búsqueda de guía	Entre grupos	4	0,824	0,511
	Dentro de grupos	308		
	Total	312		
Solución de problemas	Entre grupos	4	0,118	0,976
	Dentro de grupos	308		
	Total	312		
Evitación Cognitiva	Entre grupos	4	2,890	0,023
	Dentro de grupos	308		
	Total	312		
Aceptación	Entre grupos	4	1,596	0,175
	Dentro de grupos	308		
	Total	312		
Búsqueda de recompensas	Entre grupos	4	1,657	0,160
	Dentro de grupos	308		
	Total	312		
Descarga Emocional	Entre grupos	4	0,606	0,659
	Dentro de grupos	308		
	Total	312		

NOTA: El resultado subrayado fue el valor más cercano a ser estadísticamente significativo.

GL: Grados de libertad es el número de cantidades independientes que se necesitan en su cálculo.

F: variabilidad existente entre las medias de cada grupo

Sig.: valor de significancia. por Laura Medina & Daniel Meneses, 2019.

EA y BS por semestres

Lo encontrado en cuanto al BS, en relación a los semestres de todas las facultades (Ver Anexo 4), fue que séptimo semestre presentó los puntajes más altos obtenidos de satisfacción con la vida (18,56) y BS (89,95), en noveno semestre se reportaron los niveles más bajos en las variables afecto positivo (35,16) y BS (87,64), decimo semestre obtuvo el mayor nivel de afecto positivo (36,56) y en quinto semestre se evidenció el mayor nivel de afecto negativo (35,58).

De acuerdo a lo encontrado (Ver Anexo 5) octavo semestre presentó la puntuación más alta en las EA de resolución de problemas (análisis lógico 16,92; reevaluación positiva 17,75; búsqueda de guía 16,31 y solución de problemas 18,47).

Así mismo se determinó que los últimos semestres utilizan menos las EA de aproximación al problema de tipo cognitiva, tal es el caso de noveno semestre (análisis lógico 15,24), decimo semestre (reevaluación positiva 15), mientras que las EA de tipo conductual son utilizadas en menor medida en cuarto semestre (búsqueda de guía 13,33) y en quinto semestre (solución de problemas 16,13).

En cuanto al uso de EA evitativas utilizadas por semestres de todas las facultades se evidenció (Ver Anexo 6) que las estrategias evitativas de tipo cognitivo fueron más utilizadas en cuarto semestre (evitación cognitiva 15,81) y séptimo semestre (aceptación 14,98) mientras que las estrategias de tipo conductual fueron más utilizadas en octavo semestre (búsqueda de recompensas 15,42) y sexto semestre (descarga emocional 14,46).

Según lo reportado las estrategias evitativas de tipo cognitivo son menos utilizadas en quinto semestre (evitación cognitiva 14,58) y octavo semestre (aceptación 13,28) mientras que las de tipo conductual son menos usadas en los últimos semestres tal es el caso de noveno semestre (búsqueda de recompensas 13,58) y decimo semestre (descarga emocional 12,72).

De acuerdo a lo encontrado en el estudio ANNOVA (Ver Tabla 5) se evidenció diferencias significativas entre semestres en la estrategia búsqueda de guía 0,002.

Tabla 5
Semestres y diferencias de grupos ANNOVA

Variable	Grupos	gl	F	Sig.
Satisfacción con la vida	Entre grupos	6	0,766	0,597
	Dentro de grupos	306		
	Total	312		
Afecto Positivo	Entre grupos	6	0,344	0,913
	Dentro de grupos	306		
	Total	312		
Afecto Negativo	Entre grupos	6	0,814	0,560
	Dentro de grupos	306		
	Total	312		
Bienestar subjetivo	Entre grupos	6	0,440	0,852
	Dentro de grupos	306		
	Total	312		
Análisis Lógico	Entre grupos	6	1,169	0,323
	Dentro de grupos	306		
	Total	312		
Reevaluación Positiva	Entre grupos	6	1,705	0,119
	Dentro de grupos	306		
	Total	312		
Búsqueda de guía	Entre grupos	6	3,505	0,002
	Dentro de grupos	306		
	Total	312		
Solución de problemas	Entre grupos	6	2,021	0,063
	Dentro de grupos	306		
	Total	312		
Evitación Cognitiva	Entre grupos	6	0,937	0,468
	Dentro de grupos	306		
	Total	312		
Aceptación	Entre grupos	6	1,399	0,215
	Dentro de grupos	306		
	Total	312		
Búsqueda de recompensas	Entre grupos	6	1,481	0,184
	Dentro de grupos	306		
	Total	312		
Descarga Emocional	Entre grupos	6	0,797	0,573
	Dentro de grupos	306		
	Total	312		

NOTA: El resultado subrayado fue el valor más cercano a ser estadísticamente significativo.

GL: Grados de libertad es el número de cantidades independientes que se necesitan en su cálculo.

F: variabilidad existente entre las medias de cada grupo

Sig.: valor de significancia. por Laura Medina & Daniel Meneses, 2019.

EA y BS en relación al sexo biológico

Respecto al sexo biológico en relación al BS (Ver Anexo 7) se determinó que el sexo femenino presenta mayor nivel de satisfacción con la vida (18,27) y mayor afecto negativo (35,23) mientras que el sexo masculino tiende a presentar mayor nivel de afecto positivo (37,23) y BS (89,87).

En cuanto al uso de EA enfocadas en la resolución de problemas (Ver Anexo 8) se encontró que los hombres utilizan más este tipo de EA (análisis lógico 15,90; reevaluación positiva 16,17 y solución de problemas 16,88) que las mujeres quienes utilizan en mayor medida la estrategia búsqueda de guía (14,69).

La relación entre el sexo biológico y el uso de EA evitativas o enfocadas en la emoción (Ver Anexo 9) evidenció que las mujeres utilizan con mayor frecuencia este tipo de EA (evitación cognitiva 15,38; aceptación 14,45 y descarga emocional 14,90) a excepción de la estrategia búsqueda de recompensas (14,17).

De acuerdo a lo encontrado, en la Tabla 6 se evidenció diferencias de grupo en las variables afecto positivo con un nivel de significancia 0,001 y descarga emocional 0,000; esto describe que existen diferencias en afecto positivo y la utilización de la estrategia descarga emocional entre hombres y mujeres respectivamente.

Tabla 6
Sexo biológico y diferencias de grupos ANNOVA

Variable	Grupos	gl	F	Sig.
Satisfacción con la vida	Entre grupos	1	4,681	0,031
	Dentro de grupos	311		
	Total	312		
Afecto Positivo	Entre grupos	4	10,968	0,001
	Dentro de grupos	308		
	Total	312		
Afecto Negativo	Entre grupos	1	0,031	0,860
	Dentro de grupos	311		
	Total	312		
Bienestar subjetivo	Entre grupos	1	1,711	0,192
	Dentro de grupos	311		
	Total	312		
Análisis Lógico	Entre grupos	1	0,179	0,672
	Dentro de grupos	311		
	Total	312		

Tabla 6. Continuación

Reevaluación Positiva	Entre grupos	1	0,801	0,371
	Dentro de grupos	311		
	Total	312		
Búsqueda de guía	Entre grupos	1	6,129	0,014
	Dentro de grupos	311		
	Total	312		
Solución de problemas	Entre grupos	1	0,006	0,940
	Dentro de grupos	311		
	Total	312		
Evitación Cognitiva	Entre grupos	1	1,780	0,183
	Dentro de grupos	311		
	Total	312		
Aceptación	Entre grupos	1	2,855	0,092
	Dentro de grupos	311		
	Total	312		
Búsqueda de recompensas	Entre grupos	1	0,016	0,899
	Dentro de grupos	311		
	Total	312		
Descarga Emocional	Entre grupos	1	23,472	0,000
	Dentro de grupos	311		
	Total	312		

NOTA: El resultado subrayado fue el valor más cercano a ser estadísticamente significativo.

GL: Grados de libertad es el número de cantidades independientes que se necesitan en su cálculo.

F: variabilidad existente entre las medias de cada grupo

Sig.: valor de significancia. por Laura Medina & Daniel Meneses, 2019.

EA y BS con respecto a la edad

Los hallazgos en cuanto a la edad y su relación con el BS (Ver Anexo 10) muestran que el grupo de 18 a 23 años presenta mayor nivel de satisfacción con la vida (17,91) a diferencia del grupo de 24 a 30 años donde se evidencia mayor nivel de afecto positivo (39,5); negativo (35,46) y BS (92,58).

En cuanto a la edad y el uso de EA enfocadas en la resolución de problemas (Ver Anexo11) se determinó que el grupo de 24 a 30 años utiliza con más frecuencia las estrategias enfocadas en la resolución de conflictos (análisis lógico 16,88; reevaluación positiva 17,35; búsqueda de guía 14,92 y solución de problemas 18,73).

Con respecto al uso de estrategias evitativas o enfocadas en la emoción (Ver Anexo 12) el grupo de 24 a 30 años las utiliza con más frecuencia (evitación cognitiva 16,49; aceptación 16,01; búsqueda de recompensas 17,45 y descarga emocional 15,35).

El grupo etario de 18 a 23 años evidencio mayor uso de EA enfocadas en la resolución de problemas (solución de problemas 16,69; reevaluación positiva 15,85 y análisis lógico 15,72) y la EA enfocada en la emoción (evitación cognitiva 15,57).

Se llevó a cabo el estudio ANNOVA donde se encontró diferencias significativas entre edades en relación en la variable afecto positivo con un valor de significancia 0,001 en la Tabla 7.

Tabla 7

Edad y diferencias de grupos ANNOVA

Variable	Grupos	gl	F	Sig.
Satisfacción con la vida	Entre grupos	1	0,188	0,665
	Dentro de grupos	311		
	Total	312		
Afecto Positivo	Entre grupos	4	10,542	0,001
	Dentro de grupos	308		
	Total	312		
Afecto Negativo	Entre grupos	1	0,293	0,589
	Dentro de grupos	311		
	Total	312		
Bienestar subjetivo	Entre grupos	1	4,872	0,028
	Dentro de grupos	311		
	Total	312		
Análisis Lógico	Entre grupos	1	3,336	0,069
	Dentro de grupos	311		
	Total	312		
Reevaluación Positiva	Entre grupos	1	3,793	0,052
	Dentro de grupos	311		
	Total	312		
Búsqueda de guía	Entre grupos	1	1,116	0,292
	Dentro de grupos	311		
	Total	312		
Solución de problemas	Entre grupos	1	7,470	0,007
	Dentro de grupos	311		
	Total	312		
Evitación Cognitiva	Entre grupos	1	0,107	0,744
	Dentro de grupos	311		
	Total	312		
Aceptación	Entre grupos	1	0,256	0,613
	Dentro de grupos	311		
	Total	312		
Búsqueda de recompensas	Entre grupos	1	7,191	0,008
	Dentro de grupos	311		
	Total	312		

Tabla 7. Continuación

	Entre grupos	1	0,143	0,706
Descarga Emocional	Dentro de grupos	311		
	Total	312		

NOTA: El resultado subrayado fue el valor más cercano a ser estadísticamente significativo.

GL: Grados de libertad es el número de cantidades independientes que se necesitan en su cálculo.

F: variabilidad existente entre las medias de cada grupo

Sig.: valor de significancia. por Laura Medina & Daniel Meneses, 2019.

Respecto a la relación entre las EA y el BS se determinó que a mayor utilización de estrategias evitativas (evitación cognitiva 16,3; aceptación 15,1 y descarga emocional 15,6) menor nivel de BS; contrario al uso de estrategias enfocadas en la resolución del conflicto (reevaluación positiva 17,4; búsqueda de guía 15,9 y solución de problemas 18,6) se relacionaron de forma positiva con un alto nivel de BS; al igual que, la estrategia búsqueda de recompensas (15,4); otro aspecto interesante es que la estrategia análisis lógico no presentó variación significativa en su uso a través de los diferentes niveles de bienestar.

De acuerdo a lo evidenciado en la Tabla 8 la satisfacción con la vida se encuentra directamente relacionada con las estrategias focalizadas a la resolución de conflictos (reevaluación positiva 0,167**; búsqueda de guía 0,199** y solución de problemas 0,170**) y se relaciona de forma inversa con la estrategia evitativa aceptación -0,181**.

El afecto positivo se relaciona con todas las estrategias focalizadas en la resolución del conflicto (análisis lógico 0,142*; reevaluación positiva 0,303**; búsqueda de guía 0,174** y solución de problemas 0,242) y la estrategia búsqueda de recompensas 0,309**. Al igual que, el BS con la mayoría de estrategias enfocadas en la resolución de conflictos (reevaluación positiva 0,267; búsqueda de guía 0,178** y solución de problemas 0,234**) e, igualmente, con la estrategia búsqueda de recompensa 0,249**. Y el afecto negativo se relaciona de forma inversa con la estrategia evitación cognitiva -0,133 y descarga emocional -0,143.

Tabla 8
Correlación de Pearson

Estrategias de afrontamiento	Satisfacción con la vida	Afecto Positivo	Afecto Negativo	Bienestar subjetivo
Análisis Lógico	-0,058	<u>0,142*</u>	-0,089	0,046
Reevaluación Positiva	0,167**	0,303**	-0,32	0,267**
Búsqueda de Guía	0,199**	0,174**	-0,72	0,178**

Tabla 8. Continuación

Solución de Problemas	0,170**	0,242**	-0,007	0,234**
Evitación Cognitiva	-0,104	-0,34	<u>-0,133*</u>	-0,108
Aceptación	-0,181**	-0,081	-0,041	-0,143
Búsqueda de Recompensas	0,111	0,309**	-0,027	0,249**
Descarga Emocional	-0,084	-0,042	<u>-0,143*</u>	-0,109

NOTA: Los valores estadísticamente significativos se encuentran resaltados. por Laura Medina & Daniel Meneses, 2019.

Regresión Lineal

En los resultados reportados en la Tabla 9 se evidenció que las EA son predictores de los diferentes componentes del BS, como se ha descrito previamente; sin embargo, la estrategia que resultó más significativa para predecir el BS es la estrategia búsqueda de recompensas –estrategia de evitación conductual- (0,003).

Tabla 9

Regresión lineal del BS con relación a las EA

Modelo	Regresión				
	Coefficientes No Estandarizados	Coefficientes			
Variables	β	Error típ.	Beta	t	Sig.
Constante	84,826	2,735		31,016	0,000
Análisis Lógico	-,128	,186	-,049	-,691	0,490
Reevaluación Positiva	,421	,159	,196	2,642	0,009
Búsqueda de guía	,162	,164	,071	,988	0,324
Solución de problemas	,120	,169	,055	,711	0,478
Evitación cognitiva	-,286	,141	-,133	-2,025	0,044
Aceptación	-,167	,140	-0,79	-1,189	0,235
Búsqueda de Recompensas	,448	,147	,201	3,036	0,003
Descarga Emocional	-,305	,142	-,141	-2,148	0,033

NOTA: Los valores estadísticamente significativos se encuentran resaltados. por Laura Medina & Daniel Meneses, 2019.

Se evidenció relación entre la EA búsqueda de guía con la satisfacción con la vida, con un valor de sig. **0,003** en la Tabla 10.

Tabla 10

Regresión lineal de la satisfacción con la vida en relación a las EA

Regresión					
Coeficientes					
Modelo	Coeficientes No Estandarizados	Coeficientes Estandarizados			
Variables	β	Error típ.	Beta	t	Sig.
Constante	17,819	1,145		15,559	0,000
Análisis Lógico	-0,195	0,078	-0,183	-2,503	0,013
Reevaluación Positiva	0,104	0,067	0,118	1,556	0,121
Búsqueda de guía	0,208	0,069	0,223	3,024	0,003
Solución de problemas	0,065	0,071	0,073	0,922	0,357
Evitación cognitiva	-0,047	0,059	-0,053	-0,789	0,431
Aceptación	-0,121	0,059	-0,140	-2,062	0,40
Búsqueda de Recompensas	0,036	0,062	0,040	0,589	0,556
Descarga Emocional	-0,048	0,059	-0,054	-0,805	0,421

NOTA: Los valores estadísticamente significativos se encuentran resaltados. por Laura Medina & Daniel Meneses, 2019.

Discusión de Resultados

Dando respuesta a la pregunta de investigación ¿Qué relación hay entre el BS y las EA en estudiantes de la Universidad Santo Tomas sede Villavicencio?, se encontró una correlación positiva entre las EA enfocadas en la resolución de problemas (reevaluación positiva, búsqueda de guía y solución de problemas) con las variables satisfacción con la vida; la EA búsqueda de recompensas (EA enfocada en la emoción) se relacionó con la variable afecto positivo y BS, se encontró una correlación negativa entre la EA aceptación con la variable satisfacción con la vida; la EA búsqueda de recompensas se identificó como una variable predictiva del BS mientras que la EA búsqueda de guía presentó mayor nivel de predicción frente a la variable satisfacción con la vida.

A continuación, se relatarán los principales resultados y su respectiva discusión en términos de: (i) facultades; (ii) semestres; (iii) sexo biológico, (iv) edad y (v) Asociaciones entre el BS, la satisfacción con la vida y las EA

(i)Facultades

La Facultad de Psicología obtuvo el mayor nivel de satisfacción con la vida y BS, además se identifica que la EA más utilizada es búsqueda de guía.

Esto puede deberse a que los estudiantes de psicología se relacionan con los otros de forma apropiada, se muestran con una sociabilidad adecuada, no son sumisos, tampoco, pretender dominar a las personas y aunque muestran altos niveles de autosuficiencia, aceptan el consejo y ayudan de los demás -Búsqueda de guía- (Aragón, 2011).

La Facultad de Contaduría reportó mayores niveles de afecto positivo y negativo, un bajo nivel de satisfacción con la vida, lo cual corresponde a una mayor utilización de EA enfocadas en la emoción (evitación cognitiva, aceptación, búsqueda de recompensas y descarga emocional) que EA enfocadas a la resolución de conflictos (análisis lógico y reevaluación positiva).

Esto se debe a que en la carrera de Contaduría parece predominar un estado negativo asociado a una aproximación seria, dedicada y sistemática a la tarea, que positiva y en consecuencia menos asociada al juego, la memoria y a la creatividad (Riveros, Rubio, Candelario & Mangín, 2013).

La Facultad de Negocios Internacionales obtuvo los niveles más bajos de afecto positivo y BS, se encontró relación con un mayor uso de EA enfocadas a la resolución del problema (reevaluación positiva y solución de problemas) y la EA enfocada en la emoción (evitación cognitiva).

Lo anterior puede explicarse debido a que los estudiantes mantienen un alto nivel de satisfacción cuando se logran comunicar adecuadamente, esto se ve representado en la organización de trabajo en equipo (solución de problemas) y en la exteriorización de los problemas con amigos o familiares, puesto a que estos estudiantes prefieren refugiarse entre su trabajo o labores diarias que en sus problemas -evitación cognitiva- (Suárez & Jiménez, 2013).

La Facultad de Ingeniería Civil obtuvo el puntaje más alto de satisfacción con la vida y el nivel más bajo de afecto negativo, en esta facultad predomina el uso de EA enfocadas en la resolución del problema (solución de problemas) y utiliza menos la EA enfocada en la emoción (aceptación y búsqueda de recompensas).

De acuerdo con Acevedo, Cavadia y Alvis (2015) los hombres de ingeniería civil usan un estilo de aprendizaje reflexivo y pragmático mientras que las mujeres presentan un estilo activo y reflexivo, esto quiere decir que los alumnos pueden aprender mejor al observar detenidamente, trabajar a su propio ritmo, investigar, hacer análisis detallados y poner en práctica lo aprendido (Acevedo, Cavadia y Alvis, 2015), por esto se explica que los alumnos de la Facultad de Ingeniería Civil se centra más en la EA solución de problemas.

La Facultad de Derecho fue la tercera facultad en obtener el puntaje más alto de satisfacción con la vida, en el caso de la utilización de las EA no existe una estrategia que predomine sobre las otras; sin embargo, se utiliza en menor medida las EA enfocadas en la emoción (evitación cognitiva y descarga emocional). De acuerdo con Farkas (2002) los estudiantes de Derecho reportan utilizar en primer lugar conductas orientadas a tranquilizarse, luego distraerse para posteriormente enfocarse en la solución de problemas.

(ii) Semestres

En quinto semestre se identificó mayor nivel de afecto negativo y se utilizó en menor medida la EA enfocada en el problema (solución de problemas) y la EA enfocada en la emoción (evitación cognitiva).

Esto podría ser explicado a que en cuarto, quinto y sexto semestre los estudiantes son objetivos y prácticos, sin embargo, son poco estables y maduros, con poca tolerancia a la frustración y evaden sus responsabilidades (Aragón, 2011).

Séptimo semestre reportó los puntajes más altos entre todos los semestres en satisfacción con la vida y BS, se utiliza con mayor frecuencia la EA enfocada en la emoción (aceptación).

En octavo semestre se evidenció la segunda puntuación más alta en satisfacción con la vida y el menor nivel de afecto negativo; es el semestre que emplea más estrategias de resolución de problemas y la estrategia que menos se utiliza es la EA enfocada en la emoción (Aceptación).

Esto podría entenderse puesto que, en estudios con participantes de la Facultad de Estudios Superiores (FES) Iztacala en México de los mismos grados, se observó que estos dejan de ser emocionalmente inestables, en este nivel poseen la capacidad para enfrentarse y adaptarse de manera adecuada a la realidad, presentan una adecuada tolerancia a la frustración, evitan las dificultades y solucionan de manera adecuada los problemas (Aragón, 2011).

En el caso de noveno semestre se presentó los niveles más bajos de afecto positivo y BS, se utilizó en menor nivel la EA enfocada en la resolución de problemas (análisis lógico) y la EA enfocada en la emoción (búsqueda de recompensas), mientras que en décimo semestre se obtuvo el mayor nivel de afecto positivo entre todos los semestres, las EA menos utilizadas son reevaluación positiva y descarga emocional.

Una posible explicación es que en la investigación de Casari, et al (2014) en los participantes de últimos semestres se evidenció mayor utilización de EA orientadas a la resolución de conflictos y como se mostró previamente en la correlación, la baja utilización de la EA centrada en la emoción influyen en el nivel de BS y afecto positivo para el caso de noveno semestre, aspecto contrario para décimo semestre donde se identifica que a menor descarga emocional mayor es el afecto positivo percibido.

(iii) Sexo Biológico

De acuerdo a lo encontrado los hombres presentan mayor BS que las mujeres las cuales reportaron mayor nivel de satisfacción con la vida, esto concuerda con Chávez, et al (2014) y el Departamento Nacional de Planeación (2016), ellos reportaron menor nivel de depresión en relación a las

mujeres, y concuerda con Quevedo, et al (2014) en cuanto a que las mujeres presentan mayor satisfacción con la vida.

Lo anterior puede ser explicado a través de las EA de afrontamiento, puesto que en este estudio los hombres reportaron utilizar con mayor frecuencia las EA de resolución de problemas mientras que las mujeres informaron usar con más frecuencia las EA enfocadas en la emoción, la anterior afirmación cobra sentido si se tiene en cuenta que existe una tendencia en el sexo masculino, a presentar mayores niveles de BS debido a que presentan mayor nivel de autoeficacia, mientras que las mujeres presentan mayor nivel de expresión emocional (Martin, 2002).

Esto concuerda con lo encontrado por Pascual, et al (2016) sé explico que los hombres presentan una mayor tendencia a utilizar estrategias que realizan una evaluación positiva de la situación (reevaluación positiva y pensamiento positivo), las mujeres usan estrategias de expresión emocional; adicionalmente, en las investigaciones realizadas por Espinoza, et al (2018), Urzola, et al (2018), López, et al (2017), Casari, et al (2014) puntualizan en las estrategias utilizadas por hombres y mujeres, siendo así que los hombres usan con más frecuencia EA enfocadas en la búsqueda de recompensa (uso de alcohol, drogas, diversiones relajantes o falta de afrontamiento), mientras que en las mujeres existe el predominio en el uso de EA orientadas a la resolución de conflictos, entre la que se destaca la búsqueda de apoyo social.

(iv) Edad

Así, se mostró una correlación positiva entre edad: (a) uso de EA enfocadas en la resolución de problemas, (b) presentar mayor nivel de BS y afecto positivo; mientras que, la satisfacción con la vida disminuye, esto concuerda con lo encontrado por Brais y Bonilla (2015) y Muratori, et al (2015) donde la asociación de felicidad, dominio del entorno y mayor funcionamiento autónomo aumenta con la edad, esto favorece a otorgar un mayor sentido a la experiencia y capacidad para manejo del entorno.

Sin embargo, Martin (2002) describe que existe una tendencia que el BS, afecto positivo y negativo disminuyen conforme aumenta la edad, siendo así que la satisfacción con la vida permanece estable debido a que al aumentar la edad se reajustan los objetivos o metas acorde al momento etario en que se encuentra y se desarrollan mejores capacidades de afrontamiento y

mayor dominio del entorno (Brais & Bonilla, 2015; Muratori, et al, 2015; Martín 2002; Lazarus & Folkman, 1986; Moos, 1993).

(v) Asociaciones entre el BS, la satisfacción con la vida y las EA

Solo se encontró una relación positiva entre los niveles de BS y satisfacción con la vida en la Facultad de Psicología y en los semestres como es el caso de séptimo semestre de todas las facultades; donde la aparición del BS favoreció la aparición de la satisfacción con la vida, sin embargo, en las demás facultades y otras características como sexo biológico y edad no presentaron relación.

La EA que mejor predice al BS es la EA búsqueda de recompensa, mientras que la EA que presenta mayor nivel de predicción sobre la variable satisfacción con la vida es la EA búsqueda de guía. Con respecto a la primera estrategia, se cree que esta genera alivio de la tensión emocional a corto plazo y contribuye a disminuir el estado distímico que pueda presentar una persona (Lazarus & Folkman, 1989; Moos, 1993); por tanto, se llega a la conclusión que el BS que surge como resultado de las experiencias emocionales es aumentado conforme se utiliza la EA búsqueda de recompensas a corto plazo (Martín, 2002).

Mientras que la segunda EA se relaciona con una mayor satisfacción, debido al uso de habilidades sociales que favorece a esta, como describe Veenhoven (1990) una alta satisfacción con la vida se encuentra acompañada de asertividad social y adecuados productos de empatía.

Al analizar el grupo facultades se logra determinar que en la Facultad de Psicología predomina la EA búsqueda de guía, sin embargo, en séptimo semestre de todas las facultades no se cumple esta característica; lo anterior, dado que en séptimo semestre se reportó mayor predominio de la EA aceptación, sin embargo, este evidencio el segundo mayor uso de EA focalizadas a la resolución de problemas (reevaluación positiva, análisis lógico y búsqueda de guía), lo anterior puede ser explicado a través de Veenhoven (1990) quien afirma existe una correlación directa entre la capacidad para afrontar los problemas de la vida y la satisfacción con la vida.

Con respecto a sexo biológico y la edad, se encontró diferencias con respecto al afecto positivo y, por ende, al BS y a la satisfacción con la vida. Se reportó que los hombres presentan mayor BS, al igual que el grupo etario de 24 – 30 años, una posible explicación es que ambos grupos presentan una tendencia a poseer mayor dominio del entorno, ser más autónomos (Martín, 2002) y, en ambos

casos, se relacionan con un mayor uso de EA enfocadas en la resolución de problemas. De acuerdo con Lazarus y Folkman (1986) y Moos (1993) presentar predominio en las EA enfocadas en la resolución de problemas contribuye a generar mayor percepción de dominio del entorno y capacidad para llevar a cabo acciones en el medio (autoeficacia).

De esta forma el BS en los hombres, y en el grupo etario de 24 – 30 años, puede ser explicado a través de la TAP donde la percepción de control se basa en las creencias acerca de la habilidad de ejecución; en otras palabras, la confianza de la que el individuo disponga acerca de sus capacidades y las creencias de la dificultad, en el momento de realizar una acción, determinaran su percepción de control (Palmero, et al, 2005). Y de la Teoría de Autoeficacia puesto que las expectativas de eficacia determinan, en gran medida, (a) la elección de actividades, esfuerzo y persistencia en éstas y (b) los patrones de pensamiento y respuestas emocionales; siendo así que, la ineficacia percibida, para resolver situaciones, produce ansiedad y, para conseguir resultados, produce depresión (Villamarín, 1990).

Las mujeres igual que el grupo etario de 18- 23 años, presentaron un mayor nivel de satisfacción con la vida. Posiblemente se deba a que las mujeres utilizan con más frecuencia la EA búsqueda de guía o soporte, esta EA y la satisfacción con la vida tienen relación con las habilidades sociales; por otro lado, es posible que la edad se relacione con la satisfacción, como menciona Chávez, et al (2014) y Martín (2002) las mujeres presentan mayores niveles de satisfacción con la vida, especialmente, durante la juventud.

A partir de estos resultados se podría inferir que la variable satisfacción con la vida no predice al BS, debido a que la satisfacción con la vida es una valoración cognitiva (Veenhoven, 1990) y el BS es una valoración dada por las experiencias agradables o placenteras, en los afectos o en las emociones (Villatoro, 2012), es debido a esto que el BS se relaciona con una percepción hedonista, donde la búsqueda de los efectos placenteros que devienen de la experiencia sensible son los fines últimos del ser humano (Villatoro, 2012).

Una posible explicación, de que la EA búsqueda de recompensas sea un predictor tan significativo del BS, es dada a través de la TAR; los individuos intentan realizar una conducta en función de una valoración positiva por parte de la persona y de su grupo social más cercano (Reyes, 2007), la valoración surge a través de las creencias acerca de determinados temas o situaciones modulada de una norma subjetiva la cual dirige el conocimiento acerca de lo bueno o malo y se evalúa la intensidad de conducta (Reyes, 2007). A modo de conclusión la intención de utilizar la

EA búsqueda de recompensas por parte de los estudiantes posiblemente surge de la creencia hedónica del BS, en la cual como norma subjetiva se huye del dolor.

EA de búsqueda de guía predice la satisfacción con la vida, y eso se explica a través de la TAR, puesto que la satisfacción con la vida surge de la valoración acerca de esta, en la realidad e influyen las creencias de cómo debería ser, así mismo las habilidades sociales distinguen entre satisfechos e insatisfechos, puesto que una alta satisfacción está ligada a la asertividad social y buenos atributos de empatía (Veenhoven, 1990), lo cual puede ser favorecido por la utilización de la EA búsqueda de guía, puesto que, como describe Veenhoven (1990) la satisfacción con la vida se encuentra relacionada con la presencia y calidad de los lazos íntimos, los cuales pueden verse influenciados de forma positiva al momento de utilizar esta EA.

Por lo tanto, la intención de utilizar la EA búsqueda de guía por parte de los participantes se deba a la búsqueda de oportunidades vitales - las cuales son explicadas por Veenhoven (1990) como acontecimientos que ocurren en la vida a los que se les otorga una valoración positiva o negativa con base en acontecimientos pasados y estructuras de posibilidades en la historia social e individual - en la cual como norma subjetiva se busca obtener sustento y soporte a través del apoyo social, puede explicarse de acuerdo a Lazarus y Folkman (1986) por que esta EA puede prevenir el estrés amortiguando las experiencias dañinas, proporcionando recursos valiosos para su afrontamiento.

A manera de conclusión se determinó que el BS y la satisfacción con la vida no presentan una relación causal, es decir que no es necesario que se cumpla con la condición: para que exista BS debe existir satisfacción con la vida o viceversa, como se identificó a lo largo de la investigación, puesto que tan solo en dos grupos se cumplió la condición mencionada, mientras que la EA búsqueda de recompensas se asoció directamente con el BS y la EA búsqueda de guía con la satisfacción con la vida.

Conclusiones

Los resultados obtenidos permiten concluir que no se encuentra diferencia estadísticamente significativa en cuanto a diferencias entre facultades, o semestres en el nivel de BS y el uso de EA.

Dando cumplimiento a los objetivos, se determinó que los estudiantes de la Universidad Santo Tomas sede Villavicencio presentan un nivel alto de BS y una mayor utilización de EA enfocadas a la resolución de problemas con la utilización de una estrategia enfocada en la emoción (Búsqueda de recompensas), la cuales se correlacionaron de forma directa con un nivel alto de BS.

Respecto a las diferencias de sexo se encontró que los hombres presentan un mayor nivel de BS y utilizan con mayor frecuencia estrategias orientadas a la resolución de problemas, mientras que las mujeres utilizan estrategias orientadas a la emoción y presentan mayor nivel de satisfacción con la vida.

Con respecto a la edad se reportó mayor BS y afecto positivo en el grupo etario de 24 – 30 años mientras que en el grupo de 18- 23 años se evidenció mayor nivel de satisfacción con la vida, además en ambos grupos etarios se identificó el predominio en la utilización de EA, sin embargo, en el grupo etario de 24 – 30 años predominó el uso de la estrategia búsqueda de recompensas.

Para finalizar se concluye que la estrategia de afrontamiento búsqueda de recompensas presenta un rol predictivo y gran relevancia en la identificación del BS.

Aportes, Limitaciones y Sugerencias

Aportes

El principal aporte de la presente investigación tiene que ver con la relación entre EA y BS, pues fue posible evidenciar mediante su correlación, varias conexiones o vinculaciones.

Además, fue posible aportar a la línea de investigación Calidad de Vida y Bienestar en Contextos de Salud mediante la caracterización del BS y las EA en universitarios lo que podría consolidarse, en un futuro, en intervenciones educativas que permitan fortalecer dichas estrategias y favorezcan la adaptación a las demandas académicas. Lo anterior está en concordancia con el objetivo de la línea: Promover la calidad de vida y favorecer el desarrollo de entornos saludables. Dando una posible respuesta al conocer acerca de la calidad de vida y bienestar en el contexto educativo.

Asimismo, se aportó a los participantes un análisis específico que abordó las particularidades propias de cada facultad, lo cual se consolidó como diagnóstico preliminar sobre el BS y las EA; dicho documento permite identificar ciertas particularidades en los estudiantes.

Por otro lado, se aportó a las Facultades un informe característico de sus estudiantes, con estados de bienestar subjetivo, estrategias de afrontamiento más y menos utilizadas. Así como también algunos casos alertas o preocupantes de sus estudiantes, lo cual les permite tener en cuenta posibles acciones a tomar. De igual forma, el informe entregado a las Facultades, permite tener un índice general de EA y BS, como diagnóstico para la unidad de UDIES y de esta manera generar estrategias de cambio.

Limitaciones

Una de las principales limitaciones del estudio se relaciona con la muestra que fue seleccionada, pues, aunque los resultados indican la relación entre BS y EA en los universitarios, son datos que no se pueden generalizar en todos los grupos comparados (facultades, semestres, sexo y edad) especialmente en el grupo de edad puesto que en la presente investigación se contó con la participación de 30 estudiantes que se encontraban en el rango de edad 24- 30 años y el resto fue de 18 a 23 años, y tal como describen autores como Hernández, et al (2014) la falta de equivalencia en la selección de los grupos afecta a la validez interna de la investigación.

La segunda limitación tuvo lugar en la aplicación de los instrumentos pues durante algunas aplicaciones no se contaba con un espacio físico adecuado y se acudía a la disponibilidad de los participantes, lo cual podría conllevar a la aparición de variables extrañas que no se pudieron controlar, puesto que según describen Hernández, et al (2014), el no asegurar las mismas condiciones del ambiente o entorno del experimento para todos los participantes afecta a la validez interna de la investigación.

Finalmente, la tercera limitación tiene que ver con la validación de los instrumentos, pues solo uno de ellos estaba validado en Colombia la *escala de afecto positivo y afecto negativo (PANAS)*, y aunque los otros dos habían sido validados en población hispana, la escala de satisfacción con la vida SWL (validada en México) y el inventario de respuestas de afrontamiento para adultos CRI-A (validada en Argentina), es posible que existan discrepancias en cuanto a la validez de contenido, de criterio y de constructo, lo que en últimas podría afectar la confiabilidad del instrumento.

Sugerencias

Como principales sugerencias de este estudio para futuras investigaciones son:

1. Incluir la variable percepción de salud y estado de salud actual, el bienestar subjetivo y los indicadores que brindan las estrategias de afrontamiento, puesto que los estudios llevados a cabo por Lazarus y Folkman (1986), y Martín (2002) reportaron encontrar una relación directa entre el uso de EA enfocadas en la solución de problemas y altos niveles de BS con el estado de salud, por tanto, es relevante corroborar estas afirmaciones en las variables mencionadas.
2. Dentro de las preguntas de datos sociodemográficos, incluir la variable estado civil y estrato económico, con el fin de identificar si hay interacción entre estas variables sociodemográficas y las EA que puedan influenciar al bienestar subjetivo, esto debido a que estas variables han sido identificadas por Ryff (1989) como relevantes o predictores en el nivel de BS.
3. Al momento de realizar la prueba asegurar mejores condiciones de control experimental con los participantes, por medio de: (i) asegurar un lugar adecuado para realizar la prueba; (ii) garantizar la participación en la aplicación por medio de la movilidad de los participantes al sitio; (iii) la realización de la prueba en el momento inmediato en que se presenta.

Referencias Bibliográficas

- Acevedo, D; Cavadia, S; Alvis, A (2015). *Estilos de aprendizaje de los estudiantes de la facultad de ingeniería de la Universidad de Cartagena* (Colombia). Form. Univ. Vol. 8. N° 4. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/formuniv/v8n4/art03.pdf>
- Adams, C (2007). Autonomic Systems, coping strategies and dream functions. Third international conference on autonomic and autonomous systems. Recuperado de: doi:10.1109/CONIELECOMP.2007.62
- Alonso, J; Rodriguez, R; Garrido, H; Ruiz, M y Nieto, C (2016). Coping assessment from the perspective of the person- situation interaction: development and validation of the situated coping questionnaire for adult SCQA. *Psicothema* 28.4 págs.479-486. Recuperado de: <https://repositorio.uam.es/handle/10486/677431>
- Aragón, L (2011). Perfil de personalidad de estudiantes universitarios de la carrera psicología. EL caso de la facultad de estudios superiores Iztacala. *Perfiles educativos*. Vol 33. N°. 133. Págs..68-87. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/peredu/v33n133/v33n133a5.pdf>
- Atienza, F.L, Pons, D.,Balaguer, I., & Merita, M.G. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la vida en adolescentes. *Psicothema*, 12(2), págs.314-319. Recuperado de: <http://www.psicothema.com/pdf/296.pdf>
- Avia, M. D y Vázquez, C (1998). *Optimismo inteligente: Psicología de las emociones positivas*. Madrid: Alianza editorial.
- Barbosa, W. O. (2018). *Informe de Gestión Vigencia 2018*. Villavicencio. Alcaldía
- Barragán, H (2010). *Epistemología*. Ediciones Usta. Bogota, D.C. Colombia.
- Barrantes, K; Ureña-Bonilla, P (2015). Bienestar psicológico y Bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista intercontinental de psicología y educación*, 17 (1). Págs.101-123. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80242935006>
- Barrón, R.G., Castilla, I.M., Casullo, M.M., & Verdú, J.B. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento, y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), págs.363-368. Recuperado de: <http://www.psicothema.com/pdf/733.pdf>
- Becerra, M.C., Gutierrez, O.C., & Ortiz, M.V. (2014). Afrontamiento y depresión: su relación con pensamiento constructivo y no constructivo en universitarios. *Revista Intercontinental de*

- Psicología y Educación*, 16(2), págs.31-49. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/802/80231541003.pdf>
- Blázquez, F. P; Soriano-Mas, C y Navarro,G (2012). Afecto positivo y negativo: ¿una dimensión bipolar o dos dimensiones unipolares independientes. *Interdisciplinaria*, 29(1), págs..151-164. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/180/18026124008.pdf>
- Blázquez, F.P., Hernández, C. Y. G., & Calvillo, M. A. M. (2015). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) de Diener en población de Michoacán (México). *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(2), págs.223-232. Recuperado de: https://revistas.urosario.edu.co/xml/799/79938616004/79938616004_visor_jats.pdf
- Brickman, P y Campbell, D 1971 Hedonic relativism and planning the good society en M.H. Apley (eds), *Adaptation Level theory: A symposium*, New York, Academic Press.
- Burgos, J.E (2001). Sobre el poder de los enunciados cognoscitivos. *Acta Comportamentalia*. Vol. 9. Monográfico. Págs.65-98. Recuperado de: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/acom/article/view/14645/13947>
- Burton, T. L (1991). A technology coping strategy in engineering graphics. *Frontiers in education conference*. Session 24 A1. Págs.560-565
- Campos, F. S. (2006). El Aprendizaje Basado en Problemas como propuesta educativa para las disciplinas económicas y sociales apoyadas en el B-Learning. *Revista iberoamericana de educación*, 40(2), 3. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2098520&orden=80840&info=link>
- Carnicer, J; Calderón, C y Forn, M (2015). Psychometric properties of the life orientation test (LOT-R) and its relationship with psychological well- being and academic progress in college students. *Revista latinoamericana de psicología*, 49(1), págs.19-27. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0120053416300048>
- Casari, L; Anglada, J y Celeste,D (2014). EA y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de psicología (PUCP)* 32.2. págs.243-269. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/280736633_La_Ansiedad_ante_los_Examenes_en_Estudiantes_Universitarios_Relaciones_con_variables_personales_y_academicas
- Castro, S (2014). Escala de afectividad (PANAS) de Watson y Clark en adultos mayores, version traducida por Mauricio Blanco Molina y Monica Salazar Villanea. *Compendio de instrumentos de medición IIP*. Recuperado de:

[http://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/30348/Escala%20de%20Afectividad%20\(PANAS\)%20de%20Watson%20y%20Clark%20en%20Adultos%20Mayores.PDF?sequence=4](http://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/30348/Escala%20de%20Afectividad%20(PANAS)%20de%20Watson%20y%20Clark%20en%20Adultos%20Mayores.PDF?sequence=4)

Cervantes, A.D; Valadez, S; Valdés, C., & Tanori (2018). Diferencias en autoeficacia académica, bienestar psicológico y motivación al logro en estudiantes universitarios con alto y bajo desempeño académico. *Psicología desde el caribe*. 35(1). Págs.7-17. Recuperado de: <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/viewFile/9108/11154>

Código Colombiano de Psicólogos. (2012). *Código Bioético y Deontológico del Psicólogo*. Recuperado de: https://www.infopsicologica.com/documentos/2009/Deontologia_libro.pdf
Constitución Política de Colombia [Const]. (7 de Julio de 1991). Obtenido de <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=4125>

Crane, T (2008). La mente mecánica. Introducción filosófica a mentes, máquinas y representación mental. México: FCE

Cruz, D y Puentes, A (2017). Relación entre las diferentes dimensiones del síndrome de burnout y las EA empleadas por los guardas de seguridad de una empresa privada de la ciudad de tunja. *Psicogente*, 20 (38). Págs.268-281. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v20n38/0124-0137-psico-20-38-00268.pdf>

Cuadra, L.H & Florenzano, U.R (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. Recuperado de: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliotecaustasp/detail.action?docID=3163202&query=El+bienestar+subjetivo%3A+hacia+una+psicolog%C3%ADa+positiva>

Cuéllar de Martínez, M. M. (2000). *Colombia: Un proyecto inconcluso*. Bogotá: Universidad Externado de Colombia.

Departamento Nacional de Planeación – (DNP). (2016). DNP revela primer diagnóstico de felicidad para Colombia. Recuperado de <https://www.dnp.gov.co/Paginas/DNP%20revela%20primer%20diagn%C3%B3stico%20de%20felicidad%20para%20Colombia.aspx>

Diener, Emmons, Larsen & Griffin (1985). Escala de satisfacción con la vida. Proyecto yo cambio el mundo cambiandome yo. Madrid. Fundación Vivo Sano.

Eceiza, M. (2008). Economía y felicidad: Acerca de la relación entre bienestar material y bienestar subjetivo.

- Espinoza, A; Guaman, M y Siguenza, W (2018). Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la ciudad de Cuenca, Ecuador. *Revista cubana de educación superior*, 37 (2), págs.45-62. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/rces/v37n2/rces04218.pdf>
- Esteve, F. 2000 Bienestar y crisis del Estado de Bienestar. Elementos para una Economía de la Felicidad en Muñoz de Bustillo, R. (ed.), El Estado de Bienestar en el cambio de siglo. Madrid. Alianza.
- Farkas, C (2002). Estrés y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Psykhē*. Vol. 11. N° 1, págs.57-68. Recuperado de: <http://www.psykhe.cl/index.php/psykhe/article/view/456/435>
- Feliciano-López, V; Ortega-Guzman, J; Jimenez-Chafey, M; Duarte-Velez, Y; Charriez, M; Cordero y Bernal, G (2017). Exposición y conocimiento sobre la prevención del suicidio, estigma, estrategias de afrontamiento y recursos en estudiantes de nuevo ingreso de la universidad de puerto rico, recinto de piedras. *Revista puertorriqueña de psicología*, 28(1), págs.46-61. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5891756.pdf>
- Gomez, V; Villegas, C; Barrera, F y Cruz, J (2007). Factores predictores de bienestar subjetivo en una muestra colombiana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, Vol. 39, N° 2, P. págs.311- 325. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80539208.pdf>
- Haider,S; Jabeen, S y Ahmad, J (2018). Moderated mediation between work life balance and employee job performance: the role of psychological well-being and satisfaction with coworkers. *Revista del trabajo y las organizaciones* 3 (1). Págs.29-37. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/324009935_Moderated_Mediation_between_Work_Life_Balance_and_Employee_Job_Performance_The_Role_of_Psychological_Wellbeing_and_Satisfaction_with_Coworkers
- Hernández Sampiere, R., Fernández Colladi, C., & Baptista, M. D. (2014). *Metodología de la investigación* (Sexta Edición ed.). México, McGrawHill
- Jiménez, J. M. (2012). Modelos de implementación de las políticas públicas en Colombia y su impacto en el bienestar social. *Analecta política*, 2(3), págs.141-164. Recuperado de: <https://revistas.upb.edu.co/index.php/analecta/article/download/1392/1361>
- Kerlinger, F.N. (1981b). Enfoque conceptual de la investigación, México: Interamericana.
- Kinraide, T.B.,& Denison, R.F. (2003). Strong inference: the way of science. The american biology teacher, 65(6), págs.419-424. Recuperado de: http://www.unh.edu/halelab/BIOL933/papers/Dension_Kinraide.pdf

- Kuhn, T. (2001). La aventura de las revoluciones científicas. México: Fondo de Cultura Económica.
- Lakatos, J. (1998). La metodología de los programas de investigación científica. Madrid, Alianza.
- Lazarus, R. S (1993). Teoría e investigación de afrontamiento: pasado, presente y futuro. Cincuenta años de investigación y teoría de RS Lazarus: un análisis de cuestiones históricas y perennes, págs.366-388.
- Lazarus, R.S & Folkman, S (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona, Ediciones Martínez Roca.
- Liberal, R; Escudero, J; Cantallops, J y Ponsetti (2014). Impacto psicológico de las lesiones deportivas en relación al bienestar psicológico y la ansiedad asociada a deportes de competición. *Revista de psicología del deporte*, 23(2), págs.451- 456. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235131674026.pdf>
- Madrid-Ramírez, R (2017). La noción de bienestar subjetivo y el concepto de derecho. A propósito del vínculo entre normas jurídicas y felicidad humana. *Dikaion Revista de fundamentación jurídica*, 26(1), págs.31-52. Recuperado de: <https://dikaion.unisabana.edu.co/index.php/dikaion/article/view/7219>
- Marrero, R; Carballeira, M; González, J (2018). Relación entre bienestar subjetivo, optimismo y variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de la Universidad de San Luis de Potosí en México. *Universitas Psychologica* 13(3). Págs.15-30. Recuperado de: <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/2937/8749>
- Martín, M.A (2002). El BS: Subjective Well Being. *Escritos de psicología*. 6: págs.18-39.
- Martinez Miguelez, Miguel (2006). Validez y confiabilidad en la metodología cualitativa. *Paradigma*, 27(2), 07-33. Recuperado de: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512006000200002
- Medrano, L; Flores, P; Trógo, M; Curarello, A y González, J (2015). Adaptación de la escala de afecto positivo y negativo (PANAS) para la población de estudiantes universitarios de Córdoba. *Anuario de investigaciones de la facultad de psicología*. Vol. 2, N° 1, págs. 22-36. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/291352691_Adaptacion_de_la_Escala_de_Afecto_Positivo_y_Negativo_PANAS_para_la_poblacion_de_Estudiantes_Universitarios_de_Cordoba

- Midgley, Carol. & Maehr, Martin. (2000). The transition to high school: Report to participating schools and districts. Ann Arbor, MI: University of Michigan.
- Mikulic, I y Crespi, C (2008). Adaptación y validación del inventario de respuestas de afrontamiento de moos (CRI-A) para adultos. *Anuario de Investigaciones*. Vol.15 págs.305-312. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369139944030>.
- Moos, R (1984). *Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Adultos CRI-A*. Madrid. Tea ediciones
- Moos, R (1993). *Coping responses Inventory* Psychological Inc Florida USA. Assessment Resources.
- Moos, R. y Holahan, C (2003). Perspectivas disposicionales y contextuales sobre el afrontamiento: hacia un marco integrador. *Revista de psicología clínica*, 59(12), págs.1387-1403.
- Muratori, M; Zubietta, H; Ubillos, S; González, J y Bobowick, M (2015). Felicidad y bienestar psicológico: estudio comparativo entre argentina y España. *Psykhé* (Santiago), 24(2), págs.1-18. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/psykhe/v24n2/art03.pdf>
- Oblitas, L (2006). *Psicología de la salud*. México, D.F. México. Plaza y Valdés editores.
- Organización Panamericana de la Salud - Colombia. *Módulo de Políticas Públicas* [serie en línea]. 2000 [citado 2008 Oct 29]. Recuperado de: <http://www.col.opsoms.org/Municipios/Manizales/modpoliticas.htm>
- Osorio, A. G., Rosero, M. Y. T., Ladino, A. M. M., Garcés, C. A. V., & Rodríguez, S. P. (2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Revista hacia la Promoción de la Salud*, 15(1), págs.128-143. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n1/v15n1a09.pdf>
- Palmero, C. F; Carpi, B. A. & Breva. A (2005). La teoría de la acción planeada y la reducción del estrés percibido para prevenir la enfermedad cardiovascular. *Anales de psicología*, 21(1), págs.84-9. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/167/16721110.pdf>
- Pascual, A; Conejero, S y Etxebarria, I (2016). coping strategies and emotion regulation in adolescents: adequacy and gender differences. *Ansiedad y Estrés*, 22 (1), págs.1-14. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1134793716300070>
- Peña, O.F.C (2015). Well-being labor teaching in the educational public sector of barranquilla-Colombia. *Procedia-Social and behavioral sciences*, 191, págs.2835-2843. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815029274>

- Pérez, L. A (2009). Estructura y uso de los conceptos científicos. *Krei*, 10, págs.75-87. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3202584.pdf>
- Piergiovanni, L; Depaula, P (2018). Estudio descriptivo de la autoeficacia y las EA al estrés en estudiantes universitarios argentinos. *Revista mexicana de investigación educativa*, 23 (77), págs.413-432. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/rmie/v23n77/1405-6666-rmie-23-77-413.pdf>
- Platt, J.R (1964). Fuerte inferencia. *Ciencia*, 146(3642), págs.347-353.
- Popper.K.R (1980). La lógica de la investigación científica. Madrid. Editorial Tecnos
- Programa de las Naciones Unidas PNUD (2016). *Apoyo del PNUD para la implementación de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*. Recuperado de: <http://www.undp.org/content/undp/es/home/sustainable-development-goals/resources.html>
- Psaltis, Lacovos. (2002). A longitudinal Survey into school transfer from primary to secondary education. Recuperado de: http://schulen.eduhi.at/lipss/_manual2_11.htm
- Ricoy, C (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. *Educacao*. Revista do Centro de Educacao, Vol. 31, N° 1, pags.11-22. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1171/117117257002.pdf>
- Riveros, A; Rubio, T; Candelario, J; Mangín, M (2013). Características psicológicas y desempeño académico en universitarios de profesiones de pronta ocupación. *Revista latinoamericana de Psicología*. Vol. 45. N° 2, págs.265- 278. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v45n2/v45n2a09.pdf>
- Rodríguez, L.R. (2007). La Teoría de la Acción Razonada. Implicaciones para el estudio de las actitudes. *Investigación educativa duranguense*, (7), págs.66-77. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358919.pdf>
- Rosenberg, E.L. (1998). Levels of analysis and the organization of affect. *Review of general psychology*. 2 (3), págs.247- 270. Recuperado de: <https://journals-sagepub-com.crai-ustadigital.usantotomas.edu.co/doi/pdf/10.1037/1089-2680.2.3.247>
- Rubenu, E y Yaniv, E (2017). Psychological resources and strategies to cope with stress at work. *International Journal of psychological research*, 10(2), págs.8-15. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/ijpr/v10n2/2011-2084-ijpr-10-02-00008.pdf>
- Ryff, C.D (1989). La felicidad lo es todo, ¿o no? Exploraciones sobre el significado del bienestar psicologico. *Revista de personalidad y psicología social*, 57(6). Pág.1069.

- Ryle, G. (2009). *The concept of mind*. Londres. Routledge.
- Sacristán, J. G. (1997). *La transición a la educación secundaria: discontinuidades en las culturas escolares*. Madrid. Ediciones Morata.
- Salamanca, A., & Osorio, C. (2011). Modelos cognitivos y cognitivos sociales en la prevención y promoción de la salud. *Revista Vanguardia Psicología Clínica Teórica y Práctica*, 2(2), págs.185- 202. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4815140.pdf>
- San Pedro, E. M y Roales-Nieto, J (2003). El modelo de creencias de salud: Revisión teórica, consideración crítica y propuesta alternativa. I: Hacia un análisis funcional de las creencias en salud. *Revista Internacional de Psicología y Terapia Psicológica*, Vol. 3 , N° 1, Págs.91-109. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/560/56030105.pdf>
- Sanchez-Lopez, D; Leon, S y Barragán-Velásquez, C (2015). Correlación de inteligencia emocional con bienestar psicológico y rendimiento académico en alumnos de licenciatura. *Investigación en educación médica*, 4(15), págs.126- 132. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S200750571500023X>
- Sanfelix, V (2003). *Mente y conocimiento*. Madrid. Editorial Bibliotec Nueva, S.L.
- Sanjuan, P y Avila, M (2016). Afrontamiento y motivación como predictores del bienestar subjetivo y psicológico. *Psicopatología y psicología clínica*, Vol. 21 n°1, págs.1-10. Recuperado de: http://www.aepcp.net/arc/01_2016_n1.pdf
- Sanjuan, P y Magallares, A (2007). Explanatory styles and coping strategies. *Clinica y Salud*. 18, págs.83-98. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/317483289_Explanatory_styles_and_coping_strategies
- Soares, A; Guisande, M y Almeida, L (2007). Autonomía y ajuste académico: Un estudio con estudiantes portugueses de primer año. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. Vol.7, N° 3, págs.753-765. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33770312>
- Spekman, M; Konjin, E y Hoorn, J (2018). Perceptions of healthcare robots as a function of emotion-based coping: the importance of coping appraisals and coping strategies. *Computers in human behavior* 85. Págs.308-318. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563218301481>

- Suárez, M; Jiménez, A (2013). Caracterización del perfil de los estudiantes de Negocios Internacionales de la Universidad Santo Tomas, sede Bogotá. *Hallazgos*. Vol 10. N° 19, pp. Págs.163-173. Recuperado de: <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/hallazgos/article/view/748/1028>
- Universidad Santo Tomás. (2004). *Proyecto educativo institucional 2004*. Recuperado de: <https://www.ustavillavicencio.edu.co/index.php/universidad/enlaces-institucionales/proyecto-educativo-institucional-p-e-i>
- Universidad Santo Tomás. (2017). *Plan Integral Multicampus 2016-2027. Documento Síntesis Plan General de Desarrollo 2016 – 2019*. Recuperado de: http://planeacion.usta.edu.co/images/documentos/PIM_DOCUMENTO.pdf
- Uribe,A; Ramos, I; Villamil, I y Palacios, J (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente*, 21(40). Págs.440-457. Recuperado de: <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/3082>
- Vázquez Valverde, M. Crespo López y J. M. Ring. (2000). EA. Capítulo 31. Recuperado de: <http://www.psicosocial.net/grupo-accion-comunitaria/centro-dedocumentacion-gac/psiquiatria-psicologia-clinica-y-psicoterapia/trauma-duelo-yculpa/94-estrategias-de-afrontamiento/file>
- Veenhoven, R (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención psicosocial*, Vol 3, Págs.87-116. Recuperado de: <https://personal.eur.nl/veenhoven/Pub1990s/94d-abs.html>
- Villamarín Cid, F. (1990). Auto-eficacia y conductas relacionadas con la salud. 2(1-2): págs.45-64. Recuperado de: <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/94550>
- Villatoro, S. (2012). *La medición del bienestar a través de indicadores subjetivos: una revisión*. Recuperado de: <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/4783>
- Wortman, C.B., & Silver, R.C. (1989). The myths of coping with loss. *Journal of consulting and clinical psychology*. 57(3), págs.349. Recuperado de: <https://psycnet.apa.org/record/1989-29432-001>
- Yin, R (2003). *Case study research; Design and methods*. 3a edic. Thousand Oaks, CA:Sage.

Anexos

Anexo 1. Facultades y los componentes del BS

Variable	Facultad	N	Media	Mínimo	Máximo	Desv. Estandar
Satisfacción con la vida	Psicología	47	18,21	10	25	3,141
	Contaduría	30	<u>17,53</u>	9	22	3,848
	Negocios Internacionales	50	17,46	10	25	3,296
	Ingeniería Civil	88	17,99	8	25	3,512
	Derecho	98	17,96	10	24	3,056
	Total	313	17,88	8	25	3,308
Afecto positivo	Psicología	47	37,47	25	48	5,187
	Contaduría	30	37,70	30	46	4,170
	Negocios Internacionales	50	<u>35,44</u>	18	48	5,980
	Ingeniería Civil	88	35,94	25	50	5,196
	Derecho	98	35,62	20	49	6,090
	Total	313	36,16	18	50	5,561
Afecto negativo	Psicología	47	35,70	32	42	2,527
	Contaduría	30	35,97	32	41	2,236
	Negocios Internacionales	50	34,90	31	43	2,682
	Ingeniería Civil	88	<u>34,78</u>	29	41	2,535
	Derecho	98	35,26	29	41	2,570
	Total	313	35,20	29	43	2,557
Bienestar Subjetivo (BS)	Psicología	47	91,38	71	109	8,376
	Contaduría	30	91,20	76	104	7,024
	Negocios Internacionales	50	<u>87,80</u>	69	101	8,350
	Ingeniería Civil	88	88,72	73	112	7,440
	Derecho	98	88,84	70	107	8,514
	Total	313	89,25	69	112	8,085

Los valores más altos están en negrita, los resultados más bajos están subrayados. por Laura Medina & Daniel Meneses, 2019.

Anexo 2. Facultades y EA enfocadas en la solución del problema

Variable	Facultad	N	Media	Mínimo	Máximo	Desv. Estándar
Análisis Lógico	Psicología	47	16,43	11	24	2,803
	Contaduría	30	16,63	12	23	2,895
	Negocios Internacionales	50	15,70	6	23	3,284
	Ingeniería Civil	88	<u>15,32</u>	6	22	3,068
	Derecho	98	15,80	6	23	3,227
	Total	313	15,82	6	24	3,112
Reevaluación Positiva	Psicología	47	16,74	8	24	4,008
	Contaduría	30	17,20	12	24	3,699
	Negocios Internacionales	50	16,10	6	23	3,655
	Ingeniería Civil	88	15,65	7	23	3,645
	Derecho	98	<u>15,46</u>	6	23	3,761
	Total	313	15,97	6	24	3,767
Búsqueda de guía	Psicología	47	14,91	9	24	4,090
	Contaduría	30	14,37	8	23	3,399
	Negocios Internacionales	50	14,50	6	22	3,887
	Ingeniería Civil	88	<u>13,91</u>	7	24	3,175
	Derecho	98	13,98	6	22	3,443
	Total	313	14,22	6	24	3,542
Solución de problemas	Psicología	47	16,89	10	24	3,726
	Contaduría	30	<u>16,67</u>	11	23	2,916
	Negocios Internacionales	50	16,92	6	24	3,779
	Ingeniería Civil	88	17,05	9	24	3,516
	Derecho	98	16,71	6	24	4,000
	Total	313	16,86	6	24	3,677

Los valores más altos están en negrita, los resultados más bajos están subrayados. por Laura Medina & Daniel Meneses, 2019.

Anexo 3. Facultades y EA evitativas o de control emocional

Variable	Facultad	N	Media	Mínimo	Máximo	Desv. Estándar
Evitación Cognitiva	Psicología	47	16,02	9	24	3,909
	Contaduría	30	16,47	9	24	3,636
	Negocios Internacionales	50	15,50	6	23	3,005
	Ingeniería Civil	88	14,66	6	22	3,645
	Derecho	98	<u>14,48</u>	6	24	3,988
	Total	313	15,12	6	24	3,749
Aceptación	Psicología	47	14,06	6	24	4,167
	Contaduría	30	15,73	6	24	4,076
	Negocios Internacionales	50	14,08	6	22	3,568
	Ingeniería Civil	88	<u>13,81</u>	7	24	3,584
	Derecho	98	13,89	6	21	3,828
	Total	313	14,10	6	24	3,813
Búsqueda de recompensas	Psicología	47	14,81	6	24	3,882
	Contaduría	30	15,37	8	22	3,774
	Negocios Internacionales	50	14,00	6	23	3,747
	Ingeniería Civil	88	<u>13,74</u>	6	22	3,348
	Derecho	98	13,90	6	23	3,625
	Total	313	14,15	6	24	3,639
Descarga emocional	Psicología	47	14,00	7	24	3,895
	Contaduría	30	14,47	6	24	4,652
	Negocios Internacionales	50	14,32	6	22	3,639
	Ingeniería Civil	88	<u>13,49</u>	6	21	3,464
	Derecho	98	14,02	6	21	3,692
	Total	313	13,96	6	24	3,744

Los valores más altos están en negrita, los resultados más bajos están subrayados. por Laura Medina & Daniel Meneses, 2019.

Anexo 4. Semestres y componentes del BS

Variable	Semestre	N	Media	Mínimo	Máximo	Desv. Estándar
Satisfacción con la vida	4	43	17,77	12	24	2,918
	5	71	17,69	9	24	3,425
	6	37	<u>17,41</u>	12	22	3,068
	7	63	18,56	8	25	3,271
	8	36	18,25	10	25	3,660
	9	45	17,58	12	24	3,049
	10	18	17,61	10	25	4,231
	Total	313	17,88	8	25	3,308
Afecto Positivo	4	43	36,42	26	49	5,513
	5	71	36,51	24	48	4,971
	6	37	36,49	20	46	5,733
	7	63	36,05	18	50	6,277
	8	36	36,08	25	48	5,935
	9	45	<u>35,16</u>	23	48	5,139
	10	18	36,56	30	46	5,731
	Total	313	36,16	18	50	5,561
Afecto Negativo	4	43	34,86	29	42	3,144
	5	71	35,58	30	43	2,739
	6	37	35,30	30	42	2,757
	7	63	35,35	29	41	2,164
	8	36	<u>34,69</u>	30	39	2,149
	9	45	34,91	30	42	2,448
	10	18	35,56	32	40	2,148
	Total	313	35,20	29	43	2,557
Bienestar Subjetivo (BS)	4	43	89,05	69	103	7,578
	5	71	89,77	71	107	7,650
	6	37	89,19	71	107	8,501
	7	63	89,95	69	112	8,594
	8	36	89,03	71	109	8,433
	9	45	<u>87,64</u>	71	101	7,535
	10	18	89,72	76	107	9,535
	Total	313	89,25	69	112	8,085

Los valores más altos están en negrita, los resultados más bajos están subrayados. por Laura Medina & Daniel Meneses, 2019.

Anexo 5. Semestres y EA focalizadas en la resolución de problemas

Variable	Semestre	N	Media	Mínimo	Máximo	Desv. Estándar
Análisis Lógico	4	43	15,58	11	22	2,509
	5	71	15,59	6	23	3,520
	6	37	15,84	6	23	3,395
	7	63	15,90	6	23	2,922
	8	36	16,92	11	22	2,708
	9	45	<u>15,24</u>	9	23	3,009
	10	18	16,22	11	24	3,623
	Total	313	15,82	6	24	3,112
Reevaluación Positiva	4	43	16,09	9	24	4,058
	5	71	15,63	6	24	3,855
	6	37	15,70	6	22	3,503
	7	63	15,89	6	24	3,525
	8	36	17,75	11	23	3,828
	9	45	15,67	7	22	3,844
	10	18	<u>15,11</u>	12	24	3,234
	Total	313	15,97	6	24	3,767
Búsqueda de guía	4	43	<u>13,33</u>	7	22	3,517
	5	71	13,51	6	21	3,439
	6	37	13,65	6	21	3,514
	7	63	14,60	8	24	3,180
	8	36	16,31	11	24	3,568
	9	45	14,49	7	23	3,501
	10	18	14,17	9	24	3,899
	Total	313	14,22	6	24	3,542
Solución de problemas	4	43	16,33	10	23	3,476
	5	71	<u>16,13</u>	6	24	4,215
	6	37	16,54	6	23	3,997
	7	63	17,30	10	24	3,206
	8	36	18,47	11	24	3,501
	9	45	16,96	11	24	2,962
	10	18	16,72	10	24	4,056
	Total	313	16,86	6	24	3,677

Los valores más altos están en negrita, los resultados más bajos están subrayados. por Laura Medina & Daniel Meneses, 2019.

Anexo 6. Semestres y EA evitativas o focalizadas en la emoción

Variable	Semestre	N	Media	Mínimo	Máximo	Desv. Estándar
Evitación Cognitiva	4	43	15,81	7	23	3,527
	5	71	<u>14,58</u>	6	24	3,872
	6	37	15,38	6	22	3,303
	7	63	15,68	6	24	4,453
	8	36	14,83	7	22	3,334
	9	45	14,71	8	22	3,293
	10	18	14,61	8	22	3,806
	Total	313	15,12	6	24	3,749
Aceptación	4	43	14,42	8	22	3,607
	5	71	13,77	6	24	4,226
	6	37	14,68	6	21	3,837
	7	63	14,98	6	24	3,718
	8	36	<u>13,28</u>	6	24	3,567
	9	45	13,47	7	21	3,422
	10	18	13,56	8	24	3,989
	Total	313	14,10	6	24	3,813
Búsqueda de recompensas	4	43	14,53	8	23	3,575
	5	71	13,66	6	23	3,825
	6	37	13,89	6	21	4,228
	7	63	13,98	6	24	3,661
	8	36	15,42	10	21	2,812
	9	45	<u>13,58</u>	7	22	3,347
	10	18	15,11	10	21	3,513
	Total	313	14,15	6	24	3,639
Descarga Emocional	4	43	14,02	7	24	4,251
	5	71	13,45	6	24	3,805
	6	37	14,46	6	21	3,493
	7	63	14,17	6	24	3,648
	8	36	14,06	6	19	3,198
	9	45	14,40	6	21	3,707
	10	18	<u>12,72</u>	6	23	4,254
	Total	313	13,96	6	24	3,744

Los valores más altos están en negrita, los resultados más bajos están subrayados. por Laura Medina & Daniel Meneses, 2019.

Anexo 7. Sexo biológico y los componentes del BS

Variable	Sexo Biológico	N	Media	Mínimo	Máximo	Desv. Estándar
Satisfacción con la vida	Masculino	149	17,46	8	25	3,438
	Femenino	164	18,27	9	25	3,147
	Total	313	17,88	8	25	3,308
Afecto Positivo	Masculino	149	37,23	25	50	4,913
	Femenino	164	35,18	18	48	5,939
	Total	313	36,16	18	50	5,561
Afecto Negativo	Masculino	149	35,17	29	42	2,655
	Femenino	164	35,23	29	43	2,473
	Total	313	35,20	29	43	2,557
Bienestar Subjetivo (BS)	Masculino	149	89,87	69	112	7,714
	Femenino	164	88,68	69	107	8,391
	Total	313	89,25	69	112	8,085

Los valores más altos están en negrita. por Laura Medina & Daniel Meneses, 2019.

Anexo 8. Sexo biológico y EA enfocadas en la resolución de problemas

Variable	Sexo Biológico	N	Media	Mínimo	Máximo	Desv. Estándar
Análisis Lógica	Masculino	149	15,90	6	23	3,219
	Femenino	164	15,75	6	24	3,020
	Total	313	15,82	6	24	3,112
Reevaluación Positiva	Masculino	149	16,17	6	24	3,991
	Femenino	164	15,79	6	24	3,554
	Total	313	15,97	6	24	3,767
Búsqueda de guía	Masculino	149	13,70	6	24	3,455
	Femenino	164	14,69	6	24	3,565
	Total	313	14,22	6	24	3,542
Solución de problemas	Masculino	149	16,88	6	24	3,799
	Femenino	164	16,85	6	24	3,575
	Total	313	16,86	6	24	3,677

Los valores más altos están en negrita. por Laura Medina & Daniel Meneses, 2019.

Anexo 9. Sexo biológico y EA evitativas o enfocadas en la emoción

Variable	Sexo Biológico	N	Media	Mínimo	Máximo	Desv. Estándar
Evitación Cognitiva	Masculino	149	14,82	6	24	4,087
	Femenino	164	15,38	6	24	3,404
	Total	313	15,12	6	24	3,749
Aceptación	Masculino	149	13,72	6	24	3,885
	Femenino	164	14,45	6	24	3,724
	Total	313	14,10	6	24	3,813
Búsqueda de recompensas	Masculino	149	14,17	6	24	3,460
	Femenino	164	14,12	6	24	3,805
	Total	313	14,15	6	24	3,639
Descarga Emocional	Masculino	149	12,92	6	24	3,743
	Femenino	164	14,90	6	24	3,498
	Total	313	13,96	6	24	3,744

Los valores más altos están en negrita. por Laura Medina & Daniel Meneses, 2019.

Anexo 10. Edad y los componentes del BS

Variable	Edad	N	Media	Mínimo	Máximo	Desv. Estándar
Satisfacción con la vida	18- 23 años	287	17,91	8	25	3,267
	24-30 años	26	17,62	10	25	3,796
	Total	313	17,88	8	25	3,308
Afecto Positivo	18- 23 años	287	35,86	18	49	5,421
	24-30 años	26	39,50	30	50	6,094
	Total	313	36,16	18	50	5,561
Afecto Negativo	18- 23 años	287	35,18	29	43	2,565
	24-30 años	26	35,46	32	42	2,502
	Total	313	35,20	29	43	2,557
Bienestar Subjetivo (BS)	18- 23 años	287	88,94	69	108	7,851
	24-30 años	26	92,58	76	112	9,908
	Total	313	89,25	69	112	8,085

Los valores más altos están en negrita. por Laura Medina & Daniel Meneses, 2019.

Anexo 11. Edad y EA enfocadas en la resolución de problemas

Variable	Edad	N	Media	Mínimo	Máximo	Desv. Estándar
Análisis Lógico	18- 23 años	287	15,72	6	23	3,070
	24-30 años	26	16,88	11	24	3,433
	Total	313	15,82	6	24	3,112
	18- 23 años	287	15,85	6	24	3,710

Reevaluación	24-30 años	26	17,35	10	24	4,185
Positiva	Total	313	15,97	6	24	3,767
Búsqueda de	18- 23 años	287	14,16	6	24	3,477
guía	24-30 años	26	14,92	8	24	4,204
	Total	313	14,22	6	24	3,542
Solución de	18- 23 años	287	16,69	6	24	3,641
problemas	24-30 años	26	18,73	12	24	3,628
	Total	313	16,86	6	24	3,677

Los valores más altos están en negrita. por Laura Medina & Daniel Meneses, 2019.

Anexo 12. Edad y EA evitativas o focalizadas en la emoción

Variable	Edad	N	Media	Mínimo	Máximo	Desv. Estándar
Evitación Cognitiva	18- 23 años	287	15,57	6	24	3,736
	24-30 años	26	16,49	8	23	3,963
	Total	313	15,53	6	24	3,749
Aceptación	18- 23 años	287	14,51	6	24	3,816
	24-30 años	26	16,01	8	24	3,829
	Total	313	14,52	6	24	3,813
Búsqueda de recompensas	18- 23 años	287	14,40	6	24	3,596
	24-30 años	26	17,45	8	23	3,682
	Total	313	14,55	6	24	3,639
Descarga Emocional	18- 23 años	287	14,41	6	24	3,717
	24-30 años	26	15,35	6	23	4,106
	Total	313	14,37	6	24	3,744

Los valores más altos están en negrita. por Laura Medina & Daniel Meneses, 2019.