



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO
CENTRO UNIVERSITARIO UAEM ATLACOMULCO**



***“LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS, EL BIENESTAR
SUBJETIVO Y LA INDEFENSIÓN APRENDIDA EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS”***

T E S I S

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA:
BRENDA CECILIA REYES HARNÁNDEZ**

**NO. DE CUENTA:
1726302**

**ASESOR:
DR. ARTURO ENRIQUE ORZCO VARGAS**

ATLACOMULCO, MÉXICO 2022

ÍNDICE

RESUMEN	IV
ABSTRACT	V
INTRODUCCIÓN	1
MARCO TEÓRICO.....	3
CAPÍTULO I.....	3
AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS.....	3
1.1 Definición afrontamiento al estrés	4
1.2 Revisión teórica de los estilos de afrontamiento	6
1.3 Estilos básicos de afrontamiento	11
1.4 El afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios.....	13
1.5 Relación entre los estilos de afrontamiento y bienestar subjetivo.....	16
CAPÍTULO II	18
BIENESTAR SUBJETIVO.....	18
2.1 Definiciones de bienestar subjetivo.....	18
2.2 Modelos teóricos que explican el bienestar subjetivo	21
2.3 Componentes del bienestar subjetivo	25
2.4 Importancia del bienestar subjetivo.....	28
2.5 Investigaciones sobre el bienestar subjetivo	28
2.6 Relación entre el bienestar subjetivo y la indefensión aprendida.....	29
CAPÍTULO III.....	32
INDEFENSIÓN APRENDIDA	32
3.1 Definiciones de indefensión aprendida	32
3.2 Teoría que explica la indefensión aprendida	33
3.3 Causas y consecuencias de la indefensión aprendida.....	35
3.4 La indefensión aprendida en estudiantes.....	36
3.5 Relación entre indefensión aprendida y estilos de afrontamiento	37
MÉTODO	39
OBJETIVO GENERAL	39
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	39
HIPÓTESIS.....	41
HIPÓTESIS DE TRABAJO.....	41

HIPÓTESIS NULA.....	42
HIPÓTESIS ALTERNA	42
TIPO DE ESTUDIO	43
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	40
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	41
VARIABLES	43
INSTRUMENTOS	44
POBLACIÓN	45
MUESTRA.....	45
DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	45
CAPTURA DE INFORMACIÓN.....	45
PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN.....	46
RESULTADOS.....	47
DISCUSIÓN.....	66
CONCLUSIÓN.....	71
SUGERENCIAS	73
REFERENCIAS	74

RESUMEN

El estrés genera efectos desfavorables en la salud psicológica y física, por ello, la forma en la que se le hace frente es decisivo para el bienestar subjetivo. Al emplear modos de afrontamiento al estrés adaptativos hay más salud psicológica y afectos positivos, mientras que al usar modos desadaptativos aumentan las emociones desagradables y junto con ello la percepción de la imposibilidad de hallar opciones para resolver. Es por ello, que el presente trabajo tiene por objetivo relacionar los estilos de afrontamiento al estrés, el bienestar subjetivo y la indefensión aprendida en estudiantes universitarios.

En función a lo planteado, la propuesta metodológica en la que este se sustenta es de tipo correlacional, comparativo y no experimental de tipo transversal. La primera variable se midió con la escala CAE (Sandín y Chorot, 2003; versión validada en una muestra mexicana de González y Landero, 2007) la segunda variable con la escala EBS-20 (Calleja y Mason, 2020) y la última variable con el cuestionario EIA (Díaz- Aguado, 2004). Instrumentos aplicados a estudiantes universitarios de ambos sexos, con edades que comprenden entre 18 y 26 años que asistían al Centro Universitario UAEM Atlacomulco del turno vespertino. Llegando a la conclusión de que existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de afrontamiento al estrés, el bienestar subjetivo y la indefensión aprendida.

Palabras claves: Estilos de afrontamiento al estrés, bienestar subjetivo, indefensión aprendida, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

Stress generates unfavorable effects on psychological and physical health, therefore, the way in which stress is coped with is decisive for subjective well-being. Using adaptive coping styles increases psychological health and positive affect, whereas using maladaptive coping styles increases unpleasant emotions and the perceived impossibility of finding options for resolution. This paper aims to relate stress coping styles, subjective well-being and learned helplessness in university students.

The methodological proposal on which the work is based is of a correlational, comparative and non-experimental cross-sectional type. The first variable was measured with the CAE scale (Sandín & Chorot, 2003; version validated in a Mexican sample by González & Landero, 2007), the second variable with the EBS-20 scale (Calleja & Mason, 2020) and the last variable was measured with the EIA questionnaire (Díaz-Aguado, 2004). The instruments were applied to university students of both sexes, aged between 18 and 26 years, who attended the UAEM Atlacomulco University Centre in the afternoon shift. The main conclusion of this research is that there is a statistically significant relationship between stress coping styles, subjective well-being and learned helplessness.

Key words: Stress coping styles, subjective well-being, learned helplessness, university students.

INTRODUCCIÓN

Cada etapa del desarrollo humano trae consigo una diversidad de cambios internos o externos a los cuales se tiene que hacer frente, entre todos aquellos desafíos que se emprenden en el transcurso de la vida, están también los del área escolar, desde educación básica, media superior, hasta superior. Por tanto, resulta claro que en cada etapa escolar el estrés suele ser una constante, particularmente ser estudiante de nivel superior de licenciatura, además de los retos académicos como: alcanzar calificaciones aprobatorias, entrega de proyectos y tareas, nuevas materias, compañeros, maestros y hábitos de estudio, también otros aspectos que se entrelaza con el cúmulo de cambios significativos en la forma de vida estudiantil es que comienza ese proceso de adaptación a nuevas rutinas, expectativas, formas de pensar, convivir e incluso la valoración personal, pues para quienes estudian la licenciatura, esta es uno de los primeros acercamientos a alcanzar mejores oportunidades para su futuro.

Es así que, todos los posibles factores personales y sociales que influyen en esta etapa y son demandantes para los estudiantes, tendrán de una u otra forma como consecuencia tratar de conducir las situaciones estresantes de la manera que mejor les sea posible de acuerdo a las interpretaciones y recursos disponibles. Por tanto, el fin último de afrontar situaciones estresantes será recuperar el equilibrio.

De este modo, en el intento de afrontar, cuando se utilizan modos adaptativos que tiene que ver con encontrar y accionar a posibles soluciones, buscar ayuda, dar un significado positivo al problema o incluso recurrir a creencias religiosas/ espirituales, es más factible mantener bienestar, mientras que al hacerlo de forma desadaptativa manifestando emociones desagradables como hostilidad o irritabilidad, enfocarse en lo negativo de la situación o prefiriendo evitar, aumenta la posibilidad de experimentar la imposibilidad de resolver, quedando indefensos a seguir intentando mantener el equilibrio.

De lo anterior parte el interés de realizar este trabajo de investigación, el cual tuvo como objetivo relacionar los estilos de afrontamiento al estrés, el bienestar subjetivo y la indefensión aprendida en los estudiantes del CU UAEM Atlacomulco. El primer apartado de esta investigación está constituido por el marco teórico de las variables de estudio, que introduce y describe las definiciones, revisión teórica, los componentes de cada variable, las

investigaciones que se han realizado en torno a las variables y como se han relacionado entre ellas con el fin de explicar y dar sustento a esta investigación.

El primer capítulo aborda la definición de los estilos de afrontamiento, las teorías que sustentan al afrontamiento y cómo se da este proceso. Después se dará una descripción de la clasificación de los estilos básicos de afrontamiento, para posteriormente hacer énfasis en los estilos de afrontamiento al estrés que son utilizados por jóvenes universitarios, y finalmente se enuncia la importancia de los estilos de afrontamiento con relación al bienestar subjetivo.

En el segundo capítulo se hace una revisión de las definiciones del bienestar subjetivo, los modelos teóricos que lo explican, así como los componentes de este constructo, su importancia y su relación con algunas otras que en investigaciones posteriores se han analizado como la resiliencia, factores sociodemográficos y características personales.

El último y tercer capítulo se abordan las definiciones sobre la indefensión aprendida, la teoría que la sustenta y las causas y consecuencias de presentar indefensión aprendida. Además, se hace una revisión acerca de las investigaciones realizadas en estudiantes sobre dicha variable, y por último, se describe la relación que esta variable de estudio tiene con los estilos de afrontamiento.

En el segundo apartado se presenta el método llevado a cabo en esta investigación que muestra los objetivos, hipótesis, planteamiento del problema, la población y muestra, el tipo de estudio, diseño de investigación y la captura y procesamiento de la información. En el último apartado se presentan los resultados a partir de los instrumentos aplicados, se describen los datos sociodemográficos y las dimensiones que compone cada variable, posteriormente se encuentran los resultados de la relación entre las variables, y la comparación entre hombres y mujeres sobre las variables, para finalmente plantear las conclusiones y sugerencias de este trabajo de investigación.

MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

El estrés es una de las reacciones que en buena medida ayuda a adaptar y continuar con las situaciones presentes de la cotidianidad, al mismo tiempo, cuando este se manifiesta a largo plazo termina por ser angustiante, al punto de considerar no hallar salida, convirtiéndose a su vez en un factor de riesgo que puede amenazar la vida a nivel físico y mental. Sin embargo, para que esto suceda aquí hay que tomar en cuenta que serán los eventos estresores los que determinaran la percepción de quienes los enfrentan, así, los pensamientos y acciones se verán afectadas de diferentes maneras de acuerdo con la evaluación que se haga de las situaciones, y con ello se encontrará una u otra manera de controlar y enfrentar los posibles estresores.

Pues bien, para poder hablar de dichas formas de afrontar el estrés, es importante tener todos los elementos alrededor de la noción del afrontamiento, por lo tanto, en este primer capítulo se abordará en un primer lugar la definición de los estilos de afrontamiento, las teorías que sustentan al afrontamiento y como se da este proceso, después se dará una descripción de la clasificación de los estilos básicos de afrontamiento, para posteriormente hacer énfasis en los estilos de afrontamiento al estrés que son utilizados por jóvenes universitarios, y finalmente se enuncia la importancia de los estilos de afrontamiento con relación al bienestar subjetivo.

1.1 Definición afrontamiento al estrés

Al hablar acerca de los estilos o estrategias de afrontamiento es necesario definir qué es el afrontamiento, ya que este es el punto central que permite definir con coherencia la distinción y uso de estos. De acuerdo con la definición de afrontamiento que da Lazarus y Folkman (1989; citados en Gómez, 2006) este se refiere a la diversidad de esfuerzos cognitivos y conductuales que se ejecutan para mejorar las exigencias específicas externas e internas, que, de acuerdo con los recursos que una persona posee, son evaluadas como excesivos o desbordantes. Los autores que dan esta definición son los mismos que terminan por popularizar dicho término, el cual antes de ser nombrado afrontamiento, desde el psicoanálisis recibió el nombre de mecanismos de defensa.

Sobre esta definición, al hablar de los procesos cognoscitivos y comportamentales implicados en el afrontamiento se debe decir que ambos se relacionan entre sí y dependerá de la valoración realizada por cada persona y de las estrategias conductuales que se empleen para combatir el peso que le genera la situación estresante (Mok y Tam, 2001; Richardson y Poole, 2001; citado en Piergiovanni y Depaula, 2018). Cabe resaltar que, el afrontamiento al conformarse por cogniciones y conductas a respuestas de estrés específicas no puede considerarse como un estilo constante de personalidad (Lazarus y Folkman, 1986 citado en Cassaretto et al., 2003). Lo que quiere decir que, desde esta perspectiva, la manera en la que se afronta el estrés puede ser diversa dependiendo de muchos más factores que solo los rasgos que caracterizan y distinguen a una persona de otra.

En palabras de Cassaretto y colaboradores, el afrontamiento se define de la siguiente manera: “El afrontamiento puede ser entendido entonces como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales orientados a manejar (reducir, minimizar, dominar o tolerar) las demandas internas y externas de una determinada situación estresante” (2003, p. 369). Así, de manera general, el afrontamiento es determinado como los esfuerzos cognitivos, afectivos o conductuales que son utilizados conscientemente para reducir el estrés que se presenta por las demandas externas o internas de diversos factores (Anshel, 2012).

Por otro lado, para Zeidner y Hammer (1990; citado en Moran et al., 2010), el afrontamiento se puede definir como las características o conductas utilizadas que capacita a las personas a operar en situaciones de estrés de manera efectiva, experimentando poca o menos severidad

de síntomas consecuentes al pasar por eventos estresantes, o en todo caso, recuperarse más prontamente de su exposición.

Ahora bien, el afrontamiento ha sido categorizado en dos constructos: el situacional y disposicional, en el constructo situacional se habla de las estrategias de afrontamiento, mientras que el constructo disposicional- superior o de disposición es el que hace referencia al estilo de una persona al afrontamiento. Con lo anterior, es importante agregar la diferenciación realizada por Fernández- Abascal (1997; citado en Martín et al., 1997), entre los estilos y estrategias de afrontamiento, los primeros hacen referencia a las predisposiciones y preferencias personales de estabilidad temporal o situacional en el uso de los diversos tipos de estrategias de afrontamiento, para así hacer frente a las circunstancias de la vida, mientras que las segundas son los procesos concretos utilizados en diferentes contextos que pueden cambiar variablemente dependiendo de la situación que se desencadene.

Se puede decir que los estilos de afrontamiento son las disposiciones u orientaciones personales hacia el uso preferente y seleccionado de tipos de estrategias de afrontamiento (Anshel et al., 2001). De acuerdo con este mismo autor, los define como los métodos de afrontamiento utilizados coherentemente que tiene como objetivo sobrellevar el estrés en diversas situaciones o a lo largo del tiempo de alguna situación presente en las personas (Anshel, 2012).

Ahora bien, de acuerdo con Cassaretto et al. (2003), los estilos de afrontamiento se pueden definir como las predisposiciones personales que ayudan en las situaciones presentes en la vida cotidiana y determinarán el uso, estabilidad temporal y situacional de ciertas estrategias de afrontamiento. De acuerdo con Kaur (2013), los estilos de afrontamiento aluden a lo que piensa o hace una persona para intentar gestionar un encuentro emocional. Sin embargo, esta definición se reduce al aspecto emocional, mientras que Park y Lacoocca (2014; citados en Lau, 2016), mencionan que los estilos de afrontamiento son el reflejo del uso que hacen las personas de técnicas específicas y planificadas, que se expresan de forma cognitiva o conductual.

Siguiendo con las estrategias de afrontamiento, estas incluyen aquellos procesos concretos y específicos para en diferentes contextos sobrellevar las situaciones, que en este caso pueden cambiar tomando en cuenta las condiciones que se desencadenen (Carver y Scheier, 1994;

Fernández-Abascal et al., 1997; citado en Cassaretto et al., 2003). De acuerdo con Moran y colaboradores refieren que: “Se denominan estrategias de afrontamiento a las acciones de los individuos tendientes a frenar, amortiguar, y si es posible anular, los efectos de las situaciones amenazantes. Sin embargo, algunos autores hablan de estilos, o recursos, además de estrategias de afrontamiento” (2010, p. 544).

Para Sandín (2003; citado en Moran et al., 2010), las formas de afrontamiento facilitan los criterios para mostrar las diferentes formas de adaptarse al estrés y se relacionan también con la diferencia menor o mayor de las personas a la exposición a estresores sociales. Este mismo autor describe como conceptos diferentes las estrategias, estilos y recursos (Sandín 2003; citado en Moran et al., 2010):

- a) En cuanto a las estrategias, estas son específicas a las condiciones de estrés, que implican acciones concretas a modificar como: pedir ayuda a otras personas, tomarse las cosas de forma relajada o ver películas.
- b) Por su parte, los estilos son acciones generales personales para generar una u otra estrategia de afrontamiento.
- c) Y finalmente, los recursos de afrontamiento se identifican por ser características personales y sociales que las personas eligen para enfrentar los diversos estresores como la percepción de control, la autoeficacia, el locus de control, autoestima o el sentido optimista.

1.2 Revisión teórica de los estilos de afrontamiento

1.2.1 Modelo de Selye

La teoría del estrés de Selye da un acercamiento a la influencia del estrés sobre las capacidades que tiene una persona para enfrentar o adaptar las consecuencias de estímulos nocivos. De modo que las reacciones o respuestas que generan las personas ante el estrés son los esfuerzos de adaptación a la condición a la que se está sujeto, a eso Selye llamó: Síndrome General de la Adaptación (Bértola, 2010). Desde esta teoría, el estrés ha sido entendido como la respuesta dada ante un estímulo o bien, como un estímulo en sí, mientras que el afrontamiento es definido como las acciones que regulan las condiciones desfavorables del

entorno y así, reducir el nivel de alteración psicofisiológica que se produjo a causa del estrés (Rueda y Aguado, 2003).

De acuerdo con lo descrito por Coon y Mitterer (2016), el Síndrome General de la Adaptación refiere que los seres humanos producen reacciones fisiológicas idénticas, sin importar el estímulo que las provoque, definiendo así tres etapas:

- **Reacción de alarma:** Se presenta cuando el organismo empieza a movilizar recursos fisiológicos para hacerle frente a la situación estresante. Los recursos corporales (dolor de cabeza, fatiga, falta de aire, etc.) pueden acelerarse o retrasarse y dependerá de la cantidad y uso que el cuerpo requiera.
- **Resistencia:** En esta etapa, aquellos ajustes corporales provocados por el estrés logran estabilizarse a través de defensa y necesidad de equilibrio surge una negociación entre procesos fisiológicos, cognitivos, emocionales y conductuales, lo que hace que la situación de estrés sea lo menos perjudicial posible, pero pesar de que los síntomas de alarma desaparecen, como consecuencia puede existir susceptibilidad a la aparición de trastornos psicósomáticos.
- **Agotamiento:** Cuando el estrés es continuo, los recursos del cuerpo se consumen, lo que indica que la resistencia no ha sido lograda provocando entonces signos emocionales, conductuales o físicos permanentes y con ello trastornos psicológicos, fisiológicos o psicosociales.

Este modelo, también llamado Modelo homeostático de Selye, intenta dar una conceptualización objetiva acerca del estrés, pues parte desde un enfoque biologicista y, además toma en cuenta planteamientos psicofisiológicos que en conjunto se han enriquecido con los resultados encontrados con la experimentación con animales (Rueda y Aguado, 2003). Sin embargo, Cassaretto y colaboradores (2003), consideran que a pesar de que esta teoría resulta ser de utilidad, no logra explicar las respuestas psicofísicas estresantes individuales al observar sucesos de estrés iguales en diferentes individuos.

Con lo anterior y debido a los conceptos que enuncia del estrés y afrontamiento, este enfoque ha sido criticado por ser reduccionista, pues no logra describir la complejidad del comportamiento humano acerca del afrontamiento al no tomar en cuenta variables cognitivas

y emocionales, centrándose solo en la activación y respuesta psicofisiológica producida ante una situación de estrés, limitando su estudio el comportamiento de huida y evitación (Rueda y Aguado, 2003).

1.2.2 Modelo de rasgos/ disposiciones

Ya que las perspectivas teóricas del afrontamiento han sido dirigidas desde diversos enfoques, otro de ellos es el de rasgos o disposicional, del cual Pelechano (1992, 1999) y Snyder (1999) citado en Rueda y Aguado, 2003), consideran que es necesario indagar en la relación entre afrontamiento y personalidad dirigiendo la atención a las diferencias individuales y a la aplicación de una metodología diferencial.

De acuerdo con Anshel (2012), el modelo de rasgos o disposicional refiere que cuando una persona utiliza estrategias de afrontamiento lo hace de forma estable y transversal, por lo que, en este caso, el afrontamiento es considerado como una variable unidimensional de personalidad. Así para este modelo, las acciones y pensamientos de una persona son capaces de ser predecibles con puntuaciones en un inventario de afrontamiento.

Pelechano (1992; citado en Rueda y Aguado, 2003), plantea que las estrategias de afrontamiento son habilidades de personalidad, este autor fue el primero en construir el desarrollo teórico del afrontamiento integrando al afrontamiento con un paradigma explicativo de las generalidades de la personalidad y el funcionamiento humano, pues desde el ámbito de la salud, habla acerca del modelo de afrontamiento de enfermedades crónicas, en el que define que el afrontamiento en interacción con el entorno tiene cierta estabilidad, teniendo en cuenta la existencia previa de ciertas formas de afrontar en condiciones de estrés que están influidas por el proceso de malestar y ambiente.

A pesar de que este modelo contribuye al estudio del afrontamiento, no tiene un amplio apoyo pues se dice que las medidas de los rasgos por lo general no son adecuadas al explicar a profundidad el proceso de afrontamiento. Aun así, en este modelo se sustenta el papel de la personalidad como fundamental en el uso constante y estable de una persona a un estilo de afrontamiento u otro ante eventos estresantes (Anshel, 2012).

Asimismo, de acuerdo con los trabajos de Caver, Scheier y Weintraub (1989), Rim (1991), Pelechano (1992) citado en Rueda y Aguado (2003), muestran que hay evidencia empírica sobre cómo las estrategias de afrontamiento se relacionan significativamente con variables de personalidad, sumándose también investigaciones con estabilidad en los estilos de afrontamiento de la jubilación, duelo y enfermedad.

1.2.3 Modelo contextual o situacional

En cuanto al modelo contextual o situacional, este indica que el afrontamiento es evaluado con condiciones o situaciones estresantes específicas, además supone qué hacer frente a las conductas y cogniciones que son influidas por la relación entre las personas y su ambiente luego de un suceso en particular que es valorado como estresante (Anshel, 2012).

McCrae (1984, 1992; citado en Rueda y Aguado, 2003), presenta resultados que proponen cómo los componentes situacionales se relacionan con las estrategias de afrontamiento; pues indica que al pasar por condiciones de desafío las personas suelen emplear principalmente estrategias racionales, positivas, imaginación, culpa, control o adaptación a sí mismos y humor. Mientras que en situaciones amenazantes existe la presencia de pesimismo, expresión de deseos y buscar ayuda, en cambio ante situaciones de pérdida, se manifiestan creencias religiosas y expresión de los sentimientos.

De acuerdo con este modelo, enfrentar es modificar las cogniciones y comportamientos que se usan para dirigir de mejor forma demandas externas o recursos internos como la confianza, ansiedad, excitación, firmeza, por eso en este modelo el afrontamiento es entendido como el modo de conducir el problema y regular las emociones (Anshel, 2012).

Aunque este modelo ha sustentado sus bases en investigaciones, estas no logran explicar el uso de las estrategias de afrontamiento de un individuo solamente por medio de variables situacionales, además, de que no resulta muy aceptable los enunciados simplistas de la relación única entre algún estresor y el afrontamiento, dejando a un lado todas aquellas variables propias de la persona (Rueda y Aguado, 2003).

1.2.4 Modelo transaccional

Pasando ahora a la línea de investigación del desarrollo de los modelos enfocados más a la subjetivación de la realidad del estrés, uno de los mayores exponentes fue Richard Lazarus quien desarrolló el modelo transaccional (Rueda y Aguado, 2003), el cual se basa en los procesos cognitivos que se desarrollan entorno a situaciones estresantes. Estas transacciones dependen del impacto que genere el estresor ambiental que, a su vez, primero será medido por las evaluaciones que se hagan del estresor (juicio positivo, negativo o irrelevante) y después llegan los recursos personales, sociales o culturales de los que la persona dispone para enfrentar las situaciones que resulten estresantes.

Esta teoría sobre el estrés y afrontamiento tuvo una gran aceptación, lo que abrió paso a tomar cambios en su conceptualización, ya que como bien se mencionaba, esta teoría considera que el afrontamiento son procesos cognitivos y conductuales personales creados como respuesta a situaciones de estrés específicas, lo que quiere decir, que el afrontamiento es dinámico y cambia con el tiempo en respuesta a las demandas objetivas y la valoración mental que se haga de las condiciones (Ahadi, 2014).

Por ello, también es considerado como modelo cognitivo del estrés, pues resalta el valor cognitivo dentro del concepto de estrés y comprende el alcance de las diferencias específicas en la evaluación y afrontamiento de cada persona (Cofer y Appley, 1964; Cohen y Lazarus, 1973; Cox, 1978; Lazarus y Folkam, 1986, citado en Rueda y Aguado, 2003; McGrath, 1970).

Este modelo es llamado transaccional porque describe una relación bidireccional entre el entorno y el individuo, fue diseñado para utilizarse en referencia al uso de estrategias de afrontamiento en una experiencia en particular, así pues, como esta teoría se direcciona al uso de estrategias refiere a aquello a lo que una persona realmente hace o piensa y no a lo que se suele hacer o cree que debería hacer como en el caso de hablar de los estilos de afrontamiento (Anshel, 2012).

Para Lazarus (1984, citado en Ahadi, 2014), cada situación de estrés genera distintas maneras de afrontarlo, por lo cual, de manera general aborda como estrategias de afrontamiento a dos tipos:

- 1) Las centradas en el problema, que envuelve a aquellos intentos de *solucionar* los problemas que están estimulando el estrés.
- 2) Y las centradas en la emoción, que se encargan de las maneras de reducir los sentimientos y emociones que resultan a raíz del problema, sin concentrarse en él.

En esta perspectiva el estrés es entendido como demandas que serán evaluadas como excedentes a los recursos de las personas, esta evaluación abarca dos procesos: una evaluación primaria y una secundaria. En la primaria, las personas valoran la relevancia de la situación y si esta resulta estresante o no, en la secundaria se juzgan los recursos y estrategias de afrontamiento con las que se dispone, su eficacia y las consecuencias que trae consigo utilizarlas (Rueda y Aguado, 2003).

1.3 Estilos básicos de afrontamiento

De acuerdo con Sandín y Chorot (2003), son siete formas básicas de afrontamiento que las personas utilizan ante el estrés. Para estos autores, estas siete formas de afrontamiento se pueden categorizar en dos factores o estilos, mismos que han sido planteados por Lazarus y Folkman (1989; citado en González y Landero, 2007); el afrontamiento centrado en el problema de elementos racionales, y el afrontamiento centrado en la emoción que busca regular las emociones. Así, dentro de estas dos dimensiones, a continuación, se describen las formas afrontamiento que contiene cada una de ellas de acuerdo con Fernández- Abascal, 1997 citado en González y Landero, 2007 y Sandín y Chorot, 2003 citado en Florencia y Domingo, 2018.

1.3.1 Centrado en el problema

* **Búsqueda de apoyo social:** Identificar y reconocer a las personas y redes de ayuda en las que se pueda recibir consejo, que conduzcan de mejor manera alguna situación que genere estrés en la persona.

* **Focalizado en la solución del problema:** Que refiere al hecho de solucionar los problemas de forma directa y racional, ya que, a partir de las causas, la persona aborda y lleva a cabo soluciones para sobrellevar el problema.

* **Reevaluación positiva:** En esta, como su nombre lo dice, la persona es capaz de reconocer la situación que causa estrés, sin embargo, prefiere dirigirse solo a la creación de significados positivos del problema.

* **Religión:** Refiere al hecho de sentir perder el control y para sobrellevar la situación estresante se busca asistir a creencias religiosas. Habría que agregar que esta forma de afrontamiento puede ser entendida como culturalmente diferencial, pues en las investigaciones hechas en estudiantes españoles y mexicanos, los primeros la consideran una forma de afrontamiento emocional, mientras que los segundos la consideran centrada en el problema.

1.3.2 Centrado en la emoción

* **Expresión emocional abierta:** La persona manifiesta expresiones negativas a las demás personas, mostrándoles y desahogando su mal humor, insultos, irritabilidad y hostilidad.

* **Autofocalización negativa:** Esto se refiere a cuando la persona se enfoca solo en lo negativo para sí mismo, sintiéndose responsable del problema, por lo cual, se culpa, pierde el control y tiene sentimientos de indefensión, sumisión y pesimismo.

* **Evitación:** La persona piensa o prefiere hacer otras cosas centrándose preferentemente en no pensar e ignorar la situación que le causa estrés.

1.4 El afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios

Respecto a la educación superior y el papel de los jóvenes que ingresan a este nivel, es fundamental mencionar que este es un periodo en el que además de las demandas académicas, existen modificaciones importantes en los hábitos, en la manera de pensar, apreciar, valorar y accionar; mismos cambios que determinarán las decisiones que se tomarán a corto o largo plazo en esta etapa (Bracchi, 2016; citado en Juárez y Silva, 2019). Igualmente, dentro de este periodo hay que reconocer que los estudiantes presentan una diversidad en su capacidad para apropiarse los conocimientos, desempeño y adaptación al aprendizaje (Schunk, 1989; citado en Piergiovanni y Depaula, 2018).

Aunado a esto, lo que de igual forma se agrega a la variedad de cambios en la universidad es el nivel de estrés, que por lo general afecta física y mentalmente. Así, de acuerdo con Gutiérrez y Amador, las consecuencias físicas, conductuales y psicológicas del estrés académico u otro, son descritos a continuación:

En las manifestaciones físicas individuales, figuran el incremento del pulso, las palpitaciones cardíacas, el aumento en la transpiración y en la tensión muscular de brazos y piernas, la respiración entrecortada y el roce de los dientes, los trastornos del sueño, la fatiga crónica, la cefalea y los problemas de digestión. Ante ello, las respuestas conductuales frecuentes son el deterioro del desempeño, la tendencia a polemizar, el aislamiento, el desgano, el tabaquismo, el consumo de alcohol u otros, el ausentismo, la propensión a los accidentes, los ademanes nerviosos, el aumento o la reducción del apetito y el incremento o disminución del sueño. Asimismo, frente a esta situación surgen respuestas psicológicas entre las que se destacan la inquietud, la depresión, la ansiedad, la perturbación, la incapacidad para concentrarse, la irritabilidad, la pérdida de confianza en sí mismo, la preocupación, la dificultad para tomar decisiones, los pensamientos recurrentes y la destructibilidad (Gutiérrez y Amador, 2016, p. 26).

Cassaretto et al. (2003), considera que, aunque entre las personas hablar de estrés ha sido muy divulgado, son pocos los estudios que han indagado en sus características y más aún en estudiantes universitarios, quienes transitan por varios cambios y exigencias académicas y personales. Ahora bien, en conjunto con las experiencias estresantes, hay que agregar que,

entre una gran diversidad de agentes sociales, culturales, económicos, educativos, personales y familiares, también se encuentra la capacidad de cada estudiante para afrontar las situaciones detonadoras de estrés, lo que en palabras de Guadarrama et al (2012; citado en Silva et al., 2020), constituye el acceso a comprender mejor el aprovechamiento académico.

Por ello, las investigaciones realizadas sobre el afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios se centran en relacionar e identificar los estilos de afrontamiento que son utilizados por los jóvenes para hacerle frente al estrés. Una de ellas es la realizada por Piemontesi y colaboradores (2012), que investigó la diferencia de los estilos de afrontamiento ante el estrés académico en universitarios con ansiedad a los exámenes.

De esta investigación se obtuvieron como resultados la existencia de diferencias significativas entre los estilos de afrontamiento conforme al nivel de ansiedad de los estudiantes; quienes presentaron niveles altos de ansiedad utilizaron estilos de autculpa y rumiación autofocalizada que refieren al uso de estrategias inadaptativas como: criticarse a sí mismos, pesimismo, pensar en el problema, pero no en resolverlo creando malestar. Mientras que los de menos ansiedad optaron por estilos de afrontamiento de aproximación y acomodación que consisten en el uso de estrategias positivas y adaptativas como: solución de problemas, planificación y concentración, aceptación y optimismo (Piemontesi et al., 2012).

Otra de las investigaciones hechas por Piergiovanni y Depaula (2018), relacionan la autoeficacia y los estilos de afrontamiento al estrés en los estudiantes universitarios, teniendo como resultado que, a más autoeficacia más estilos de afrontamiento focalizados en la solución y reevaluación positiva. Esto hará que se valoren positivamente las capacidades siendo el pensamiento cognitivo que les ayudará a afrontar las situaciones estresantes, centrándose así en la solución del problema. Sin embargo, los estudiantes con menos nivel de autoeficacia utilizan estilos de autofocalización negativa lo cual provocará que el estudiante no consiga recurrir a otras estrategias y poder resolver el problema. Por último, estos autores resaltan la importancia del estudio en los universitarios acerca de los Estilos de Afrontamiento al Estrés, ya que pueden ser predictores de conductas futuras y con ello, motivarlos a usar sus recursos disponibles para hacer de la universidad una experiencia grata y satisfactoria (Piergiovanni y Depaula, 2018).

En cambio, el estudio descriptivo realizado por Díaz (2010), sobre el estrés académico y el afrontamiento en universitarios de medicina, enuncia que el estrés académico se desencadena a causa de los exámenes, el exceso de trabajos académicos y la disponibilidad de tiempo para entregar sus tareas. Por otro lado, los estilos de afrontamiento más utilizados son los centrados en el problema, pues estos estudiantes se inclinan por estrategias como: la solución de problemas, reinterpretación positiva, elaborar planes de acción, sobrellevar la situación o aprender de la experiencia, teniendo un bajo predominio de afrontamiento centrado en la emoción.

Estos resultados les son favorecedores a los estudiantes pues el uso de estas estrategias activas centradas en la solución del problema, mantienen su salud mental y física, ya que de acuerdo con Clavijo (2002; citado en Díaz, 2010), el estilo centrado en la solución de problemas ayuda a tener actitudes más activas y optimistas que les permiten sobrellevar las condiciones de estrés, aumentando o manteniendo su bienestar y calidad de vida, a diferencia de las centradas en la emoción.

Por otro lado, el estudio hecho por Cassaretto y colaboradores (2003), examinó la relación existente entre el estrés y los estilos de afrontamiento en universitarios de la licenciatura en psicología. Los resultados señalaron que los estudiantes de más edad presentaron niveles más elevados de estrés al evaluar los problemas de sí mismos y su futuro. Y en cuanto a los estilos de afrontamiento, los jóvenes utilizan de forma mixta los centrados en el problema y la emoción, aunque en menor grado los centrados en la emoción. Además, dentro de esta investigación se encontró que al afrontar las demandas asociadas al futuro los estudiantes utilizan el desentendimiento mental como estrategia de afrontamiento.

Siguiendo en esta línea de investigación en estudiantes de la licenciatura en psicología, Castellanos y colaboradores (2011), indagaron sobre la relación existente entre la ansiedad y las estrategias de afrontamiento que usan los alumnos al comenzar sus prácticas profesionales, los resultados arrojan que el miedo a enfrentarse y adaptarse a una nueva etapa genera más ansiedad en los estudiantes, una ansiedad que, a diferencia de niveles normales, puede ocasionar limitaciones en su desempeño. Sin embargo, estos participantes optaron por utilizar estrategias de afrontamiento como: la solución del problema, búsqueda de apoyo, reevaluación positiva y evitación cognitiva. Lo que afirma que en su mayoría tienden a

utilizar un estilo de afrontamiento al estrés centrado en el problema, y a pesar de que dentro de los resultados se encuentra también la evitación cognitiva, que forma parte del estilo centrado en la emoción, este se utiliza en menor medida (Castellanos et al., 2011).

Para Castellanos (2011), estos resultados denotan las capacidades con las que cuentan los estudiantes para elegir y emplear estrategias positivas y racionales que influyen en su adaptación social y percepción acerca de su bienestar y, además, contribuye a aminorar su ansiedad. De estas investigaciones y sus resultados parte la importancia de identificar los estilos de afrontamiento que utilizan los estudiantes universitarios ante las situaciones que les resultan estresantes.

1.5 Relación entre los estilos de afrontamiento y bienestar subjetivo

Para comenzar a describir los planteamientos que existen entre la relación del afrontamiento con el bienestar subjetivo, cabe hacer mención lo dicho por Fischer y colaboradores sobre que “hasta el momento, pocos estudios han evaluado la relación entre las estrategias de afrontamiento y bienestar subjetivo en población general” (2021, p. 3). Pues la mayoría de ellos se relacionan con población en situación de riesgo o enfermedad.

En una de las investigaciones hechas por Chang et al. (2020; citado en Fischer et al., 2021), a una población asiática tuvo como resultados que las estrategias de afrontamiento activas, de reinterpretación positiva y planificación se relacionan con la satisfacción con la vida, y en cambio, las estrategias pasivas de desconexión mental y comportamental y la negación tienen relaciones negativas con el bienestar subjetivo. Además, otra de las investigaciones añade que los estilos de afrontamiento de resolución del problema y búsqueda de apoyo son importantes factores que influyen como mediadores en el estrés y bienestar subjetivo (Ryu, 2020).

Sandín (2003; citado en Verdugo, 2013), considera que el afrontamiento es de suma importancia como intermediario ante las experiencias de estrés, los medios personales y sociales que tiene cada persona para enfrentar la situación y los resultados negativos o positivos que se produzcan a causa de ello. Por ello, como bien hace alusión Lazarus (2006; citado en Nacimiento, 2018), el afrontamiento es aquella capacidad de dirigir y manejar el

estrés y las emociones que se desencadenan con el fin de mantener el bienestar emocional y psicológico ante situaciones que pudieran parecer desbordantes.

Así, de acuerdo con Pérez (2014), cuando el afrontamiento se utiliza adecuadamente, este puede transformarse en un factor favorecedor de situaciones de peligro psicosocial. Por otra parte, en caso de que no se logren tolerar los eventos estresantes, se puede ver afectada la calidad, esperanza y rendimientos en la vida de los individuos (Ahadi, 2014). Asimismo, Barraza (2007; citado en Díaz, 2010), reitera que cuando el afrontamiento es positivo tiene como consecuencia la preservación de la salud y al ser negativo, además de lo mencionado anteriormente, se es más susceptible a enfermar.

Ahora bien, en el análisis realizado por Fisher et al. (2021), acerca de las estrategias de afrontamiento y el bienestar subjetivo, revelan que hay algunas estrategias que se relacionan con el bienestar subjetivo como la reevaluación cognitiva, en cambio las de catastrofización y supresión expresiva afecta al bienestar subjetivo. De acuerdo con Diener et al. (1999) y Carver y Sheier (1994; citados en Chen, 2016), los estilos de afrontamiento dirigido al problema como la reevaluación positiva, acción racional y la fuerza ante la adversidad están vinculados con altos niveles de bienestar subjetivo. Lo mismo sucede en una investigación en estudiantes que utilizaron estrategias favorables y positivas en la que se lograron predecir las emociones positivas o ansiosas de estudiantes al recibir su calificación.

CAPÍTULO II

BIENESTAR SUBJETIVO

Bienestar, es una palabra que de manera general el ser humano identifica como fundamental al momento de definir la propia vida, curiosamente cuando hablamos de nuestro propio bienestar no solo se piensa en aquellos aspectos visibles como los ingresos económicos, lugar de residencia o riqueza material que hacen que la vida tenga su curso, sino que dentro de nuestra definición de bienestar incluimos la apreciación que tenemos de la misma existencia en relación con una gran diversidad de factores que sólo desde la propia perspectiva podemos evocar, y junto con lo anterior, también se tratan de evaluar los aspectos positivos y negativos que surgen a partir de la vida misma.

En este capítulo se pretende hacer una revisión de las definiciones del bienestar subjetivo, los modelos teóricos que lo explican, así como los componentes de este constructo, su importancia y su relación con algunas otras variables que en investigaciones posteriores se han realizado.

2.1 Definiciones de bienestar subjetivo

Al hablar acerca de la definición del bienestar, este ha sido revisado desde dos perspectivas: la objetiva y la subjetiva. En la sociedad, el bienestar objetivo se refiere a condiciones materiales, como los servicios básicos que un estado brinda a su sociedad, como el abastecimiento de agua, electricidad, seguridad, educación, etc. Por lo tanto, desde esta perspectiva el poseer bienes y servicios determina un mejor bienestar. Ahora bien, al hablar del bienestar subjetivo, este es considerado como la interpretación que las personas dan a su forma de vivir. Definición totalmente distinta al bienestar objetivo que no considera la importancia personal o lo que se experimenta a partir de las condiciones objetivas (Gómez, 2007).

De acuerdo con Diener (1999; citado en Gómez, 2007), y tomando como base lo anterior, es importante mencionar que, por ejemplo, la salud objetiva no es la que precisamente explica el predominio de bienestar, más bien es la percepción que se tiene de la misma. En este caso,

el bienestar subjetivo indicará lo que los individuos valorarán sobre que tanto su estado de enfermedad o salud les permite conseguir sus metas.

McAllister (2005; citado en Addai y Pokimica, 2014), indica que los elementos de satisfacción con la vida difícilmente se podrían definir, explicar o influir a partir del crecimiento económico. Asimismo, si se habla en términos de factores externos y factores psicológicos para Diener y colaboradores (1999, citado en Muñoz, 2007), los primeros tienen poco efecto al explicar la varianza del bienestar subjetivo, mientras que los segundos, los llamados psicológicos resultan tener significativo y mayor efecto al explicar la variabilidad del bienestar subjetivo.

Por lo tanto, el bienestar subjetivo, en la literatura se identifica con la pregunta directa hacia las personas sobre su bienestar, lo que consideran acerca de su vida, y en general hablando acerca de la satisfacción con su vida o que tan felices se encuentran, está a su vez, es información que solo a quien se le pregunta directamente puede responder porque es quien cuenta con dicha información acerca de su bienestar (Rojas, 2011). Además, cabe destacar que el bienestar es denominado como un concepto integral que abarca alta satisfacción con la vida, frecuentes sentimientos deseables y escasos niveles de sentimientos negativos (Duy y Yildiz, 2017). Por ello, el bienestar subjetivo se define como pensamientos y emociones, que, además, se dan acordes a la vida de cada persona y lo que se concluye al evaluar la existencia (Gómez et al., 2007). Así pues, Diener (2000; citado en Cuadra y Florenzano, 2003), menciona que lo central en este concepto es la evaluación que cada persona hace sobre su propia vida.

De acuerdo con Addai y Pokimica (2014), las definiciones de bienestar subjetivo varían y son amplias, este puede ser definido como la medida que pretende entender de manera general la sensación de bienestar, que incluye varios dominios de la vida como la felicidad y satisfacción con la vida. Es así, que este constructo se evalúa de acuerdo con las percepciones que tienen los seres humanos sobre sus vidas (Andrews y Whithey, 1976; citado en Addai y Pokimica, 2014).

Diener (1994; citado en Gómez, 2007), menciona que existen tres importantes características del bienestar:

- a) Su construcción es un juicio personal.
- b) Sus medidas, o la manera en la que se aprecia es positiva.
- c) Comprende una evaluación global de la vida.

De acuerdo con Diener (1999; citado en Mery et al., 2017), el bienestar subjetivo es la evaluación que se hace de la vida, este concepto incluye a la felicidad, emociones agradables, satisfacción, que no incluye emociones o estados de ánimo insatisfactorios. Para Diener y colaboradores (2002; citado en Proctor, 2014), el bienestar subjetivo es entendido como evaluaciones cognitivas y afectivas de la vida misma de cada persona, por lo tanto, este concepto indica la percepción individual y la experiencia emocional y cognitiva de las personas sobre su satisfacción hacia la vida.

Con lo anterior, está claro que al bienestar subjetivo se mide desde una perspectiva individual, siendo una de las características que le distinguen de la psicología clínica, pues dentro de su estudio, además de incidir en las causas de algunos trastornos, buscar distinguir entre la felicidad leve, moderada y extrema, y mostrar qué lleva a la felicidad a largo plazo (Diener et al., 1997; citado en Proctor, 2014).

Para Rojas y Elizondo- Lara (2012; citados en Marrero et al., 2014), el bienestar subjetivo involucra valorar integralmente diversos factores de la vida que son conocidos sólo por medio del juicio individual de cada persona. De acuerdo con Palomar (2005; citado en Vera et al., 2013), el bienestar subjetivo es un constructo multidimensional, pues la satisfacción con la vida de una persona depende de distintos elementos que le conforman como sus relaciones familiares, de pareja o amigos, laborales y sociales.

Con las investigaciones del bienestar subjetivo, se ha podido entender que las claves de la felicidad engloban las metas que se plantean las personas, su habilidad de adaptación y personalidad (Diener, 2000; Seligman, 2003; citado en Morris y Maisto, 2009). Además de que se caracteriza precisamente por sentir una satisfacción general con la vida y muchas más emociones positivas que negativas (Morris y Maisto, 2009). Sin embargo, cabe mencionar que Bok (2010; citado en González, 2020), menciona acerca del estudio del bienestar subjetivo que, una de sus debilidades es que es un ámbito estudiado recientemente para la gama de líneas de explicación que puede haber alrededor de este.

Desde la perspectiva de la psicología, la percepción subjetiva de la calidad de vida se representa en el concepto de Bienestar Subjetivo, el cual expresa la satisfacción de las personas y su grado de complacencia con aspectos específicos o globales de su existencia, en los que prevalecen los estados de ánimo positivos; por tanto, es parte de la salud en su sentido más general y se manifiesta en todas las esferas de la actividad humana (García Viniegras & González, 2000). Además, es importante considerar que de forma común el bienestar subjetivo se identifica con la felicidad, esto cuando evidentemente se experimentan más emociones positivas y satisfacción con la vida (Cuadra y Florenzo, 2003).

2.2 Modelos teóricos que explican el bienestar subjetivo

2.2.1 Teoría de la autodeterminación

La Teoría de la Autodeterminación es considerada una macroteoría acerca de la motivación humana que parte de las teorías conductista y humanista, por lo que esta plantea una orientación empírico-humanista así, desde esta teoría las personas son activas y tienden al crecimiento, a controlar el ambiente en el que se encuentran y constituir experiencias nuevas con un claro sentido de sí mismos (Stover et al. 2017). Esta teoría fue propuesta por Edward L. Deci y Richard M. Ryan, la cual refiere a la motivación, clasificándola en dos tipos: la intrínseca y la extrínseca. Para estos autores, estos tipos de motivación son impulsos que determinan de una u otra forma el comportamiento, si es extrínseca el impulso se genera de fuentes externas y se obtienen recompensas externas, en cambio, si es intrínseca, esta proviene del interior de uno mismo (Ackerman, 2021).

Aunque se definen estos tipos, también hay otra distinción importante que es: la motivación autónoma y la controlada, en la primera, la persona se dirige por sí misma y de forma autónoma, mientras que, si es impulsado por la motivación controlada, la persona puede sentir que debe comportarse de una manera específica para agradar a los demás y así sentir baja o nula autonomía (Ryan y Deci, 2008 citado en Ackerman, 2021).

Lo anterior tiene que ver también con las condiciones sociales o en general, el contexto social en el que se encuentre el individuo, ya que de ello dependerá la pasividad o proactividad de cada uno, para los autores de esta teoría la autodeterminación es la capacidad de elección y

acción de decidir, si se es autodeterminado entonces son personas que se perciben como quienes propiamente inician, seleccionan y eligen su conducta hacia resultados que promuevan el logro de sus metas (Deci y Ryan, 1989 citado en Vargas, 2013). De esta teoría se puede tomar en cuenta también que el bienestar se ve afectado cuando el contexto social genera conflictos a las necesidades o poca relación, llevando a la alineación y psicopatología, en cambio sí hay satisfacción a las necesidades de autonomía y relaciones sociales favorecedoras habrá mayor bienestar (Ryan et al., 1995 citado en Ryan, 2000).

Es importante resaltar en conjunto tres aspectos presentes que guían la definición de la motivación, pues esta está compuesta desde una jerarquía de tres grados de generalización que se relacionan e influyen uno tras otro: el primero es el global que va en correspondencia con la personalidad siendo caracterizado por su estabilidad e individualidad personal, seguido del contextual, que refiere a todas aquellas áreas como la laboral o educativa que tienen influencia ya que forman parte del entorno social y finalmente el situacional, que tiene que ver con momentos específicos y casi irrepetibles en tiempo (Vallerand, 1997 citado en Stover, 2017). Esta teoría en relación con el bienestar menciona que, si el contexto social donde se desenvuelven las personas asiste a las necesidades básicas psicológicas, el desarrollo será apropiado para que la persona sea activa, adaptada e integrada, en cambio sí hay un exceso de control y poca conectividad desorganiza a la persona provocando estrés negativo y enfermedades psicológicas (Ryan y Deci, 2000).

2.2.2 Teoría de las discrepancias múltiples

Esta teoría fue propuesta por Michalos en 1985, y es una de las mayormente utilizadas en representación de los modelos del bienestar subjetivo que van de arriba-abajo. Esta teoría explica que el bienestar subjetivo que puede experimentar una persona se basa en la linealidad positiva de discrepancias que son percibidas entre lo que se tiene y lo que tiene los demás, lo que se espera obtener en el presente o futuro, o lo que se cree merecer (García, 2002).

Los postulados básicos de esta teoría se presentan a continuación (Michalos, 2014):

1. El bienestar subjetivo es una función de las discrepancias que se perciben entre lo que se tiene y lo que se quiere, lo que es sobresaliente que otras tengan, lo mejor que se ha tenido en el pasado, lo que se esperaba tener tiempo atrás, o lo que se espera tener después de varios años, lo que se merece o se necesita.
2. Estas discrepancias percibidas son objetivamente medibles y tiene efecto directo en la satisfacción, excepto la discrepancia de lo que se tiene y lo que se espera alcanzar.
3. La discrepancia entre lo que se tiene y quiere, es una variable que media entre las otras discrepancias y el bienestar subjetivo.
4. El buscar y mantener satisfacción, motiva directa y proporcionalmente los niveles que se esperan alcanzar de satisfacción percibidos.
5. Las variables como la edad, sexo, educación, etnia, ingresos, autoestima, apoyo social, temperamento, estado de niño actual, comunidad, entrono natural, acontecimientos o problemas de la vida afectan a todas las discrepancias que anteriormente fueron mencionadas.
6. La acción humana y sus acondicionadores hacen funcionar a las discrepancias que son objetivamente medibles.

Se puede agregar a los postulados de esta teoría que, al tener aspiraciones altas habrá infelicidad, ya que si se percibe que el lugar real en el que se está es distante del que se gustaría estar, la persona puede desanimarse. Aun así, cabe mencionar que si hay metas muy bajas también se podrá ver reducido el bienestar subjetivo pues se podría conducir con facilidad a sentimientos de aburrimiento (García, 2002). En la teoría de las discrepancias múltiples, una discrepancia puede ser comparar la expectativa versus la realidad, si la expectativa es más alta que lo que es en realidad habrá como resultado menos satisfacción (Durayappah, 2011).

2.2.3 Teoría de la jerarquía de las necesidades humanas

Abram Maslow afirma que hay una serie de necesidades que afectan a toda persona. Ahora bien, a pesar de que esta teoría no es propia del bienestar subjetivo, esta aporta diversos elementos que se le pueden atribuir al bienestar humano (Landa, 2017). Diversos autores reafirman para el bienestar subjetivo, la importancia de las necesidades humanas, indicando que la felicidad no es posible sin la satisfacción de necesidades (Yamamoto, 2015).

Esta teoría indica que el impulso interno de las personas a lograr sus objetivos se construye por necesidades que están ordenadas jerárquicamente, Así, se identificaron cinco niveles de necesidades que van de lo material a lo espiritual (Pomares, 2008):

1. Fisiológicas: Condiciones mínimas de subsistencia (alimentación, vivienda, vestido, etc.)
2. Seguridad: Conservación de bienes frente situaciones de peligro.
3. Sociales: Por naturaleza el hombre tiende a buscar relacionarse de manera formal o informal (compañeros de trabajo, de escuela, amigos, familia, etc.).
4. Estima: En este nivel se refiere a la recepción de reconocimiento propio y por parte de los demás (por ejemplo: respeto, status, prestigio, poder, etc.)
5. Autorrealización: Es el desarrollo del máximo potencial individual, siendo esta una sensación de superación permanente que siente cada persona (por ejemplo: autonomía y autocontrol o independencia).

Esta teoría apunta de igual forma a la motivación y satisfacción de necesidades que inician siendo animales y evolucionan para convertirse en motivos puramente humanos. Siendo así que, de acuerdo con Valdés (2005 citado en Naranjo, 2009), Maslow identificó dos necesidades más que fueron llamadas cognoscitivas: la necesidad de una persona de conocer y comprender la naturaleza y lo que rodea, y la necesidad estética, que refiere al arte y belleza en general. Estas dos necesidades son adicionales a las otras cinco, y solo se pueden experimentar al haber satisfecho las primeras cinco.

2.2.4 Modelo del Continuo de Salud Mental

Este modelo se le atribuye a Keyes y contempla dos conceptos fundamentales: florecer y languidecer. Dicho autor menciona que las personas florecientes son quienes tienen una salud mental completa y altos niveles de bienestar subjetivo, mientras que quienes tienen poca o incompleta salud mental están languideciendo en la vida y tienen bajos niveles de bienestar subjetivo (Durayappah, 2011).

Para este modelo, la salud mental implica la presencia de niveles elevados de bienestar social, psicológico y emocional; los primeros dos tienen que ver con aspectos eudemónicos y el tercero, el emocional con aspectos hedónicos (Cortese, 2018). Además, con ayuda de estas tres dimensiones y de acuerdo con los niveles que se presenten, este modelo permite distinguir entre la salud mental positiva y la enfermedad mental por medio de tres estados (Keyes et al. 2008 citado en Cortese, 2018):

1. Floreciente: Altos niveles en por lo menos una medida del bienestar hedónico y altos niveles en al menos seis del bienestar eudaimónico.
2. Languideciente: Bajos niveles en por lo menos una medida del bienestar hedónico y bajos niveles en por lo menos seis medidas de bienestar eudaimónico.
3. Moderado: Este último se refiere a las personas que son mentalmente sanas y no se ajustan a lo antes mencionado sobre los criterios del florecimiento o de languidez.

2.3 Componentes del bienestar subjetivo

Andrews y Withey (1976; citado en Proctor, 2014), mencionan que hay tres componentes para el bienestar subjetivo: el de satisfacción con la vida, afecto positivo y afecto negativo. Sin embargo, desde la postura de Diener (1995; citado en Gonzáles, 2020), la evaluación del bienestar subjetivo está compuesta por dos componentes: el componente cognitivo y el componente afectivo. Ambas posturas, aunque toman tres y dos componentes, se describen por igual para los autores, ya que el cognitivo refiere a la satisfacción con la vida y el afectivo a los afectos positivo y negativo.

Aun así, estos componentes parten en función a que, si las personas sienten satisfacción con su vida y más afecto positivo que negativo, tendrán un alto bienestar subjetivo. Ahora, en el caso de que se perciba poca satisfacción con la vida y frecuentemente emociones negativas indicará un bienestar subjetivo bajo. Lucas y colaboradores (1996; citado en Proctor, 2014), realizaron un estudio en el cual los tres componentes antes mencionados pueden ser considerados como constructos separables, lo que indica que el estudio del bienestar subjetivo se puede evaluar con los componentes por separado.

Con lo antes mencionado, se puede decir entonces que este constructo está compuesto por la satisfacción con la vida: componente cognitivo y por el nivel que se experimenta de los estados afectivos negativo y positivo: componente afectivo, ambos componentes se correlacionan debido a que se ven influidos por el valor que las personas le dan a cada suceso, actividad o circunstancia que de manera general se van desarrollando en la vida (Padrós et al., 2015; citado en González, 2020).

Además, a pesar de que el componente afectivo deriva de igual manera de la valoración como el cognitivo, para Diener (1985; citado en Amjad y Dasti, 2020), hay tres razones claves para separar el componente cognitivo del afectivo, en primer lugar, las personas tienden a rechazar las emociones negativas, pero aceptan los hechos indeseables de la vida. En segundo lugar, la duración que se origina de cada componente en las personas, para la satisfacción con la vida existe un juicio global a largo plazo, mientras que las respuestas emocionales, se dan y son a corto plazo. Por último, la influencia de la que parte cada componente; para evaluar la satisfacción con la vida, está es influenciada acorde a valores personales conscientes, en tanto, es probable que las respuestas afectivas influyan inconscientemente o por estados corporales.

Retomando la conformación que hace Diener (1984; citado en Amjad y Dasti, 2020), del bienestar subjetivo, este se agrupa principalmente en dos componentes: el afectivo y el cognitivo. El primero está relacionado con la valoración global que cada individuo hace sobre los logros de su vida de acuerdo con las propias expectativas o estándares personales, y el segundo que alude a más emociones positivas que negativas, el cual también puede ser llamado felicidad (Diener, 1984; citado en Marrero et al., 2014).

A. Componente cognitivo

Este componente implica la interpretación general que cada persona hace acerca de la satisfacción con su vida. La satisfacción con la vida es considerada el componente más estable, pues se basa en evaluar la calidad de vida de manera general, por consiguiente, no es tan susceptible a presentar cambios a causa de reacciones o situaciones que ocurren momentáneamente en la vida (Eid y Diener, 2004; citado en Proctor, 2014).

Este componente representa la distinción de las diferencias percibidas que tienen las personas entre sus aspiraciones y sus logros, la evaluación que se hace de la satisfacción con la vida, tiene un rango muy amplio, pues va desde sentir realización personal hasta la experiencia que se acontece de fracaso o frustración (García, 2002; citado en González, 2020).

B. Componente afectivo

El componente afectivo es importante en la estructura del bienestar subjetivo, pues conjuga la frecuencia e intensidad de emociones placenteras o displacenteras, aunque cabe mencionar que de acuerdo con Larsen (1985; citado en Proctor, 2014), es la frecuencia más que la intensidad la que impacta en el bienestar subjetivo de las personas a largo plazo. Para García (2002; citado en González, 2020), el componente afectivo es la base de lo hedónico, ya que en este elemento se da cabida al agrado que experimentan las personas con sus sentimientos, sus emociones y sus estados anímicos más frecuentes. Ya que el componente afectivo refiere a estados de ánimo que pueden ser interpretados por el individuo como agradables o desagradables, este componente se clasifica en afecto positivo y negativo. De este modo, Diener (1999; citado en Vera, 2001), menciona que el afecto positivo se evalúa por medio de emociones como orgullo, optimismo o alegría, y el afecto negativo con emociones como vergüenza, tristeza, enojo o ansiedad.

2.4 Importancia del bienestar subjetivo

La psicología positiva surge con el objetivo de indagar mucho más acerca de la humanidad respecto a sus fortalezas y virtudes en conjunto con los efectos que tienen estas en la vida de las personas y en la sociedad en la que viven. A nivel individual y social el estudio desde esta otra cara de la psicología logra identificar que el ser humano tiene capacidades y habilidades para valorar, amar, ser original y sabio, y en cuanto a los social, permite identificar qué instituciones son las que tiene mayor peso de responsabilidad, altruismo y tolerancia para la ciudadanía (Cuadra y Florenzano, 2003). Por lo anterior, el campo y la definición del bienestar subjetivo son científicamente validas, pues además valoran aspectos que cultural e intelectualmente parecían ser poco relevantes, y resultan ser condicionantes base para el ser humano (Cuadra y Florenzano, 2003).

A nivel político, el bienestar subjetivo es un nuevo paradigma con una propuesta innovadora a la resolución de nuevas y mejores políticas públicas. Así para Rojas (2011), este enfoque es útil para medir lo que es de mayor relevancia no para quienes están a cargo de la población, sino para las personas mismas pues ellas son quienes a través de este enfoque pueden indicar qué experimentan, y qué es relevante para sus vidas y toma de decisiones de vital importancia, como el diseño de políticas públicas útiles.

De acuerdo con Castellanos (2020), el bienestar subjetivo forma uno de los criterios decisivos para aumentar la perspectiva de los bienes públicos y privados que pueden estar relacionados con el bienestar, además, puede cimentar el equilibrio entre los bienes públicos y del mercado. Asimismo, al hablar acerca de la importancia del estudio del bienestar subjetivo este se ha relacionado con diversos factores psicológicos como: algunas características de personalidad, la autoeficacia, autoestima, orientación al logro, adaptación y las estrategias para afrontar el estrés. Además, se le ha relacionado con variables sociodemográficas como el sexo, la edad, el estado civil o el nivel educativo (Muñoz, 2007).

2.5 Investigaciones sobre el bienestar subjetivo

Las investigaciones realizadas acerca del bienestar subjetivo se han relacionado con algunas otras variables, como es el caso de la realizada por Rodríguez- Fernández (2016), que tuvo como objetivo relacionar el bienestar subjetivo con la resiliencia, autoconcepto y apoyo

social en adolescentes de 12 a 15 años de edad, de la cual se obtuvieron como resultados que existe relación entre el bienestar subjetivo, la resiliencia, el autoconcepto y el apoyo social, y además se mostró que un nivel alto de autoconcepto, resiliencia y apoyo familiar predicen satisfacción con la vida, nivel alto de resiliencia, autoconcepto y apoyo familiar predice el afecto positivo, mientras que el nivel bajo de autoconcepto y apoyo familiar predicen el afecto negativo.

Por otro lado, Gonzalez- Villalobos y Marrero (2017), realizaron su investigación en torno a una muestra de adultos mexicanos de 17 a 84 años con el objetivo de analizar la predicción de los factores sociodemográficos y las características personales sobre el bienestar subjetivo y psicológico. Los resultados obtenidos indican que las variables sociodemográficas de sexo y edad presentan diferencias en cuanto al bienestar subjetivo, y aunque el tamaño del efecto en la muestra de estudio fue pequeño se puede decir que las mujeres reportaron mayor felicidad y establecimiento de relaciones positivas, mientras que los hombres reportaron más emociones positivas y autonomía. En cuanto a la edad, se encontró que a mayor edad mayor bienestar subjetivo y psicológico a diferencia de los jóvenes. Dentro de la investigación también se encontró que el neuroticismo y la extraversión están relacionados con las dimensiones positivas del bienestar subjetivo, y en cuanto a la autoestima, esta fue predictiva para los factores personales, la autonomía, el crecimiento personal y la autoaceptación.

Siguiendo con la línea de investigaciones en población mexicana, Noriega y colaboradores (2013), constataron lo señalado por Diener, acerca de que los componentes del bienestar subjetivo son: la satisfacción con la vida y el equilibrio entre los afectos positivos y negativos, dicha investigación utilizó una muestra de estudiantes universitarios de entre 18 y 26 años de los países de México y Brasil, concluyendo además que los estudiantes se perciben satisfechos con sus vidas y con un equilibrio positivo entre los afectos del bienestar subjetivo.

2.6 Relación entre el bienestar subjetivo y la indefensión aprendida

En la literatura la relación entre el bienestar subjetivo y la indefensión aprendida no ha sido lo suficientemente estudiado como su relación con otras variables, por ejemplo, en el caso de la indefensión aprendida en otras investigaciones se ha relacionado con la autoeficacia, la depresión, el desempeño escolar o la satisfacción marital entre otros, por otro lado, el

bienestar subjetivo se ha relacionado con variables como la resiliencia, el autoestima, variables sociodemográficas o la personalidad.

A pesar de lo antes mencionado, estas dos variables tienen una relación inversa en la que la literatura hace hincapié, pues en los años de estudio de la indefensión aprendida se ha demostrado al percibir desesperanza y sentirse incapaz de enfrentar situaciones desfavorables tiene como consecuencia generar malestar y con ello, depresión, en cambio cuando dichas situaciones se encararan teniendo en cuenta las metas y objetivos de logro, entonces habrá mucho más bienestar (Emmons 2003, citado en Navascues et al., 2016). La indefensión aprendida conduce a las personas a pensar pasivamente y dejar de actuar, pues consideran que por más que intenten esforzarse no habrá un efecto de cambio en su ambiente o un su bienestar, es así que este fenómeno de incapacidad frena la posibilidad de mejorar o aumentar el bienestar (Ramos, 2021).

El bienestar subjetivo tiene una relación positiva con tener un sentido de vida (Dogan et al., 2012 citado en Martín, 2016), contrario a lo que sucede con la indefensión aprendida, la cual una vez que aparece tiene consecuencias graves en la vida que de acuerdo con Maier y Seligman 2016 (citado en Martínez, 2019), generan tres tipos de déficits, el cognitivo, afectivo/ emocional y motivacional. Al aparece estos déficits aparecen también otros trastornos psicopatológicos como la depresión, lo que reduce el sentido de vida, en general el bienestar subjetivo. Particularmente en el déficit emocional que se da a causa de la indefensión aprendida, se produce mayor emotividad, pérdida de control, miedo, frustración e insatisfacción, y con ello, enfermedades relacionadas con la salud física y mental como enfermedades cardiovasculares, úlceras, trastornos del sueño, estrés, depresión o ansiedad (Bernola, 2007, citado en Gonzales, 2014).

Caprara et al., 2012 (citado en Guerrero, 2015) recomienda tener una disposición positiva a la vida para poder hacerle frente a los sucesos adversos de la vida, un ejemplo de situaciones difíciles de transitar es en las relaciones de pareja, en el estudio hecho por González y Diaz (2015), se obtuvo como resultado que cuando la indefensión aprendida es ausente en las relaciones de pareja hay mayores efectos positivos en sus vidas de manera personal. Otro estudio hecho por Demirbilek y Atila (2021), acerca de los factores que influyen en la indefensión aprendida en estudiantes universitarios de Turquía muestra que la reducción de

indefensión aprendida puede darse a partir de aumentar la autoeficacia y satisfacción con la vida.

Por otro lado, en el estudio realizado por Deniz (2019) se pudo enunciar que existe una correlación negativa entre la satisfacción con la vida y la indefensión aprendida en mujeres del país de Turquía, este resultado quiere decir que mientras allá mayor indefensión aprendida habrá menor satisfacción con la vida y viceversa. De acuerdo con Brunet y colaboradores (2018), indican que desde la teoría de la indefensión aprendida se puede explicar el descenso de bienestar y aislamiento social en las vidas de las personas, lo anterior muestra la importancia de relacionar en más investigaciones la variable de la indefensión aprendida con la del bienestar subjetivo pues de ello parten consecuencias a la salud que repercuten en la vida de las personas.

CAPÍTULO III

INDEFENSIÓN APRENDIDA

La indefensión aprendida llega a ser desgastante para quien la experimenta pues implica la pérdida de motivación, aumento en la emotividad y la llegada de pensamientos relacionados con la falta de respuesta que distorsiona la percepción de control ante situaciones que son demandantes y no soportables. Para accionar y dar respuesta también presentan dificultades para aprender que sus respuestas son eficaces, creando pensamientos negativos.

En este capítulo se abordan las definiciones sobre la indefensión aprendida, la teoría que le sustenta y las causas y consecuencias de presentar indefensión aprendida, además de hacer una revisión acerca de las investigaciones que se han realizado de esta variable en estudiantes y por último se describe la relación que esta variable de estudio tiene con los estilos de afrontamiento.

3.1 Definiciones de indefensión aprendida

El término de indefensión aprendida fue descrito por primera vez por Martin Seligman y colaboradores en 1970, esta se define como el deterioro del aprendizaje ante la exposición de estrés incontrolable (Willner, 2010). Para Morgan (2013), este concepto incluye la idea de que sin importar lo que se haga, las cosas no van a cambiar a pesar de que el cambio sea fácil de lograr.

Walker (2001), refiere a una condición en la que el comportamiento se vuelve consistente con la percepción de que las acciones que se realicen no logran impactar en los resultados, teniendo una visión incontrolable, impredecible e insensible a las necesidades o actos propios. Ahora bien, de acuerdo con Johnson (2011 p. 871), la indefensión aprendida es “el patrón de atribuciones y comportamientos que lleva a un individuo a no ver ninguna conexión entre el comportamiento y los resultados que resultan en sentimientos de desesperanza, depresión y pasividad”.

En relación con los conceptos antes mencionados, Doehring (2013), agrega dentro del concepto que es un estado en el que humanos o animales actúan como si no se tuviera control de los eventos, lo que provoca que no se intente hacer algo por huir de lo desagradable de la condición, que si lo intentara aún podría evitar con facilidad. Dicho estado tiene su origen en la exposición repetida a algún estímulo aversivo de imposible escape que posteriormente se generaliza con otros estímulos.

A pesar de que este autor incluye dentro del concepto a los animales, si más específicamente se busca una definición que involucre solo al ser humano, se puede decir entonces que la indefensión aprendida es la percepción de que sucesos están fuera de control para la persona. Además, este autor indica que el incluir o retomar al ser humano en el estudio de la indefensión aprendida ha sido fundamental para intervenir en el cambio de cogniciones alrededor de la percepción del sí mismo, las acciones y el futuro (Doehring, 2013).

Otros autores que de igual manera dan una definición clara y en consonancia con las anteriores es Minor y Plumb (2012), quienes mencionan que esta se refiere a una patología fisiológica y conductual que se da por la experiencia con eventos incontrolables y traumáticos aversivos. Ahora bien, de acuerdo con Seligman (2000 citado en Acevedo, 2020), la indefensión aprendida se describe como un estado psicológico frecuentemente producido tras acontecimientos incontrolables, estos ocurren cuando en la probabilidad de ocurrencia da igual si ocurre o no una respuesta voluntaria de parte del organismo.

3.2 Teoría que explica la indefensión aprendida

Maier, Overmier y Seligman colaboraron en el laboratorio de Richard Solomon, en la Universidad de Pensilvania, en experimentos llevados a cabo con perros, dichos experimentos consistían en explicar cómo la exposición a descargas eléctricas forzosas e inevitables sin previo aviso influyen de forma significativa en el aprendizaje posterior de evitación o escape (Overmier et al. 1967 citado en Miron, 2012).

Así, esta teoría comenzó su formulación con base en procedimientos experimentales en animales y como hipótesis planteaba que cuando los organismos se enfrentan a eventos incontrolables estos experimentan que sus respuestas son poco eficientes para controlar las

consecuencias que surjan de dichos eventos. Plantea entonces que ante situaciones aversivas sin escape se generan tres déficits: el cognitivo, el emocional y el motivacional (Seligman, 1975 citado en Rodríguez y Arnau, 1986).

Debido a que hacía referencia al estudio solo con organismos no humanos, esta teoría se modificó para el estudio en humanos, así que con apoyo del concepto de Atribución se tiene como hipótesis que cuando las personas se enfrentan ante eventos que son incontrolables perciben que las respuestas que generen no son suficientes para controlar las consecuencias, por lo cual generan una atribución sobre las causas de su impotencia que determinará la formación (o no) de expectativas incontrolables y déficits de indefensión (Abramson et al, 1978 citado en Rodríguez y Arnau, 1986).

Con lo anterior es importante mencionar que esta teoría tiene relación con los aspectos cognitivos del Modelo Atribucional de Weiner. Es así que Seligman reconoce dos estilos para las personas: el atribucional y el explicativo. Respecto a este último se ha encontrado que es consistente con las diferencias individuales, pues si una persona atribuye situaciones a causas internas, globales y estables, se puede decir que por ejemplo el fracaso en los exámenes en el caso de un estudiante puede explicarse diciendo que es insuficientemente capaz o inteligente y que simplemente no puede aprender (Johnson, 2011).

De acuerdo con Marrero (2016, citado en Arzate-Salgado, 2019), en trabajos posteriores de Peterson, Maier y Seligman, plantean la hipótesis que integra tres componentes esenciales:

- Contingencias
- Cognición
- Comportamiento

Por otra parte, cabe mencionar que, sobre los experimentos realizados en un principio por los autores de esta teoría, estos han sido históricamente trascendentales en dos niveles de acuerdo con Miron (2012):

1. Integraron las bases para el análisis de contingencias del aprendizaje instrumental.
2. Brindaron uno de los primeros modelos experimentales sobresalientes acerca de la depresión conductual en los humanos, facilitando también su análisis empírico.

3.3 Causas y consecuencias de la indefensión aprendida

La indefensión aprendida aún es muy poco valorada por el impacto que genera para el desarrollo de algunas patologías como la depresión y otros fenómenos psicosociales (Martínez, 2019). A pesar de ello, es importante tomar en cuenta cuáles son sus causas y consecuencias. Por ello, se puede decir que la indefensión aprendida puede asociarse a cambios biológicos en el cuerpo, por ejemplo, niveles altos de estrés que liberan opiáceos endógenos, a la deficiencia del sistema inmunológico y el acrecentamiento de tolerancia al dolor, asimismo dichos efectos corporales dificultan el cambio de comportamiento, aunque se desee hacerlo (Mehta, 2008).

La indefensión puede surgir también ante situaciones que se perciben sin escapatoria o forma de cambiar sus circunstancias, así, las experiencias malas e incontrolables generan en la persona impotencia e incapacidad de éxito ante cualquier tarea, dándose por vencidas sin intentar, lo que puede provocar depresión (Mehta, 2008). Un ejemplo de lo anterior, es presentar desventajas de acceso a recursos culturales y económicos de la sociedad, lo que puede producir indefensión, pues las condiciones resultan ser incontrolables e impredecibles, lo que provocaría indiferencia, derrotismo y apatía (Díaz-Aguado et al., 2004).

Cabe mencionar que Sahoo (2002, citado en Morgan, 2013), menciona que la indefensión aprendida se transforma en un déficit psicológico cuando es manifestado de manera consistente en repetidas ocasiones, y está relacionada con situaciones problemáticas de la vida que se han convertido en percepciones y comportamientos generalizados similares a un rasgo. Aunado a esto, se ha identificado que al presentar indefensión se contribuye a la depresión y algunas otras afecciones relacionadas a ella (Doehring, 2013).

Del mismo modo, Seligman (1975, citado en Miron y Plumb, 2012), señala que la indefensión aprendida posee algunas características que se producen tras el aprendizaje circunstancial adverso como: deterioro cognitivo, emocional y de motivación que frena la capacidad de intentar afrontar activamente, lo que a su vez trae como consecuencia la acumulación de componentes que integra la depresión mayor y otros trastornos del estado de ánimo. Tras una repetida y excesiva estimulación aversiva se pueden ocasionar déficits en la actividad motora y provocar daño grave o incluso la muerte (González y Hernández, 2012), y al mismo tiempo la presencia de esa estimulación genera una pérdida de motivación y

aumenta la posibilidad de renunciar a hacer que las circunstancias puedan mejorarse o resolverse.

Aquí González y Hernández (2012), hacen una distinción entre la definición de indefensión aprendida, la decepción y la desesperación, ya que la decepción es más bien la percepción de ser defraudado de alguna expectativa que se tenía, mientras que la desesperación se entiende como la pérdida de paciencia y paz que genera pensar la posibilidad de que el futuro es atemorizante. Entonces, en cuanto a la indefensión, esta es la percepción de la imposibilidad de poder lograr cualquier cosa, ideando que no hay nada más que hacer ni en el presente ni para el futuro, que crea resignación forzada y abandono, con esta distinción los autores hacen énfasis en lo perjudicial que puede ser para la salud mental y física llegar a ese estado de indefensión.

3.4 La indefensión aprendida en estudiantes

Respecto a las investigaciones realizadas en estudiantes universitarios acerca de la indefensión aprendida, estas principalmente se han dirigido al contexto académico y también es referida como indefensión escolar aprendida (Arzate-Salgado, 2019; Barraza y Silerio, 2012), una de esas investigaciones tiene que ver con su relación con la variable de procrastinación, los hallazgos de Kususanto y colaboradores (2018), indican que la indefensión aprendida predice el locus de control interno, y a su vez este predice significativamente la indefensión aprendida; sin embargo, este resultado deja de ser predictor cuando se controla el locus de control interno.

Ahora bien, en cuanto a la indefensión escolar aprendida, Arzate-Salgado (2019), menciona que esta se da por la interacción de expectativas y percepciones del alumno y el docente en el proceso de aprendizaje. El estudio de este autor se basó en la distinción de elementos cognitivos que se presentan entre el alumno y el docente/asesor de la tesis de licenciatura, que son limitantes de dicho trabajo como una de las modalidades de titulación. Lo que pudo concluir de acuerdo con la teoría de la indefensión aprendida es que la revisión y evaluación del asesor a pesar de ser igual que cualquier otra, para el alumno puede ser percibida como que sus esfuerzos (dedicación, tiempo, cantidad, etc.) no tienen relación con la evaluación que se le asigna, y a su vez esto provoca que se gesten la idea de que sin importar cuanto se

esfuerzo no se podrán cumplir los criterios que han sido evaluados por el asesor, y a su vez se piense que las revisiones siguientes concluirán en la misma respuesta creando una incapacidad por cumplir con futuras especificaciones de evaluación.

Por su parte Barraza y Silerio (2012), realizaron su investigación en el Estado de Durango, con estudiantes de bachillerato de entre 14 y 17 años, que tuvo por objetivo relacionar la indefensión escolar aprendida con el indicador de desempeño académico del promedio y el de materias reprobadas. Del estudio se concluye que existe moderadamente una percepción de indefensión escolar aprendida en la muestra empleada y una relación con los indicadores de desempeño del promedio y número de unidades reprobadas. De los estudios de indefensión aprendida en el ámbito educativo, es importante dirigir atención también a los hechos por otros autores en otros contextos que no precisamente tiene que ver con el aspecto educativo y, sin embargo, los jóvenes también se encuentran inmersos. Para eso, hay que retomar que de acuerdo con James y colaboradores (2017 citado en González-Tovar et al., 2019), la evaluación de esta variable en los jóvenes es escasa, pero se le ha asociado con variables como el consumo excesivo de alcohol, haber sido intimidados, asaltados o forzados a tener sexo, formar parte una pandilla o haber planeado e intentado suicidarse.

En otro estudio realizado por González y Hernández (2012), que se llevó a cabo con adolescentes y jóvenes de entre 15 y 29 años de Coahuila, México, tuvo como propósito establecer la estabilidad de predictores de desesperanza concluyendo que son los aspectos afectivos un factor que protege de la desesperanza, así quienes generen más estrategias para el manejo de sus emociones no tendrán posibilidad de producir desesperanza. Sin embargo, la desesperanza si puede predecirse cuando se pierde motivación y se tiene la necesidad de que en el contexto se den estímulos causa riesgo, así como que exista la presencia de expectativas que no favorecen el futuro.

3.5 Relación entre indefensión aprendida y estilos de afrontamiento

Una de las investigaciones que relaciona los estilos de afrontamiento al estrés y la indefensión aprendida es la de Medina (2019), en su investigación estudia la relación entre las dos variables antes mencionadas y la inadaptación en una muestra de mujeres víctimas de violencia doméstica, de la cual se tuvo como resultado la relación entre dichas variables,

mostrando que la inadaptación general, el estilo de autofocalización negativa y la indefensión como pesimismo para resolver problemas tienen una relación positiva.

Otra de las investigaciones realizadas, también en Lima, Perú sobre estas dos variables tiene que ver con madres con hijos que presentan autismo que asisten a instituciones de atención a las necesidades educativas especiales indica que existe una relación negativa y estadísticamente significativa entre el estilo de afrontamiento enfocado a la solución del problema y la desesperanza. Y que, por otro lado, existe una relación positiva y significativa entre la desesperanza y el estilo evitativo (Chávez, 2016).

MÉTODO

OBJETIVO GENERAL

Relacionar los estilos de afrontamiento al estrés, el bienestar subjetivo y la indefensión aprendida en los estudiantes del CU UAEM Atlacomulco.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los estilos de afrontamiento predominantes en los estudiantes del CU UAEM Atlacomulco.
- Identificar el nivel de bienestar subjetivo presente en los estudiantes del CU UAEM Atlacomulco.
- Identificar el nivel de indefensión aprendida en los estudiantes del CU UAEM Atlacomulco.
- Describir los estilos de afrontamiento al estrés en los estudiantes del CU UAEM Atlacomulco.
- Describir el bienestar subjetivo en los estudiantes del CU UAEM Atlacomulco.
- Describir la indefensión aprendida en los estudiantes del CU UAEM Atlacomulco.
- Comparar el bienestar subjetivo entre hombres y mujeres estudiantes del CU UAEM Atlacomulco.
- Comparar los estilos de afrontamiento al estrés entre hombres y mujeres estudiantes del CU UAEM Atlacomulco.
- Comparar la indefensión aprendida entre hombres y mujeres estudiantes del CU UAEM Atlacomulco.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Al comenzar una carrera universitaria sin importar cuál sea, es común suponer fácilmente que se estará sometido a cierto nivel de estrés, pero difícilmente se dimensiona la cantidad, frecuencia o consecuencias y mucho menos se piensa en la manera de hacerle frente a dicha situación antes de que suceda. De acuerdo con Arnett (2000; citado en Pulido, 2011), ser estudiantes de educación superior es un punto culminante de estrés académico, no solo por la carga de trabajos escolares, sino también porque la educación superior coincide con la etapa en la cual los jóvenes se enfrentan a muchos cambios en su vida.

Sin embargo, también se puede decir que cada persona tiende a evaluar y sobrellevar de manera distinta las situaciones por las que pasa en su vida cotidiana. Cuando se presentan situaciones que sobrepasan los límites que consideramos podemos mantener, buscamos adaptarnos a aquello que se cree se puede controlar. En palabras de Sandín (1995; citado en Gonzales, 2007), el afrontamiento se refiere a aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que se toman para hacer frente al estrés, el cual puede definirse como la evaluación propia del individuo y su entorno, que le resulta amenazante o desbordante de acuerdo con los recursos que cuenta, lo que pone en peligro su bienestar (Lazarus y Folkman, 1984; citado en Gonzales, 2007).

El estrés que presenta una persona y la manera en que lo afronta puede ser determinante para su bienestar subjetivo, el cual, hace referencia a la medida en que una persona cree o siente que, de manera general, su vida va bien, lo que implica una evaluación desde su propia perspectiva (Diener, Lucas y Oishi, 2018; citado en Calleja, 2020). De acuerdo con Figueroa (2005), se plantea que los individuos que están más satisfechos con su vida son aquellos que tienen mejores habilidades, apreciación personal y mejor dominio de su entorno, y aunado a esto, se considera que tener un control adecuado a la tensión que generan los estresores, parece determinar un afrontamiento exitoso y un estado de bienestar.

No obstante, cuando los individuos se encuentran en contextos sociales que dificultan los procesos positivos se limita su desarrollo y funcionamiento, estos contextos no suelen proveer a las personas de apoyo para satisfacer sus necesidades psicológicas, tanto así que puede contribuir a la alineación y enfermedad (Cuadra y Florenzano, 2003). En los jóvenes, además, la disminución de su satisfacción suele estar asociada a que sus metas se encuentran

en vías de desarrollo, lo que hace referencia a que las recompensas que puedan obtener en esta etapa no tienen aún un lugar inmediato significativo, sino hasta mediano o largo plazo (Denegri et al., 2015).

Sin embargo, cuando el estrés se excede de manera significativa e incontrolable provoca además de efectos en la salud física, efectos en la salud mental. Muestra de ello es la indefensión aprendida, que de acuerdo con Schunk (1997) y Myers (2004; citados en Rosales, 2017), es un patrón de pensamiento y conducta manifiesto tras la vivencia de un evento adverso, que disminuye la motivación, velocidad de aprendizaje y se caracteriza por la presencia de expectativas sobre el futuro desesperanzadoras, donde las personas que presentan indefensión aprendida se perciben a sí mismas como incapaces de controlar eventos negativos reiteradamente.

De acuerdo con una de las investigaciones de Cisneros y Zubillaga (2001; citado en González y Hernández, 2012), se hace mención que un importante número de los jóvenes mexicanos vive con desesperanza, la cual se puede traducir en desvalorización y una disminución anormal de contacto social. El principal problema radica en que ellos suelen ver sus expectativas al futuro desvanecidas, haciendo énfasis en cómo la economía mexicana ha crecido por debajo de las expectativas y necesidades básicas.

Por ello, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Existirá relación entre los estilos de afrontamiento al estrés, el bienestar subjetivo y la indefensión aprendida en los estudiantes del CU UAEM Atlacomulco?

HIPÓTESIS

HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN

- El Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE), la escala de Bienestar subjetivo (EBS-20) y la escala de Indefensión Aprendida (EIA), determinarán la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés, el bienestar subjetivo y la indefensión aprendida en los estudiantes de CU UAEM Atlacomulco.

- Los estilos de afrontamiento al estrés, el bienestar subjetivo y la indefensión aprendida serán diferentes entre los hombres y las mujeres estudiantes del CU UAEM Atlacomulco.

HIPÓTESIS NULA (H_0)

- No existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de afrontamiento al estrés, el bienestar subjetivo y la indefensión aprendida en los estudiantes del CU UAEM Atlacomulco.
- No existe diferencia estadísticamente significativa entre hombres y mujeres respecto a los estilos de afrontamiento al estrés en los estudiantes del CU UAEM Atlacomulco.
- No existe diferencia estadísticamente significativa entre hombres y mujeres respecto al bienestar subjetivo en los estudiantes del CU UAEM Atlacomulco.
- No existe diferencia estadísticamente significativa entre hombres y mujeres respecto a la indefensión aprendida en los estudiantes del CU UAEM Atlacomulco.

HIPÓTESIS ALTERNA (H_a)

- Existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de afrontamiento al estrés, el bienestar subjetivo y la indefensión aprendida en los estudiantes del CU UAEM Atlacomulco.
- Existe diferencia estadísticamente significativa entre hombres y mujeres respecto a los estilos de afrontamiento al estrés en los estudiantes del CU UAEM Atlacomulco.
- Existe diferencia estadísticamente significativa entre hombres y mujeres respecto al bienestar subjetivo en los estudiantes del CU UAEM Atlacomulco.
- Existe diferencia estadísticamente significativa entre hombres y mujeres respecto a la indefensión aprendida en los estudiantes del CU UAEM Atlacomulco.

TIPO DE ESTUDIO

Conforme a los objetivos que se proponen en la presente investigación, el tipo de estudio es correlacional, pues este tipo de estudios tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto en particular (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Además, de acuerdo con Coolican (2005), esta investigación es de tipo comparativo, ya que tiene como objetivo la búsqueda de similitudes y disimilitudes.

VARIABLES

Estilos de Afrontamiento al estrés

Definición conceptual:

Los estilos de afrontamiento al estrés son las predisposiciones personales que ayudan a hacerle frente a las situaciones estresantes presentes en la vida cotidiana que determinarán el uso, estabilidad temporal y situacional de ciertas estrategias de afrontamiento (Cassaretto et al., 2003).

Definición operacional:

Los estilos de afrontamiento se evaluarán con el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE; Sandín y Chorot, 2003; versión validada en una muestra mexicana de González y Landero, 2007).

Bienestar subjetivo

Definición conceptual:

El bienestar subjetivo es la medida en que una persona cree o siente que, en general, su vida va bien, implica la evaluación subjetiva de su calidad de vida, es decir, desde su propia perspectiva (Diener et al., 2018).

Definición operacional:

El bienestar subjetivo se evaluará por medio de la Escala de Bienestar Subjetivo (EBS-20; Calleja y Mason, 2020).

Indefensión aprendida

Definición conceptual:

La indefensión aprendida es un patrón de pensamiento y conducta manifiesto tras la vivencia de un evento adverso, que disminuye la motivación, velocidad de aprendizaje y se caracteriza por la presencia de expectativas sobre el futuro desesperanzadoras, donde las personas que presentan indefensión aprendida se perciben a sí mismas como incapaces de controlar eventos negativos reiteradamente (Myers, 2004; Schunk, 1997, citados en Rosales, 2017).

Definición operacional:

La indefensión aprendida se evaluará por medio del Cuestionario EIA (Díaz- Aguado, 2004).

INSTRUMENTOS

Para medir los estilos de afrontamiento se utilizó el **Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE; Sandín y Chorot, 2003; versión validada en una muestra mexicana de González y Landero, 2007)**. Este instrumento consta de 21 ítems, con una consistencia interna de valores de alfa de 0,64 a 0,87 en las 7 formas de afrontamiento (focalización en la solución del problema, reevaluación positiva, autofocalización negativa, expresión emocional abierta, evitación, apoyo social y religión).

En cuanto a la evaluación del bienestar subjetivo, se utilizó la **Escala de Bienestar Subjetivo (EBS-20; Calleja y Mason, 2020)**. Este instrumento consta de 20 ítems con una escala de seis opciones de respuesta (para el factor de Satisfacción con la vida las opciones fueron de ‘acuerdo’ [En desacuerdo =1, Ni de acuerdo ni en desacuerdo =2, De acuerdo =3, Muy de acuerdo =4, Bastante de acuerdo =5, Totalmente de acuerdo =6], y para el factor de Afecto positivo, de ‘frecuencia’ [Nunca =1, Casi nunca =2, Algunas veces =3, Muchas veces =4, Casi siempre =5, y Siempre =6]. La varianza total explicada por ambos factores fue de

75.45%. El índice de consistencia interna obtenido para la escala total fue $\alpha=.970$, para la subescala de Satisfacción con la vida, $\alpha=.948$ y para la subescala de Afecto positivo, $\alpha=.964$.

Y finalmente, para la indefensión aprendida se utilizó el **Cuestionario EIA (Díaz- Aguado, 2004)**. Este instrumento consta de 29 ítems con una escala de tipo Likert (1= mínimo acuerdo a 5= máximo acuerdo). Presenta tres factores: indefensión como pesimismo y dificultad para resolver problemas con un alfa de Cronbach de 0.8555, percepción de control y calidad de vida con un 0.7325 y finalmente confusión y aturdimiento con un 0.5657. Dichos factores logran explicar el 40% de la varianza total explicada.

POBLACIÓN

La población está conformada por 797 estudiantes del turno vespertino del Centro Universitario UAEM Atlacomulco, de los cuales 265 son hombres y 532 mujeres.

MUESTRA

Se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia. Con la finalidad de obtener la muestra adecuada se siguieron los criterios postulados por Aiken, Cohen, Cohe y West (2003) y Hurlburt (2006). Considerando un nivel de significancia de .05 el tamaño de efecto de .30 (mediano) y una potencia de .80, se determinó que el tamaño de la muestra debe ser de 90 participantes como mínimo. En la presente investigación se incluyeron 117 participantes.

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

En la investigación se utilizó el diseño no experimental de tipo transversal (Hernández et al., 2010).

CAPTURA DE INFORMACIÓN

Los pasos a seguir para la recolección de datos de la presente investigación fueron los siguientes:

1. Se solicitó la autorización a los estudiantes del turno vespertino del Centro Universitario UEAM Atlacomulco.

2. Se dieron a conocer el consentimiento informado para corroborar la aceptación a participar.
3. Los estudiantes llenaron los datos sociodemográficos, y posteriormente contestaron los instrumentos (anexos en la sección 2, 3 y 4).
4. Al finalizar se agradeció la participación en el estudio.
5. Se calificaron los instrumentos y se dio seguimiento a los objetivos de la investigación.

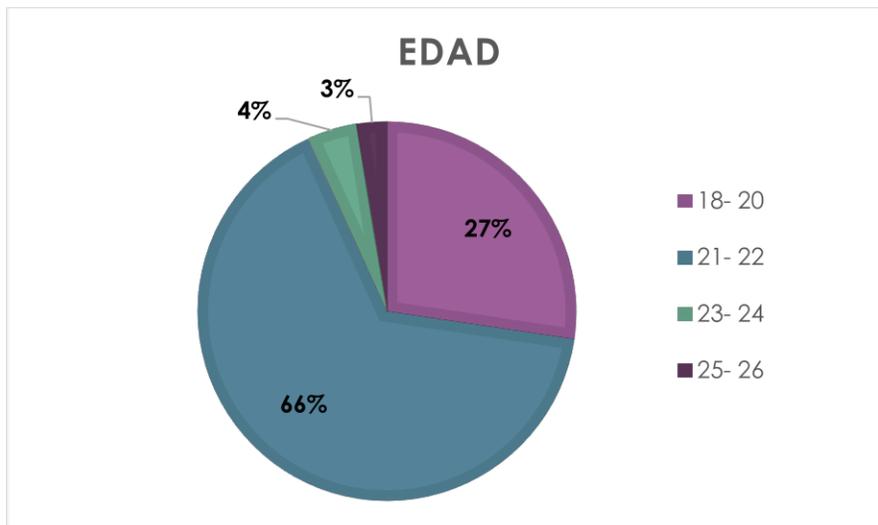
PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN

Para esta investigación se trabajó con la estadística inferencial de tipo paramétrica, utilizando el análisis de correlación de Pearson y una t de Student para muestras independientes. La r se empleó para observar la relación entre variables y la t para observar las diferencias entre hombres y mujeres, con un nivel de significancia de .05 y un intervalo de confianza de 95%, para una muestra compuesta por 117 participantes.

RESULTADOS

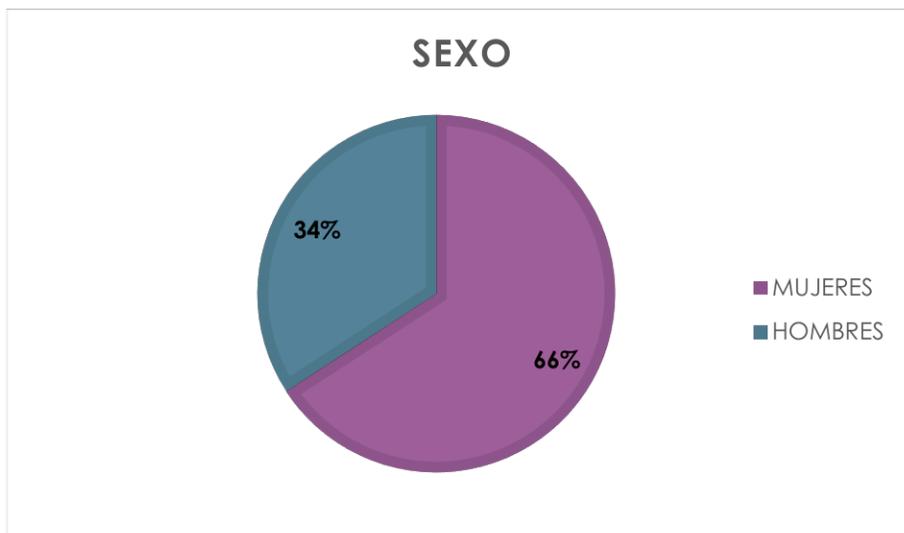
Con base en los instrumentos aplicados a la muestra de estudiantes del Centro Universitario UAEM Atlacomulco, se realizó un análisis descriptivo de las variables sociodemográficas y las variables de estudio, obteniendo de las primeras los siguientes resultados:

Figura 1. Edad.



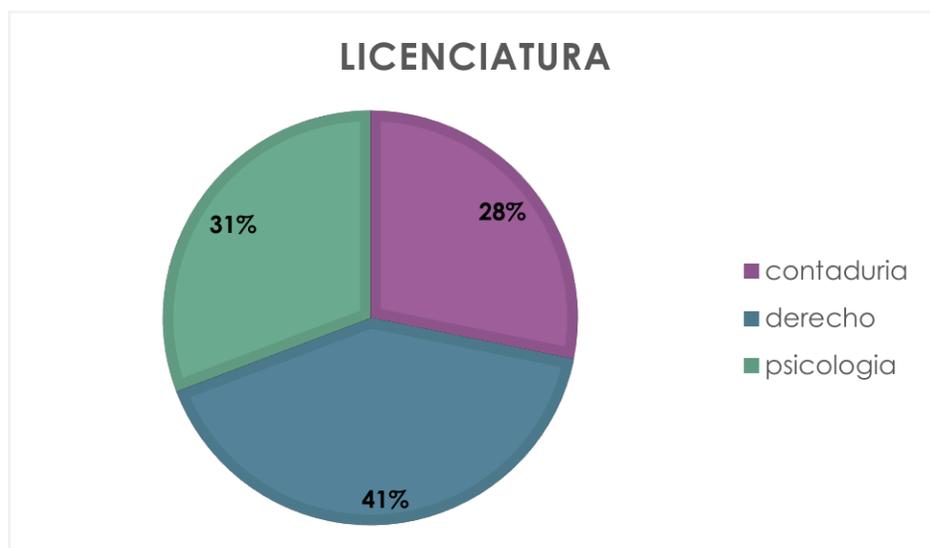
De acuerdo con los resultados obtenidos el 64.55% de los estudiantes de la muestra tiene 21 años de edad (Figura 1).

Figura 2. Sexo.



De acuerdo a los resultados obtenidos el 66% de los estudiantes de la muestra son mujeres y el 34% hombres (Figura 2).

Figura 3. Licenciatura.



De acuerdo con los resultados obtenidos de la muestra estudiada, el 41% pertenece a la Licenciatura en Derecho, el 31% a la Licenciatura en Psicología y el 28% a la Licenciatura en Contaduría.

La segunda parte de los análisis estadísticos descriptivos tuvo la finalidad de examinar los niveles que se presentan con respecto a cada variable de estudio. Con respecto a la variable Estilos de Afrontamiento al Estrés, se obtuvieron los siguientes resultados.

Cuestionario de Afrontamiento al Estrés

De acuerdo con los resultados obtenidos a partir del Cuestionario de Afrontamiento al estrés, los modos de afrontamiento más utilizados por los estudiantes de la muestra del Centro Universitario UAEM Atlacomulco son la Reevaluación Positiva y la Focalización en la Solución del Problema, mientras que los modos de afrontamiento al estrés menos utilizados son la Religión y la Autofocalización Negativa (Véase tabla 1).

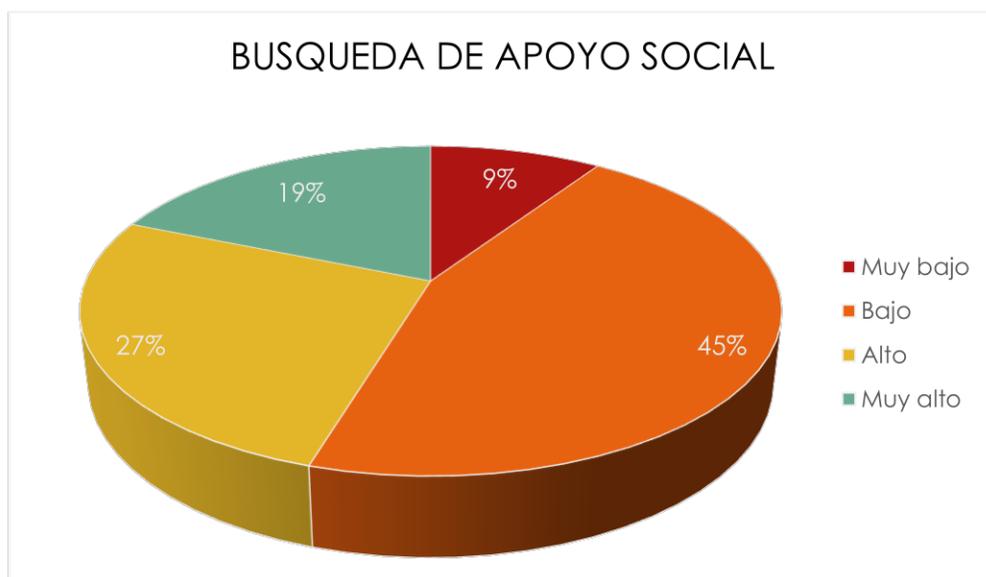
Tabla 1. Estadísticos descriptivos de los Estilos de Afrontamiento al Estrés empleados por los estudiantes del Centro Universitario UAEM Atlacomulco.

Estadísticos	<i>BAS</i>	<i>FSP</i>	<i>REP</i>	<i>RLG</i>	<i>AFN</i>	<i>EEA</i>	<i>EVT</i>
Media	4.96	7.43	7.50	2.74	3.88	4.51	6.68
Mediana	4	7	8	1	4	4	7
Moda	4	7	9	0	3	4	6
Desviación estándar	3.34	2.76	2.48	3.43	2.80	2.71	2.79
Mínimo	0	2	2	0	0	0	0
Máximo	12	12	12	12	12	12	12

Nota: BAS= Búsqueda de Apoyo Social, FSP= Focalización en la Solución del Problema, REP= Reevaluación Positiva, RLG= Religión, AFN= Autofocalización Negativa, EEA= Expresión Emocional Abierta, EVT= Evitación.

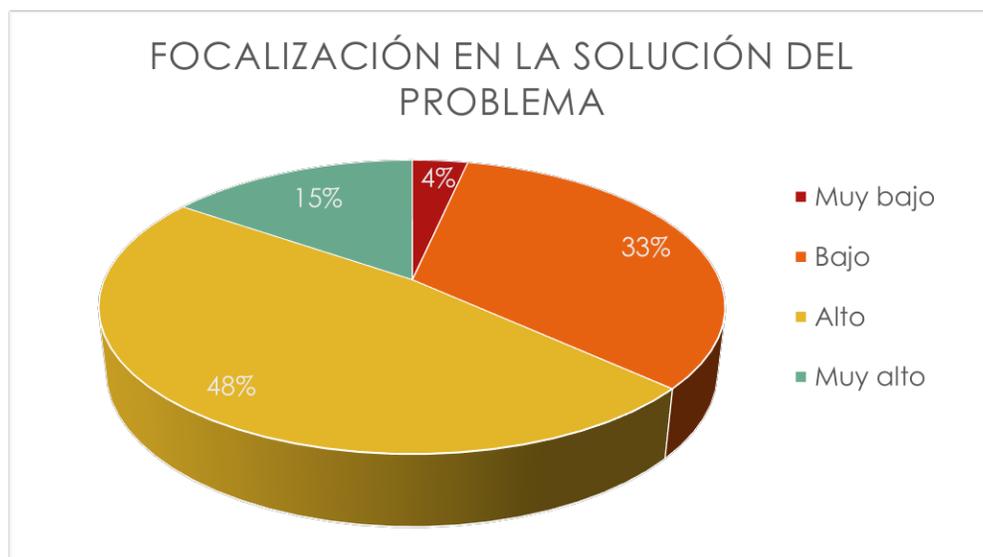
Dentro de cada modo de afrontamiento se puede profundizar en el nivel de cada uno de estos. Para llevar a cabo la categorización de cada nivel se utilizó como criterio la media y la desviación estándar.

Figura 4. Nivel de Búsqueda de Apoyo Social.



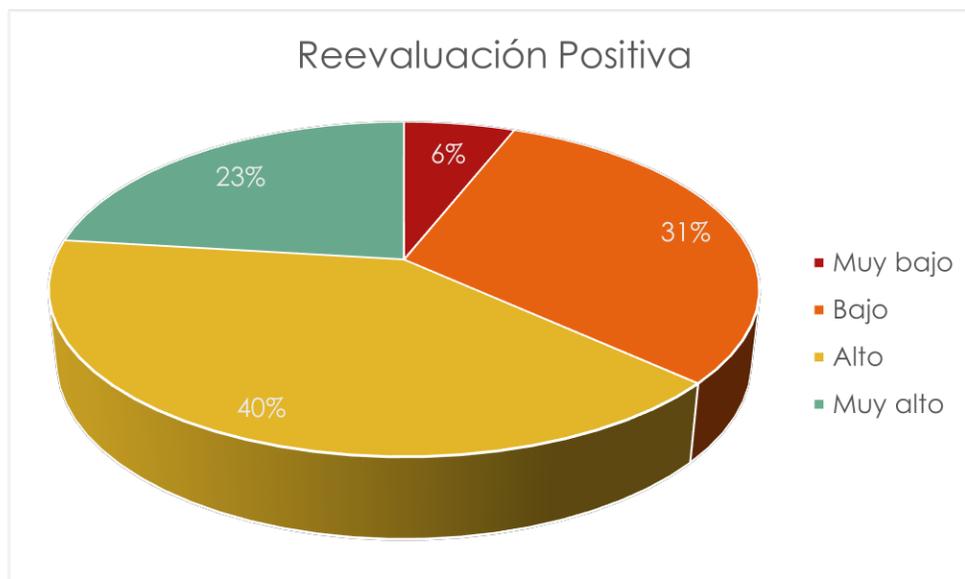
En cuanto al empleo del modo de afrontamiento de Búsqueda de Apoyo Social, el nivel predominante en los estudiantes de la muestra es bajo con un 45% (Figura 4).

Figura 5. Nivel de Focalización en la Solución al Problema.



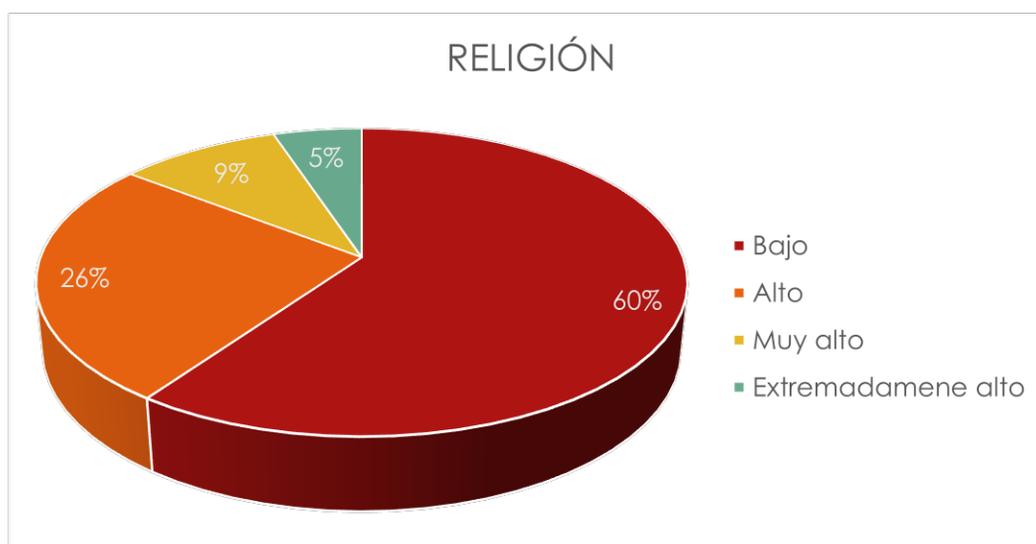
Para el modo de afrontamiento de Focalización en la Solución del Problema, se distingue que el nivel predominante de uso por parte de los estudiantes es alto, ya que el 48% de la muestra se ubica en ese nivel (Figura 5).

Figura 6. Nivel de Reevaluación Positiva.



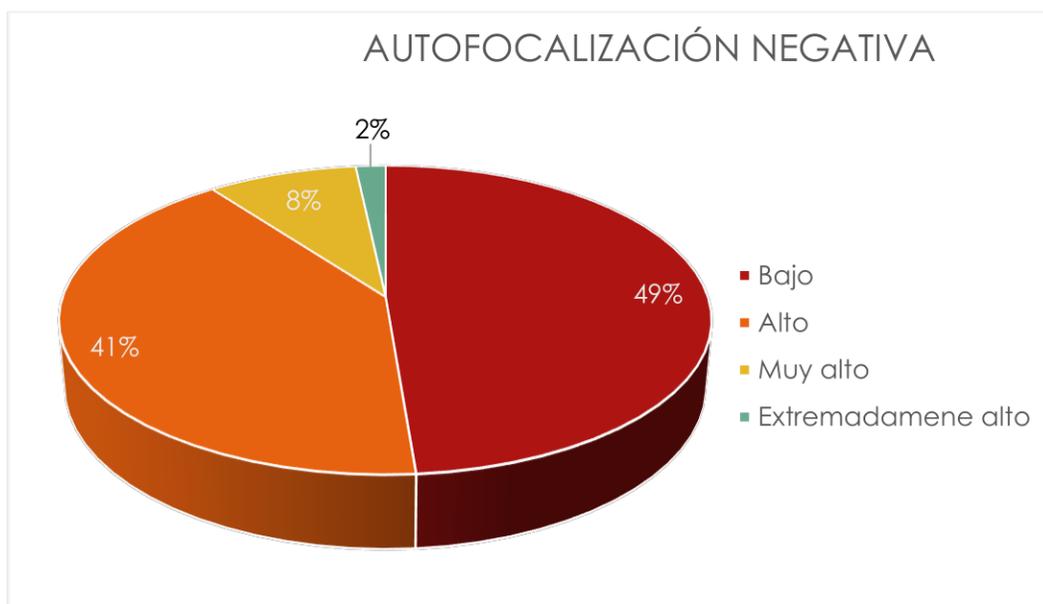
Respecto al modo de afrontamiento de Reevaluación Positiva, el 40% de la muestra indica que su nivel de uso es alto (Figura 6).

Figura 7. Nivel de Religión.



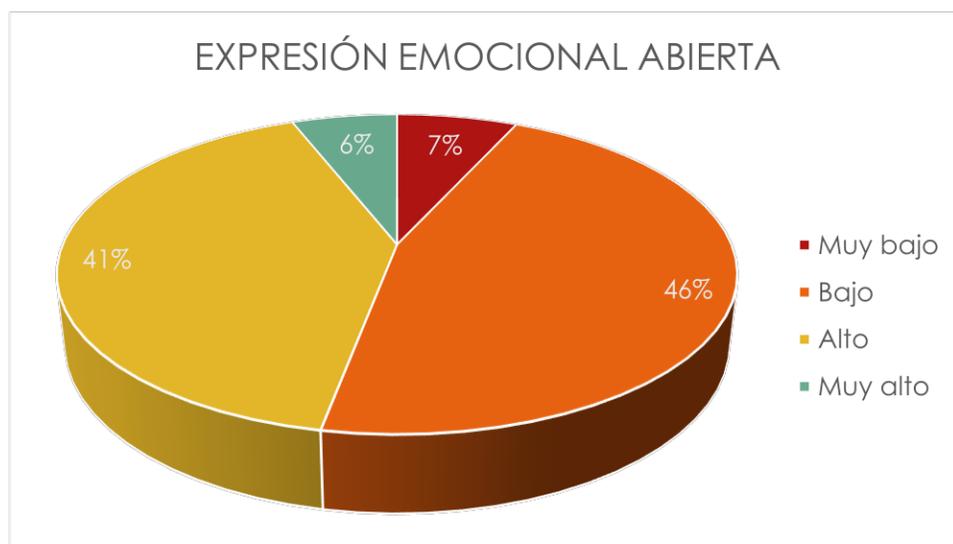
En el modo de afrontamiento de Religión los estudiantes de la muestra reportaron que su nivel de uso es bajo, con un 60% (Figura 7).

Figura 8. Nivel de Autofocalización Negativa.



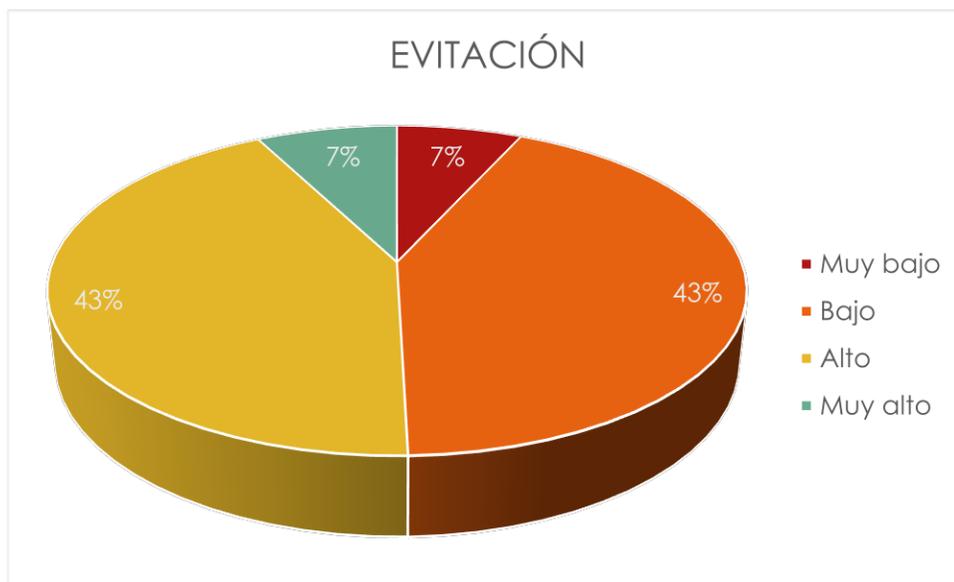
En cuanto al modo de afrontamiento de Autofocalización Negativa, el nivel predominante de uso es bajo, toda vez que el 49% de los estudiantes de la muestra se ubican en tal nivel (Figura 8).

Figura 9. Nivel de Expresión Emocional Abierta.



Para el modo de afrontamiento al estrés de Expresión Emocional Abierta, el 46% fue el porcentaje que predominó en los estudiantes de la muestra, lo que indica que su nivel de uso es bajo (Figura 9).

Figura 10. Nivel de Evitación.



Respecto a los resultados obtenidos para modo de afrontamiento al estrés de Evitación, el 43% de los estudiantes de la muestra indican que usan en un nivel alto dicho modo de afrontamiento, mientras que el otro 43% indica que el modo de afrontamiento al estrés de evitación lo utilizan en un nivel bajo (Figura 10).

Por otra parte, con respecto a los análisis estadísticos descriptivos de la variable Bienestar subjetivo se obtuvieron los siguientes resultados.

Escala de Bienestar Subjetivo

De acuerdo con los resultados obtenidos, los estudiantes del Centro Universitario UAEM Atlacomulco de la muestra utilizada para esta investigación, presentan ligeramente más elevada la satisfacción con la vida que el afecto positivo (Véase tabla 2).

Tabla 2. Estadísticos descriptivos del Bienestar subjetivo de los estudiantes del Centro Universitario UAEM Atlacomulco.

Estadísticos	<i>Satisfacción con la vida</i>	<i>Afecto Positivo</i>
Media	45.34	45.14
Mediana	49	49
Moda	60	60
Desviación estándar	13.62	11.94
Mínimo	17	17
Máximo	60	60

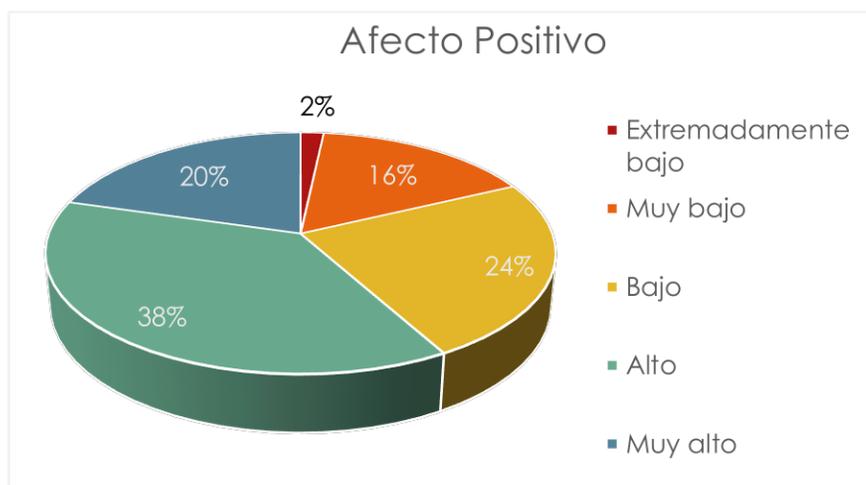
A continuación, se presenta el análisis descriptivo de cada una de las dimensiones del bienestar subjetivo:

Figura 11. Satisfacción con la Vida.



Respecto al nivel de Satisfacción con la vida, el nivel predominante reportado por los estudiantes de la muestra es alto, toda vez que el 40% de la muestra se encuentra en dicho nivel (Figura 11).

Figura 12. Afecto Positivo.



Para la dimensión Afecto Positivo, se puede notar que el nivel predominante en los estudiantes es alto, ya que el 38% de la muestra reporta esta característica (Figura 12).

Para finalizar con los análisis estadísticos descriptivos, respecto a la variable Indefensión aprendida, se obtuvieron los siguientes resultados.

Escala de Indefensión Aprendida

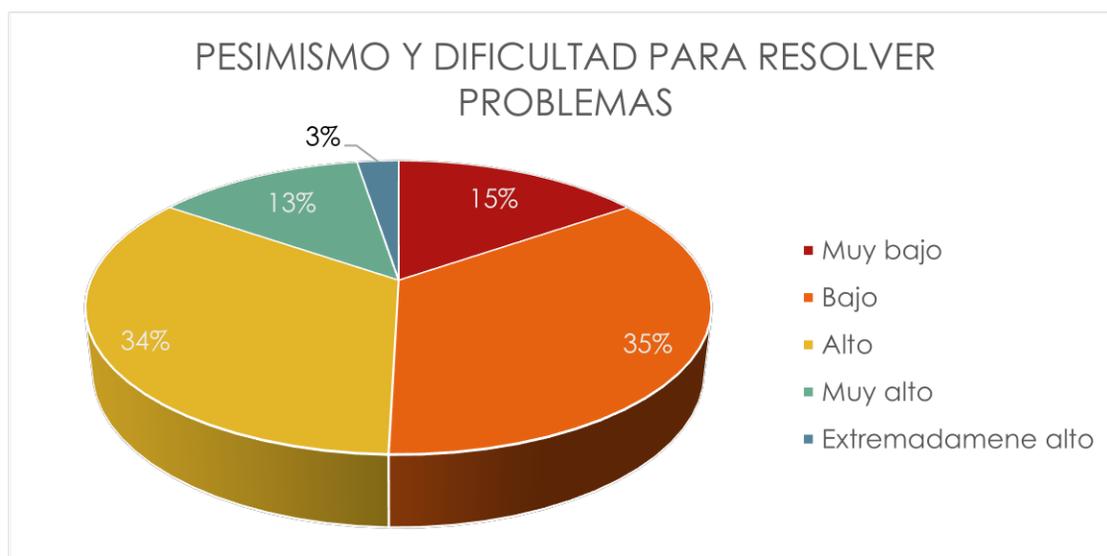
Esta escala evalúa los aspectos relacionados con la percepción de control contra la indefensión aprendida. De acuerdo con los resultados obtenidos, los estudiantes presentan una media más alta en el factor Percepción y calidad de vida, seguido del pesimismo y dificultad para resolver problemas y, por último, la confusión y el aturdimiento (Véase tabla 3).

Tabla 3. Estadísticos descriptivos de la Indefensión Aprendida de los estudiantes del Centro Universitario UAEM Atlacomulco.

Estadísticos	<i>Pesimismo y Dificultad para Resolver Problemas</i>	<i>Percepción de Control y Calidad de Vida</i>	<i>Confusión y Aturdimiento</i>
Media	31.47	37.48	20.26
Mediana	30	39	20
Moda	29	40	19
Desviación estándar	10.77	6.56	4.83
Mínimo	13	20	7
Máximo	60	49	32

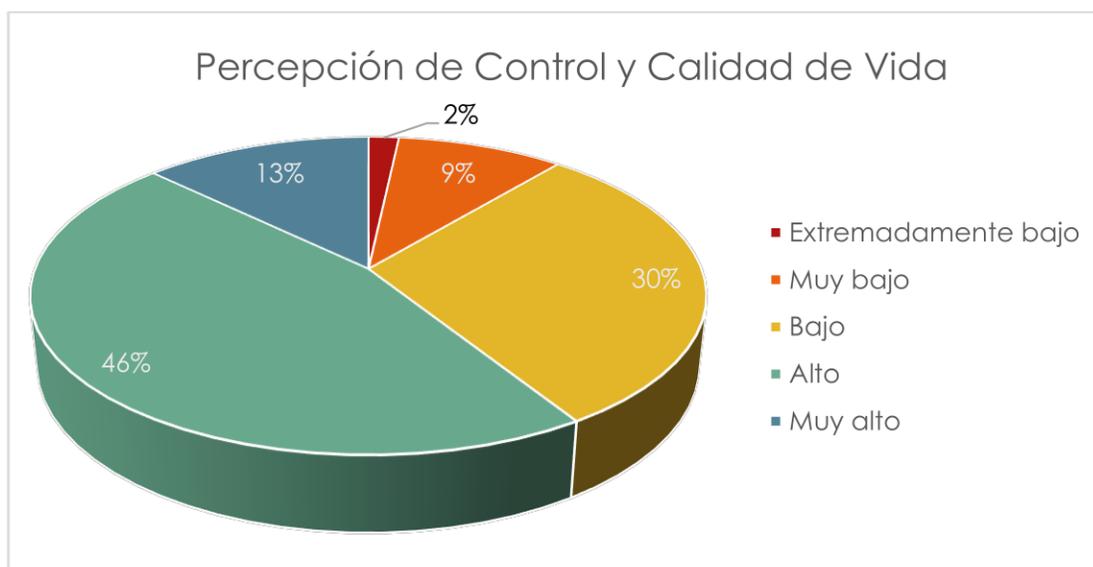
Para finalizar, con los análisis descriptivos de las variables, se presentan los resultados obtenidos de cada factor de la Indefensión Aprendida, de la siguiente manera:

Figura 13. Nivel Pesimismo y Dificultad para Resolver Problemas



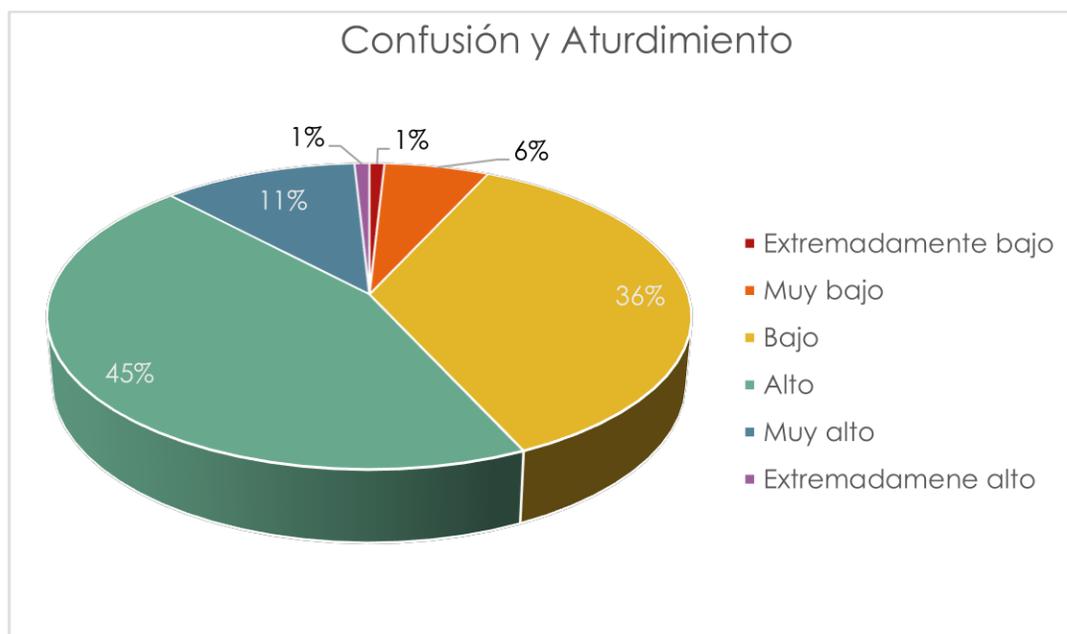
Respecto al factor de Pesimismo y Dificultad para resolver problemas, se puede apreciar que el nivel predominante en los estudiantes es bajo, ya que el 35% de la muestra lo reporta (Figura 13).

Figura 14. Percepción de Control y Calidad de Vida.



Para el factor de Percepción de control y Calidad de vida, se encontró que el nivel predominante en los estudiantes es alto, pues el 46% de la muestra representa esta categoría (Figura 14).

Figura 15. Confusión y Aturdimiento.



En el factor de Confusión y Aturdimiento, se observa que el nivel predominante en los estudiantes es alto, toda vez que el 45% de la muestra se ubica en dicho nivel (Figura 15).

Posteriormente, se llevaron a cabo los análisis inferenciales. De acuerdo con los resultados obtenidos a partir de la correlación de Pearson, entre los estilos de afrontamiento al estrés, el bienestar subjetivo y la indefensión aprendida, se encontraron relaciones entre las variables (Véase tabla 4).

Los resultados mostraron una correlación estadísticamente significativa, positiva y de fuerza moderada entre la búsqueda de apoyo social y la satisfacción con la vida ($r = .337, p < .01$). Lo que indica que a mayor uso del modo de afrontamiento al estrés de búsqueda de apoyo social, los estudiantes reportaron mayor satisfacción con la vida. Así mismo, se encontró una relación estadísticamente significativa, positiva y de fuerza baja entre este modo de afrontamiento al estrés y el afecto positivo ($r = .230, p < .05$). Lo que significa que a mayor uso de búsqueda de apoyo social como modo de afrontamiento al estrés, mayor afecto positivo.

Igualmente, se puede agregar que hay una correlación estadísticamente significativa, positiva y de fuerza baja respecto a este modo de afrontamiento y la percepción de control y calidad de vida ($r = .215, p < .05$), lo que quiere decir que a mayor uso de la búsqueda de apoyo social mayor será la percepción de calidad de vida y control. Todo lo anterior sugiere que al utilizar el modo de afrontamiento al estrés de búsqueda de apoyo social, los estudiantes toman en consideración a redes de apoyo de las que pueden recibir orientación y así recuperarse de las situaciones que les provocan estrés generando en ellos una valoración estable de sus vidas, experimentando emociones placenteras y una buena percepción sobre su integración social, control de problemas y calidad de vida.

Por otro lado, no se encontraron relaciones estadísticamente significativas entre la búsqueda de apoyo social y la indefensión como pesimismo y dificultad de resolver problemas ni con la confusión y aturdimiento.

A su vez, los resultados señalaron una correlación positiva, moderada y estadísticamente significativa entre focalización en la solución del problema y la satisfacción con la vida ($r = .443, p < .01$), también se obtuvo una correlación positiva, moderada y estadísticamente significativa entre la focalización en la solución del problema y el afecto positivo ($r = .469, p < .01$) y una correlación estadísticamente significativa, moderada y positiva entre focalización en la solución al problema y la percepción de control y calidad de vida ($r = .530, p < .01$).

Estas correlaciones hacen referencia a que entre más se recurre a la solución de problemas analizando las causas, creando y llevando a cabo un plan de acción para sobrellevar el problema, hay un juicio más elevado de satisfacción, felicidad y control sobre lo que sucede en la vida. Por otra parte, se encontró una relación estadísticamente significativa, inversamente proporcional y de fuerza baja entre la focalización en la solución de problemas y la indefensión como pesimismo y dificultad de resolver problemas ($r = -.245$ $p < .01$). Lo que significa que a mayor focalización a la solución del problema, hay menos pensamientos negativos y pesimistas a la solución de problemas y menos manifestaciones somáticas.

Asimismo, los hallazgos señalaron una correlación negativa, moderada y estadísticamente significativa entre la focalización a la solución del problema y la confusión y aturdimiento ($r = -.383$ $p < .01$), esto quiere decir que entre más se use el modo de afrontamiento al estrés de focalización en la solución de problemas, habrá menos dificultades para tomar decisiones, anticipar situaciones y establecer relaciones.

Del mismo modo, los resultados mostraron una relación estadísticamente significativa, positiva y moderada entre el modo de afrontamiento al estrés de reevaluación positiva y satisfacción con la vida ($r = .461$ $p < .01$), además se obtuvo una correlación moderada, positiva y estadísticamente significativa entre la reevaluación positiva y el afecto positivo ($r = .473$ $p < .01$) y de igual manera una correlación moderada, positiva y estadísticamente significativa entre este modo de afrontamiento de reevaluación positiva y la percepción de control y calidad de vida ($r = .426$ $p < .01$).

Lo anterior indica que quienes en mayor medida optan por generar significados positivos ante las situaciones y problemas que ocasiona el estrés, también perciben los dos componentes del bienestar subjetivo: el cognitivo y el afectivo, de modo que los estudiantes tienden a juzgar más sus vidas como satisfactorias y felices. De igual forma, se puede decir que a mayor reevaluación positiva, hay mayor éxito en las relaciones con las demás personas, control y logro en la resolución de problemas.

Con respecto a los resultados de las correlaciones entre la religión y la satisfacción con la vida fueron bajas, positivas y estadísticamente significativas, con un valor de $r = .240$, $p < .01$. Es decir, que mientras más se sobrelleve alguna situación de estrés por medio de la asistencia religiosa, se percibe más satisfacción con la vida. En cuanto a los resultados de la correlación

entre este modo de afrontamiento y el afecto positivo revelaron que hay una correlación estadísticamente significativa, baja y positiva ($r = .192$ $p < .05$). Lo que significa que a mayor afrontamiento al estrés con la religión habrá más emociones positivas.

Sin embargo, los resultados manifestaron una correlación estadísticamente significativa, baja y positiva entre el modo de afrontamiento al estrés de religión y la indefensión como pesimismo y dificultad de resolver problemas ($r = .191$ $p < .05$). Ello significa que, a mayor apoyo en creencias religiosas, mayor tendencia a tener pensamientos negativos y pesimistas sobre no poder o hacer algo, con dificultad para tomar decisiones y sentimientos de que se haga lo que se haga los problemas no mejorarán y se seguirán presentando tensiones emocionales o somáticas.

Además, existe una correlación positiva, baja y estadísticamente significativa entre esta dimensión de religión y la variable indefensión aprendida ($r = .269$ $p < .01$). Esta correlación indica que a mayor medida que los estudiantes sienten perder el control y para sobrellevarlo asisten a creencias religiosas, causará en ellos un mayor estado psicológico en el cual se cree que no se pueden controlar, ni predecir las situaciones afectando su comportamiento, motivaciones, pensamientos y emociones. Así, a pesar de que afrontar el estrés desde la religión se relaciona con la satisfacción con la vida y el afecto positivo, también el uso de este modo de afrontamiento puede asociarse a aceptar sentimientos inhibitorios, de negación e impotencia (Campos, 2004).

De la misma manera, los hallazgos revelaron una correlación inversamente proporcional, baja y estadísticamente significativa entre la autofocalización negativa y la satisfacción con la vida ($r = -.281$ $p < .01$). Lo mismo ocurre con los resultados obtenidos de la correlación entre este modo de afrontar el estrés y el afecto positivo ($r = -.307$ $p < .01$) que mostró una correlación inversamente proporcional, estadísticamente significativa y moderada. Así como la correlación negativa, estadísticamente significativa y moderada entre la autofocalización negativa y la percepción y calidad de vida ($r = -.383$ $p < .01$). Este resultado sugiere que los estudiantes que para sí mismos se enfocan más en lo negativo de los problemas que les causan estrés, sintiendo culpa y pérdida de control, perciben que su vida es menos satisfactoria y feliz, experimentando menos emociones positivas y menos sentimientos de integración con la

sociedad, así como una capacidad menor para lograr resolver conflictos familiares y una poca valoración de la calidad de vida actual.

Por el contrario, los resultados indicaron una correlación moderada, positiva y estadísticamente significativa entre la autofocalización negativa y la indefensión como pesimismo y dificultad para resolver problemas ($r = .650 p < .01$), y de igual manera los resultados arrojan una correlación moderada, positiva y estadísticamente significativa entre este modo de afrontamiento al estrés y la confusión y aturdimiento ($r = .445 p < .01$). Así como una correlación positiva, moderada y estadísticamente significativa entre esta dimensión de autofocalización negativa y la variable indefensión aprendida. Es decir, que mientras más se centre en pensamientos negativos como modo de afrontamiento al estrés, habrá más pesimismo, descontrol, dificultades para tomar decisiones y poca energía y respuesta a la solución de problemas.

Asimismo, los resultados señalaron una correlación estadísticamente significativa, negativa y baja entre el modo de afrontamiento de expresión emocional abierta y la satisfacción con lo vida ($r = -.184 p < .01$), también, se halló una correlación estadísticamente significativa, negativa y baja entre la expresión emocional abierta y la percepción de control y calidad de vida ($r = -.228 p < .05$). Lo que refiere a que a mayor demostración de expresiones negativas hacia otras personas como mal humor, aversión o agresividad, menor será el juicio personal de sentir que la vida va bien, manifestar emociones agradables y menos percepción de tener una buena integración con las personas y control sobre los problemas. Por otro lado, no se encontraron relaciones estadísticamente significativas entre la expresión emocional abierta y el afecto positivo.

Sin embargo, los resultados obtenidos mostraron una correlación positiva, moderada y estadísticamente significativa entre la expresión emocional abierta y la indefensión como pesimismo y dificultad para resolver problemas ($r = .476 p < .01$), así como una correlación baja, positiva y estadísticamente significativa entre la expresión emocional abierta y la confusión y aturdimiento ($r = .238 p < .01$), y además, una correlación estadísticamente significativa, moderada y positiva entre este modo de afrontamiento al estrés y la variable de indefensión aprendida ($r = .431 p < .01$). Lo que significa que mientras más se afronta el estrés con hostilidad e irritabilidad a los demás, habrá mayor dificultad para resolver problemas de

manera asertiva originando perturbaciones emocionales y cognitivas, asumiendo actitudes pesimistas.

Por su parte, dentro de los resultados se mostró una correlación estadísticamente significativa, baja y positiva entre la evitación y la satisfacción con la vida ($r = .297$ $p < .01$), así como una correlación estadísticamente significativa, moderada y positiva entre la evitación y el afecto positivo ($r = .311$ $p < .01$), y una correlación estadísticamente significativa, positiva y de fuerza baja entre la evitación y la percepción de control y calidad de vida ($r = .274$ $p < .01$). Esto significa que a mayor preferencia por ignorar y huir de las situaciones que causan el estrés haciendo otras cosas, mayor percepción de una buena vida, emociones positivas y se tiene la percepción de control sobre las situaciones a las que se les hace frente.

Finalmente, los resultados mostraron una correlación estadísticamente significativa, inversamente proporcional y de fuerza baja entre el bienestar subjetivo y la indefensión aprendida ($r = -.240$ $p < .01$). Lo que significa que a mayor juicio satisfactorio de la propia vida y la presencia de emociones positivas y que resultan agradables, se espera un menor estado psicológico de pensamientos y conductas que disminuyen la motivación, esperanza y control de situaciones.

Tabla 4

Correlaciones entre las puntuaciones de Estilos de Afrontamiento al Estrés, Bienestar Subjetivo e Indefensión Aprendida de los estudiantes del Centro Universitario UAEM Atlacomulco.

Variables	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 Búsqueda de Apoyo Social	----														
2 Focalización Solución Problema	.340**	----													
3 Reevaluación Positiva	.403**	.607**	----												
4 Religión	.388**	.337**	.272**	----											
5 Autofocalización Negativa	.219*	-.049	-.058	.415**	----										
6 Expresión Emocional Abierta	.244**	.086	.185*	.379**	.533**	----									
7 Evitación	.363**	.435**	.400**	.302**	.080	.231*	----								
8 AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS	.695**	.614**	.615**	.731**	.495**	.598**	.631**	----							
9 Satisfacción con la Vida	.337**	.443**	.461**	.240**	-.281**	-.184**	.297**	.301**	----						
10 Afecto Positivo	.230*	.469**	.473**	.192*	-.307**	-.153	.311**	.272**	.842**	----					
11 BIENESTAR SUBJETIVO	.299**	.474**	.486**	.226*	-.305**	-.177	.317**	.299**	.965**	.954**	----				
12 Ind. pesimismo y dificultad de resolver problemas	.025	-.245**	-.218*	.191*	.650**	.476**	.001	.206*	-.400**	-.438**	-.435**	----			
13 Percepción de control y calidad de vida	.215*	.530**	.426**	.165	-.383**	-.228*	.274**	.224*	.684**	.712**	.726**	-.506**	----		
14 Confusión y aturdimiento	-.143	-.383**	-.318**	-.031	.445**	.238**	-.157	-.076	-.542**	-.549**	-.568**	.555**	-.719**	----	
15 INDEFENSIÓN APRENDIDA	.089	-.092	-.098	.269**	.597**	.431**	.095	.299**	-.220*	-.243**	-.240**	.913**	-.212*	.549**	----

Nota: *sig.= 0.05 **sig.= 0.01

De acuerdo con los resultados obtenidos a partir de la prueba *t* de Student para muestras independientes, se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en la dimensión Confusión y aturdimiento, reflejando una media más alta en las mujeres con 21.47 respecto a la Confusión y aturdimiento que los hombres con una media de 17.95. Por último, se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en la Indefensión aprendida, siendo esta mayor en mujeres con una media de 90.94 que en hombres con una media de 85.90 (Véase tabla 5).

Tabla 5.
Comparaciones por sexo de la variable Indefensión Aprendida de los estudiantes del Centro Universitario UAEM Atlacomulco.

Variable	<i>t</i>	Sig.	Hombres		Mujeres	
			Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar
Pesimismo y dificultad de resolver problemas	-1.900	.060	28.88	11.977	32.82	9.900
Percepción de control y calidad de vida	1.919	.057	39.08	7.227	36.65	6.069
Confusión y aturdimiento	-3.968	.000	17.95	4.755	21.47	4.43
INDEFENSIÓN APRENDIDA	-2.375	.019	85.90	12.393	90.94	10.014

A continuación, se presentan las tablas de los resultados de la prueba *t* de Student en las cuales no se encontraron diferencias estadísticamente significativas (Véase tabla 6 y 7).

Tabla 6.

Comparaciones por sexo de la variable Afrontamiento al estrés de los estudiantes del Centro Universitario UAEM Atlacomulco.

Variable	<i>t</i>	Sig.	Hombres		Mujeres	
			Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar
BAS	-1.364	.175	4.38	3.439	5.26	3.270
FSP	1.342	.182	7.90	2.772	7.18	2.732
REP	-.300	.765	7.40	2.458	7.55	2.505
RLG	-.212	.832	2.65	3.453	2.79	3.435
AFN	-1.128	.262	3.48	3.202	4.09	2.571
EEA	-1.408	.162	4.03	2.887	4.77	2.600
EVT	-.233	.816	6.60	2.933	6.73	2.727

Nota: BAS= Búsqueda de Apoyo Social, FSP= Focalización en la Solución del Problema, REP= Reevaluación Positiva, RLG= Religión, AFN= Autofocalización Negativa, EEA= Expresión Emocional Abierta, EVT= Evitación.

Tabla 7.

Comparaciones por sexo de la variable Bienestar Subjetivo de los estudiantes del Centro Universitario UAEM Atlacomulco.

Variable	<i>t</i>	Sig.	Hombres		Mujeres	
			Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar
Satisfacción con la vida	1.050	.296	47.18	13.748	44.39	13.539
Afecto Positivo	1.213	.201	47.10	13.337	44.12	11.099
BIENESTAR SUBJETIVO	1.209	.229	94.28	26.206	88.51	23.549

DISCUSIÓN

De acuerdo con los resultados obtenidos de la muestra de estudiantes universitarios de las licenciaturas de Contaduría, Derecho y Psicología del CU Atlacomulco, se puede enunciar que existe relación entre las tres variables de estudio: los estilos de afrontamiento al estrés, el bienestar subjetivo y la indefensión aprendida, de lo anterior se discuten los siguientes aspectos:

Ya que existe una correlación positiva y estadísticamente significativa respecto a los estilos de afrontamiento al estrés Centrados en el Problema (Búsqueda de Apoyo Social, la Focalización en la Solución del Problema, la Reevaluación Positiva y Religión) y el Bienestar Subjetivo, los estudiantes que más recurren a tomar en consideración las redes de apoyo o se enfocan en solucionar los problemas analizando las causas, creando y llevando a cabo un plan de acción o reevalúan positivamente el problema para sobrellevarlo tienen una mayor valoración estable de sus vidas y experimentan emociones placenteras.

Los resultados encontrados tienen relación con lo descrito por Diener (et al., 1999; Carver y Sheier, 1994; citados en Chen, 2016), acerca de la manera en que los estilos de afrontamiento dirigidos al problema como la reevaluación positiva, acción racional y la fuerza ante la adversidad están vinculados con altos niveles de bienestar subjetivo. Así mismo, en un estudio elaborado en una población general de EE. UU, se identificó que hay algunas estrategias que están relacionadas con el bienestar subjetivo, particularmente dentro del estudio se rescata que es la reevaluación cognitiva la estrategia que tiene el potencial para contribuir al bienestar (Fisher et al., 2021).

Por otra parte, dentro de los hallazgos encontrados en esta investigación se encontró una correlación significativa de forma negativa entre los estilos de afrontamiento al estrés Centrados en la Emoción (Autofocalización Negativa y Expresión Emocional Abierta) y los componentes del Bienestar subjetivo de satisfacción con la vida y afecto positivo. Sin embargo, para la Expresión Emocional Abierta solo hubo relación significativa con la satisfacción con la vida y una correlación nula en cuanto al afecto positivo. Eso significa que los estudiantes que para sí mismos se enfocan más en lo negativo de los problemas que les

causan estrés o que demuestren expresiones negativas hacia otras personas, percibe que su vida es menos satisfactoria y pueden experimentar menos emociones positivas, esto al enfocarse solo en culparse a sí mismos. Estos hallazgos están en línea con el estudio de Fisher et al. (2021), quienes afirmaron que las estrategias que particularmente afectan el bienestar subjetivo son las de catastrofización, rumiación y autculpa que muestran una asociación negativa con el afecto positivo. Por otra parte, dentro de la investigación realizada por Chang (2020), en la cual participaron adultos jóvenes de 18 a 25 años estudiantes universitarios de la India, se indica que la reinterpretación positiva, el afrontamiento activo, la aceptación, el apoyo instrumental, el humor, la planificación y la aceptación tienen una asociación significativa y positiva con los índices del bienestar hedónico como la satisfacción con la vida, el afecto positivo y la felicidad subjetiva. Asimismo, dentro de esta investigación se mostró que la falta de compromiso conductual y la negación tienen una relación negativa con el bienestar hedónico.

Cabe mencionar que en los resultados de esta investigación el modo de afrontamiento al estrés de Evitación tiene una relación significativa y positiva con el Bienestar subjetivo, esto significa que a mayor preferencia por ignorar y huir de las situaciones que causan estrés haciendo otras cosas, habrá mayor percepción de una buena vida y emociones positivas. Este mismo resultado fue identificado por Clavijo (2002; citado en Díaz, 2010), quien menciona que el estilo centrado en la solución de problemas ayuda a tener actitudes más activas y optimistas que les permiten sobrellevar las condiciones de estrés, aumentando o manteniendo su bienestar y calidad de vida, a diferencia de las centradas en la emoción. Asimismo, los resultados acerca de este modo de afrontamiento y el bienestar subjetivo tienen similitud con el estudio realizado en estudiantes universitarios de Nanjing, China; de edades de los 18 a los 23 años, donde se menciona que el afrontamiento de evitación logra predecir la satisfacción con la vida de manera positiva, pero una relación nula con el afecto positivo (Chen, 2016).

Ahora bien, en cuanto a los resultados hallados de acuerdo con los objetivos de esta investigación, de igual manera se encontró una correlación entre los Estilos de afrontamiento al estrés y la Indefensión aprendida. En primer lugar, se relacionan los estilos de

afrontamiento al estrés centrados en el problema (Búsqueda de apoyo social, Focalización en la solución del problema, Reevaluación positiva) con la dimensión de la Indefensión aprendida de Percepción de control y calidad de vida. De manera similar, el modo de afrontamiento de Focalización en la solución del problema y la Reevaluación positiva correlacionaron negativamente con la dimensión de Indefensión y dificultad para resolver problemas y la de Confusión y aturdimiento. Lo anterior quiere decir que, a mayor uso de la focalización a la solución del problema o la reevaluación positiva ante una situación de estrés, hay menos pensamientos negativos y pesimistas a la solución de problemas y menos manifestaciones somáticas. Además, habrá menos dificultades para tomar decisiones, anticipar situaciones y establecer relaciones. Lo anterior tiene similitud con la investigación realizada por Mikulincer (1989), acerca de que el afrontamiento que está centrado en el problema está asociado con más expectativas de control y menos atribución de fracaso.

Con relación al modo de afrontamiento de Religión, hay que decir que para la muestra de esta investigación este modo de afrontamiento correlaciona con la indefensión como pesimismo y dificultad de resolver problemas. Esta correlación indica que, a mayor medida que los estudiantes sienten perder el control y para sobrellevarlo recurren a sus creencias religiosas, lo cual causará en ellos un estado psicológico en el cual se cree que no se pueden controlar ni predecir las situaciones afectando su comportamiento, motivaciones, pensamientos y emociones. Así, a pesar de que afrontar el estrés desde la religión se relaciona con la satisfacción con la vida y el afecto positivo, también el uso de este modo de afrontamiento puede asociarse a aceptar sentimientos inhibitorios, de negación e impotencia (Campos, 2004).

De igual manera y ahora con relación a los resultados sobre el Afrontamiento al estrés Centrado en la emoción (Autofocalización negativa y Expresión emocional abierta) y la Indefensión aprendida, estos presentaron una relación significativa y positiva. Es decir, que mientras más se centre en pensamientos negativos como modo de afrontamiento al estrés o se afronte el estrés con hostilidad e irritabilidad a los demás, habrá más pesimismo, descontrol, dificultades para tomar decisiones y poca energía y respuesta a la solución de problemas de manera asertiva originando perturbaciones emocionales y cognitivas, asumiendo actitudes pesimistas. Lo anterior tiene que ver con lo que en la literatura enuncia

Sandín y Chorot (2003 citado en Florencia y Domínguez, 2018), sobre la Autofocalización negativa, pues en este modo de afrontamiento cuando la persona se enfoca solo en lo negativo para sí mismo, no solamente se siente responsable del problema, sino también se culpa, pierde el control y tiene sentimientos de indefensión, sumisión y pesimismo. Además, retomando la investigación realizada por Mikulincer (1989), el afrontamiento que está centrado en las emociones y distanciamiento se asocia en mayor atribución al fracaso y cogniciones fuera de la tarea más frecuentes. De igual forma, los resultados anteriores respaldan la afirmación de Taft y colaboradores (2017), acerca de que una alta puntuación de indefensión tiene relación con un uso mayor de estilos centrados en la emoción y el menor uso de centrados en el problema.

Por otro lado, los resultados de esta muestra contradicen los hallazgos encontrados en la literatura en cuanto al modo de afrontamiento de Evitación, ya que este tuvo una relación nula con la dimensión de Indefensión y dificultad para resolver problemas y la de Confusión y aturdimiento, al contrario correlacionó positivamente con la Percepción de control y calidad de vida, lo que indica que si se piensa o prefiere hacer otras cosas centrándose preferentemente en no pensar e ignorar la situación que le causa estrés, esto ayudará a los estudiantes a generar una percepción de tener una buena integración con las personas y control sobre los problemas.

Finalmente, en cuanto al objetivo principal de esta investigación solo queda mencionar que la correlación de la variable Bienestar subjetivo y la Indefensión aprendida fue significativamente negativa, lo que significa que a mayor juicio satisfactorio de la propia vida y la presencia de emociones positivas y que resultan agradables, se espera un menor estado psicológico de pensamientos y conductas que disminuyen la motivación, esperanza y control de las situaciones. La investigación en los universitarios de CU Atacomulco obtuvo tal resultado; sin embargo, al contrastarla con otras investigaciones sobre el Bienestar subjetivo y la Indefensión aprendida cabe mencionar que existen pocas o nulas que respalden dicha correlación. Entre estas pocas se encuentra la de Emmons (2003, citado en Navascués, 2016), acerca de cómo la indefensión aprendida, la percepción de desesperanza e incapacidad de cambio de las situaciones negativas conduce al malestar y depresión, en cambio sí se encaran las situaciones en términos de metas esto se asocia más a niveles altos de bienestar.

En cuanto a los resultados obtenidos al comparar la variable de los modos de afrontamiento entre hombres y mujeres, dentro de esta investigación no existen diferencias significativas. Sin embargo, los hallazgos encontrados en otras investigaciones acerca del afrontamiento, por ejemplo, la realizada con estudiantes universitarios de Uruguay indica que si hay diferencias significativas entre hombres y mujeres respecto al uso de estrategias de afrontamiento, ya que las mujeres mostraron usar más la Búsqueda de apoyo social que los hombres (Scafarelli, 2010).

Lo mismo resultó de la investigación hecha con estudiantes universitarios de España acerca de las estrategias de afrontamiento al estrés en situaciones académicas, la cual mostró que son los hombres quienes recurren más a estrategias de reevaluación positiva y planificación y en cambio las mujeres recurren más a la estrategia de Búsqueda de apoyo (Cabanach et al., 2013).

Acerca de la variable bienestar subjetivo, en hombres y mujeres no se presentaron diferencias estadísticamente significativas. Con respecto a otras investigaciones encontradas se puede decir que de acuerdo con Denegri (2015), no hay una postura que tenga tendencia hacia si existe diferencia o no, pues existe una variedad de hallazgos. Unos indican que las mujeres perciben más satisfacción con la vida que los hombres, mientras que otras indican que son los hombres quienes apuntan a ser más felices que las mujeres, mientras que otras reportan que tanto hombres como mujeres presentan puntuaciones altas de satisfacción por lo cual no se reportan diferencias estadísticamente significativas (Diener et al., 1985; Harring et al., 1984, citado en Denegri, 2015; Larson 1978).

Finalmente, los resultados de esta investigación de la variable de indefensión aprendida reportan que existen diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres, siendo las mujeres quienes reportan mayor indefensión aprendida que los hombres. Por el contrario, respecto a la investigación realizada por Díaz-Aguado (2004), sobre la indefensión aprendida en adultos y las diferencias de género, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas.

CONCLUSIÓN

Para este trabajo de investigación se puede concluir que existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de afrontamiento al estrés, el bienestar subjetivo y la indefensión aprendida, por lo cual se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula. Con base en los resultados obtenidos se concluye lo siguiente:

- El estilo de afrontamiento al estrés centrado en el problema, que incluye la Búsqueda de Apoyo Social, la Focalización en la Solución del Problema, la Reevaluación Positiva y la Religión, tienen relación con el Bienestar Subjetivo. Particularmente en la muestra de estudiantes para esta investigación se encontró que mientras más utilicen estos modos de afrontar el estrés, habrá una mayor valoración estable de sus propias vidas y se experimentarán más emociones placenteras. Además, cabe destacar que dentro de los resultados es la Reevaluación positiva y la Focalización en la Solución del Problema, son los modos de afrontamiento más utilizados.
- Por otro lado, el estilo de afrontamiento al estrés centrado en la emoción, que se clasifica por los modos de Autofocalización Negativa y Expresión Emocional Abierta muestran una relación estadísticamente significativa y negativa. Así, los estudiantes que para sí mismos se enfocan más en lo negativo de los problemas que les causan estrés o que demuestran expresiones negativas hacia otras personas, perciben que su vida es menos satisfactoria y pueden experimentar menos emociones positivas, esto al enfocarse solo en sentirse culpables.
- Asimismo, los resultados de esta investigación indican que el modo de afrontamiento al estrés de Evitación tiene una relación significativa y positiva con el bienestar subjetivo, lo que quiere decir que una mayor preferencia por ignorar y huir de las situaciones que causan estrés haciendo otras cosas, repercute en una mayor percepción de una buena vida y emociones positivas. Ahora bien, en cuanto al modo de afrontamiento de Religión, este correlaciona positivamente con la Indefensión aprendida lo indica que, a mayor medida que los estudiantes sienten perder el control

y para sobrellevarlo asisten a creencias religiosas, causará en ellos un mayor estado psicológico en el cual se cree que no se pueden controlar ni predecir las situaciones afectando su comportamiento, motivaciones, pensamientos y emociones.

- En cuanto a las variables Bienestar Subjetivo y la Indefensión Aprendida, estas presentaron una correlación negativa que indica que a mayor juicio satisfactorio de la propia vida y la presencia de emociones que resultan agradables, se espera un menor estado psicológico de pensamientos y conductas que disminuyen la motivación, esperanza y control de las situaciones.
- Finalmente, respecto a las diferencias entre hombres y mujeres de las variables de investigación, se puede concluir que no existe diferencias estadísticamente significativas en la variable de Estilos de afrontamiento al estrés, ni en la variable Bienestar subjetivo. Sin embargo, sí existe diferencia entre hombres y mujeres respecto a la variable indefensión aprendida, siendo las mujeres quienes presentaron una media más alta que los hombres.

SUGERENCIAS

Para futuras investigaciones respecto a estilos de afrontamiento al estrés, el bienestar subjetivo y la indefensión aprendida se invita a tomar en cuenta las siguientes sugerencias:

- Relacionar la variable de estilos de afrontamiento al estrés, el bienestar subjetivo y la indefensión aprendida en población universitaria mexicana, con la finalidad de aportar nuevos resultados para conseguir consistencia en la manifestación de las variables en dicho contexto.
- Realizar más investigaciones en población universitaria en torno a la variable de Indefensión aprendida, la cual puede ser relacionada con algunas otras variables como ansiedad o estrés, de manera que exista más información y consistencia de resultados respecto a esta variable en población general.
- Relacionar las variables de esta investigación con diferentes instrumentos a los que se aplicaron en esta investigación, de modo que esto permita confirmar los resultados obtenidos.
- Sería conveniente también conocer cómo se comportan estas variables de estudio en otro tipo de muestras, que además permita generalizar los resultados.
- Incluir dentro de siguientes investigaciones los dominios que incluyen la variable del Bienestar Subjetivo (estado civil, ocupación, edad, familia, salud, satisfacción personal e interpersonal, ocio, ingresos económicos, etc.) ya que es una variable que puede ser mayormente explorada, sobre todo en nuestra población.
- Desarrollar cursos o talleres enfocados a identificar los modos de afrontamiento al estrés que se suelen emplear, así como de cuidado y prevención de la salud evitando o reduciendo la indefensión aprendida y acrecentando la percepción del bienestar subjetivo de los estudiantes universitarios.

REFERENCIAS

- Acevedo, K. M. (2020). Indefensión aprendida y depresión en mujeres víctimas de violencia conyugal en los centros de mujeres Ixchen del departamento de Managua. *Revista gestión de organizaciones*, 5(3), 334-356.
- Anshel, M. H. (2012). Coping with Stress. In: Seel N.M. (eds) *Encyclopedia of the Sciences of Learning*. Springer, Boston, MA.
- Anshel, M.H., Kim, K.W., Kim, B.H., Chang, K.J. y Eom, H.J. (2001). A model for coping with stressful events in sport: Theory, application, and future directions. *International Journal of Sport Psychology*, 32(1), 43–75.
- Bértola, D. (2010). Hans Selye y sus ratas estresadas. *Revista Medicina Universitaria*, 12(47), 142-143.
- Brunes, A. Morten, B. Heir, T. (2018). Bullying entre personas con discapacidad visual: prevalencia, factores asociados y relación con la autoeficacia y la satisfacción con la vida. *Psiquiatría Mundial*, 8(1), 43–50.
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. y Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología*, 21(2), 356-392.
- Castellanos, M. T., Guarnizo, C. A. y Salamanca, Y. (2011). Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología de una universidad colombiana. *International Journal of Psychological Research*, 4(1), 50-57.
- Castellanos, R. (2020). La importancia y utilidad del bienestar subjetivo para y desde la administración pública Buen Gobierno. *Fundación Mexicana de Estudios Políticos y Administrativos A.C.*, (28), 22-51.
- Chávez, S. C. (2016). Estilos de afrontamiento y desesperanza en madres de hijos con autismo de un grupo de instituciones educativas de personas con habilidades diferentes de Lima, 2014. *PsiqueMag*, 5(1), 163-169.

- Chen, C. (2016). The Role of Resilience and Coping Styles in Subjective Well-Being Among Chinese University Students. *The Asia-Pacific Education Researcher*, (25), 377–387.
- Cortese, R. (2018). Percepción de salud y bienestar en la vejez. *Subjetividad y procesos cognitivos*, 22(1), 17-42.
- Cuamba, N. Zazueta, N. A. (2020). Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicumex*, 10(2), 71-94.
- Demirbilek, N. Atila, F. (2021). Factors Affecting University Students' Learned Helplessness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 13(3), 919-929.
- Denegri, C.M., García, J.C. y González, R. N. (2015). Definición de bienestar subjetivo en adultos jóvenes profesionales chilenos. Un estudio con redes semánticas naturales. *Revista CES Psicología*, 8(1), 77-97.
- Deniz, F. (2019). Çalışan ve çalışmayan kadınların öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumlarının incelenmesi [Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü]. <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/218709>
- Díaz Martín, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Humanidades Médicas*, 10(1).
- Díaz-Aguado, M. J., Martínez, R., Martín, G., Alvarez-Monteserín, M.A., Paramio, E., Rincón, C. y Sardinero, F. (2004). Indefensión aprendida, escasa calidad de vida adolescencia y dificultades en la educación familiar. 123- 162.
- Doehring P. (2013) Learned Helplessness. In: Volkmar F.R. (eds) *Encyclopedia of Autism Spectrum Disorders*. Springer, New York, NY.
- Durayappah, A. (2011). The 3P Model: A General Theory of Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Stud*, (12), 681–716.
- Fischer, R., Scheunemann, J. y Moritz, S. (2021). Coping Strategies and Subjective Well-being: Context Matters. *Journal of Happiness Stud*, (22), 3413–3434.
- García, M. A. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de psicología*, 6, 18-39.

- Gómez-Fraguela, J. A., Luengo-Martín, A., Romero-Triñanes, E., Villar-Torres, P. y Sobral-Fernández, J. (2006). Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 6 (3), 581-597.
- González, I. (2014). La indefensión aprendida en la pareja y su relación con la satisfacción marital, la depresión y la autoeficacia [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. <http://132.248.9.195/ptd2014/marzo/0710750/Index.html>
- González, I. Díaz-Loving, R. (2015). Desarrollo y análisis psicométrico del Inventario de Indefensión Aprendida en la Pareja. *Psicología Iberoamericana*, 23(1), 58-65.
- González-Tovar, J. Hernández-Montaña, A. (2012). La desesperanza aprendida y sus predictores en jóvenes: análisis desde el modelo de Beck. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 17(2), 313-327.
- González-Tovar, J., Garza-Sánchez, R. I. y Hernández-Montaña, A. (2019). Estructura interna de una escala de indefensión para jóvenes del norte de México. *Actualidades en Psicología*, 33(127), 81-95.
- González-Villalobos, J. A. Marrero, R. J. (2017). Determinantes sociodemográficos y personales del bienestar subjetivo y psicológico en población mexicana. *Suma Psicológica*, (24) 59-66.
- Guerrero, U. (2015) Indefensión como pesimismo y exclusión social. Un modelo predictivo. *Revista Intervención Psicosocial*, 2-39.
- Gutiérrez, A. M. Amador, M. E. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *Revista de la Facultad de Ciencias Contables*, 24(45), 23-28.
- Johnson L.E., Lambert M.C. (2011) Learned Helplessness. In: Goldstein S., Naglieri J.A. (eds) *Encyclopedia of Child Behavior and Development*. Springer, Boston, MA.
- Juárez, A. Silva, C. (2019). La experiencia de ser universitario. *Revista de Investigación Educativa*, (28), 6-30.

- Kaur, H. (2013). Emotional intelligence buffers stress: a study on emotional intelligence and coping styles. *International Journal of Multidisciplinary Management Studies*, 3(11), 76-82.
- Lau, Y., Tha, P.H., Wond, D. F., Wang, Y., Wang, Y. y Yobas, P.K. (2016). Different perceptions of stress, coping styles, and general well-being among pregnant Chinese women: a structural equation modeling approach. *Arch Womens Ment Health*, 19(1).
- Navascués, A. Calvo-Medel, D. Bombin-Martín, A. (2016). Efectos del bienestar subjetivo y psicológico en los resultados terapéuticos de un hospital de día. *Acción Psicológica*, 13(2), 143-156.
- Martín, M. D., Jiménez, M. P. y Fernández-Abascal, E.G. (1997). Estudio sobre la escala de estilos y estrategias de afrontamiento. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 3(4).
- Martin, V. (2016). Bienestar subjetivo, bienestar psicológico y significación vital en personas en situación de desempleo [Tesis de licenciatura, Universidad de la Laguna]. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/3815/BIENESTAR%20SUBJETIVO%20%20BIENESTAR%20PSICOLOGICO%20Y%20SIGNIFICACION%20VITAL%20EN%20PERSONAS%20EN%20SITUACION%20DE%20DESEMPLEO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Martínez, M.L., Rosales, C.R. (2019). La indefensión aprendida: un asunto de interés para el estudio de procesos psicológicos y sociales. *Sinergias educativas*, 4(1).
- Martínez. M. Rosales, C. (2019). La Indefensión Aprendida: un asunto de interés para el estudio de procesos psicológicos y sociales. *Revista Electrónica Sinergias Educativas*, 4(1).
- Medina, P.R. (2019). Relación entre estilos de afrontamiento, indefensión aprendida e inadaptación en mujeres víctimas de violencia doméstica del Instituto de Medicina Legal del Callao. (Tesis de maestría). Universidad del Perú.
- Mehta, A. (2008). Learned Helplessness. In: Loue SJ, Sajatovic M. (eds) *Encyclopedia of Aging and Public Health*. Springer, Boston, MA.

- Michalos A.C. (2014) Multiple Discrepancies Theory (MDT). In: Michalos A.C. (eds) Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research. Springer, Dordrecht.
- Minor T.R., Plumb T.N. (2012) Learned Helplessness. In: Seel N.M. (eds) Encyclopedia of the Sciences of Learning. Springer, Boston, MA.
- Moran, C., Landero, R. y González, M. T. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9(2), 543-552.
- Morgan T.A. (2013) Learned Helplessness. In: Gellman M.D., Turner J.R. (eds) Encyclopedia of Behavioral Medicine. Springer, New York, NY.
- Naranjo, M. L. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 153-170.
- Vera, J. A., Yañez, A. I. y Grubits, S. (2013). Evaluación del bienestar subjetivo en estudiantes universitarios de México y Brasil. *Psicología para América Latina*, (25), 77-90.
- Pérez, J., Menéndez, S., y Hidalgo, M. V. (2014). Estrés parental, estrategias de afrontamiento y evaluación del riesgo en madres de familias en riesgo usuarias de los Servicios Sociales. *Psychosocial Intervention*, 23(1), 25-32.
- Piergiovanni, L. F. Depaula, P. D. (2018). Autoeficacia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *Ciencias Psicológicas*, 12(1), 17-23.
- Pomares, J. A. (2008). Consideraciones conceptuales sobre motivación. *MediSur*, 6(1), 57-62.
- Ramos, M. (31 de mayo de 2021). *Qué es la indefensión aprendida*. Psicología y mente. <https://www.publico.es/psicologia-y-mente/que-es-la-indefension-aprendida/>
- Rodríguez- Fernández, A., Ramos-Díaz, E., Ros, I., Fernández- Zabala, A. y Revuela, L. (2016). Bienestar subjetivo en la adolescencia: el papel de la resiliencia, el autoconcepto y el apoyo social percibido. *Suma Psicológica*, 23(1), 60-69.
- Rodríguez, J. Arnau, J. (1986). Déficit cognitivo de la indefensión aprendida: una aplicación de la teoría de la detección de señales. *Anuario de psicología*, 2(35), 33- 52.

- Rojas, M. (2011). El bienestar subjetivo: su contribución a la apreciación y la consecución del progreso y el bienestar humano. *Revista internacional de estadística y geografía*, 2(1), 64-77.
- Rueda, M. B. Aguado, A. L. (2003). *Estrategias de afrontamiento y proceso de adaptación a la lesión medular* (1a ed.). Instituto de Migraciones y Servicios Sociales.
- Ryu, G.W., Yang, Y.S. y Choi, M. (2020). Mediating role of coping style on the relationship between job stress and subjective well-being among Korean police officers. *BMC Public Health*, 20, 470.
- Silva-Ramos, M. F., Lopez-Cocotle, J. J. y Mesa-Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.
- Verdugo-Lucero, J. C., Ponce de León-Pagaza, B. G., Guardado-Llamas, R. E., Meda-Lara, R. M., Uribe-Alvarado, J. I., y Guzmán-Muñiz, J. (2013). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales, Niñez Y Juventud*, 11(1).
- Willner P. (2010) Learned Helplessness. In: Stolerman I.P. (eds) Encyclopedia of Psychopharmacology. Springer, Berlin, Heidelberg.