

Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes

Ferran Viñas Poch*, Mònica González Carrasco, Yolanda García Moreno, Sara Malo Cerrato y Ferran Casas Aznar

Institut de Recerca sobre Qualitat de Vida (IRQV), Universidad de Girona

Resumen: Diversos estudios han relacionado el afrontamiento con el bienestar personal. Sin embargo, no existe evidencia de investigaciones que analicen dicha relación, en población española, desde el modelo de Cummins (1997). El objetivo de este estudio es conocer el nivel de bienestar personal en una muestra de adolescentes y analizar la relación entre los estilos y estrategias de afrontamiento de los adolescentes y el bienestar personal. Para ello se ha administrado el Personal Well Being Index (PWI) y las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) a una muestra de 656 adolescentes de edades comprendidas entre los 11 y 17 años. Los resultados permiten identificar efectos de la edad y el género sobre el bienestar personal. Las estrategias de afrontamiento de fijarse en lo positivo, distracción física, esforzarse y tener éxito están asociadas un mayor bienestar personal mientras que autoinculparse y reservarlo para sí mismo lo están a un peor bienestar personal.

Palabras clave: Afrontamiento; bienestar personal; adolescencia; calidad de vida.

Title: Coping strategies and styles and their relationship to personal well-being in a sample of adolescents.

Abstract: Several studies have linked coping with personal wellbeing. However, there is no research evidence analyzing this relationship in the Spanish population using Cummins' model (1997). The aim of this study was to know the level of personal wellbeing of a sample of adolescents and to analyze the relationship between coping strategies and styles and personal well-being. With that purpose in mind, the Personal Well Being Index (PWI) and the Adolescent Coping Scale (ACS) have been administered to a sample of 656 adolescents aged between 11 and 17. The results allow identifying the effect of age and gender on personal wellbeing. Those coping strategies centered on focusing on the positive, physical recreation, working hard and achieving are associated to higher personal wellbeing while self-blaming and keeping to self are with lower personal wellbeing.

Key words: Coping; personal wellbeing; adolescence; quality of life.

Introducción

La adolescencia constituye una etapa de desarrollo del ser humano que se caracteriza por importantes cambios tanto a nivel biológico, como psicológico y social. Estos cambios vinculados al desarrollo requieren estrategias conductuales y cognitivas para lograr una adaptación y transición efectivas (Frydenberg y Lewis, 1996a). En este sentido, el afrontamiento es un constructo clave para comprender como los adolescentes reaccionan ante los acontecimientos vitales estresantes y se adaptan a sus experiencias (García, 2010). Dependiendo del afrontamiento las consecuencias podrán ser negativas (ansiedad, depresión, fracaso escolar etc.) o positivas (un mayor bienestar, sensación de plenitud o simplemente una buena adaptación a su entorno social) (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen y Wadsworth, 2001, Aysan, Thompson y Hamarat, 2001, González, Montoya, Casullo y Bernabéu, 2002, Frydenberg y Lewis, 2004, Frydenberg y Lewis, 2009, Cicognani, 2011, Vera et al., 2012, Krattenmacher et al., 2013). Así pues, la manera en que los adolescentes afrontan los retos de dicho periodo (nuevos roles sociales, mayor autonomía e independencia del núcleo familiar, mayor exigencia académica, etc.) será de gran importancia para su bienestar personal.

Uno de los modelos teóricos sobre afrontamiento más citados es el de Lazarus y Folkman, en el que se conceptualiza el afrontamiento como "los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que sirven para manejar las demandas externas y/o internas que son valoradas como excedentes o desbordantes de los recursos del indivi-

duo" (Lazarus y Folkman, 1984, p. 141). Lazarus y Folkman diferenciaron dos estilos de afrontamiento: el focalizado en el problema o dirigido a su resolución y el focalizado en las emociones u orientado a restablecer el equilibrio emocional. No obstante, existen tantas categorizaciones de los estilos de afrontamiento como autores han abordado el tema (Crespo y Cruzado, 1997). Según Frydenberg y Lewis (1996a) podemos distinguir tres estilos de afrontamiento: productivo (que incluye acciones dirigidas a resolver el problema), no productivo o de no afrontamiento (incluye aspectos como el sentimiento de culpa, el aislamiento social o acciones que no están focalizadas en la resolución del problema) y orientado a otros (incluye aquellas estrategias que van dirigidas a otras personas como buscar apoyo social, profesional o espiritual).

Diversos estudios han mostrado de manera consistente que chicos y chicas se diferencian en los estilos y estrategias de afrontamiento que utilizan ante las dificultades de la vida. Así, las chicas utilizan con mayor frecuencia estrategias no productivas como la preocupación o culparse a sí mismas, mientras que los chicos tienden a ignorar los problemas o se los reservan para sí mismos (Frydenberg y Lewis, 1994, 2000, Hampel y Petermann, 2005, González et al., 2002). Esta circunstancia implica la necesidad de considerar las diferencias de sexo cuando se analizan o estudian las estrategias de afrontamiento en adolescentes (Frydenberg y Lewis, 2009), como es el caso del presente estudio que se centra en el análisis de la relación entre afrontamiento y bienestar personal.

El bienestar personal puede ser considerado como un componente clave del constructo más amplio de calidad de vida, tanto a nivel individual como social (Casas, 1996). Si bien se han realizado algunos estudios en los que se ha relacionado el afrontamiento con el bienestar en adolescentes y en población española (González et al., 2002), no tenemos constancia de ningún trabajo en el que dicha relación se haya

*** Dirección para correspondencia [Correspondence address]:**

Ferran Viñas Poch, Institut de Recerca sobre Qualitat de Vida (IRQV),
Universidad de Girona, Plaça Sant Domenec 9, 17071 Girona (España).
E-mail: ferran.vinas@udg.edu

estudiado mediante el Personal Well Being Index de Cummins y colaboradores. A diferencia de otros autores como Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985) que han dirigido su atención al constructo de bienestar subjetivo, Cummins (1997) se centra más en el concepto de calidad de vida subjetiva (Fierro y Rando, 2007), definiéndola como un concepto que implica dos ejes: el objetivo y el subjetivo. Cada uno de estos dos ejes se compone de diversos ámbitos que en conjunto definen dicho constructo. Los ámbitos objetivos son evaluados mediante indicadores observables y culturalmente relevantes de bienestar, mientras que los subjetivos son evaluados mediante preguntas que miden el grado de satisfacción. Para ello desarrolló el Personal Wellbeing Index (PWI), como un instrumento para evaluar el eje subjetivo.

Los estudios realizados con adolescentes de diferentes países muestran que las puntuaciones en el PWI a los 12 años, es decir, en la adolescencia inicial, son más elevadas cuando se comparan con el resto de adolescentes (Bergman y Scott, 2001, Casas, Figuer, González y Malo, 2007, Casas et al., 2006, Casas et al., 2012, Casas, Bălătescu, Bertrán, González y Hatos, 2013a, Casas, Tiliouine y Figuer, 2013b), observándose, además, un menor bienestar en las chicas. Este menor bienestar puede ser atribuido tanto a factores de tipo psicosocial, como mayor presencia de depresión o infelicidad, menor autoestima o insatisfacción con la imagen corporal (Kashani et al., 1987, Costello, Erkanli y Angold 2006, Grabe, Hyde y Lindberg, 2007, Frydenberg y Lewis, 2009) como a los cambios y fluctuaciones hormonales típicas de la adolescencia (Naninck, Lucassen y Bakker, 2011)

El objetivo de este estudio es conocer el nivel de bienestar personal, evaluado mediante el Personal Well Being Index, de una muestra de adolescentes de 11 a 17 años y analizar la relación entre los estilos y estrategias de afrontamiento de los adolescentes y el bienestar personal.

Método

Participantes

Según se observa en la Tabla 1, para este estudio se ha utilizado una muestra de 656 alumnos de Enseñanza Secundaria Obligatoria (E.S.O.), 320 chicos y 336 chicas, de edades comprendidas entre los 11 y 17 años ($M = 13.90$, $DT = 1.30$). Los adolescentes fueron seleccionados al azar mediante la técnica de muestreo estratificado por conglomerados, siendo el aula el conglomerado, de una población de 4667 adolescentes de la comarca del Baix Empordà, provincia de Girona. Se estratificó por centros (públicos y privados) y cursos (de primero a cuarto curso de E.S.O.). El porcentaje de participación fue del 87.6%, una vez eliminados los cuestionarios con errores u omisiones en su cumplimentación o con un nivel bajo de comprensión del idioma español. En este último caso, se trataba de adolescentes recién llegados a nuestro país que procedían de países de habla no hispana.

Instrumentos

Escalas de Afrontamiento para Adolescentes (ACS; Frydenberg y Lewis, 1996b). Están constituidas por 79 ítems de tipo cerrado y uno final abierto, distribuidos en 18 subescalas que permiten conocer las estrategias de afrontamiento de los adolescentes (12 a 17 años). Cada ítem es valorado en una escala Likert de 5 puntos en función de la frecuencia con que se da la conducta de afrontamiento. Existen dos versiones de las escalas, una para evaluar el afrontamiento específico (la manera en que se afronta una situación o problemática específica) y otra para evaluar el afrontamiento general (el modo en que el adolescente afronta en general las situaciones). En esta investigación se ha utilizado la versión de afrontamiento general. La adaptación española presenta unos coeficientes de fiabilidad aceptables y el análisis factorial apoya la existencia de las 18 dimensiones. La consistencia interna (Alpha de Cronbach) hallada para cada uno de los factores en este estudio oscila entre .50 (buscar diversiones relajantes) y .75 (buscar apoyo social). Estos 18 factores están constituidos por un número desigual de ítems, por lo que se han dividido las puntuaciones directas de cada factor por el número total de ítems con la finalidad de ajustar las escalas. Las 18 subescalas se corresponden con los tres estilos de afrontamiento señalados por Frydenberg y Lewis (1996a): productivo, no productivo o de no afrontamiento y orientado a otros.

Tabla 1. Características sociodemográficas de la muestra.

Características		<i>n</i>	%
Género	Masculino	320	48.8
	Femenino	336	51.2
Edad	11 años	2	.3
	12 años	117	17.8
	13 años	134	20.4
	14 años	174	26.5
	15 años	159	24.2
	16 años	60	9.1
	17 años	10	1.5
Curso	1º de ESO	167	25.5
	2º de ESO	134	20.4
	3º de ESO	189	28.8
	4º de ESO	166	25.3

Personal Wellbeing Index (PWI; Cummins, Eckersley, van Pallant, Vugt y Misajon, 2003). El PWI está constituido por 7 ítems que evalúan el grado de satisfacción con los siguientes ámbitos de la vida: el nivel de vida, la salud, los logros en la vida, las relaciones personales, la seguridad personal percibida, con los grupos de pertenencia y la seguridad por el futuro. Cada ítem es valorado en una escala de 0 (completamente insatisfecho) a 10 puntos (completamente satisfecho), de acuerdo con las recomendaciones de Cummins y Gullone (2000). La puntuación final se corresponde con el promedio de todas las puntuaciones ajustada a una escala de 0 a 100 puntos (suma de todas las puntuaciones dividida por 7 y multiplicada por 10). Los autores informan de buenas propiedades psicométricas de este instrumento

(Cummins, Eckersley, Lo, Okerstrom, Hunter y Davern, 2004). En este estudio se ha utilizado la adaptación española de Casas et al. (2008), que presenta, al igual que la versión original, unas buenas propiedades psicométricas. La consistencia interna de la escala hallada en este estudio es de .80.

Procedimiento

Tras solicitar el correspondiente permiso al Departamento de Educación de la Generalitat de Cataluña y a la dirección de los centros educativos, se informó a los responsables de dichos centros de las características y objetivos generales de la investigación, y también se aseguró la confidencialidad de los datos y el anonimato. Los instrumentos utilizados fueron sometidos tanto a la aprobación de las instituciones responsables como de los padres. Una vez obtenido el consentimiento para su aplicación, se procedió a la administración colectiva en el aula durante el periodo lectivo. Todos los chicos y chicas recibieron instrucciones de cómo debían responder a los ítems del cuestionario tras una lectura atenta de los mismos. Durante el proceso de administración de los cuestionarios, los adolescentes estuvieron acompañados de los miembros del equipo de investigación por si necesitaban alguna ayuda o aclaración.

Análisis de datos

Para el primer objetivo se han calculado los índices de tendencia central y dispersión del PWI y se ha realizado una ANOVA de dos factores (sexo y edad) para conocer la influencia de la edad y el sexo en las puntuaciones del PWI. Dado el número escaso de alumnos de 11 y 17 años, los primeros se agruparon con los de 12 años y los de 17 con los de 16 años. La relación entre los estilos y estrategias y de afrontamiento y el bienestar personal se ha analizado mediante el cálculo de la matriz de correlaciones y el análisis de regresión lineal múltiple utilizando el método de pasos sucesivos. En un primer bloque se han introducido las variables sociodemográficas (edad y sexo) y en el segundo las dimensiones de la ACS. Adicionalmente, y con fines exploratorios, se han calculado los ANOVAS de tres factores (sexo, edad y estilo de afrontamiento) para detectar los efectos de la interacción de los estilos de afrontamiento x sexo y de los estilos de afrontamiento x sexo x edad en las puntuaciones del PWI. Los estilos de afrontamiento se han categorizado en tres niveles: bajo (puntuaciones iguales o inferiores al P30), medio (puntuaciones superiores al P30 e inferiores al P70) y alto (puntuaciones iguales o superiores al P70). El mismo procedimiento se ha seguido para analizar los efectos de la interacción de las estrategias de afrontamiento x sexo y de las estrategias de afrontamiento x sexo x edad en el PWI. El nivel de significación estadística requerido en todas las pruebas ha sido de $p < .05$.

El análisis estadístico de los datos se ha realizado mediante el paquete estadístico SPSS, versión 19.0.

Resultados

Nivel de bienestar personal de los adolescentes

La media en el Índice de Bienestar Personal (PWI) es de 78.86 ($DT = 12.81$). El percentil 25 se corresponde con una puntuación de 72.86 y el percentil 75 con una puntuación de 88.57. Se observa un efecto tanto de la edad, $F(4, 656) = 5.35, p < .001, \eta^2 = .032$, como del género, $F(2, 656) = 4.06, p = .04, \eta^2 = .004$, pero no de la interacción de ambas. Los chicos obtienen puntuaciones más elevadas en el PWI y se observa un decremento lineal progresivo de las puntuaciones del PWI conforme aumenta la edad. Las puntuaciones en el PWI pasan de una media de 83.24 a los 11-12 años a una puntuación de 75.86 de media a los 16-17 años. Los adolescentes de 15 y 16 años, en comparación con los de 12, obtienen puntuaciones inferiores en el PWI (Prueba de Bonferroni, $p < .001$).

Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar personal

En la Tabla 2 se muestran las correlaciones entre las dimensiones de la ACS y las puntuaciones del PWI. Las correlaciones más elevadas (iguales o superiores a .25) con signo negativo se obtienen en autoinculparse y con signo positivo en fijarse en lo positivo y distracción física. En las chicas, las correlaciones más elevadas con bienestar personal corresponden a fijarse en lo positivo y distracción física, con signo positivo, y con autoinculparse, reservarlo para sí mismo y no

Tabla 2. Correlaciones entre las dimensiones de la ACS y la puntuación en el Índice de bienestar personal (PWI).

Dimensiones de la ACS	Índice de Bienestar Personal (PWI)		
	Total muestra ($n=656$)	Chicos ($n=320$)	Chicas ($n=336$)
Afrontamiento productivo	.32**	.26**	.36**
Concentrarse en resolver el problema	.12**	.14*	.11
Distracción física	.26**	.23**	.26**
Buscar diversiones relajantes	.15**	.12*	.18**
Esforzarse y tener éxito	.19**	.17**	.21**
Fijarse en lo positivo	.32**	.19**	.43**
Afrontamiento no productivo	-.21**	-.16**	-.24**
Preocuparse	.06	.02	.13**
Hacerse ilusiones	.01	.09	-.04
No afrontamiento	-.20**	-.13*	-.27**
Ignorar el problema	-.02	-.02	-.06
Reducción de la tensión	-.20**	-.16**	-.20**
Reservarlo para si mismo	-.22**	-.20**	-.25**
Autoinculparse	-.26**	-.24**	-.27**
Afrontamiento orientado a otros	.15**	.15**	.17**
Buscar apoyo social	.12**	.11	.20**
Acción social	.10*	.16**	.03
Buscar apoyo espiritual	.03	-.01	.07
Buscar ayuda profesional	.13**	.08	.17**
Invertir en amigos íntimos	.12**	.14*	.12**
Buscar pertenencia	.11**	.15*	.10

** $p < .01$. * $p < .05$

afrontamiento, con signo negativo. En los chicos, no se observa ninguna correlación superior a .25, siendo la más elevada autoinculparse con signo negativo. Por lo que respecta a los estilos de afrontamiento, la correlación más elevada corresponde a afrontamiento productivo, con signo positivo. Tanto en los chicos como en las chicas es la correlación más elevada.

En el análisis de regresión lineal múltiple con las estrategias de afrontamiento como variables independientes, las variables que han entrado en la ecuación han sido (por este mismo orden): edad (paso 1), género (paso 2), fijarse en lo positivo (paso 3), autoinculparse (paso 4), distracción física (paso 5), reservarlo para sí (paso 6) y esforzarse y tener éxito (paso 7). El modelo obtenido (ver Tabla 3) explica el 23% de la varianza total del bienestar personal. A pesar de que el género ha entrado en el segundo paso, el valor *p* asociado al estadístico *t*, nos indica que la información aportada por dicha variable es redundante.

Tabla 3. Análisis de regresión lineal múltiple para la predicción del Bienestar Personal (PWI) a partir de las estrategias de afrontamiento, la edad y el género.

Predictoras	B	ET	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Paso 1					
Edad	-1.77	.38	-.18	-4.66	<.001
Paso 2					
Edad	-1.82	.38	-.18	-4.81	<.001
Género	2.65	.98	.10	2.70	.007
Paso 3					
Edad	-1.64	.36	-.17	-4.56	<.001
Género	2.72	.93	.11	2.92	.004
Fijarse en lo positivo	.26	.03	.31	8.50	<.001
Paso 4					
Edad	-1.55	.35	-.16	-4.44	<.001
Género	2.13	.91	.08	2.34	.019
Fijarse en lo positivo	.25	.03	.30	8.52	<.001
Autoinculparse	-.17	.03	-.24	-6.64	<.001
Paso 5					
Edad	-1.53	.35	-.15	-4.42	<.001
Género	1.11	.94	.04	1.19	.236
Fijarse en lo positivo	.21	.03	.25	6.87	<.001
Autoinculparse	-.16	.03	-.23	-6.53	<.001
Distracción física	.10	.03	.15	3.80	<.001
Paso 6					
Edad	-1.55	.34	-.16	-4.51	<.001
Género	1.42	.94	.06	1.52	.130
Fijarse en lo positivo	.21	.03	.25	6.76	<.001
Autoinculparse	-.13	.03	-.18	-4.67	<.001
Distracción física	.09	.03	.14	3.65	<.001
Reservarlo para sí	-.10	.03	-.12	-3.19	.001
Paso 7					
Edad	-1.54	.34	-.16	-4.53	<.001
Género	1.46	.93	.06	1.57	.117
Fijarse en lo positivo	.19	.03	.22	5.93	<.001
Autoinculparse	-.13	.03	-.18	-4.81	<.001
Distracción física	.07	.03	.11	2.87	.004
Reservarlo para sí	-.11	.03	-.14	-3.55	<.001
Esforzarse y tener éxito	.10	.04	.11	2.99	.003

En el análisis de regresión múltiple con los estilos de afrontamiento (ver Tabla 4), las variables que han entrado en la ecuación han sido: edad (paso 1), género (paso 2), afrontamiento productivo (paso 3), afrontamiento no productivo (paso 4) y afrontamiento orientado a otros (paso 5). Este modelo explica el 20.2% de la varianza total del bienestar personal.

Tabla 4. Análisis de regresión lineal múltiple para la predicción del Bienestar Personal (PWI) a partir de los estilos de afrontamiento, la edad y el género.

Predictoras	B	ET	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Paso 1					
Edad	-1.77	.38	-.18	-4.66	<.001
Paso 2					
Edad	-1.82	.38	-.18	-4.81	<.001
Género	2.65	.98	.10	2.70	.007
Paso 3					
Edad	-1.75	.36	-.18	-4.87	<.001
Género	1.81	.94	.07	1.93	.054
Afrontamiento productivo	.38	.05	.31	8.44	<.001
Paso 4					
Edad	-1.78	.35	-.18	-5.14	<.001
Género	1.24	.91	.05	1.37	.171
Afrontamiento productivo	.42	.04	.34	9.64	<.001
Afrontamiento no productivo	-.35	.05	-.25	-7.12	<.001
Paso 5					
Edad	-1.77	.35	-.18	-5.12	<.001
Género	1.62	.91	.06	1.77	.077
Afrontamiento productivo	.35	.05	.28	6.76	<.001
Afrontamiento no productivo	-.41	.05	-.29	-7.64	<.001
Afrontamiento orientado a otros	.15	.06	.12	2.71	.007

En los ANOVAS de tres factores (sexo, edad y estilo de afrontamiento) no se ha detectado ningún efecto de interacción de alguno de los tres estilos evaluados con el sexo o la edad, como tampoco con la edad x sexo. Por lo que respecta a las estrategias de afrontamiento, se observa una interacción del sexo x preocuparse ($F(2, 656) = 3.06, p = .047, \eta^2 = .010$), del sexo x no afrontamiento ($F(2, 656) = 3.17, p = .043, \eta^2 = .010$), del sexo x fijarse en lo positivo ($F(2, 656) = 3.22, p = .040, \eta^2 = .010$) y, finalmente, del sexo x edad x distracción física ($F(8, 656) = 2.64, p = .007, \eta^2 = .033$).

Concretamente, en preocuparse, las chicas que se preocupan menos tienen puntuaciones más bajas en el PWI a diferencia de las que se preocupan más que las tienen más elevadas. En los chicos, los que se preocupan por término medio son los que obtienen puntuaciones más elevadas en el PWI (ver Figura 1). En no afrontamiento, las chicas que obtienen puntuaciones iguales o superiores al P70 en esta dimensión obtienen puntuaciones más bajas en el PWI (ver Figura 2). En fijarse en lo positivo, las chicas que obtienen puntuaciones bajas en esta estrategia de afrontamiento obtienen puntuaciones más bajas en el PWI (ver Figura 3). Finalmente, en distracción física, las chicas de 14 años, a diferencia de los chicos que a mayor distracción física puntúan más alto en el PWI (ver Figura 4), obtienen puntuaciones similares en el PWI en los tres niveles de distracción física (ver Figura 5). Asimismo, los chicos de 16 años con un nivel medio de distracción física obtienen puntuaciones más altas

en el PWI, mientras que los que optan menos o más por esta estrategia obtienen puntuaciones más bajas. En las chicas, el perfil es inverso, siendo las chicas con mayor distracción física las que obtienen puntuaciones más altas en PWI. Finalmente, a los 13 años, en las chicas a mayor distracción física mayor es la puntuación en el PWI y en los chicos las puntuaciones en el PWI son más elevadas cuando el nivel de distracción física es medio.

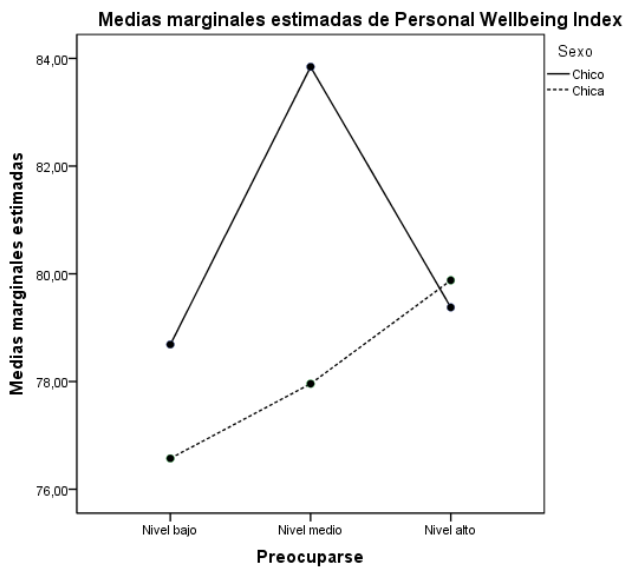


Figura 1. Puntuaciones en el Personal Wellbeing Index (PWI) según el sexo y el nivel de la estrategia de preocupación de la ACS.

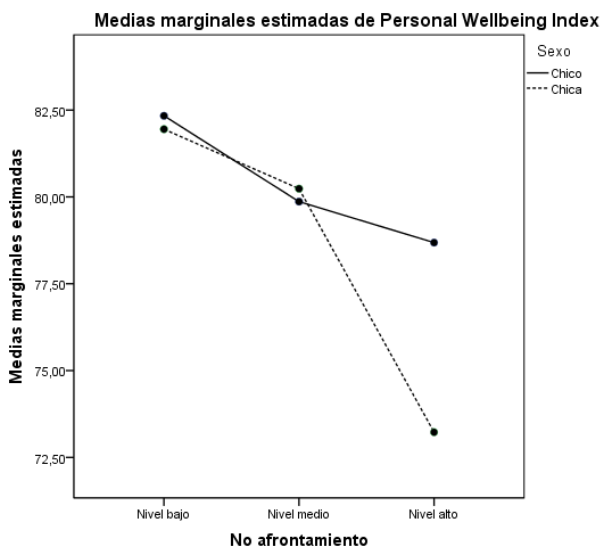


Figura 2. Puntuaciones en el Personal Wellbeing Index (PWI) según el sexo y el nivel de la estrategia de no afrontamiento de la ACS.

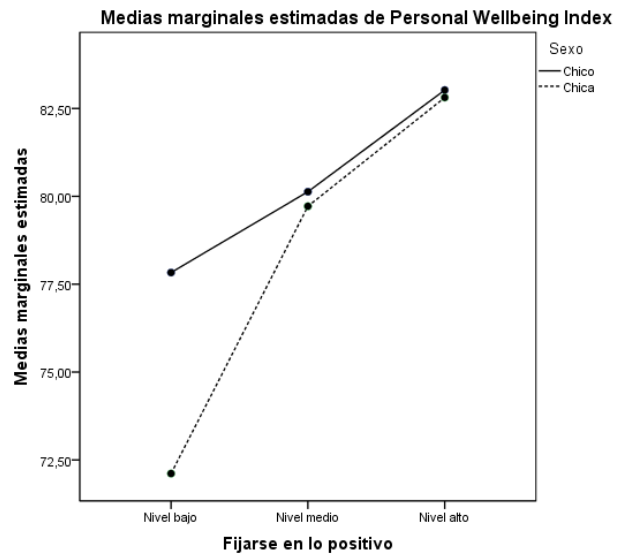


Figura 3. Puntuaciones en el Personal Wellbeing Index (PWI) según el sexo y el nivel de la estrategia de fijarse en lo positivo de la ACS.

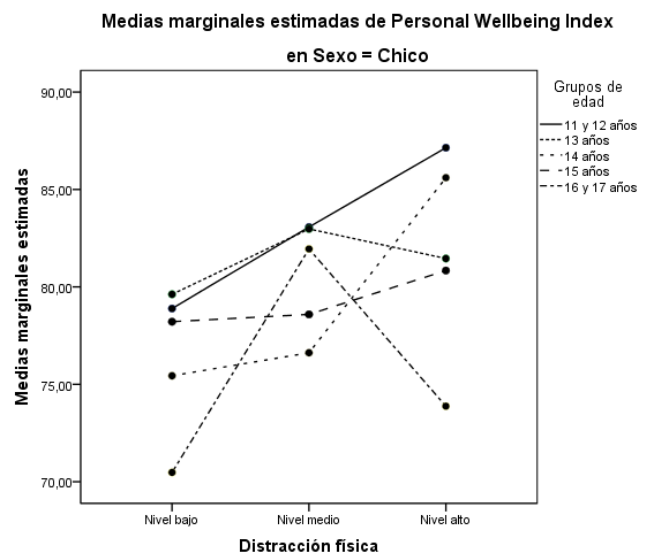


Figura 4. Puntuaciones en el Personal Wellbeing Index (PWI) en chicos según el grupo de edad y el nivel de la estrategia de distracción física de la ACS.

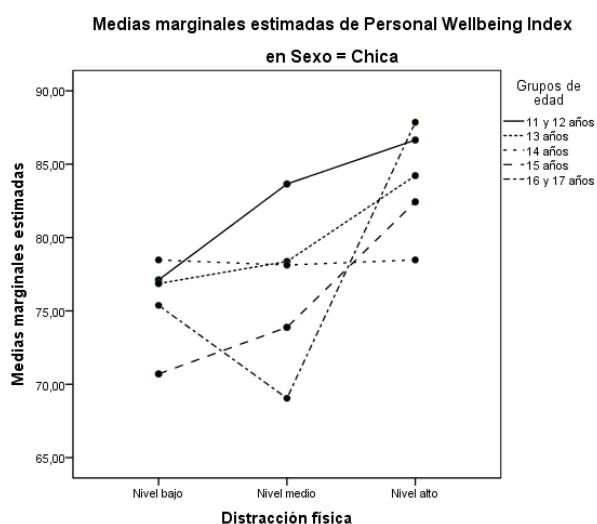


Figura 5. Puntuaciones en el Personal Wellbeing Index (PWI) en chicas según el grupo de edad y el nivel de la estrategia de distracción física de la ACS.

Discusión

El nivel de bienestar personal observado en la muestra estudiada es similar al obtenido en diferentes muestras españolas de edades similares (ver, por ejemplo, Casas et al. 2007, Casas et al., 2006). El decremento del bienestar personal, a medida que aumenta la edad, es congruente con otros estudios (Bergman y Scott, 2001, Casas et al., 2007, Casas et al., 2006, Casas et al. 2012, Casas et al. 2013a, Casas et al. 2013b) en los que se observa como los adolescentes de mayor edad presentan un menor bienestar personal en comparación con los de 12 años. Como señala Frydenberg (1997) ello puede ser debido al cambio en las expectativas que experimentan los adolescentes que pasan de una visión optimista ante los retos sociales y académicos de esta nueva etapa evolutiva al pesimismo ante el fracaso o bien al no ver satisfechas sus expectativas. Asimismo, el menor bienestar personal autoinformado por las chicas adolescentes es coincidente con otras investigaciones que identifican menor autoestima, menores niveles de autoeficacia, mayor infelicidad, mayor depresión (Frydenberg y Lewis, 2009, Kashani et al. 1987, Costello et al., 2006), mayor tendencia a la rumiación y preocupación, insatisfacción y vergüenza relacionada con la imagen corporal en las chicas a estas edades (Grabe et al., 2007). Además, este menor bienestar personal en las chicas puede ser también debido a una combinación de factores psicosociales, importantes cambios hormonales y fluctuaciones en los niveles hormonales (Naninck, Lucassen y Bakker, 2011). Concretamente, durante la adolescencia el cerebro debe adaptarse a un incremento de los esteroides sexuales y, de manera especial en las chicas, a las fluctuaciones cíclicas de dichos niveles. Dichos cambios, como señalan Naninck et al. (2011), producen alteraciones en los sistemas de neurotransmisores, como el serotoninérgico, y pueden afectar al estado de ánimo. De este modo las chicas serían más sensi-

bles a los efectos del estrés mientras que los andrógenos podrían jugar un papel protector en los chicos.

En lo que respecta a la relación entre afrontamiento y bienestar personal, los resultados obtenidos en este estudio son coincidentes con los que señalan una asociación entre bienestar personal y afrontamiento productivo (González et al., 2002, Figueroa, Contini, Lacunza, Levín y Suedan, 2005, Frydenberg y Lewis, 2009, Cicognani, 2011, Vera et al. 2012, Krattenmacher et al., 2013). No obstante, cabe señalar que en general las correlaciones han sido más bien bajas pero próximas a las halladas en otros estudios con poblaciones similares (ver por ejemplo González et al. 2002 o Figueroa et al. 2005). Aspectos como mantener una visión optimista y positiva ante las dificultades, intentando ver el lado bueno de las cosas y sentirse afortunado, practicar deporte, dedicar tiempo al esfuerzo físico o mantenerse en forma, y la implicación personal, el trabajo y laboriosidad favorecen un mayor bienestar personal en los adolescentes. Por el contrario, sentirse culpable o responsable de los problemas y dificultades y aislarse de los demás impidiendo que conozcan sus preocupaciones fomenta el malestar personal.

El análisis exploratorio ha permitido detectar algunas interacciones, especialmente del sexo con algunas estrategias de afrontamiento. En las chicas una mayor preocupación está asociada a un mayor bienestar personal mientras que los chicos que se preocupan por término medio, ni en exceso ni por defecto, son los que alcanzan mayores niveles de bienestar. Así pues, una falta de preocupación o preocuparse en exceso en los chicos está asociado a un menor bienestar. Por otra parte, el no afrontamiento tiene un mayor impacto en el bienestar de las chicas. Algo parecido sucede con fijarse en lo positivo, en que un nivel bajo tiene mayor impacto en las chicas que en los chicos. Es decir, las chicas que afrontan menos los problemas o que no tienden a reinterpretar positivamente estas situaciones son las que alcanzan menores niveles de bienestar. Finalmente, el efecto de la distracción física sobre el bienestar personal varía en función del sexo y la edad. Así, por ejemplo, en la adolescencia inicial (11-12 años) y a los 15 años, en general, tanto en los chicos como en las chicas, a mayor distracción física mayor bienestar personal. En cambio, en el grupo de mayor edad (16-17 años), practicar deporte, mantenerse en forma o ir al gimnasio a hacer ejercicio para afrontar los problemas tiene un mayor efecto sobre el bienestar personal cuando se practican estas actividades por término medio, pero solo en el caso de los chicos. En las chicas sucede todo lo contrario. No obstante, se requiere mayor investigación para poder replicar con otras muestras estos resultados ya que dichos efectos podrían responder específicamente a las características de la muestra estudiada.

La obligatoriedad de la enseñanza secundaria ofrece la oportunidad de incluir dentro de las actividades escolares programas optativos orientados a mejorar los estilos y estrategias de afrontamiento, a unas edades en las que el bienestar personal disminuye de manera significativa. Con ello se puede fomentar no sólo el bienestar sino también prevenir posi-

bles alteraciones de tipo emocional ligadas a los cambios sociales, físicos y psicológicos que caracterizan a este grupo de edad. En este sentido, cabe recordar, como señalan Bermúdez, Teva y Buela-Casal (2009), que fomentar un afrontamiento productivo de las situaciones estresantes constituye un componente clave de los programas de prevención primaria y de promoción de la salud. Asimismo, también es importante tener en consideración que para mejorar la capacidad de afrontamiento de los adolescentes es necesario minimizar la dependencia que puedan tener de los estilos de afrontamiento no productivos, tales como preocuparse o hacerse ilusiones (Frydenberg y Lewis, 2004). Si los adolescentes disminuyen el uso de los estilos de afrontamiento no productivos e incrementan el uso de los productivos se incrementará su bienestar (Frydenberg y Lewis, 2009). La disponibilidad de este tipo de programas y su eficacia son una buena oportunidad para fomentar el bienestar y la resiliencia, entendida esta última como la capacidad para restaurar y

mantener el equilibrio ante estresores, recuperarse de un trauma y disponer de mecanismos que medien entre el riesgo y la competencia (Smith y Carlson, 1997).

A pesar de que el carácter transversal del presente estudio limita la interpretación de los resultados, al no permitir establecer relaciones de tipo causal ni conocer la evolución de los estilos y estrategias de afrontamiento ni del bienestar personal, esta investigación proporciona información muy útil para el diseño de programas orientados al bienestar personal basados en el afrontamiento. Futuras investigaciones deberían orientarse a evaluar cómo los estilos y estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes pueden predecir el bienestar personal durante la etapa adulta, así como a evaluar la eficacia a corto y largo plazo de los programas orientados a promover estilos productivos para hacer frente a los problemas de la vida cotidiana y evitar que tengan un impacto negativo en el bienestar personal.

Referencias

- Aysan, F., Thompson, D., y Hamarat, E. (2001). Test anxiety, coping strategies, and perceived health in a group of high school students: A Turkish sample. *Journal of Genetic Psychology, 162*, 402-411.
- Bergman, M. M., y Scott, J. (2001). Young adolescents' wellbeing and health-risk behaviours: Gender and socio-economic differences. *Journal of Adolescence, 24*, 183-197.
- Bermúdez, M. P., Teva, I. y Buela-Casal, G. (2009). Influencia de variables socio-demográficas sobre los estilos de afrontamiento, el estrés social y la búsqueda de sensaciones sexuales en adolescentes. *Psicothema, 21*, 220-226.
- Casas, F. (1996). Bienestar social. *Una introducción psicosocial*. Barcelona: PPU.
- Casas, F., Bălăţescu, S., Bertrán, I., González, M., y Hatos, A. (2013a). School satisfaction among adolescents: Testing different indicators for its measurement and its relationship with overall life satisfaction and subjective well-being in Romania and Spain. *Social Indicators Research, 111*, 665-681. Doi:10.1007/s11205-012-0025-9
- Casas, F., Coenders, G., Cummins, R. A., González, M., Figuer, C. y Malo, S. (2008). Does subjective wellbeing show a relationship between parents and their children? *Journal of Happiness Studies, 9*, 197-205. Doi:10.1007/s10902-007-9044-7
- Casas, F., Coenders, G., González, M., Malo, S., Bertrán, I. y Figuer, C. (2012). Testing the Relationship Between Parents' and Their Children's Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies, 13*, 1031-1051. Doi: 10.1007/s10902-011-9305-3
- Casas, F., Figuer, C., González, M., y Malo, S. (2007). The values adolescents aspire to, their well-being and the values parents aspire to for their children. *Social Indicators Research, 84*, 271-290. Doi: 10.1007/s11205-007-9141-3
- Casas, F., Figuer, C., González, M., Malo, S., Alsinet, C., y Subaroca, S. (2006). The well-being of 12- to 16-year-old adolescents and their parents: results from 1999 to 2003 Spanish samples. *Social Indicators Research, 83*, 87-115. Doi:10.1007/s11205-006-9059-1
- Casas, F., Tiliouine, H., y Figuer, C. (2013b). The Subjective Well-being of Adolescents from Two Different Cultures: Applying Three Versions of the PWI in Algeria and Spain. *Social Indicators Research, online first*. Doi:10.1007/s11205-012-0229-z
- Cicognani, E. (2011). Coping Strategies With Minor Stressors in Adolescence: Relationships With Social Support, Self-Efficacy, and Psychological Well-Being. *Journal of Applied Social Psychology, 41*, 559-578.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin, 127*, 87-127.
- Costello, E.J., Erkanli, A., y Angold, A. (2006). Is there an epidemic of child or adolescent depression? *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 47*, 1263-1271. Doi: 10.1111/j.1469-7610.2006.01682.x
- Crespo, M. y Cruzado, J. A. (1997) La evaluación del afrontamiento: adaptación española del cuestionario COPE con una muestra de estudiantes universitarios. *Análisis y Modificación de conducta, 23*, 797-830.
- Cummins, R. A. (1997). *Comprehensive Quality of Life Scale: Adult*. Melbourne: Deakin University.
- Cummins, R. A., Eckersley, R., Lo, S. K., Okerstrom, E., Hunter, B., & Davern, M. (2004). *Australian Unity Wellbeing Index: Cumulative Psychometric Record*. Melbourne: Australian Centre on Quality of Life, School of Psychology, Deakin University.
- Cummins, R. A., Eckersley, R., van Pallant, J., Vugt, J., y Misajon, R. (2003). Developing a national index of subjective well-being: The Australian Unity Well-being Index. *Social Indicators Research, 64*, 159-190. Doi:10.1023/A:1024704320683
- Cummins, R. A., y Gullone, E. (2000). Why we should not use 5-point Likert scales: the case for subjective quality of life measurement. *Proceedings, Second International Conference on Quality of Life in Cities*. Singapore, National University of Singapore, 74-93.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71-75.
- Fierro, A. y Rando, B. (2007). Escala Eudemon de bienestar personal: características psicométricas. *Anuario de Psicología, 38*, 401-412.
- Figuerola, M. I., Contini, N., Lacunza, A. B., Levin, M. y Suedan, A.E. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología, 21*, 66-72.
- Frydenberg, E. (1997). *Adolescent coping. Theoretical and Research Perspectives*. New York: Routledge.
- Frydenberg, E., y Lewis, R. (1994). Coping with different concerns: consistency and variation in coping strategies used by adolescents. *Australian Psychologist, 29*, 45-48.
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1996a). The Adolescent Coping Scale: multiple forms and applications of a self-report inventory in a counselling and research context. *European Journal of Psychological Assessment, 12*, 216-227.
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1996b). *Manual: ACS. Escalas de Afrontamiento para Adolescentes*. Adaptado por J.Pereña y N. Seisdedos. Madrid. TEA Ediciones.
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (2000). Teaching coping to adolescents: when and to whom. *American Educational Research Journal, 37*, 727-745.
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (2004). Adolescents least able to cope: how do they respond to their stresses? *British Journal of Guidance & Counselling, 32*, 25-37. Doi: 10.1080/03069880310001648094
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (2009). Relations among well-being, avoidant coping, and active coping in a large sample of Australian adolescents. *Psychological Reports, 104*, 745-758. Doi: 10.2466/PRO.104.3.745-758
- García, C. (2010). Conceptualization and measurement of coping during adolescence: A review of the literature. *Journal of Nursing Scholarship, 42*, 166-185.

- González, R., Montoya, I., Casullo, M. M. y Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, *14*, 363-368.
- Grabe, S., Hyde, J.S. y Lindberg, S. M. (2007). Body objectification and depression in adolescents: the role of gender, shame, and rumination. *Psychology of Women Quarterly*, *31*, 164-175.
- Hampel, P. y Petermann, F. (2005). Age and gender effects on coping in children and adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, *34*, 73-83.
- Kashani, J., Carlson, G., Beck, N., Hooper, E., Corcoran, C., McAllister, J., Falahi, C., Rosenberg, T., y Reid, J. (1987). Depression, depressive symptoms, and depressed mood among a community sample of adolescents. *American Journal of Psychiatry*, *144*, 931-934.
- Krattenmacher, T., Kühne, F., Führer, D., Beierlein, V., Brähler, E., Resch, F., Klitzing, K., Flechtner, H. H., Bergelt, C., Romer, G., y Möller, B. (2013). Coping skills and mental health status in adolescents when a parent has cancer: A multicenter and multi-perspective study. *Journal of Psychosomatic Research*, *74*, 252-259.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Nueva York: Springer.
- Naninck, E. F. G., Lucassen, P.J. y Bakker, J. (2011). Sex Differences in Adolescent Depression: Do Sex Hormones Determine Vulnerability? *Journal of Neuroendocrinology*, *23*, 383-392. Doi: 10.1111/j.1365-2826.2011.02125.x
- Smith, C. y Carlson B. E. (1997). Stress, coping and resilience in children and youth. *Social Service Review*. *71*, 231-256.
- Vera, E. M., Vacek, K., Blackmon, S., Coyle, L., Gomez, K., Jorgenson, K., Luginbuhl, P., Moallem, I., y Steele, J.C. (2012). Subjective Well-Being in urban, ethnically diverse adolescents. The Role of Stress and Coping. *Youth & Society* *44*, 331-347. Doi: 10.1177/0044118X11401432

(Artículo recibido: 30-11-2012; revisión recibida: 1-6-2013; aceptado: 27-6-2013)