



Facultad de Psicología y Ciencias Sociales

Trabajo Integrador Final

Resiliencia e inteligencia emocional: su influencia en el bienestar psicológico de población juvenil.

Alumna: Ailén Sofía Canteros

N° de Legajo: 20012

Director de Carrera: Lic. Marcelo Godoy

Tutor de Contenido: Doc. Hugo Simkin

Tutor Metodológico: Lic. Joaquín Ungaretti

Fecha presentación: 04/11/2019

ÍNDICE

Introducción.....	5
1. Marco Teórico.....	6
2. Antecedentes.....	16
3. Planteo del Problema.....	22
4. Objetivos.....	23
5. Hipótesis.....	23
6. Método.....	24
6.1. Diseño.....	24
6.2. Participantes.....	24
6.3. Técnicas de recolección de datos.....	24
6.4. Procedimiento.....	26
7. Resultados.....	27
8. Discusión y conclusión.....	31
Referencias.....	33
Anexos.....	39

RESUMEN

Los desarrollos de la psicología, en el terreno de la salud mental, elaboraron concepciones que explicaban las patologías y las enfermedades mentales, descuidando los aspectos salugénicos. La psicología positiva surge con el objetivo de investigar acerca de las fortalezas y virtudes humanas. Las estrategias de afrontamiento resiliente utilizadas por los jóvenes pueden incidir en su desarrollo psicológico. En el presente trabajo se estudió la correlación entre el bienestar psicológico, la resiliencia y la inteligencia emocional. La muestra estuvo conformada por 72 jóvenes de Buenos Aires, entre 18 a 30 años. Se recogió información mediante la toma de tres escalas: el Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Jóvenes (IRA-J), La Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) de Casullo y la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young. Los resultados obtenidos evidencian que los sujetos con un nivel alto de resiliencia y que implementan la aproximación conductual como estrategia de afrontamiento, presentan puntuaciones más elevadas en el bienestar psicológico. Por otra parte, los análisis de regresión mostraron asociaciones positivas entre la resiliencia y el bienestar psicológico.

Palabras clave: Bienestar Psicológico, Resiliencia, Inteligencia Emocional, Jóvenes.

ABSTRACT

Psychology's developments, in the mental health field, have fostered conceptions which explain pathologies and mental illnesses. They, however, neglect the salutogenic aspects. Positive psychology has the aim of investigating human strengths and virtues. The resilient coping skills used by young adults might influence their psychological development.

The present research studied the correlation between psychological well-being, resilience and emotional intelligence. Seventy-two young adults, from Buenos Aires, between the ages of 18 and 30 were part of the study. The data were collected by the use of three scales: the Youth Coping Response Inventory (CRI-Youth), Casullo's Psychological Well-Being Scale (BIEPS-A) and Wagnild and Young's Resilience Scale (RS). The obtained results demonstrate the adults with a higher resilience level, who implement behavioral approach as a coping strategy, display higher scores in psychological well-being. Furthermore, regression analysis showed positive associations between resilience and psychological well-being.

Key words: Psychological well-being, Resilience, Emotional Intelligence, Youth.

INTRODUCCIÓN

La juventud es un concepto que debe interpretarse a la luz de las diferentes dimensiones que lo componen y condicionan, ya que está atravesado por una multiplicidad de variables bio-psico-sociales. La multiplicidad de factores que conforman la condición de ser joven da lugar a un análisis complejo de los actores y prácticas sociales en que se agrupan y desagrupan las relaciones sociales (Urcola, 2013).

Se considera que la juventud comienza durante la adolescencia y culmina con la madurez o ingreso a la vida adulta (Souto, 2007). Durante este período los sujetos sufren grandes cambios físicos, psicológicos, emocionales y de personalidad que van tendiendo al desarrollo pleno de las personas. Las teorías cognitivas nos dicen de los jóvenes que los cambios corporales, el desarrollo psicosexual, el descubrimiento del yo y la autoafirmación de la personalidad son acompañados por un desarrollo intelectual que permiten al individuo la construcción y elaboración de sistemas y teorías abstractas (Urcola, 2013).

La promoción de la salud mental parte de la consideración del bienestar psíquico como un elemento fundamental de la salud que permite que los individuos puedan desarrollar su potencial intelectual y emocional (González y Rego, 2006).

El objetivo de la presente investigación es conocer el nivel de Bienestar Psicológico de jóvenes de 18 a 30 años de Buenos Aires, así como conocer la relación que presenta este constructo con la Resiliencia y la Inteligencia Emocional.

CAPÍTULO I

Hacia una Psicología Positiva

La Psicología se orientó desde sus comienzos en el estudio y la comprensión de las patologías y las enfermedades mentales, desarrollando teorías sobre el funcionamiento mental humano y generando nuevas terapias psicológicas y farmacológicas para la enfermedad mental, lográndose importantes avances en materia de recuperación de las personas. Aspectos positivos como el bienestar, la satisfacción, el optimismo, el flujo y la felicidad no fueron temas de investigación debido al énfasis de la psicología clásica en la enfermedad, descuidándose los beneficios que estos presentaban sobre el funcionamiento psicológico (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

La psicología positiva surge con el objetivo de investigar acerca de las fortalezas y virtudes humanas así como de los efectos que estos generan en las vidas de las personas y en las sociedades. En el nivel social, explora las instituciones que instan a los individuos a ser mejores ciudadanos proponiendo como virtudes: la responsabilidad, el altruismo, la tolerancia y el trabajo ético. En el nivel individual, analiza la vocación, el valor, las habilidades interpersonales, la perseverancia, el perdón, la originalidad, la espiritualidad, el talento y la sabiduría (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

La OMS define la salud como “un estado completo de bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de enfermedad o de minusvalía. La salud es un recurso de la vida cotidiana, no el objeto de la vida” (WHO, 1986, Ottawa Charter for Health Promotion). La incorporación de indicadores de salud positiva en el diseño de acciones preventivas y de intervención es de enorme importancia y supone un cambio de mirada decisivo. Desde la

psicología, se incrementó la construcción de instrumentos orientados a medir aspectos relacionados con el bienestar, como la satisfacción con la vida, el bienestar emocional, las fortalezas psicológicas o las emociones positivas (Vázquez et al, 2009).

Bienestar Psicológico

En 1967, Warner Wilson hizo una amplia revisión del bienestar subjetivo postulando que el sentirse satisfecho con la vida estaba muy relacionado con la inteligencia, la apariencia física o las buenas condiciones económicas. Durante años este tema fue objeto de debate filosófico y sociológico (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999).

El uso de las expresiones “bienestar subjetivo” y “bienestar psicológico” no han sido aceptadas como únicas a nivel mundial. En consecuencia, algunos psicólogos cuestionan la redundancia de utilizar la expresión verbal “subjetivo” pues a su juicio en el término bienestar ya está implicada de manera obvia la experiencia personal (García-Viniegras y López, 2000). Otros, en cambio, proponen utilizar la denominación bienestar psicológico prestando especial atención a su condición de ser una “experiencia subjetiva” para diferenciarlo de otras manifestaciones psíquicas, por ejemplo del bienestar “existencial”, “espiritual”, “social”, o para enfatizar las diferencias implícitas existentes entre el “bienestar individual” y el “bienestar de los demás” (Vielma et al, 2010).

El bienestar psicológico subjetivo es concebido como resultado de la integración de dos tradiciones conceptuales: una tradición de tendencia hedónica referida a la satisfacción vital y la afectividad positiva en el momento presente y otra de tendencia eudaimónica referida a la búsqueda del crecimiento personal, el desarrollo del potencial humano y el sentido de la vida en el presente y en el futuro (Ryan y Deci, 2001). El bienestar hedónico es

conocido en la investigación científica como bienestar subjetivo y en la tradición eudamónica el bienestar es conceptualizado como bienestar psicológico.

Se considera que una persona presenta un alto bienestar si experimenta satisfacción con su vida, si frecuentemente su estado anímico es bueno y sólo ocasionalmente experimenta emociones poco placenteras como tristeza o rabia. De este modo, el bienestar psicológico refiere el grado en que el individuo juzga globalmente su vida en términos favorables. Se trata de un constructo triárquico, entre los estados emocionales, el componente cognitivo y las relaciones vinculares. El componente cognitivo de la satisfacción se denomina bienestar y es resultado de la integración cognitiva que las personas realizan acerca de cómo les fue o les está yendo en el transcurso de su vida (Casullo, 2002).

Veenhoven (1993) sostiene que la satisfacción es un constructo estable en el corto plazo pero no en el largo plazo, al menos de modo inmutable como aseveran los investigadores de los rasgos. Los individuos evalúan continuamente su situación personal, tanto a nivel individual como social, es por eso que no puede considerarse un constructo situacionalmente consistente. Si bien es cierto que existen ciertas disposiciones individuales, existen efectos ambientales que interactúan con las variables personales, por lo cual tampoco puede considerarse una vivencia netamente interna e individual (Citado en Casullo, 2000).

Comúnmente se denomina “felicidad” al bienestar experimentado cuando se sienten más emociones agradables y pocas desagradables, cuando las personas están comprometidas en actividades interesantes y cuando están satisfechos con sus vidas. Esto depende de la propia evaluación que la persona hace de su vida (Diener, 2000). Las personas más optimistas suelen ser más perseverantes, exitosas y con mejor salud física (Peterson, 2000).

El estudio del bienestar debe tomar en cuenta la autoaceptación de sí mismo, un sentido de propósitos o significado vital, el sentido de crecimiento personal o compromiso y el establecimiento de buenos vínculos personales. El bienestar tiene variaciones importantes según la edad, el sexo y la cultura (Casullo, 2000). Diferentes estudios sostienen que el bienestar psicológico está compuesto por seis dimensiones bien diferenciadas: una apreciación positiva de sí mismo; la capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la propia vida; la alta calidad de los vínculos personales; la creencia de que la vida tiene propósito y significado; el sentimiento de que se va creciendo y desarrollándose a lo largo de la vida y el sentido de autodeterminación (Ryff y Keyes, 1995).

El bienestar psicológico corresponde a una dimensión básica y general de la personalidad que es subjetiva, está determinado por una multiplicidad de factores de carácter bio-psico-social, histórico y cultural. Estos pueden ser estudiados de acuerdo a sus componentes subjetivos y objetivos: aspectos afectivos, aspectos cognitivos, aspectos vinculares y contextuales de carácter transitorio o temporal (Vielma et al, 2010).

Resiliencia

El término resiliencia procede del latín de la palabra resilio, que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. Los diccionarios entienden por resiliencia la resistencia de un cuerpo a la rotura por golpe, o la capacidad de un material de recobrar su forma original después de someterse a una presión deformadora. El concepto fue tomado de la física y de la ingeniería civil, y adaptado a las ciencias sociales (Becoña, 2006).

El origen del estudio de la resiliencia en psicología y psiquiatría procede del interés por conocer la etiología y desarrollo de la psicopatología especialmente de los niños en riesgo

de desarrollar psicopatología debido a enfermedades mentales de los padres, problemas perinatales, conflictos interpersonales, pobreza o una combinación de varios de estos factores. Entre los eventos vitales adversos más estudiados están el divorcio de los padres y estresores traumáticos como el abuso o abandono y la guerra (Becoña, 2006).

La resiliencia se puede conceptualizar como un proceso dinámico donde los individuos presentan una adaptación positiva a pesar de la adversidad o trauma que experimentan. No obstante, no representaría una característica de personalidad sino, más bien, una forma de afrontamiento a la adversidad que promueve el uso de estrategias cognitivas y conductuales (Sinclair y Wallston, 2004). Según estos autores, las personas con un patrón de afrontamiento resiliente tenderían a usar con mayor frecuencia la reevaluación cognitiva de la situación y la solución activa de problemas.

La mayoría de las personas se sobreponen, con mayor o menor fortuna, a las situaciones adversas que pueden llegar a experimentar a lo largo de su vida, padeciendo en los primeros momentos de las mismas emociones negativas de gran intensidad como, por ejemplo, ansiedad, depresión, sufrimiento, culpabilidad o una combinación de ellas. En muchos casos, la intensidad de estas emociones va decreciendo con el tiempo y con la adaptación a la nueva realidad, como por ejemplo con la pérdida de un ser querido (Limonero y Gómez, 2012). En algunas ocasiones, la vivencia del trauma es tan intensa, que las secuelas del mismo les acompañan toda la vida. Por otra parte, en el extremo contrario se encontrarían aquellas personas a las cuales la vivencia del trauma les produce un crecimiento personal que hace que sus vidas adquieran un nuevo sentido y afronten con mayores garantías de éxito la nueva realidad (Vázquez, Castilla y Hervás, 2009).

Es en este contexto de superación de las adversidades donde emerge el constructo de resiliencia. Se denomina resiliencia a la capacidad de sobreponerse a la adversidad, recuperarse y salir fortalecido pese a estar expuesto a un evento psicosocial altamente estresante (Forés y Granés, 2008). Es la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de situaciones traumáticas; y esta incluye dos aspectos: resistir el suceso y rehacerse del mismo (Manciaux, Vanistendael, Lecomte, Cyrulnik, 2003).

En un artículo de revisión Tafet (2008), describió la psiconeurobiología de la resiliencia. Reflexionó sobre cómo ante un mismo contexto estresante, hay sujetos que responden de forma eventualmente resiliente, y otros de modo vulnerable. El estrés forma parte de la vida de cualquier sujeto, pero el autor considera que soportar el estrés negativo de modo sostenido y duradero, y que a su vez sea percibido como no deseado, fuera de control y impredecible, puede ejercer gran impacto en la salud. El estrés crónico está asociado con el progreso en el tiempo de la desesperanza aprendida, una condición esencial en el inicio de la depresión. Resulta imprescindible ejercer estrategias de tratamiento que sean orientadas a mejorar la vinculación entre los potenciales peligros percibidos y los recursos utilizables, y también es fundamental alinear los recursos a favor de un propósito que genere profunda inquietud, y promueva la creatividad.

Los investigadores han sugerido que la resiliencia y vulnerabilidad son los polos opuestos del mismo continuo. La vulnerabilidad se refiere a incrementar la probabilidad de un resultado negativo, como un resultado de la exposición al riesgo. La resiliencia se refiere a evitar los problemas asociados con ser vulnerable (Becoña, 2006).

Estudios realizados sobre la relación entre emociones positivas y resiliencia muestran que la experiencia de emociones positivas se asocia con la implementación de estrategias de regulación ante los eventos negativos o estresantes, la presencia de recursos físicos, psicológicos y sociales para afrontar las experiencias de adversidad y el desarrollo de la capacidad de resiliencia (Fredrickson, 2001).

Ciertas características estables de personalidad tales como la esperanza, la felicidad y el optimismo, pueden mediatizar el impacto que producen determinados estímulos estresantes (Tugade y Fredrickson, 2004). Quienes se sobreponen positivamente a la adversidad presentan mayores habilidades sociales y emocionales, respecto de quienes son vulnerables ante la misma. Los sujetos resilientes manejan y comprenden mejor sus emociones (Mikulic et al, 2010).

Inteligencia y regulación emocional

El concepto de inteligencia emocional fue acuñado el año 1990 por Peter Salovey y John Mayer, quienes concibieron la inteligencia emocional como una inteligencia genuina, basada en el uso adaptativo de las emociones, de manera que el individuo pudiese solucionar problemas y adaptarse de forma eficaz al medio que le rodea (Fernández-Berrocal y Ruiz, 2008).

La teoría de Gardner (1993) desarrolló siete tipos de inteligencias dentro de las cuales describió a la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal. La inteligencia emocional es entendida como la combinación de estas dos inteligencias, involucran la capacidad de las personas para reconocer, comprender y regular las emociones propias y las

de los demás, discriminar entre ellas y utilizar la información como guía de los pensamientos y acciones (Citado en Trujillo et al, 2005).

La inteligencia emocional estaría relacionada con los procesos de adaptación, facilitando las respuestas adecuadas a los diferentes acontecimientos que una persona ha de afrontar en su vida diaria, disminuyendo las reacciones emocionales desadaptativas, facilitando la experimentación de estados de ánimo positivos y reduciendo la incidencia de los negativos. Diversas investigaciones han puesto de manifiesto que la inteligencia emocional es un buen predictor de las estrategias adaptativas de afrontamiento a las vicisitudes de la vida. De este modo, la inteligencia emocional podría considerarse una variable mediadora entre los acontecimientos vitales y las consecuencias que estos sucesos pueden tener sobre el bienestar y la salud (Extremera y Fernández-Berrocal, 2002).

Mayer, Salovey y Caruso (2000) sostienen que la inteligencia emocional se estructura como un modelo de cuatro ramas interrelacionadas:

- 1) Percepción emocional: es la capacidad de percibir e identificar las emociones, permite expresar estas de manera adecuada y discriminar entre expresiones precisas e imprecisas, honestas o deshonestas.
- 2) Facilitación emocional del pensamiento: las emociones sentidas son integradas a la cognición, las cuales son priorizadas en el pensamiento y dirigen la atención a la información importante. Los estados de humor cambian la perspectiva del individuo, desde el optimismo al pesimismo, favoreciendo la consideración de múltiples puntos de vista.

- 3) **Comprensión emocional:** es la capacidad para etiquetar emociones, para poder interpretarlas se considera desde el sentimiento a su significado. Las señales emocionales en las relaciones interpersonales son comprendidas, lo cual tiene implicaciones para la misma relación. Por ejemplo, que la tristeza se debe a una pérdida o la habilidad para comprender sentimientos complejos; por ejemplo, el amor y odio simultáneo hacia una persona querida durante un conflicto.
- 4) **Regulación emocional:** es la regulación reflexiva de las emociones para promover el conocimiento emocional e intelectual. Los pensamientos promueven el crecimiento emocional, intelectual y personal para hacer posible la gestión de las emociones en las situaciones de la vida. Es la capacidad para mitigar las emociones negativas y potenciar las positivas, sin reprimir o exagerar la información que transmiten.

La presencia de un estímulo estresor implica una interacción del individuo con su entorno, que se caracteriza por ser el resultado entre lo que se requiere de él y de las herramientas que posee para enfrentar dicha tarea. En un sentido amplio, el estrés se describe como una manifestación del desequilibrio entre las demandas, externas o internas, percibidas por el sujeto y los recursos disponibles con los que cuenta para hacer frente a ellas. La misma circunstancia estresante puede disparar en las personas diferentes respuestas que engloban pensamientos, sentimientos y acciones. Tales recursos se conocen con la denominación de estrategias de afrontamiento, y se describen como reacciones ante las situaciones problemáticas mencionadas (Ongarato et al, 2009).

Frente a los problemas, y ante la necesidad de reducir la tensión que éstos generan, se ponen en marcha distintas estrategias cognitivas y comportamentales, pudiéndose pensar al afrontamiento como una modalidad de funcionamiento que el sujeto humano utiliza en su

constante interacción con el medio, con el fin de adaptarse a él. La regulación emocional es el proceso a través del cual los individuos modulan sus emociones y modifican su comportamiento para alcanzar metas, adaptarse al contexto o promover el bienestar tanto individual como social (Eisenberg y Spinrad, 2004).

Moos (1995) sostiene que las respuestas de afrontamiento se dividen en dos grupos mayores de dimensiones o escalas: afrontamiento por aproximación y afrontamiento evitativo. A su vez, cada grupo se compone de cuatro escalas, dentro de las cuales, las dos primeras dimensiones corresponden a estrategias de tipo cognitivo, en tanto que las dos últimas corresponden al afrontamiento comportamental o conductual. El grupo de afrontamiento por aproximación está formado por las escalas análisis lógico, reevaluación positiva, búsqueda de orientación y apoyo y resolución de problemas; el grupo de afrontamiento evitativo incluye evitación cognitiva, aceptación o resignación, búsqueda de recompensas alternativas y descarga emocional (Ongarato et al, 2009).

Para Gross (2007) la regulación emocional afecta a nuestro bienestar a través de dos procesos: el primero, estaría implicado en la generación de la emoción y se encargaría de la regulación de los antecedentes del proceso emocional, donde los procesos de reestructuración cognitiva o reevaluación de la situación serían las estrategias esenciales; y el segundo, implicado en la modulación de respuesta emocional a través de, por ejemplo, reducir el impacto de las emociones negativas y mantener o potenciar el de las positivas.

La regulación emocional actúa a lo largo de un proceso temporal que va desde la generación de emociones hasta su impacto en la persona, afectando por tanto a su bienestar y a su salud.

CAPÍTULO II

Estudios empíricos sobre el Bienestar Psicológico

Para finales del siglo XX, Seligman y sus colegas plantearon como nuevo foco de investigación las emociones y experiencias subjetivas positivas (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

Diener, Suh, Lucas y Smith (1999) desarrollaron numerosas investigaciones sobre el bienestar y su forma de medición, lo que permitió ampliar considerablemente el mapa conceptual sobre este constructo.

Muratori et al (2015) realizaron una comparación entre los niveles de felicidad y bienestar psicológico de españoles y argentinos residentes en sus países, evaluaron la incidencia de variables sociodemográficas y se analizaron los efectos de mediación de la felicidad en las diferencias del bienestar psicológico en función del país. La muestra fue no probabilística por conveniencia de 193 argentinos y 162 españoles, y utilizaron las Escalas de Felicidad Subjetiva y de Bienestar Psicológico. Los resultados evidenciaron que existen niveles satisfactorios de felicidad y bienestar psicológico. Análisis de varianza mostraron a los españoles más felices y a los argentinos con mayor bienestar psicológico, también revelaron diferencias según sexo, edad, estado civil y ocupación. En Argentina los separados presentaban más autonomía y crecimiento personal que quienes viven en pareja; en cambio los españoles que viven en pareja exhiben más control y percepción de crecimiento personal que los solteros. Análisis mediacionales mostraron a la felicidad como un mediador entre país y bienestar psicológico, excepto en el dominio del entorno.

En 2011, se realizó un estudio empírico para evaluar y comparar los niveles de bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios argentinos (Valle Raleig, Beramendi y Delfino, 2011). La muestra estuvo compuesta por 120 estudiantes de ambos sexos. Se utilizaron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la Escala de Bienestar Social de Keyes. Según los resultados obtenidos, los jóvenes presentan niveles altos de bienestar psicológico y social, aunque existen diferencias en relación a variables sociodemográficas. Existen correlatos en las dimensiones del bienestar social y bienestar psicológico ya que el funcionamiento positivo no es sólo en un nivel privado y personal, sino también en un nivel social.

Estudios empíricos sobre la Inteligencia y regulación Emocional

Gross (2002) realizó investigaciones en las cuales describió dos formas de regular las emociones disminuyendo su impacto afectivo, cognitivo y social, están son la reevaluación y la supresión. Los estudios experimentales encuentran que la reevaluación suele ser más efectiva que la supresión.

Posteriormente, se realizaron investigaciones con el objetivo de demostrar la validez predictiva de la inteligencia emocional en diferentes ámbitos del ser humano (Zeider, Matthews, y Roberts, 2008).

Arias y Giuliani (2014) realizaron una investigación en Argentina explorando la Inteligencia Emocional percibida en personas de tres franjas etarias: 15 a 24; 30 a 45 y 60 a 75 años, mediante un diseño transversal, descriptivo-correlacional. La muestra estuvo compuesta por 252 sujetos de ambos sexos a los que se administró la Escala de Metaconocimiento sobre Estados Emocionales. Los resultados señalaron que los

participantes de 60 a 75 años presentan mayor capacidad de comprensión y expresión emocional que los de los grupos restantes, así como mayor capacidad de regular sus emociones que los del grupo de 15 a 24 años. Estos resultados apoyan los antecedentes que señalan que los adultos mayores presentan un perfil de mayor desarrollo de las habilidades de Inteligencia Emocional que las personas de menor edad.

Estudios empíricos sobre la Resiliencia

Rutter (1993) consideró que el interés por el concepto de resiliencia sobreviene de al menos tres áreas de investigación: en primer lugar los datos empíricos que demuestran las diferencias individuales observables al estudiar poblaciones de alto riesgo; en segundo lugar estudios sobre temperamento; y en tercer lugar las diferentes maneras en que las personas pueden enfrentar las situaciones de vida, momentos de transición o experiencias claves. El autor destacó la interacción que se establece en forma recurrente entre la persona y el ambiente, y refiere además, el rol activo que tienen las personas frente a lo que les ocurre (Citado en Losada y Latour, 2012).

Casabianca y Hirsch (2003), en una investigación empírica y de revisión, estudiaron el impacto de la crisis de Diciembre de 2001 de la Argentina sobre algunas partes de la población, principalmente la clase media, identificando los sucesos considerados como más traumáticos y aquellas conductas adaptativas concebidas como las más habituales y efectivas. Estudiaron los comportamientos adaptativos o resilientes que se pusieron en juego para reducir o calmar el prejuicio percibido. Concluyeron que los hechos vividos en Argentina entre el 2001 y 2003 tuvieron un efecto desestabilizador en el bienestar de los ciudadanos. Sostuvieron que el sostenimiento o recuperación de los credos espirituales o religiosos, la

cooperación y el mantenimiento de las redes más allá de los problemas financieros, fueron considerados efectos positivos y revelaron la inquietud de pensar sobre algunas tácticas para la cultura de la resiliencia (Losada y Latour, 2012).

Estudios correlacionales entre las variables

Limonero et al (2012) investigaron la relación entre resiliencia y satisfacción con la vida, así como la relación que presentan estas variables con la regulación emocional percibida. Fueron administradas, en una muestra de 254 estudiantes universitarios españoles, la subescala de reparación emocional percibida del Trait Meta-Mood Scale-24, la Escala Breve de Estrategias Resilientes y la Escala de Satisfacción con la Vida. Los estudiantes con altas puntuaciones en estrategias resilientes presentaban mayores niveles de reparación emocional percibida y de satisfacción con la vida. Por otra parte, se observaron correlaciones positivas entre las puntuaciones obtenidas en estrategias resilientes, reparación emocional percibida y satisfacción con la vida. Los análisis de regresión realizados descartaron el posible efecto mediador y moderador de la regulación emocional en la relación encontrada entre resiliencia y satisfacción con la vida.

Se realizó otro estudio en población española donde fue explorada la inteligencia emocional, resiliencia y bienestar (Cejudo et al, 2016). La muestra estaba conformada por 432 estudiantes universitarios, con un rango de edad que oscilaba entre 17 y 59 años. Se recogió información mediante tres escalas: el Trait Meta-Mood Scale-24, la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener, Emmons, Larsen y Griffin. La satisfacción con la vida y la inteligencia emocional se relacionó de manera estadísticamente significativa y positiva con claridad emocional y con reparación

emocional. Igualmente, se encontraron relaciones significativas y positivas entre la satisfacción con la vida y la resiliencia. Los resultados evidencian que los sujetos con un nivel alto de resiliencia y de reparación emocional presentan puntuaciones más elevadas en satisfacción con la vida. Por otra parte, los análisis de regresión mostraron asociaciones positivas entre la satisfacción con la vida, la resiliencia y la reparación emocional. Las consecuencias prácticas de este estudio subrayaron la necesidad de fomentar la educación de la inteligencia emocional y la resiliencia para mejorar el bienestar personal.

Veloso-Besio et al (2013) analizaron la relación de inteligencia emocional percibida con satisfacción vital, felicidad subjetiva y resiliencia, en una muestra de 117 funcionarios de educación especial en Chile. Para esto se utilizaron el Trait Meta-Mood Scale y Emotional Quotient Inventory, ambos para medir inteligencia emocional; la Escala de Satisfacción Vital; Escala de Felicidad Subjetiva y para medir resiliencia se utilizó la Connor-Davidson Resilience Scale. Los resultados evidenciaron que inteligencia emocional percibida se relaciona con las variables mencionadas, destacándose la correlación obtenida con resiliencia. La investigación también establece una relación positiva y significativa entre inteligencia emocional percibida y felicidad subjetiva.

Se realizó un estudio similar en población nacional, el mismo pretendió evaluar la relación existente entre los constructos inteligencia emocional, satisfacción vital y potencial resiliente (Mikulic et al, 2010). Se realizó un estudio correlacional, con una muestra intencional conformada por 96 estudiantes de la carrera de Psicología de la universidad pública de Buenos Aires. Se utilizó el Inventario de Calidad de Vida y Entrevista Estructurada para evaluar Factores de Riesgo y Protección y Potencial Resiliente. Los resultados obtenidos permitieron afirmar la presencia de relaciones positivas significativas

entre las variables. Los participantes con altos niveles de inteligencia emocional muestran mayor satisfacción vital, así como mayores factores de protección personales, familiares y fuentes de resiliencia. La dimensión bienestar psicológico de la inteligencia emocional resultó ser el mejor predictor tanto de la satisfacción con la vida como de la escala de factores de protección personales.

CAPÍTULO III

Problema de investigación

A lo largo de años de investigación se descuidó el efecto que el bienestar y la felicidad tenían sobre el funcionamiento psicológico personal. Los desarrollos de la psicología, en el terreno de la salud mental, elaboraron concepciones que explicaban el malestar de las personas, descuidando los aspectos salugénicos (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

La resiliencia y la inteligencia emocional son constructos que se relacionan entre sí y son igualmente importantes para el manejo de emociones y control del estrés. Ambos conceptos mantienen una particular relación en el desarrollo de las competencias socioemocionales y modifican la percepción sobre el bienestar y la satisfacción con la vida (Mikulic et al, 2010).

La juventud es considerada como una etapa de transición de la dependencia infantil a la autonomía adulta (Souto, 2007). Durante este período los sujetos sufren grandes cambios físicos, psicológicos, emocionales y de personalidad que van tendiendo al desarrollo pleno de las personas (Urcola, 2013). Esta transición supone crisis producto de las diversas decisiones que son tomadas en esta etapa del ciclo vital.

Es por esto que resulta pertinente preguntarse: ¿Cuál es la influencia que genera la resiliencia y la inteligencia emocional en el bienestar psicológico? y ¿cuál es el nivel de bienestar psicológico en la población juvenil de Buenos Aires?

Objetivos

El objetivo general de este trabajo es conocer si existe relación entre la resiliencia y la inteligencia emocional con el bienestar psicológico de población juvenil, comprendiendo por esto el rango etario que va de los 18 a los 30 años.

Como objetivos específicos se busca determinar:

- Cuál es la influencia de la resiliencia en la percepción del bienestar psicológico de los jóvenes
- Cuál es la influencia de la inteligencia emocional en la percepción del bienestar psicológico de los jóvenes
- Qué nivel de bienestar psicológico tienen los jóvenes

Hipótesis

La hipótesis plantea que las personas con mayor bienestar psicológico presentan mayor potencial resiliente e inteligencia emocional, es decir, a mayor bienestar psicológico mayor resiliencia e inteligencia emocional. El bienestar psicológico se corresponde con un nivel alto en la mayoría de la población juvenil.

CAPÍTULO IV

Método

Diseño

En el presente estudio se trabajó con un diseño no experimental de tipo transversal, correlacional. Sampieri (2014) define estos diseños como aquellos que recolectan datos en un solo momento, su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.

Participantes

Los participantes fueron seleccionados por medio de un muestreo no probabilístico, compuesto por 72 jóvenes de la Ciudad y Provincia de Buenos Aires, Argentina. La muestra estuvo conformada por 52 mujeres y 20 hombres, con edades comprendidas entre los 18 y 30 años.

Se ha adquirido un gran consenso en el establecimiento de los conceptos de adolescencia y juventud, tomando como marco cronológico para la adolescencia de los 10 a los 16 o 18, y de los 18 a los 30 para el periodo de la juventud (Lozano, 2003).

Técnicas de recolección de datos

Se utilizaron como métodos de recolección de datos:

- La *Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS- A)*, adaptación desarrollada por Casullo (2002) que evalúa una dimensión global y cuatro específicas: control de situaciones, vínculos psicosociales, proyectos y aceptación de sí mismo. La misma se compone

de 13 afirmaciones sobre las cuales el sujeto puede responder según una escala de tipo Likert de 3 grados: de acuerdo; ni de acuerdo ni en desacuerdo o en desacuerdo. En dicha escala puede obtenerse desde un puntaje mínimo de 13 a un máximo de 39. La consistencia interna con Alfa de Cronbach es de 0,76.

- El *Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Jóvenes (IRA-J)*, desarrollado por Ongarato, De La Iglesia, Stover y Fernández (2009). Esta es una adaptación del cuestionario Coping Responses Inventory - Youth Form realizada por Moss (1995). Es un instrumento abreviado constituido por 22 reactivos agrupados en cuatro dimensiones que evalúan el uso de estrategias de afrontamiento por aproximación y por evitación del problema, de un modo cognitivo y conductual. Los sujetos responden mediante una escala de tipo Likert de 4 grados: nunca, pocas veces, muchas veces, siempre.
- La *Escala de Resiliencia (ER)* de Wagnild y Young (1993). La adaptación Argentina fue realizada por Rodríguez, Pereyra, Gil, Jofré, de Bortori y Labiano (2009). La ER consta de 25 ítems respondidos en una escala tipo Likert, en la que 1 es totalmente en desacuerdo y 7 es totalmente de acuerdo. 17 ítems evalúan “Competencia Personal” y 8 “Aceptación de Sí Mismo y de la Vida”. El puntaje total se obtiene por la suma de los puntajes de la escala y los valores teóricos van desde 25 a 175. La consistencia interna según el Alfa de Cronbach de la escala presenta un total de 0,72.
- Cuestionario de datos sociodemográficos. Se incluyó un cuestionario ad hoc que solicita a los participantes consignar la edad, el género, el nivel de estudios y que indicarán si se encontraban trabajando actualmente.

Procedimiento

El procedimiento se llevó a cabo con la toma de los instrumentos seleccionados, de manera colectiva y autoadministrada a partir de una plataforma virtual. En la misma se les comunicó a los participantes el objetivo de la investigación y que su participación era voluntaria, anónima y confidencial.

CAPÍTULO V

Resultados

Los análisis se realizaron a través del software estadístico SPSS 25. En primer lugar se realizó un análisis correlacional para explorar las relaciones entre las variables en estudio. Posteriormente, se realizó un análisis de regresión lineal en el cual se incluyó como variable dependiente el bienestar psicológico y, resiliencia y las estrategias de afrontamiento como variables independientes; estas son: la aproximación cognitiva, la aproximación conductual, la evitación cognitiva y la evitación conductual.

Como se puede observar en la tabla 1, el bienestar psicológico y la resiliencia se encuentran positivamente asociadas entre sí. Las estrategias de afrontamiento por aproximación conductual y cognitiva también presentan una relación positiva significativa con el bienestar psicológico y la resiliencia, así mismo, estos constructos se relacionan inversamente con las estrategias de evitación cognitiva.

Tabla 1

Correlaciones entre el bienestar psicológico, la resiliencia y las estrategias de afrontamiento

	1	2	3	4	5	6
1. Bienestar Psicológico	-					
2. Resiliencia	,715**	-				
3. Aproximación Cognitiva	,260*	,232*	-			

4. Aproximación Conductual	,340**	,413**	,535**	-		
5. Evitación Cognitiva	-,403**	-,262*	-,126	-,194	-	
6. Evitación Conductual	,007	,205	,491**	,306**	,115	-

**. $p < .01$; *. $P > .05$

Respecto del efecto de las variables independientes en la variable dependiente, tal como se observa en la tabla 2, el estadístico B permite informar acerca de la medida en la que varía el bienestar psicológico respecto de la resiliencia y de las estrategias de afrontamiento utilizadas. De acuerdo con los resultados, se puede observar que la resiliencia se presenta como una variable independiente positivamente significativa en relación al bienestar psicológico.

Tabla 2

Coefficientes de regresión

Modelo	B	Desv. error	Beta	T	Sig.
(Constante)	21,127	2,243		9,418	,000
Resiliencia	,115	,015	,668	7,522	,00
Aproximación Cognitiva	,125	,070	,183	1,785	,079

Aproximación Conductual	-,007	,073	-,009	-,090	,928
Evitación Cognitiva	-,168	,077	-,184	-2,193	,032
Evitación Conductual	-,198	,094	-,196	-2,103	,039

Variable dependiente: bienestar psicológico

La escala de bienestar psicológico posee un baremo construido con datos estadísticos obtenidos por muestras realizadas con jóvenes y adultos de Buenos Aires. Los datos fueron convertidos a percentiles y se calculó la cantidad de casos correspondiente a tres niveles: bajo, medio y alto. En la tabla 3, puede observarse que mayoría de la población juvenil presenta niveles medios de bienestar.

Tabla 3

Niveles de bienestar psicológico

	Nivel		
	Bajo	Medio	Alto
Bienestar psicológico	14%	58%	28%

CAPÍTULO VI

Discusión y conclusión

Este trabajo replica y amplía anteriores hallazgos que evidencian que la resiliencia y la inteligencia emocional se asocia con un mayor bienestar psicológico y satisfacción con la vida.

Se analizó en primer lugar, la relación entre bienestar psicológico y resiliencia, observándose una relación positiva entre ambos constructos: a mayor resiliencia mayor bienestar psicológico. Es necesario señalar que la resiliencia fue la variable que presentó la correlación más alta, de todas las utilizadas en el estudio, con relación al bienestar. Probablemente, las personas que presentan mayores puntuaciones en resiliencia tendrían una mayor autoconfianza para reconducir las situaciones adversas de la vida (Mayer, Salovey y Caruso, 2000). Las personas que presentan alta resiliencia afrontan mejor las situaciones dolorosas y las situaciones estresantes ya que poseen la habilidad para reparar las emociones negativas y mantener las positivas. De igual manera, aquellos individuos que regulan mejor sus emociones tendían a experimentar más alegría y menos estados de ánimo negativos. La valoración de las propias habilidades para afrontar las situaciones adversas, tal como presentan las personas que accionan estrategias resilientes, se traducen en una mayor sensación de bienestar (Limonero et al, 2012).

En segundo lugar se analizó la correlación de las estrategias de afrontamiento con el bienestar, evidenciándose una relación positiva entre este y las estrategias de aproximación conductuales y cognitivas. De igual modo, los resultados indican una correlación positiva entre las variables de la inteligencia emocional y la resiliencia, siendo la correlación entre la

estrategia de afrontamiento por aproximación conductual y la resiliencia la más elevada. En segundo lugar, se relaciona con las estrategias de afrontamiento por aproximación cognitiva. Las estrategias de afrontamiento por aproximación conductual se compone por las escalas de búsqueda de orientación y apoyo y resolución de problemas; las estrategias de afrontamiento por aproximación cognitiva está conformada por las escalas análisis lógico y reevaluación positiva (Ongarato et all, 2009).

Según Sinclair y Wallston (2004), las personas con un patrón de afrontamiento resiliente tenderían a usar con mayor frecuencia la reevaluación cognitiva de la situación y la solución activa de problemas. Asimismo, las personas que perciben, conocen y manejan sus emociones pueden gestionar mejor sus problemas emocionales y, por lo tanto, pueden vivenciar experiencias de mayor bienestar psicológico (Cejudo et all, 2016). Se sostiene que la resiliencia actuaría a través de dos mecanismos: personales, relacionados con las competencias de la propia persona; e interpersonales, relacionados con el apoyo social y familiar, que ayudarían a la adaptación y ajuste de la situación (Ongarato et all, 2009). Quienes se sobreponen positivamente a la adversidad presentan mayores habilidades sociales y emocionales, respecto de quienes son vulnerables ante la misma. Los sujetos resilientes manejan y comprenden mejor sus emociones (Mikulic et al, 2010).

Los resultados indican que la mayor parte de la población juvenil posee un nivel de bienestar psicológico dentro de la media. Esto podría significar que los participantes logran desarrollar sus potencialidades y satisfacer sus necesidades eligiendo o creando entornos favorables, ya que podrían autoafirmarse en sus propias convicciones para satisfacer su propia individualidad. De igual forma, perciben que tienen una buena relación con la sociedad y sus grupos significativos, pues se identifican y perciben apoyo social (Valle

Raleig, Beramendi y Delfino, 2011). En relación a esto, Muratori et all (2015) afirma que los argentinos exhiben mayor bienestar psicológico, en comparación a población española, en términos de mayores posibilidades de crecimiento personal y de encontrar propósito en sus vidas.

Teniendo presente que tanto el uso de estrategias de afrontamiento por aproximación como las estrategias resilientes inciden directamente en el bienestar psicológico, conviene señalar que algunas de las características de las personas resilientes o de las que afrontan eficazmente las situaciones traumáticas pueden ser entrenadas y mejoradas. Con este aprendizaje se podría dotar de recursos eficaces a las personas para que sean más competentes a la hora de afrontar los sucesos estresantes o traumáticos, facilitando su adaptación y disminuyendo su impacto (Limonero et all, 2012).

El presente estudio aporta resultados de interés pese a ser varias sus limitaciones. Actualmente, no hay muchos estudios realizados en el contexto local que analicen estas variables y con cuales puedan ser comparados los resultados obtenidos. En futuras investigaciones, es recomendable estudiar los niveles de bienestar psicológico y su relación con la resiliencia y la inteligencia emocional en muestras mucho más amplias, debido a que el número de casos trabajado en la presente investigación no es suficiente para determinar un alto grado de representatividad de los resultados. También podrían evaluarse las variables en muestras más heterogéneas en cuanto a edad, nivel de estudio, contextos socioeconómicos, entre otros, con el fin de lograr una caracterización mucho más precisa.

REFERENCIAS

- Arias, C., & Giuliani, M. F. (2014). Explorando la inteligencia emocional percibida en tres franjas etarias. Un estudio realizado en Argentina. *Estudios Interdisciplinarios sobre o Envejecimiento*, 45(1), 115-130.
- Becoña I.E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, [S.l.], v. 11, n. 3, p. 125-146. ISSN 2254-6057.
- Casullo, M. M. y Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología*. Pontificia Universidad Católica del Perú, XVIII(1),35-68.
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Cejudo, J., López-Delgado, M. L. & Rubio, M. J. (2016). Inteligencia emocional y resiliencia: Su influencia en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Anuario de Psicología*, 46(2), 51-57.
- Diener, E.; Suh, E. M.; Lucas, R. E.; Smith, H. L. (1999). Subjective well-being. Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. Vol. 125, N° 2, 276 – 302.
- Diener, E. (2000). Subjective well – being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*. 55; 34 – 43.
- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75, 334-339. DOI: 10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x.

- Fernández-Berrocal, P. y Ruiz, D. (2008). La inteligencia emocional en la educación. *Education & Psychology*, vol. 6, n. 15, 421-436.
- Forés, A. y Granés, J. (2008). *La resiliencia. Crecer desde la adversidad*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- García-Viniegras, C. y López, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina*.
- González, B. & Rego, E. (2006). *Problemas emergentes en la salud mental de la juventud*. Madrid, España: Instituto de la Juventud. Extraído de <http://www.injuve.es/observatorio/salud-y-sexualidad/problemas-emergentes-en-la-salud-mental-de-la-juventud>.
- Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 3, (39), 281-291.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. Nueva York: Guilford.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación: Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández Collado y Pilar Baptista Lucio (6a. ed.)*. México D.F.: McGraw-Hill.
- Limonero, J. T. y Gómez-Romero, M. J. (2012). Reacciones emocionales ante la adversidad. En A. Sáinz y L. Nomen (dirs.), *“Tratando situaciones de emergencia”* (pp. 53-72). Madrid: Pirámide.

- Limonero, J. T. Tomás-Sábado, J. Fernández-Castro, M. Gómez-Romero, A. Ardilla-Herrero. (2012). Estrategias de afrontamiento resilientes y regulación emocional: Predictores de satisfacción con la vida. *Behavioral Psychology*, 20 (1), pp. 183-196.
- Losada, V., & Latour, M.I. (2012). Resiliencia. Conceptualización e investigación en Argentina. *Psiencia Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 4(2) 84-97.
- Lozano, M. (2003). Nociones de juventud. *Revista Digital Última Década*, N° 18 CIPDA. Viña del Mar, Chile.
- Manciaux, M., Vanistendael, S., Lecomte, J. y Cyrulnik, B. (2003). La resiliencia: estado de la cuestión. En M. Manciaux (dir.), *La resiliencia: resistir y rehacerse* (pp. 17-27). Madrid: Gedisa.
- Mayer, J., Caruso, D. y Salovey, P. (2000). Selecting a measure of emotional intelligence: The case of ability scales. En R. Bar-On y J. Parkes (Eds.). *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 320-342). San Francisco: Jossey-Bass/Pfeiffer.
- Mikulic, I.M., Crespi, M.C., & Cassullo, G.L. (2010). Evaluación de la inteligencia emocional, la satisfacción vital y el potencial resiliente en una muestra de estudiantes de psicología. *Anuario de Investigaciones*, XVII, undefined-undefined. ISSN: 0329-5885.
- Muratori, M., Zubieta, E., Bobowik, M., Ubillos, S., y González, J.L. (2015). Felicidad y Bienestar Psicológico: Estudio Comparativo Entre Argentina y España. *Psykhe*, 24(2), undefined-undefined. ISSN: 0717-0297.

- Ongarato, P., de la Iglesia, G., Stover, J.B. y Fernández Liporace, M. (2009). Adaptación de un inventario de estrategias de afrontamiento para adolescentes y adultos. *Anuario de Investigaciones*, XVI, undefined-undefined. ISSN: 0329-5885.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*. 55; 44 – 55.
- Rodríguez, M., Pereyra, M.G., Gil, E., Jofré, M., de Bortori, M. y Labiano, L.M. (2009). Propiedades psicométricas de la escala de resiliencia versión argentina. *Evaluar*, 9, 72-82.
- Ryan, R.M., y Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. En S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology* (pp. 141-166). Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.
- Ryff, C. y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An Introduction. *American Psychologist*. January 2000 Vol. 55, N° 1, 5-14.
- Sinclair, V. G. y Wallston, K. A. (2004). The development and psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment*, 11, 94-101.
- Souto, K.S. (2007). «Juventud, teoría e historia: la formación de un sujeto social y de un objeto de análisis». *Historia Actual Online*, N° 13. Disponible en línea: www.historia-actual.com.
- Tafet, G.E. (2008). Psiconeurobiología de la resiliencia. *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina* 54, 112-121.

- Tugade, M. y Fredrickson, B. (2004). Emotions: positive emotions and health. In N, Anderson (ed.), *Encyclopedia of health and behavior*, 306-310. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Trujillo Flores, Mara Maricela, & Rivas Tovar, Luis Arturo (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *INNOVAR. Revista de Ciencias Administrativas y Sociales*, 15(25), undefined-undefined. ISSN: 0121-5051.
- Urcola, M. (2013). Algunas apreciaciones sobre el concepto sociológico de la juventud. En revista *invenio*. Rosario: UCEL, Noviembre, N° 11, pp 41-50.
- Valle Raleig, M, Beramendi, M., Delfino, G. (2011). Bienestar psicológico y social en jóvenes universitarias argentinas, *Revista de Psicología*, 7(13).
- Vázquez, C., Castilla, C. y Hervás, G. (2009). Reacciones frente al trauma: vulnerabilidad, resistencia y crecimiento. En E. G. Fernández-Abascal (dir.), *Emociones positivas* (pp. 375-392). Madrid: Pirámide
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J. & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva. *Annuary of Clinical and Health Psychology*, 5, 15-28.
- Veloso-Besio, C., Cuadra-Peralta, A., Antezana-Saguez, I., Avendaño-Robledo, R., & Fuentes-Soto, L. (2013). Relationship between Emotional Intelligence with Life Satisfaction, Subjective Happiness and Resilience in Special Education employees. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 39(2), 355-366.

Vielma Rangel, J., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14 (49), undefined-undefined. ISSN: 1316-4910.

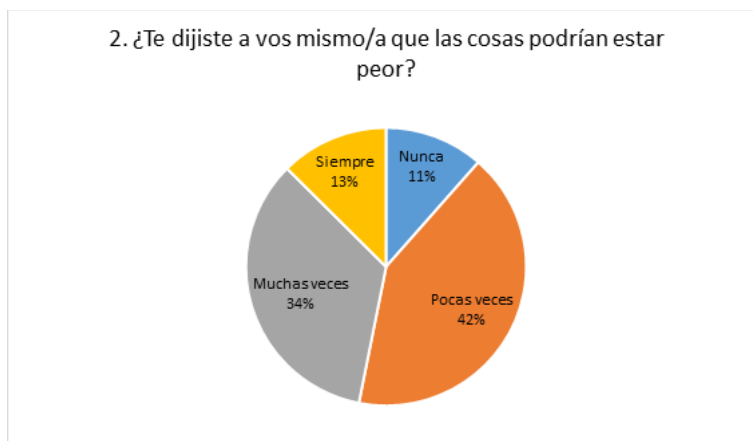
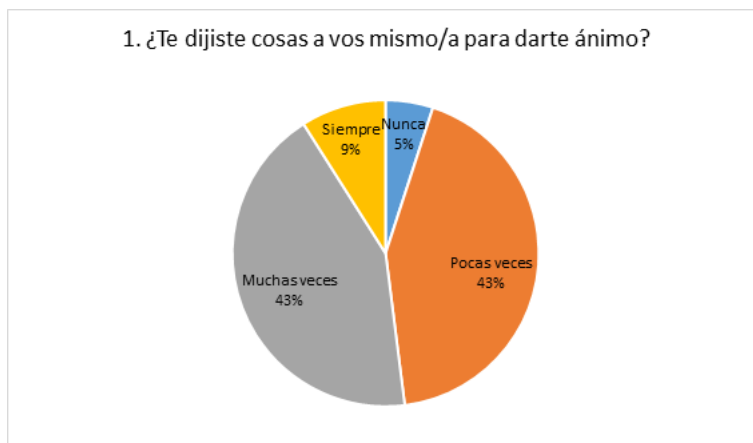
World Health Organization (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion: First International Conference on Health Promotion*, Ottawa, November 1986. Geneva: WHO.

Zeidner, M., Roberts, R. D., & Matthews, G. (2008). The science of emotional intelligence. *European Psychologist*, 13(1), 64-78.

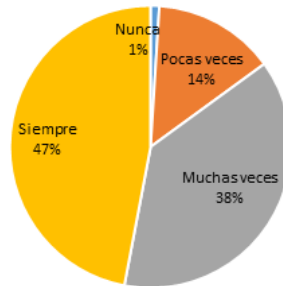
ANEXO

Gráficos del Inventario de Estrategias de Afrontamiento

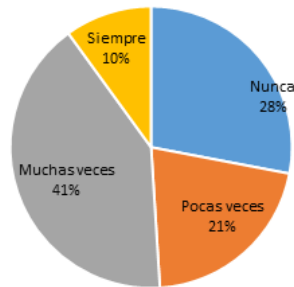
Escala de Afrontamiento por Aproximación Cognitiva



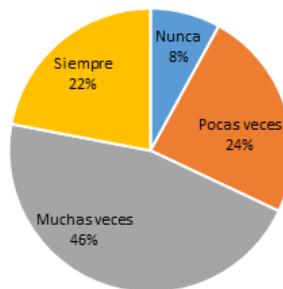
3. ¿Pensabas acerca de cómo podrían llegar a salir las cosas?



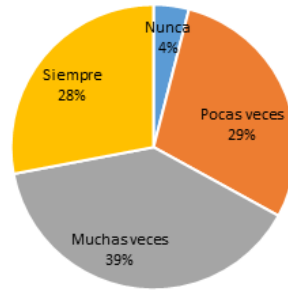
4. ¿Pensabas mucho acerca de que estabas mejor que otras personas con el mismo problema?



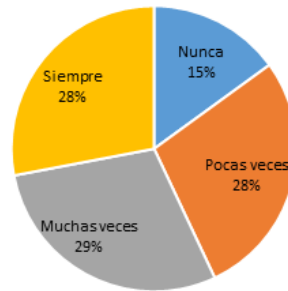
5. ¿Trataste de convencerte a vos mismo/a de que las cosas mejorarían?



6. ¿Pensaste acerca de las nuevas dificultades que se te podían presentar?

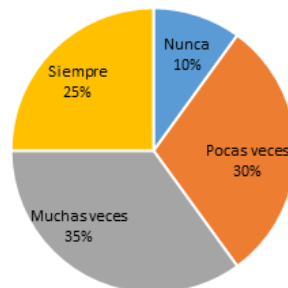


7. ¿Pensaste en qué forma esta situación podría cambiar tu vida para mejor?

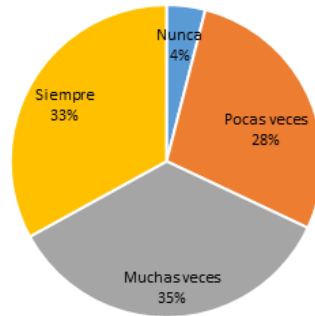


Escala de Afrontamiento por Aproximación Conductual

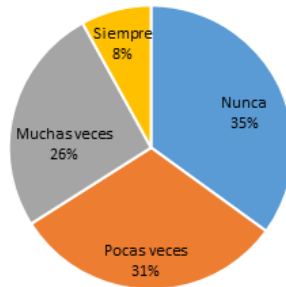
8. ¿Hablaste con alguno de tus padres o familiares sobre eso?



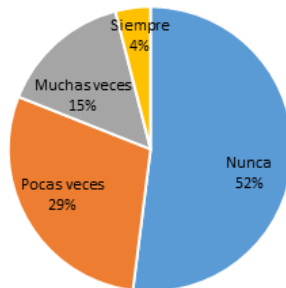
9. ¿Hablaste con algún amigo/a sobre el problema?



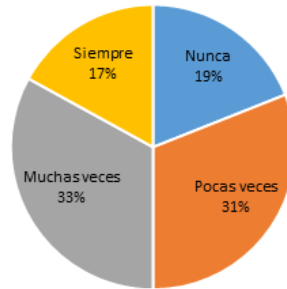
10. ¿Hablaste con algún adulto, como un profesor, entrenador, médico, terapeuta o sacerdote?



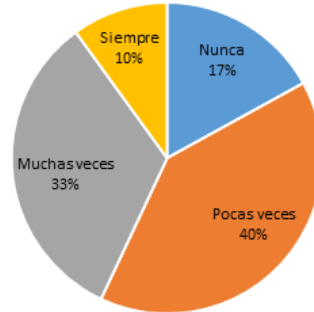
11. ¿Buscaste la ayuda de otros chicos o grupos con el mismo tipo de problemas?



12. ¿Le pediste a un amigo/a o pareja que te ayudara a solucionar el problema?

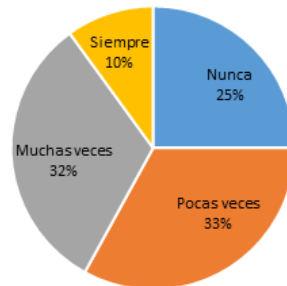


13. ¿Le pediste a alguien que comprendiera tu problema?

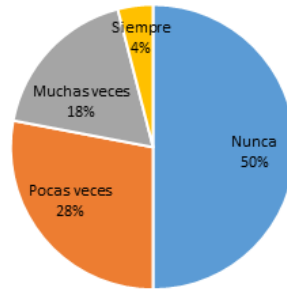


Escala de Afrontamiento por Evitación Cognitiva

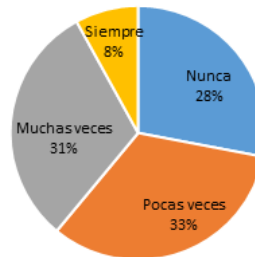
14. ¿Soñabas despierto/a o tratabas de imaginar que las cosas estaban mejor de lo que realmente estaban?



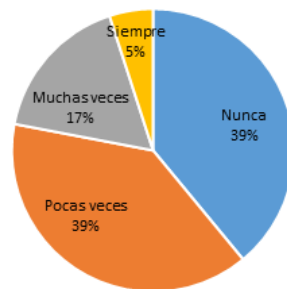
15. ¿Pensabas en que iba a ser el destino el que decidiera cómo saldrían las cosas?



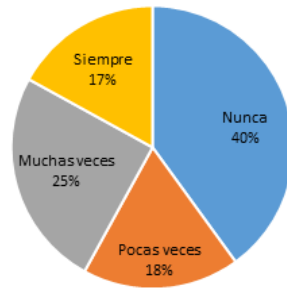
16. ¿Dejaste para más adelante el pensar sobre la situación, aunque sabías que tarde o temprano lo ibas a tener que hacer?



17. ¿Trataste de negar cuán serio era el problema realmente?

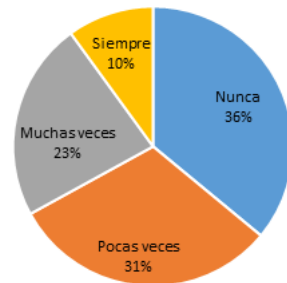


18. ¿Perdiste la esperanza de que las cosas volvieran a ser como antes?

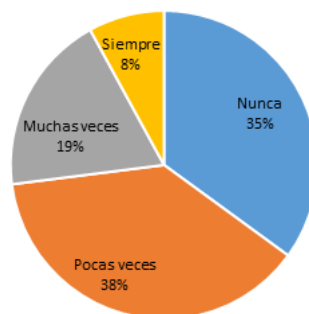


Escala de Afrontamiento por Evitación Conductual

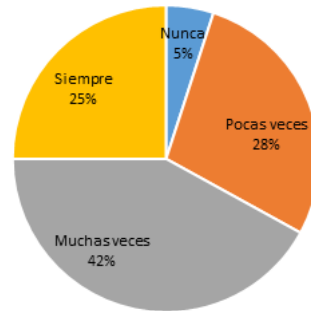
19. ¿Trataste de hacer nuevos amigos durante ese período?



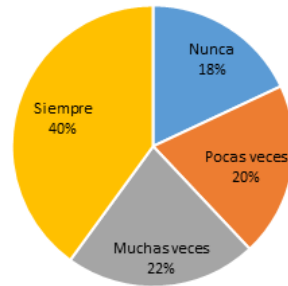
20. ¿Empezaste a leer para entretenerte?



21. ¿Encontraste nuevas formas de disfrutar la vida?



22. ¿Escuchaste música como forma de ayudarte a enfrentar el problema?



Niveles de Resiliencia

	Nivel		
	Bajo	Medio	Alto
Resiliencia	28%	35%	37%