

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN
FARMACODEPENDIENTES DE LA FUNDACIÓN PROYECTO HOMBRES DE BIEN DE
VALLEDUPAR

BARROS CUJIA OLGA PATRICIA

DUQUE VILLALOBOS JACKIE DANIELA

UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR

FACULTAD DE DERECHO; CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

PSICOLOGÍA

VALLEDUPAR – CESAR

2022 – II

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN
FARMACODEPENDIENTES DE LA FUNDACIÓN PROYECTO HOMBRES DE BIEN DE
VALLEDUPAR

BARROS CUJIA OLGA PATRICIA
DUQUE VILLALOBOS JACKIE DANIELA

Trabajo de grado presentado como requisito para obtener el título de Psicólogas

Directora del trabajo de grado:

Luz Angélica Torres Peinado

Psicóloga, Magíster en Psiconeuropsiquiatría y Rehabilitación

UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR

FACULTAD DE DERECHO; CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

PSICOLOGÍA

VALLEDUPAR – CESAR

2022 – II

Dedicatoria

Este proyecto va dedicado a todas las personas que hicieron posible el desarrollo de este trabajo, especialmente a nuestros padres que con mayor esfuerzo permitieron el comienzo de este sueño y nos enseñaron que con trabajo y constancia todo se consigue.

Agradecimientos

En el presente trabajo de grado queremos extender nuestros agradecimientos primeramente a Dios por darnos sabiduría durante nuestro proceso de formación académica, ya que fue él quien nos mantuvo con perseverancia en el largo proceso del aprendizaje permitiéndonos realizarnos no solo como profesionales sino también como personas.

Damos gracias a nuestros padres por todo el apoyo incondicional que nos han brindado y ofrecernos su confianza, esfuerzo y dedicación, por educarnos y acompañarnos a lo largo de nuestro camino para hacer posible la obtención de un título profesional, gracias a cada uno de ellos por alentarnos y motivarnos a continuar en la consecución de nuestras metas.

De igual modo extendemos la larga lista de agradecimientos no sólo a nuestro Dios, familiares y cada una de las personas que aportaron su grano de arena durante el proceso de formación, sino también al Alma Mater de la Universidad Popular del Cesar, a la facultad de Derecho y al programa de Psicología, por habernos concedido la oportunidad del aprendizaje y haber sido fuente fundamental en la formación ética y profesional.

Así mismo a nuestra asesoría temática y metodológica, por su paciencia, dedicación, entrega, acompañamiento durante el proceso de realización de nuestro proyecto.

Tabla De Contenido

Dedicatoria	3
Agradecimientos	4
Resumen	10
Abstract	11
Introducción	12
Capítulo I. El Problema	14
1. Planteamiento Del Problema	14
1.1. Formulación Del Problema	16
2. Objetivos de la Investigación	16
2.1. Objetivo General	16
2.1.1. <i>Objetivos Específicos.</i>	16
3. Justificación	17
4. Delimitación	19
Capítulo II. Marco Teórico Referencial	20
5. Antecedentes de la Investigación	20
6. Bases Teóricas	31
6.1. Estrategias de Afrontamiento	31
6.1.1. <i>Dominios De Las Estrategias De Afrontamiento.</i>	31
6.1.2. <i>La Valoración – Afrontamiento Cognitivo.</i>	32
6.1.3. <i>El Problema –Afrontamiento Conductual.</i>	32
6.1.4. <i>La Emoción – Afrontamiento Afectivo.</i>	32
6.1.5. <i>Afrontamiento Centrado En El Problema.</i>	33
6.1.6. <i>Afrontamiento Centrado En La Emoción.</i>	33
6.1.7. <i>Afrontamiento De Tipo Evitativo.</i>	33
6.2. Bienestar Psicológico	34
6.2.1. <i>Modelos Teóricos Del Bienestar Psicológico.</i>	35
6.2.1.1. La Teoría Bioecológica De Bronfenbrenner.	36
6.2.1.2. Teoría De La Autodeterminación.	36
6.2.1.3. Modelo De Las Tres Vías De Seligman.	37
6.2.1.4. Modelo de Bienestar psicológico de Ryff y Keyes.	37
6.2.2. Factores Que Influyen En El Bienestar Psicológico.	38
7. Sistema de Variables	41
7.1. Estrategias de afrontamiento	41
7.2. Bienestar psicológico	41
Capítulo III Marco Metodológico	43
8. Enfoque de la Investigación	43
9. Tipo De Investigación	43
10. Diseño y Corte De Investigación	43
11. Población, Muestra y Muestreo	43

12.	Técnica e Instrumento De Recolección De Datos	44
12.1.	Cope 28	45
12.1.1.	<i>Validez y Confiabilidad del COPE-28</i>	45
12.1.2.	<i>Baremos del Instrumento COPE – 28.</i>	46
12.1.3.	Operacionalización De Estrategias De Afrontamiento.	47
12.2.	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff	49
12.2.1.	Validez y Confiabilidad de la Escala De Bienestar Psicológico De Ryff.	49
12.2.2.	Baremación del Bienestar Psicológico.	49
12.2.3.	Operacionalización de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.	51
13.	Técnica de análisis	58
14.	Consideraciones Éticas del Estudio	58
Capítulo IV	Resultados de la Investigación	60
15.	Análisis de los Datos	60
15.1.	Características Sociodemográficas	60
15.2.	Estrategias de Afrontamiento	62
15.3.	Bienestar Psicológico	64
16.	Discusión de resultados	69
17.	Conclusiones	72
18.	Recomendaciones	73
Referencias Bibliográficas		75
Anexos		83
ESCALA BP DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF		86

Índice de Tablas

Tabla 1. Baremos del COPE – 28.....	46
Tabla 2. Baremos de interpretación global del COPE-28	47
Tabla 3. Baremos de la variable estrategias de afrontamiento	47
Tabla 4. Baremación total del bienestar psicológico	49
Tabla 5. Baremación por dimensiones del bienestar psicológico.....	50
Tabla 6. Operacionalización de la escala de Bienestar Psicológico de Ryff.....	51

Índice de figuras

Figura 1. Sexo de los encuestados	60
Figura 2. Rango de edad	61
Figura 3. Estrato socioeconómico	61
Figura 4. Nivel de escolaridad	62
Figura 5. Estado civil	62
Figura 6. Dimensión estrategias de afrontamiento centrado en el problema	63
Figura 7. Dimensión afrontamiento centrado en la emoción	63
Figura 8. Dimensión afrontamiento evitativo	64
Figura 9. Dimensión autoaceptación	65
Figura 10. Dimensión relaciones positivas	65
Figura 11. Dimensión autonomía	66
Figura 12. Dimensión dominio del entorno	66
Figura 13. Dimensión crecimiento personal	67
Figura 14. Dimensión propósito en la vida	68
Figura 15. Variable bienestar psicológico	68

Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado	83
Anexo 2. Instrumento COPE 28	84
Anexo 3. Escala de Bienestar Psicológico de Ryff	86

Resumen

Las estrategias de afrontamiento son un potencial objeto de estudio ya que permiten conocer las posibles respuestas a sucesos estresantes y el bienestar psicológico es fundamental, el nivel de satisfacción personal ante la vida, el desarrollo personal y la salud psicológica de una persona. Por estas razones, el objetivo principal de la presente investigación fue identificar las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico de farmacodependientes de la Fundación P.H.B de Valledupar. Se utilizó un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo de diseño no experimental, con un corte transversal. Los sujetos de participación se seleccionaron por muestreo probabilístico, en total fueron 30 farmacodependientes de entre 18 y 30 años, de diferentes niveles de estudio, estratos socioeconómicos y sexo. Se dio respuesta a la pregunta problema, pudiéndose conocer que la estrategia de afrontamiento más utilizada es la de tipo evitativo con puntuación alta en el 75% de la población, seguido por un uso de alto a moderado del afrontamiento centrado en la emoción en el 74% y un uso moderado del afrontamiento centrado en el problema en el 73% de participantes, respecto al bienestar psicológico, en las dimensiones de autonomía, autoaceptación, relaciones positivas, dominio del entorno y propósito en la vida, predominaron puntuaciones moderadas, mientras que en la dimensión crecimiento personal la mayoría tuvo puntuaciones bajas, hallándose que el 56% tiene un bienestar de alto a elevado.

Palabras claves: estrategias de afrontamiento, farmacodependientes, bienestar psicológico.

Abstract

Coping strategies are a potential object of study since they allow to know the possible responses to stressful events and the psychological well-being is fundamental the level of personal satisfaction with life, personal development and psychological health of a person. For these reasons, the proposed objective was to identify the coping strategies and psychological well-being of drug addicts of the P.H.B Foundation of Valledupar. A quantitative approach of descriptive type of non-experimental design was used, with a cross-section. The subjects of participation were selected by probabilistic sampling, in total there were 30 drug addicts between 18 and 30 years old, of different levels of study, socioeconomic strata and sex. The problem question was answered, being able to know that the most used coping strategy is the avoidant type with a high score in 75% of the population, followed by a high to moderate use of coping focused on emotion in 74% and a moderate use of coping focused on the problem in 73% of participants, Regarding psychological well-being, in the dimensions of autonomy, self-acceptance, positive relationships, mastery of the environment and purpose in life, moderate scores predominated, while in the personal growth dimension the majority had low scores, finding that 56% have a well-being from high to high.

Keywords: coping, drug addicts, psychological well-being, avoidance.

Introducción

El abuso de drogas es un modelo desadaptativo de uso de una sustancia psicoactiva caracterizado por un consumo continuado, a pesar de que el sujeto sabe que tiene un problema social, laboral, psicológico o físico, persistente o recurrente, provocado o estimulado por el consumo o consumo recurrente en situaciones en las que es físicamente peligroso (OMS, 1994). Según la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC, 2020), el cannabis durante el año 2018, fue la sustancia más utilizada en todo el mundo, estimando que 192 millones de personas son consumidoras. Los opioides, sin embargo, siguen siendo las drogas más perjudiciales, ya que, durante la última década, el total de muertes relacionadas con su consumo aumentó un 71%, con un incremento del 92% entre las mujeres, en comparación con el 63% entre los hombres.

Colombia es un país que a lo largo de los años, se ha visto impactado por una problemática de exportación y consumo de sustancias psicoactivas, en función a esto, respecto a la población que se ha visto afectada por ingerirlas, el Tiempo (2019), indica que en el país, el 84,4% de la población ha probado sustancias psicoactivas por lo menos una vez en la vida, y el 52,5% ha consumido marihuana en el último año, mientras que el 69,1% porque ha usado coca, son ya dependientes, consumidores habituales, adictos, lo cual, evidencia un malestar evidente respecto a la conducta de consumo en la nación.

De acuerdo con Rodríguez (2018) la condición de consumo, trae consigo necesidades de superación para evitar la continuidad de la misma, dentro de las que se encuentra el proceso de rehabilitación para desintoxicar el cuerpo de las sustancias y, a su vez, se requiere de manejar y reestructurar la mente, logrando de esta manera que el individuo adicto pueda desarrollar habilidades que lo vuelvan independiente cognitivamente; una de esas habilidades, es el manejo de diversas estrategias de afrontamiento.

Ahora, respecto al interés de este trabajo, que se asocia también con el afrontamiento, cabe precisar que de acuerdo con Lazarus y Folkman (1986), el termino hace referencia a “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 164).

Es evidente que nadie se encuentra exento de dificultades o situaciones que generan estrés o cualquier tipo de respuesta que ponga en riesgo la estabilidad emocional integral de la persona, de este mismo modo, el individuo tiene la capacidad innata de construir y desarrollar mecanismos que busquen equilibrar ese lazo entre adversidad y calma; por lo tanto, la presente investigación está enfocada en identificar las estrategias de afrontamiento que utiliza la población objeto de estudio y su relación con el bienestar psicológico de estas personas dentro de la institución de rehabilitación.

Esta investigación está compuesta por cuatro capítulos que son los que contienen el proceso mediante el cual se llevará a cabo el estudio; el capítulo uno aborda la descripción del problema, el planteamiento de la necesidad de manejar esta temática para aportar resultados a la sociedad y los objetivos; el segundo capítulo consta del contenido teórico que sirve de base para abordar la problemática, así como los precedentes de la misma, conformado por investigaciones anteriores a esta; el tercer capítulo abarca la metodología de la investigación, enunciando tanto el tamaño de la población, como sus características más esenciales, también contiene los métodos mediante los cuales se realizará el trabajo de grado; y el cuarto y último capítulo, aborda los resultados obtenidos tras la aplicación de instrumentos, la discusión de estos resultados y las conclusiones que se aportan como investigadores del trabajo.

Capítulo I. El Problema

1. Planteamiento Del Problema

La adicción a las drogas, es considerada socialmente como una conducta inadaptada y se suele catalogar a las personas farmacodependientes como “diferentes” o inaceptables dentro de la sociedad, excluyéndolos o “castigándolos”; situación que supone un desmejoramiento de la calidad de vida de la persona, abriendo paso a un sinnúmero de problemas para esta misma, como la pérdida de habilidades, aislamiento social, inadaptación, ansiedad, depresión, entre otras; sin embargo, a pesar de esto, no dejan de existir casos de abuso del consumo de sustancias psicoactivas, de hecho, los informes por las entidades encargadas de este tema, no paran de dar cifras relevantes y preocupantes acerca de este hecho.

Prueba de ello, es el informe mundial de la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC, 2020), donde alarma a la sociedad acerca del aumento del consumo de drogas en todo el mundo, indicando que cerca de 269 millones de personas utilizaron drogas a nivel global en el año 2018, lo que representa un incremento del 30% con respecto al 2009, “...el consumo de drogas aumentó mucho más rápidamente entre los países en desarrollo durante el período 2000-2018 que en los países desarrollados”. (p.1). De igual forma, anuncia que el cannabis fue la sustancia más utilizada en todo el mundo durante el 2018, con un estimado de 192 millones de personas consumidoras. Los opioides, sin embargo, siguen siendo las drogas más perjudiciales, ya que, durante la última década, el total de muertes relacionadas con su consumo aumentó un 71%, con un incremento del 92% entre las mujeres, en comparación con el 63% entre los hombres.

El consumo de sustancias psicoactivas representa uno de los problemas más grandes y, a pesar de eso, más frecuentes en Colombia; las familias e instituciones a menudo se ven inmersos en situaciones de descontrol a causa del consumo de estupefacientes por parte de sus hijos y estudiantes; y “no solo aumenta el consumo, sino también la venta de estos narcóticos” (Observatorio de Drogas de Colombia [ODC], 2019). En consecuencia, es pertinente indicar que, por lo tanto, el país ha alcanzado progresos importantes en el desarrollo de estudios epidemiológicos periódicos, con metodologías estandarizadas internacionalmente y dirigidos a tres poblaciones clave: población general de 12 a 65 años, población escolar (estudiantes de básica y secundaria) y población universitaria.

Para continuar, la Revista El Tiempo (2019), informa que el 11,7% de los estudiantes colombianos afirman haber consumido marihuana al menos una vez en la vida, del mismo modo ocurre con el alcohol y un aspecto relevante es que las mujeres parecen ser más consumidoras que los hombres. Gracias al trabajo del ODC (como se citó en el Tiempo, 2019) se ha podido sacar en limpio que el 84,4% la ha probado por lo menos una vez en la vida. Más de la mitad de ellos, el 52%, para ser exactos, ha consumido marihuana en el último año.

Por otro lado, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2020) plantea que, al menos 4,4 millones de hombres y 1,2 millones de mujeres en Latinoamérica y el Caribe, padecen trastornos ocasionados por el uso de drogas, dentro de los que se encuentra la dependencia, informando que el cannabis es la droga más conocida en ingerida entre los jóvenes, pues, respecto a esto, en el año 2018 un 4,7% de jóvenes entre los 15 a 16 años, habían consumido una vez y muchos adultos fumadores afirman haber iniciado a fumar cigarrillo antes de los 18 años.

Con base a lo anterior, es necesario precisar que, las estrategias de afrontamiento, son de vital importancia en la promoción de la salud mental, debido a que, se tienen en cuenta aspectos relevantes, relacionados a las creencias, expectativas, experiencias e historias de las personas, las cuales, se constituyen como los diversos esfuerzos cognitivos o conductuales que sirven para el dominio de las demandas internas o externas que exceden los recursos de los individuos (Lazarus y Folkman, 1986).

Por otra parte, el bienestar psicológico, de acuerdo con Ryff y Keyes (2001), establece una vinculación de diferentes recursos cognitivos y transitorios que se refieren a los estados emocionales de las personas y como estos se relacionan entre sí. A partir de lo mencionado, el individuo busca hacer frente de manera positiva a las situaciones adversas que se presenten, buscando con esto, experiencias personales asociadas a los logros del presente y las expectativas de las proyecciones del futuro.

Es así, como se puede decir, que las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico, están estrictamente relacionados, ya que, comparten elementos clave en común, tales como, las experiencias y las expectativas, las cuales, se constituyen como conceptos de importancia, útiles para una adecuada superación de situaciones adversas, teniendo en cuenta, los recursos cognitivos que poseen las personas, sus comportamientos y estados emocionales,

razón por la cual, radica el interés de medir estas variables para identificar y describir las principales características y propiedades específicas del afrontamiento centrado en el problema, centrado en la emoción y el afrontamiento de tipo evitativo; así como también, la autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida crecimiento personal en la población farmacodependiente de la Fundación Proyecto Hombres de Bien de la ciudad de Valledupar.

1.1. Formulación Del Problema

Una vez planteado lo anterior, nace la necesidad apremiante de investigar ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en farmacodependientes de la Fundación Proyecto Hombres de Bien de la ciudad de Valledupar año 2022?

2. Objetivos de la Investigación

2.1. Objetivo General

Identificar las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en farmacodependientes de la Fundación Proyecto Hombres de Bien de la ciudad de Valledupar año 2021.

2.1.1. Objetivos Específicos.

- Caracterizar el perfil sociodemográfico con relación al sexo, edad, estrato socioeconómico, nivel de escolaridad y estado civil de la población farmacodependiente de la fundación P.H.B de Valledupar.
- Describir las estrategias de afrontamiento centradas en el problema, en la emoción y de tipo evitativo utilizadas por la población farmacodependiente de la fundación P.H.B de Valledupar.
- Establecer el bienestar psicológico según la autoaceptación, autonomía, relaciones positivas, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito de vida en la población farmacodependiente de la fundación P.H.B de Valledupar.

3. Justificación

A partir de la presente investigación, se aborda como primera variable, las estrategias de afrontamiento, conceptualizadas como todos aquellos recursos cognitivos y comportamentales que son gestionados por los individuos en sus demandas internas o externas de acuerdo a su capacidad de percepción. Asimismo, como segunda variable, el bienestar psicológico, el cual, es entendido como la voluntad de los seres humanos para perfeccionar su potencial y la capacidad para superar obstáculos para el alcance de metas y el cumplimiento del propósito de vida.

Los constructos psicológicos anteriormente mencionados, han generado un gran interés dentro del campo investigativo y científico; razón por la cual, se constituye como una motivación personal de las investigadoras, para llevar a cabo un estudio con estas variables, ya que, durante los últimos años, se ha podido evidenciar el valor importante que han adquirido dentro de la psicología clínica y de la salud.

Así pues, se investiga partiendo de que, las variables estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico, no han sido fáciles de conceptualizar; y, por consiguiente, tampoco fácil de valorar y de medir, lo que ha conllevado que se generen diversas inquietudes sin resolver acompañadas de conocimientos por abarcar. Razón por la cual, desde el actual estudio, se busca identificar y describir las principales características y propiedades específicas de los constructos por abordar.

De igual forma, por medio de la actual investigación, se adquieren nuevos conocimientos, los cuales, son veraces, objetivos y concretos; teniendo en cuenta que, se parte de los hallazgos encontrados posterior a la medición de las variables. Sumado a esto, se añade que, a nivel local, no existen registros investigativos actuales, por lo que, con los resultados obtenidos, se pretende brindar un aporte significativo a toda la comunidad académica de la ciudad.

A nivel personal, es pertinente destacar que, realizar esta investigación, contribuye con el desarrollo de diferentes habilidades investigativas que conciernen al diseño, implementación, valoración y socialización de hallazgos que fortalecen la formación académica y profesional de las investigadoras. Asimismo, este trabajo se realiza teniendo en cuenta el artículo 10 del

proceso de inscripción ante el Centro de Documentación e Investigación Socio Jurídica (CEDISJ) de la Facultad de Derecho; Ciencias Políticas y Sociales, que describe las opciones para obtener el grado respectivo, entre los cuales, se encuentra un proyecto de investigación, llevado a cabo según el proceso científico de las ciencias sociales, adoptado por los investigadoras.

Por lo tanto, conviene destacar, la importancia teórica de la actual investigación, la cual, está orientada al fortalecimiento del espectro científico e investigativo a nivel local, por presentar un acercamiento a variables de interés clínico fundamentadas en postulados psicológicos. Esto contribuye y es útil para estudios posteriores que tengan relación con el ámbito clínico en calidad de antecedente local.

En ese sentido, esta investigación, se constituye como una propuesta novedosa por resaltar la importancia de recoger datos empíricos en la ciudad para analizarlos y discutirlos con saberes psicológicos basados en la evidencia científica internacional, nacional y regional, generando aportes que permitan reforzar y complementar las teorías existentes sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico.

Respecto a la relevancia práctica, es preciso destacar, que este estudio se realiza partiendo de investigar necesidades y problemáticas reales en el contexto clínico, buscado dar respuestas o soluciones al interrogante planteado a través de la medición. Lo mencionado, se logra por medio del rigor metodológico de esta investigación, debido a que se utilizan técnicas de recolección validadas, las cuales, brindan confianza sobre la información recogida en el contexto, ya que, los instrumentos de medición como el “COPE-28 de Carver” y la “Escala de Bienestar Psicológico de Ryff”, son empleados para recolectar los datos de los constructos, ya han sido utilizados en diversas investigaciones.

Finalmente, en relación a la conveniencia social, es necesario indicar que, la presente investigación, se concentra en las problemáticas y necesidades que afectan a la población farmacodependiente, dificultando el desarrollo pleno como seres humanos, lo que su vez supone un riesgo para la calidad de vida y el porvenir de los individuos. Por consiguiente, indagar sobre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico, permite que se generen recomendaciones sustentadas en los hallazgos obtenidos, logrando impactar de forma positiva y obteniendo un beneficio para los participantes del estudio; destacando también, la posibilidad

de ampliar y extender los resultados a poblaciones con características similares para que se beneficien de los mismos.

4. Delimitación

La presente investigación, se llevó a cabo bajo la línea de investigación en psicología clínica y de la salud, porque esta tiene como objeto, dar respuesta a las necesidades emocionales de los individuos en todas sus dimensiones. Para tal fin, se abordaron los ejes temáticos de estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico, tomando como referentes teóricos a Lazarus y Folkman (1986) y a Ryff y Keyes (2001). Este estudio, se llevó a cabo en la Fundación Hombres de Bien de la ciudad de Valledupar atendiendo a la población farmacodependiente. Por último, el tiempo de elaboración del proyecto estuvo comprendido entre abril y octubre del año 2022.

Capítulo II. Marco Teórico Referencial

5. Antecedentes de la Investigación

El tema de estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en farmacodependientes, evidentemente es un problema de interés dadas las afecciones que esta problemática puede generar en el bienestar general del individuo y las estrategias que utiliza para hacer frente a las diversas problemáticas que pueden presentársele, por lo que, antes de iniciar un abordaje teórico respecto al tema, se precisan distintos estudios que anteceden a la presente, siendo indagaciones que aportan conocimientos a la ciencia y sirven de apoyo para la realización misma de este proyecto.

En primer lugar, a nivel internacional, Patiño (2022), llevó a cabo en Ambato, Ecuador, una investigación titulada “Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico de adolescentes con consumo de sustancias”, tuvo por objetivo, evaluar las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico de adolescentes consumidores y no consumidores de sustancias psicotrópicas. Se realizó un estudio no experimental, de corte transversal y alcance descriptivo-comparativo. La muestra estuvo conformada por 85 adolescentes entre 12 a 17 años de zonas urbanas y rurales de la ciudad de Cuenca.

Para la evaluación de las variables de interés se utilizó la escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) elaborada por Frydenberg & Lewis (2000) y la adaptación de la escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J) de Casullo, Martínez y Morote (2002). Los resultados señalaron que los participantes que consumen sustancias psicoactivas utilizan estrategias de afrontamiento enfocadas a evitar el problema y presentan niveles bajos de bienestar psicológico.

Por el contrario, los adolescentes que no consumen sustancias psicoactivas utilizan estrategias productivas para enfrentar los problemas y reportan mayor nivel de bienestar psicológico. El 48.24% de los adolescentes han consumido al menos una sustancia psicoactiva, entre las más consumidas están la marihuana y el alcohol, existe una correlación positiva entre estrategias de afrontamiento, como la distracción física, diversiones relajantes, esforzarse y tener éxito con el bienestar psicológico. Adicionalmente, se propone un plan de intervención psicológico.

De igual forma, Jiménez (2022), realizó en Quito, Ecuador, una investigación titulada “Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento asociadas a los estadios de cambio en adicciones en un centro especializado de tratamiento en consumo de alcohol y otras drogas”, tuvo por objetivo, relacionar la satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento en función a los estadios de cambio en pacientes consumidores de sustancias psicotrópicas en un centro especializado para tratamiento en consumo de alcohol y otras drogas en Quito-Ecuador. Investigación secundaria con una muestra de 160 casos, población interna en un programa de tratamiento para adicciones.

Contó con un diseño de tipo no experimental-transversal, recurriendo al método científico, bajo el manejo de base de datos de 3 instrumentos psicométricos (1. Escala de Diener de Satisfacción con la vida, 2. Ways of Coping Questionnaire de Modos de afrontamiento y 3. La Escala de evaluación del Cambio de la Universidad de Rhode Island (URICA). Los resultados evidenciaron una asociación significativa entre la satisfacción con la vida y los modos de afrontamiento con los estadios de cambio con criterio de efecto bajo y moderado respectivamente.

El estudio explicó que la satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento predicen los estadios de cambio en un 64% en el tratamiento en adicciones. Los resultados permiten procesos de tratamiento individualizados, dependiendo de los estadios de cambio, además del desarrollo de protocolos de tratamiento diferenciados, respaldados en hallazgos de procesos psicológicos de comorbilidad. El adecuado manejo de las variables intervinientes podría relacionarse con los avances del proceso de recuperación en adicciones.

Asimismo, Gutiérrez et al. (2021), llevaron a cabo en Lima, Perú, una investigación titulada “Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario”, tuvo por objetivo, analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución particular de Lima Sur. Se empleó el muestreo no probabilístico y la muestra estuvo conformada por 216 adolescentes, de ambos sexos cuyas edades oscilaron entre 12 y 17 años.

El diseño fue no experimental, de corte transversal y alcance correlacional. Se utilizó la Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS) elaborado por Frydenberg y Lewis (1993) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, elaborado por Ryff (1989). Los resultados obtenidos

arrojaron que existe correlación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento: concentrarse en resolver el problema ($\chi^2=43.448a$, $p=.000$), esforzarse y tener éxito ($\chi^2=46.797a$, $p=.000$), fijarse en lo positivo ($\chi^2=47.263a$, $p=.000$), buscar apoyo espiritual ($\chi^2=22.360a$, $p=.004$), buscar ayuda profesional ($\chi^2=22.360a$, $p=.004$), preocuparse ($\chi^2=26.931a$, $p=.000$), falta de afrontamiento ($\chi^2=30.789a$, $p=.000$), reducción de la tensión ($\chi^2=43.297a$, $p=.000$), reservarlo para sí ($\chi^2=26.614a$, $p=.001$) y autoinculparse ($\chi^2=39.270a$, $p=.000$).

Por su parte, Ulloa (2021), realizó en Cuenca, Ecuador, una investigación titulada “Estudio de la relación entre las estrategias de afrontamiento psicosocial para la convivencia y el nivel de ansiedad en una población de varones rehabilitados del centro de adicciones y tratamiento “CREIAD” en la ciudad de Cuenca, periodo: “julio-noviembre, 2020”, tuvo por objetivo, determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento psicosocial para la convivencia y el nivel de ansiedad en una población de varones rehabilitados del Centro de Adicciones y Tratamiento “CREIAD” en la ciudad de Cuenca, periodo julio-noviembre del año 2020. Se trata de un estudio cuantitativo, transversal y correlacional.

Se trabajó con una muestra de 60 participantes del sexo masculino con edades comprendidas entre los 20 y 50 años que se encontraban en proceso de rehabilitación, se les aplicó tres instrumentos de manera digital: Inventario de ansiedad de BECK (BAI); Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) y el Cuestionario de Espiritualidad (SQ). Las variables dependientes fueron estrategias de afrontamiento y espiritualidad y la variable independiente ansiedad.

Como resultados principales se encontró que, las estrategias de afrontamiento primarias más empleadas por los participantes del estudio fueron: reestructuración cognitiva (33.33%) y expresión emocional (21.67%); siendo el apoyo social y la retirada social las menos utilizadas. Se evidenció niveles de ansiedad muy baja; por otra parte, el nivel de espiritualidad fue medio en un 83.33% de la muestra. Fueron significativas las correlaciones entre ansiedad, resolución de problemas y pensamiento desiderativo.

Del mismo modo, Condori (2020), llevó a cabo en Lima, Perú, una investigación titulada “Afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de ingeniería en una universidad privada de Lima Metropolitana”, tuvo por objetivo principal, conocer la relación entre las estrategias de

afrontamiento y el bienestar psicológico en la población de estudiantes universitarios de ingeniería. Asimismo, como objetivos específicos conocer si existen diferencias en cuanto a sexo y especialidad de ingeniería.

La muestra estuvo conformada por 208 estudiantes, entre los 18 y 30 años de edad; se emplearon dos instrumentos: El cuestionario de estimación de afrontamiento (COPE60) y La escala de bienestar psicológico de Ryff; ambos instrumentos se encuentran adaptados al contexto peruano. Entre los resultados, se encontraron correlaciones significativas entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico total y sus dimensiones; del mismo modo se hallaron diferencias significativas respecto al sexo biológico en las estrategias de afrontamiento y diferencias significativas en cuanto la especialidad de ingeniería para el bienestar psicológico.

Así pues, Victorino et al. (2019), realizaron en Villahermosa, México, una investigación titulada “Estrategias de afrontamiento familiar y la prevalencia del consumo de alcohol en Adolescentes de secundaria”, tuvo por objetivo, determinar las Estrategias de Afrontamiento Familiar y la Prevalencia de Consumo de Alcohol en Adolescentes de Secundaria. La metodología fue descriptivo correlacional, con un muestreo probabilístico estratificado con asignación proporcional al tamaño de cada estrato y con selección aleatoria simple (n=171 estudiantes). Se utilizó el Cuestionario de Afrontamiento Familiar que analiza las estrategias de afrontamiento de la familiar, y entre estos recursos, estudia el apoyo social de la comunidad, los amigos y vecinos, las estrategias en la resolución de los problemas, la evaluación que la familiar del estresor, el apoyo espiritual y la inclinación a pedir ayuda.

Los resultados indicaron que la prevalencia de consumo de alcohol teniendo la prevalencia global con un 59,6%, IC 95% [0,52-0,67]; la prevalencia lápsica con el 43,3% IC 95% [0,36-0,51]; la prevalencia actual con el 33,9% IC 95% [0,27-0,41] y con el 17% IC 95% [0,11-0,23] la prevalencia instantánea. En lo que respecta a la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento familiar y la prevalencia de consumo de alcohol, se encontró una relación negativa y significativa ($r_s = -.290$, $p = .003$). Por lo que los autores concluyeron que a menor estrategias de afrontamiento familiares externas (apoyo amigo/familiares, apoyo espiritual, apoyo formal y apoyo vecinos) que perciben los adolescentes menor será la edad de inicio de consumo de alcohol de los estudiantes de secundaria.

En este mismo sentido, Castillo et al. (2019), llevaron a cabo en La Habana, Cuba, una investigación titulada “Estilos de afrontamiento, depresión, ansiedad, niveles de autoestima y riesgo cardiovascular en adolescentes obesos”, tuvo como objetivo, caracterizar los estilos de afrontamiento, la depresión, la ansiedad, los niveles de autoestima y los niveles de riesgo cardiovascular, en un grupo de adolescentes obesos atendidos en el Hospital Pediátrico de Centro Habana. Se desarrolló un estudio cuantitativo, descriptivo y de corte transversal. La muestra quedó conformada por 30 sujetos, con edades entre los 15 y los 17 años. Se usó estadística descriptiva básica, así como el test X².

Los hallazgos indicaron que el estilo de afrontamiento dirigido a la resolución del problema, resultó ser el más frecuentemente empleado por un mayor número de adolescentes obesos, aunque estos declararon de uso más frecuente un mayor número de estrategias propias del Estilo Improductivo. La depresión y la ansiedad (como estado y rasgo) tendieron a manifestarse en mayor medida en el nivel medio. La autoestima se reflejó en todos los niveles, con frecuencias discretamente mayores en los niveles medio y bajo. Se determinó la existencia de múltiples relaciones entre las variables psicológicas estudiadas, mientras que estas no estuvieron relacionadas con el sexo.

En segundo lugar, a nivel nacional, Narváez et al. (2021), realizaron en el Sur Occidente de Colombia, una investigación titulada “Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios”, tuvo por objetivo, identificar si existe asociación entre el bienestar psicológico y las diferentes estrategias de afrontamiento frente al impacto psicosocial de la COVID-19 en universitarios. Fue un estudio cuantitativo, no experimental, de tipo descriptivo-correlacional y transversal, con una muestra de 201 estudiantes universitarios del sur-occidente de Colombia. Se administró la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la Escala de Estrategias de Coping - Modificada (EEC-M). El análisis de datos se realizó con el Software SPSS.

En los resultados se encontró una asociación directa estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento, solución de problemas, búsqueda de apoyo social, religión, evitación cognitiva, reevaluación positiva y negación. Asimismo, las estrategias de afrontamiento se encuentran asociadas con el bienestar psicológico de los

estudiantes, y su intervención podría generar insumos importantes para el afrontamiento de las consecuencias psicosociales generadas por la pandemia.

Por otra parte, Pérez (2021), llevó a cabo en Bogotá, Colombia, una investigación titulada “Bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento y adaptabilidad de empleados a la condición de trabajo remoto por medidas de mitigación y propagación del covid-19”, tuvo por objetivo, mostrar y exponer la importancia e incidencia de estas estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico dentro del proceso adaptativo en el trabajo remoto en tiempos de COVID 19, en el personal administrativo, docentes, secretarios, excluyendo el área de la salud.

El estudio se desarrolló desde el enfoque cuantitativo implementando el inventario de respuestas de afrontamiento en adultos CRI-A, y la escala de bienestar psicológico. En los resultados se observó una correlación estadísticamente significativa entre análisis lógico y dominio del entorno, es decir pensar en diferentes formas de solucionar sus problemas y evaluar las adversidades con mayor objetividad, permite satisfacer las necesidades y deseos. La dimensión solución de problemas, estuvo significativamente relacionada con la autonomía es decir mayor capacidad de crear un plan de acción con el fin de enfrentar sus problemas.

En la misma línea, Meneses y Medina (2019), realizaron en Villavicencio, Colombia, una investigación titulada “Estrategias de afrontamiento y bienestar subjetivo: un estudio correlacional en una muestra de estudiantes universitarios”, tuvo por objetivo, determinar correlación positiva entre el Bienestar subjetivo (BS) y las Estrategias de afrontamiento (EA) en los estudiantes de la Universidad Santo Tomás, sede Villavicencio. 313 participantes de las Facultades de Psicología, Derecho, Negocios Internacionales, Contaduría Pública e Ingeniería Civil, estudiantes entre los 18 y 30 años, que respondieron cuestionarios que evaluaban las variables estudiadas.

Los resultados mostraron alto Bienestar Subjetivo (BS), satisfacción con la vida y afecto; las EA más utilizadas por los estudiantes fueron enfocadas en la resolución de conflictos y búsqueda de recompensas. La correlación de Pearson, reflejó una correlación significativa entre las dos variables de investigación; Reevaluación positiva (0,267), Búsqueda de guía (0,178), Solución de problemas (0,234) y Búsqueda de recompensas (0,249) son altamente correlacionales con el BS.

En ese sentido, los estudiantes de la Universidad Santo Tomas presentan un nivel alto de BS y mayor utilización de EA orientadas a la resolución de conflictos con una estrategia enfocada en la emoción (Búsqueda de recompensas), en cuanto a las diferencias de sexo, en los hombres predominan las estrategias orientadas a la resolución de problemas y presentan mayor BS, mientras que en las mujeres existe mayor utilización de EA orientadas a la emoción y se reporta mayor nivel de satisfacción por la vida por otro lado, se reporta mayor BS en el grupo etario con mayor edad de 24- 30 años, mientras que en el grupo de 18 – 23 años se reporta mayor satisfacción con la vida, en ambos grupos etarios predomina el uso de estrategias orientadas en la emoción, sin embargo, el grupo etario de 24- 30 años reportó mayor uso de la estrategia búsqueda de recompensas, siendo así que se concluyó que el uso de esta estrategia influye de forma directa en el BS.

Seguidamente, Niño y Peña (2019), llevaron a cabo en Floridablanca, Colombia, una investigación titulada “Bienestar psicológico de las personas que trabajan y estudian en la Universidad Autónoma de Bucaramanga UNAB”, tuvo por objetivo, describir el bienestar psicológico en personas que estudian y trabajan de la Universidad Autónoma de Bucaramanga (UNAB) para dar a conocer unos lineamientos con el fin de mejorar la calidad de vida de estas personas, en la que se plantea como hipótesis, si la condición de trabajar y estudiar al mismo tiempo afecta el bienestar psicológico, teniendo un nivel bajo en este, para ello, se aplicó la escala de bienestar psicológico de Ryff y un cuestionario sociodemográfico, en una población de 100 participantes, 37 mujeres y 63 hombres.

Los hallazgos indicaron que la población, posee en general un nivel de bienestar que les permite orientarse y dar sentido a los proyectos, aspiraciones y a su vida en general, debido a que en las dimensiones de autonomía, autoaceptación, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal se encuentra en un nivel medio, mientras que la variable con menor nivel, es relaciones interpersonales, manifestando que existe cierta dificultad en cuanto a la intimidad, la expresión de afecto y la empatía de los participantes hacia las personas que se encuentran en su entorno. Sin embargo, se encontró una correlación entre el consumo de bebidas alcohólicas y la dimensión de autonomía denotando que los participantes en algunas ocasiones se dejan llevar por la presión social, en sus decisiones y comportamientos.

Igualmente, Gómez y Uribe (2019), realizaron en Bucaramanga, Colombia, una investigación titulada “Estrategias de afrontamiento y las dimensiones de las relaciones intrafamiliares en consumidores de sustancias psicoactivas. Un estudio correlacional”, tuvo por objetivo, analizar la relación entre las Dimensiones de las Relaciones Intrafamiliares y las Estrategias de Afrontamiento en consumidores de sustancias psicoactivas que recibían tratamiento en una corporación terapéutica en el municipio de Piedecuesta. Se contó con la participación de 30 hombres con diagnóstico trastorno relacionado con sustancias, a quienes se les administró la Escala de evaluación de las Relaciones Intrafamiliares (E.R.I.) y la Escala de Estrategias de Coping - Modificada (EEC-M). Se utilizó una metodología de enfoque cuantitativo con un diseño no experimental de corte transversal.

Entre los resultados se encontró que la edad promedio es de 24,5, el estrato socioeconómico predominante es bajo y el nivel educativo es medio. Por otro lado, se evidenció niveles intermedios en las dimensiones de las relaciones intrafamiliares y un mayor uso en las estrategias de afrontamiento Espera, Religión, Evitación Emocional, Búsqueda de Apoyo Profesional y Reacción Agresiva. Finalmente, se hallaron dos correlaciones directas: la Estrategia solución de problemas con la Dimensión expresión y así mismo, en la estrategia de Búsqueda de Apoyo social con la dimensión expresión y una correlación inversa entre Expresión de la Dificultad de Afrontamiento con la dimensión unión. Obteniendo con esto una aproximación sobre aquellas estrategias que podrían estar involucradas en la adherencia de tratamiento terapéutico en consumidores de sustancias psicoactivas.

También, Cerquera et al. (2019), llevaron a cabo en Bogotá, Colombia, una investigación titulada “Estrategias de afrontamiento y resiliencia en adultos mayores víctimas del conflicto armado colombiano”, esta tuvo como objetivo, identificar las estrategias de afrontamiento y el nivel de resiliencia de una muestra de 60 adultos mayores víctimas del conflicto armado colombiano, se desarrolló un estudio de enfoque cuantitativo no experimental, de alcance descriptivo transversal, con muestreo no probabilístico a conveniencia. Los instrumentos utilizados fueron la escala de estrategias de afrontamiento-modificada (EEC-M) y la escala de resiliencia de Wagnild y Young adaptada por Novella (1993).

Los resultados señalaron que las estrategias de afrontamiento mayormente implementadas fueron la religión, solución de problemas, evitación emocional y reevaluación

positiva; mientras que las de menor uso fueron reacción agresiva, búsqueda de apoyo social, búsqueda de apoyo profesional, evitación cognitiva, negación, autonomía, espera y expresión de la dificultad de afrontamiento. En relación con la variable resiliencia, se confirman altos niveles en la muestra.

En tercer lugar, a nivel regional, Valdes (2021), llevó a cabo en Cartagena, Colombia, una investigación titulada “Relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de instituciones de educación superior”, tuvo por objetivo, determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico de estudiantes de Instituciones de Educación Superior de la ciudad de Cartagena de Indias, además de identificar los estilos más utilizados para afrontar situaciones de estrés y caracterizar el bienestar de los mismos. Este se realizó siguiendo los lineamientos de una investigación descriptiva con alcance correlacional, para la que se tuvo una muestra de 204 estudiantes de IES con edades entre los 18 y 37 años.

Los resultados indicaron que la estrategia más utilizada es la espera, la menos usada es la reevaluación positiva y que los evaluados poseen un nivel de bienestar moderado. Además, demostraron que las estrategias utilizadas poseen relación con el bienestar experimentado, al arrojar correlación entre los factores propósito en la vida, dominio del entorno y autoaceptación de la variable bienestar y el factor búsqueda de apoyo social de la variable estrategia de afrontamiento.

De la misma manera, Guevara (2020), realizó en Sincelejo, Colombia, una investigación titulada “Estrategias de afrontamiento psicológico ante la situación de confinamiento y aislamiento como medida sanitaria para la prevención de la covid-19, que pueden ser implementadas en la ESE San Francisco de Asís, Sincelejo 2020”, tuvo por objetivo, entender las estrategias de afrontamiento que se instauran ante esta situación por parte de los usuarios de la ESE San Francisco de Asís en Sincelejo, a partir de la información científica disponible y generada en diferentes latitudes, que al igual que Colombia, padecen la pandemia.

Para tal fin, se centró en la revisión sistemática de estudios científicos sobre estrategias de afrontamiento psicológico, en respuesta a situaciones de confinamiento y aislamiento como medida sanitaria y epidemiológica, de diferentes grupos de individuos en una ventana de 19 años (2002-2021), en fuentes documentales como Pubmed, Ebsco, Scopus, Science Direct,

Scielo, Google Scholar, y Redalyc. Lo anterior, organizado a partir de la matriz Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses - PRISMA, para revisiones sistemáticas.

Los resultados identificaron mecanismos de afrontamiento exitosos en un 75% de los estudios predominan aceptación; apoyo social; reinterpretación positiva, mecanismos activos, contacto personal con otros, humor, alimentación saludable; adaptación, apoyo familiar, estrategias cognitivas, ejercicio, ocio y pasatiempo, televisión/uso de redes, y planificación. Las estrategias no exitosas son más marginales en el grupo de documentos y se trata principalmente de consumos de drogas y alcohol, evitación, la negación y la desvinculación conductual.

Consecuentemente, Anaya-García et al. (2020), llevaron a cabo en Santa Marta, Colombia, una investigación titulada “Bienestar psicológico de jóvenes víctimas del conflicto armado”, tuvo como objetivo, determinar el bienestar psicológico y su relación con algunas variables socio demográficas en jóvenes víctimas del conflicto armado registrado en la Unidad de Víctimas de Santa Marta, Colombia. Mediante un enfoque cuantitativo, con un tipo de investigación empírico analítico - correlacional y un diseño transversal, se empleó el estadístico Chi cuadrado y se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff a una muestra no probabilística intencional de ciento quince (115) jóvenes víctimas, entre las edades de 18 a 22 años.

Los resultados indicaron la relación de un bienestar psicológico y el nivel de estudios en un 0,010. No obstante, no se halló incidencia en las variables de edad, sexo, vinculación laboral e ingreso económico con el bienestar psicológico. En cuanto a las dimensiones existe una significancia de 0,042 entre el sexo y relaciones positivas; de 0,005 entre nivel de estudios y autoaceptación; 0,048 entre ingresos económicos y relaciones positivas y de 0,016 entre la edad y dominio del entorno. Por ende, el bienestar psicológico de jóvenes víctimas del conflicto armado está relacionado con el crecimiento personal y el académico.

A todo esto, Salas et al. (2019), realizaron en el departamento del Magdalena, Colombia, una investigación titulada “Bienestar psicológico de los sobrevivientes del conflicto armado: una arista de la salud mental”, tuvo por objetivo, evaluar el bienestar psicológico de la población víctima del conflicto armado de siete municipios de Colombia, beneficiada por alguna medida de atención, asistencia y reparación de la ley 1448 de 2011. Se diseñó un estudio descriptivo transversal y la escala de Bienestar psicológico de Ryff traducida al español.

Los resultados de las dimensiones con mejor valoración fueron “propósitos en la vida” y “crecimiento personal”; dimensiones con calificaciones más bajas son “relaciones positivas” y “autonomía”. Por lo que el bienestar psicológico es percibido mejor en función de plantearse metas para sí mismo y mostrar una mejora, pero que la autonomía se ve afectada, así como las relaciones positivas (desconfianza, construcción de relaciones nuevas cuando se es desplazado) por asuntos relacionados con el conflicto armado. Los hallazgos permitirán mejorar las acciones de atención.

Para finalizar, Uribe et al. (2018), llevaron a cabo en Montería, Colombia, una investigación titulada “La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes”, tuvo como objetivo, identificar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico. Se empleó un diseño transversal correlacional en una muestra de 104 adolescentes que estudian en colegios públicos de la ciudad de Montería (Córdoba, Colombia).

Se aplicó la Escala de Afrontamiento para Adolescentes y el cuestionario de Bienestar Psicológico. En los resultados se identificó una asociación significativa entre las variables de afrontamiento y bienestar psicológico. Por otra parte, indicaron que los adolescentes que utilizan de forma recurrente estrategias de afrontamiento dirigidas a la resolución de problemas y a la búsqueda de apoyo social presentan mayores niveles de bienestar psicológico.

Por último, la revisión de antecedentes realizada a través de diferentes bases de datos, tales como: ScienceDirect, Scopus, Proquest, Gale, Oxford Journals, SAGE Journals, E-Libros, Scielo, Dialnet, entre otras; biblioteca de la Universidad Popular del Cesar y repositorios de diferentes universidades, se evidenciaron resultados que identifican la escasa o nula producción científica en torno a las variables estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico a nivel local y/o departamental.

Por consiguiente, se extendió la búsqueda al contexto regional, más precisamente en las ciudades de Cartagena, Santa Marta, Sincelejo y Montería; y, el departamento del Magdalena, para dar cumplimiento a lo establecido por el protocolo de investigación en relación a los requisitos correspondientes al número permitido de antecedentes, es decir, 18. Por tanto, se propone la presente investigación como referencia y antecedente investigativo a nivel local.

6. Bases Teóricas

En este apartado se hará mención de las bases teóricas, entendiendo estas según Arias, (2006), como “un conjunto de conceptos y proposiciones que constituyen un punto de vista o enfoque determinado, dirigido a explicar el fenómeno o problema planteado”. (p. 14). El abuso de drogas es un modelo desadaptativo de uso de una sustancia psicoactiva caracterizado por un consumo continuado, a pesar de que el sujeto sabe que tiene un problema social, laboral, psicológico o físico, persistente o recurrente, provocado o estimulado por el consumo o consumo recurrente en situaciones en las que es físicamente peligroso (OMS, 1994).

6.1.Estrategias de Afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento se encuentran especificadas de varias maneras bajo varios conceptos. Tabatony y Jarniu, 1975 (citado por Matheus y Fuenmayor, 2019) plantean que es el conjunto de decisiones que determinan la coherencia de las iniciativas y reacciones de la empresa frente a su entorno. Halten, 1987 (citado por Armando, 2002) indica que es un procedimiento mediante el cual se establece un objetivo orientado a la consecución de metas planteadas, además, respecto a la estrategia, la refiere como un plan o curso de acción definido conscientemente, una guía para enfrentar una situación.

El afrontamiento ha sido definido como un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para gestionar demandas internas o externas que sean percibidas como excesivas para los recursos del individuo, dicho de otra manera, el modelo de valoración cognitiva afirma que la capacidad de afrontamiento (coping), en la medida que es un proceso psicológico, se pone en marcha cuando el entorno se percibe como amenazante (Lazarus Y Folkman, 1986).

6.1.1. Dominios De Las Estrategias De Afrontamiento.

Inicialmente, Lazarus y Folkman (1986), se refieren al afrontamiento como aquellos esfuerzos conductuales que se desarrollan para manejar las demandas que desbordan los recursos del individuo con el fin de evitar o reducir las consecuencias negativas de la situación de amenaza o desafío. Con base a lo anterior, los autores concuerdan en determinar una serie de dominios de las estrategias de afrontamiento, según estén dirigidas a la cognición, la conducta o el afecto, de la siguiente manera:

6.1.2. La Valoración – Afrontamiento Cognitivo.

La valoración cognitiva se centra en la interacción del sujeto con su medio. En cómo éste hace frente a las demandas que el medio le efectúa de forma continuada. Esta interacción no es una mera relación física. Adquiere sentido desde la valoración que hace el sujeto de la demanda del medio, que básicamente es social. El modo en que se siente comprometido por ella. Compromiso que sólo es comprensible desde el significado que posee esa demanda desde su biografía, sus relaciones actuales y su posición social. Y a la que hará, o no, frente de forma más o menos satisfactoria con la movilización de conductas, que adquieren sentido dentro de una valoración de la situación y de una planificación de las mismas de cara a unos objetivos (Lazarus y Folkman, 1986).

Asimismo, se orienta a un intento por encontrar un significado al suceso y valorarlo de manera que resulte menos amenazante o desagradable. Desde lo cognitivo, Wolchick y Sandler (1997) en un estudio con adolescentes víctimas del huracán “Hugo” hallaron una relación positiva entre las estrategias de afrontamiento utilizadas desde la cognición y el nivel de severidad de los síntomas. Encontraron que la distracción, la solución de problemas y la búsqueda de apoyo social fueron las estrategias de afrontamiento más utilizadas.

6.1.3. El Problema –Afrontamiento Conductual.

Es la conducta dirigida a confrontar la realidad, manejando sus consecuencias. Así como también enfrentar situaciones cotidianas que implican la toma de decisiones de lo más simple hasta lo más complejo; permitiendo así, el desarrollo de alternativas que superan las emociones negativas y actuar de manera proactiva en la toma de decisiones, lo que facilitará el proceso de adaptación y ajuste (Carver et al., 1989)

6.1.4. La Emoción – Afrontamiento Afectivo.

Regulación de los aspectos emocionales e intento de mantener el equilibrio afectivo. Desde lo emocional, el farmacodependiente, generalmente, enfrenta un proceso crítico y complejo de resistencia, de discriminación, no exento de dolor y sufrimiento; así las cosas, cuando se prolongan las incertidumbres aflora la inseguridad, la nostalgia, acompañada de tristeza, sentimientos de culpa, ideas de muerte, desordenes psíquico-somáticos o ansioso-depresivos, lo cual agudiza su situación y da paso a estrategias de afrontamiento emocionales y

de evitación, lo cual afecta sus habilidades para un afrontamiento positivo o más centrado en el problema (Lazarus y Folkman, 1984).

El proceso de afrontamiento descrito por Lazarus y Folkman, (1986) tiene dos vertientes claras, referidas en la medida de actuación del sujeto, sobre su percepción y sentimientos o sobre la situación que se presente. Así surgen tres formas diferenciadas, e idealmente complementarias, de afrontamiento: centrado en la emoción, centrado en el problema, afrontamiento de tipo evitativo.

6.1.5. Afrontamiento Centrado En El Problema.

Orientado a su modificación, a su cambio hacia otra que no suponga amenaza para el sujeto. La superación de estas situaciones da lugar a un aumento de la capacidad de ajuste del sujeto, a una autoevaluación en el sentido de eficacia, y a claros sentimientos de gozo y alegría. Razón por la cual, el proceso implica un refuerzo del papel del sujeto en su entorno, tanto social como personalmente, facilitando una disposición anclada en la valoración de autoeficacia ante futuros retos (Aguir y Muñoz, 2002).

6.1.6. Afrontamiento Centrado En La Emoción.

En este caso, de acuerdo con Casado-Cañero (2019) el sujeto no modifica la situación, por considerar que no es posible en ese momento o en ningún momento. Presente en las patologías cuando el sujeto evita afrontar la situación problema y busca un alejamiento o un manejo a nivel no-real, sino ilusorio, a veces manipulativo, en otras de negación, o de transferencia a otros de su responsabilidad en lo ocurrido, o de atribución de intenciones. Es en definitiva un intento de manejo no-funcional ante las demandas que la realidad hace al sujeto.

6.1.7. Afrontamiento De Tipo Evitativo.

Son aquellas predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones y son las que determinarán el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, así como su estabilidad temporal y situacional. Por ejemplo, algunas personas tienden, casi de forma invariable, a contarles sus problemas a los demás, mientras que otras se los guardan para sí mismos (Carver et al., 1989).

Hay que tener en cuenta, de acuerdo con Font (1990), que permanecer en un centro de rehabilitación por abuso de sustancias psicoactivas conlleva los procesos mentales y sociales en los que se ve inmerso el individuo desde el momento mismo en que su vida pasa por este tipo de situación, así como los procesos psicológicos que involucran al autóctono en su situación de riesgo o vulnerabilidad, hacen que el abuso de drogas se convierta en un fenómeno particularmente difícil y problemático. Por último, también hace alusión al replanteamiento, centrándose en la evasión y en la evitación, conocida también como evitación, escape o distanciamiento. Asimismo, se refiere a la evitación cognitiva y a la desconexión conductual, en la cual, se busca, evitar problemas o inclinarse por una actividad diferente.

6.2. Bienestar Psicológico

El bienestar, es un concepto de interés para diversas disciplinas, no obstante, es en la psicología y sus distintos campos en los que han existido mayores concepciones siendo relacionado con temas como la satisfacción, la felicidad, calidad de vida y salud mental. En la disciplina psicológica las mayores definiciones sobre este constructo parten de modelos de desarrollo y ciclo vital, psicología motivacional y positiva, de esta manera, según Rangel y Alonso (2010), se considera que, por definición, el bienestar psicológico es subjetivo, pues deriva de las emociones experiencias y las valoraciones que se realizan sobre la vida, pero esto no indica que sea un fenómeno que no pueda ser estudiado desde una perspectiva científica.

El bienestar psicológico es concebido por Ryff y Keyes (2001), como la voluntad de la persona por perfeccionar, pulir o afinar su potencial, lo asocian con el propósito de vida y el significado que esto tiene para el individuo, los desafíos y esfuerzos para superar obstáculos y alcanzar las metas, es así, que este concepto centra su interés en el desarrollo personal, el estilo y la forma para afrontar los retos vitales y alcanzar los objetivos propios.

Diener (2009), por su parte, indica que el bienestar psicológico tiene que ver con elementos que pueden ser variables o estables según la forma en que se valoren los acontecimientos de la vida, esto, cambia las propias emociones. Otros autores como Benatuil (2016), definen el bienestar psicológico como el abordaje de una dimensión social psicológica de tipo subjetiva en el que el comportamiento relaciona con el estado de salud psicológico de una persona en el que la manera de funcionar es sobre el estado positivo. Para el autor se ha

reconocido que el bienestar psicológico aborda la satisfacción personal que se tiene frente a determinadas circunstancias de la vida que son evaluadas como positivas o negativas.

6.2.1. Modelos Teóricos Del Bienestar Psicológico.

El bienestar psicológico ha sido estudiado por múltiples modelos, respecto a esto, Fuentes (2018), realiza una recopilación de los mismos como el modelo de María Jahoda (1958; como se citó en Fuentes 2018), que se centra en la salud mental de los individuos teniendo en cuenta la salud física, aspectos sociales y criterios derivados de la psicología positiva centrándose en el yo real y el yo ideal, con aspectos como la autoactualización de la motivación hacia la vida, integrar las fuerzas psíquicas, la autonomía de la conducta independiente, la percepción de la realidad y el control sobre el ambiente para adecuar las relaciones interpersonales. Este modelo como se puede ver, se enfoca hacia una teoría psicoanalítica del bienestar psicológico.

Una postura elemental a tener en cuenta en la comprensión del bienestar psicológico es la de la psicología positiva, esta tiene por objeto estudiar el funcionamiento de las personas y los factores que propician a los individuos y comunidades vivir con plenitud. Respecto a esto, Seligman (2002), explica que promover de forma organizada el estudio del bienestar es un propósito central de esta corriente psicológica.

El pensamiento de Ryff (2001) también se inserta dentro de la psicología positiva con su modelo de seis factores. Esta corriente busca que los individuos aunque estén bien, puedan estar aún mejor fundamentándose en la regla de positivos de las matemáticas, es decir, si en una recta numérica la persona está en un +3, pueda llegar a un +8, respecto a esto, Pawelsli (2011), agrega que desde este punto se aspira construir lo deseable desde una orientación que beneficia los positivos de la vida humana, es decir, una postura en la cual se considere de forma equilibrada tanto el problema como las mejores experiencias de vida.

Contextualizar el bienestar de una persona transporta a implicar criterios subjetivos que permitan reconocer el estado emocional que siente la persona respecto a su vida, lo que lleva a cuestionar emociones, sentimientos y percepciones de su realidad desde diferentes contextos que incluyen sus condiciones de vida. Es en este punto que se reconoce como la forma de vida

de una persona es un factor incidental de afectación psicológica y junto con ello la determinación de su bienestar (Sánchez-Rende, 2018).

6.2.1.1. La Teoría Bioecológica De Bronfenbrenner.

Bronfenbrenner (1979) citado por Romero y Palomar (2016) estipula que el ser humano es un ente activo incluido dentro de un proceso de continuos cambios en sus distintivos biosociológicos, esto es un proceso modulado por experiencias interactivas e históricas de las experiencias mismas de los sujetos en los diversos contextos que se desenvuelve e igualmente, por influencias genéticas expresadas en los intercambios. Esta posición teórica especifica que “la complejidad del comportamiento humano puede ser estudiada con base en sistemas concéntricos de mutua influencia divididos en tres contextos principales” (Romero y Palomar, 2016, p.69).

- **Macrosistema:** se refiere a las formas de organización social, sistemas de creencias y estilos de vida prevalentes en la cultura y subcultura de los individuos, se trata de patrones generalizados que impregnan los distintos estamentos de una sociedad. (Bronfenbrenner, 1979; como se citó en Romero y Palomar, 2016).
- **Exosistema:** se compone de las interacciones indirectas con comunidades próximas a la cultura colectiva e individual como los medios de comunicación, sistema educativo, ámbitos laborales, instituciones recreativas, organismos de seguridad o judiciales. (Bronfenbrenner, 1979; como se citó en Romero y Palomar, 2016).
- **Microsistema:** contiene a las relaciones más cercanas de las personas, es decir, las interacciones cara a cara, que generan un mayor impacto en el desarrollo psicológico
- **Mesosistema:** está compuesto por las interacciones que constituyen las personas con dos o más sistemas. (Bronfenbrenner, 1979; como se citó en Romero y Palomar, 2016).

6.2.1.2. Teoría De La Autodeterminación.

La teoría de la autodeterminación explica el funcionamiento psicológico sano desde una perspectiva de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, como un sistema de objetivos congruentes trazados fundamentados en los intereses propios, necesidades básicas de vinculación, competencia y autonomía como nutrientes básicos del bienestar psicológico. Esta teoría se fundamenta en el enfoque humanista, y toma referente de las teorías cognitivas

sosteniendo que las experiencias negativas tempranas tienen un papel elemental en las disfunciones cognitivas, es decir, padecer eventos traumáticos a temprana edad afectan la forma en que se concibe el bienestar psicológico en la vida adulta (Fuentes, 2018).

La satisfacción de necesidades básicas, es fundamental para reducir la sensación de insatisfacción generada por la falta de cumplimiento de necesidades básicas, también el exceso de metas compensatorias y obviar necesidades básicas conlleva a mantener un sentimiento de insatisfacción que aumenta la intensidad de motivaciones compensatorias. Vásquez y Hervás (2009), indican que quienes tienen una mayor satisfacción en sus necesidades fundamentales, exteriorizan mejor los niveles de bienestar mental. El presentar metas coherentes con los intereses, valores y necesidades mejora el nivel de salud mental congruente con los niveles de bienestar percibido.

6.2.1.3. Modelo De Las Tres Vías De Seligman.

Por otro lado, el modelo de las tres vías de Seligman (2002) se enfoca en tres vías que conducen a la felicidad y ayudan a lograr la salud mental de la persona, pero dependerá de las características propias de cada persona, que le ayudaran a convertirse en el creador de vida. Estas características propias son: una vida placentera, incluyendo expresiones del pasado, emociones y sentimientos; una vida dedicada, radica en la práctica de las habilidades que poseen las personas para obtener un crecimiento positivo y una vida significativa, es el desarrollo de un significado y una meta vital para comprender la razón y el propósito de la vida.

6.2.1.4. Modelo de Bienestar psicológico de Ryff y Keyes.

Keyes y Ryff (2001) proponen este modelo, explicando cinco componentes de la evaluación del bienestar social: la coherencia social, incluida la percepción de que el mundo social es lógico, coherente y predecible; la integración social, el sentimiento de formar parte de la sociedad y sentirse apoyado; la contribución social, es decir, la contribución de las personas a la sociedad, el concepto de contribución valiosa; la renovación social hace que las personas sientan que la sociedad es un marco de desarrollo y desarrollo continuo, y es socialmente aceptable, tiene una actitud positiva hacia las personas y siente que el mundo no es un lugar hostil. El modelo está interesado en el entorno que rodea al individuo porque ciertos aspectos macrosociales (como el crimen, la corrupción gubernamental) afectan el bienestar del individuo.

Por otro lado, el modelo de bienestar Psicológico establece un constructo multidimensional en el cual constituye diversas dimensiones que determinan el concepto como lo son la autoaceptación, las relaciones positivas, la autonomía, el dominio del entorno, el propósito de vida y el crecimiento personal. Este modelo se direcciona hacia la comprensión de aspectos internos del individuo que determinan la valoración que este realiza sobre la vida y sus experiencias, incidiendo en su desarrollo y el placer o satisfacción sobre las condiciones de vida y las circunstancias, de esta forma, este constructo aporta significativamente en la salud mental concebida favoreciendo el crecimiento continuo del individuo (Ryff y Keyes, 2001).

Según Ryff y Keyes (2001), la felicidad se entiende como un esfuerzo del ser humano por perfeccionarse y desarrollar su potencial, lo cual está relacionado con el propósito de la vida que ayuda a darle sentido. Esto significa enfrentar desafíos y esforzarse por superarlos con el fin de lograr los objetivos propuestos; sin embargo, en la comprensión de la felicidad, es importante señalar que los cambios en las dimensiones (como autonomía, aceptación, propósito de vida y dominación ambiental) y cómo puede afectar o minimizar la felicidad. Puede mejorar la felicidad y reflejar la función mental. Utiliza términos hedonistas para expresar el equilibrio entre las emociones positivas y negativas que pueden existir de forma independiente, es decir, una persona puede tener una sensación de bienestar psicológico y experimentar emociones negativas dependiendo de la situación.

6.2.2. Factores Que Influyen En El Bienestar Psicológico.

La literatura indica que el bienestar psicológico se encuentra relacionado con una serie de factores que actúan como recursos para adaptarse a las distintas circunstancias de la vida. Algunos de los factores que se relacionan con un buen bienestar psicológico de acuerdo con Castro et al., (2016), son los siguientes:

Autoaceptación

Es uno de los juicios centrados del bienestar. Según Keyes (2002) como se citó en Pérez (2013), poseer cualidades positivas hacia uno mismo es una particularidad primordial del trabajo psicológico positivo. Las personas pretenden sentirse bien consigo mismas inclusive si son conscientes de sus propias restricciones, por lo que implica aceptar las restricciones como las virtudes, para Ryff (2001), este se define como un indicador clave de salud mental, de

autorrealización, así como de funcionamiento óptimo y de madurez, que se engloba en las extensiones tanto calificativa (autoestima) como de imagen (autoimagen).

Relaciones positivas

Las personas deben mantener relaciones sociales estables, donde la capacidad para amar sea un factor clave en el bienestar y en la salud mental, favoreciendo también el crecimiento personal. De hecho, la reclusión social, la soledad y falta de apoyo, están relacionadas con el peligro de soportar una enfermedad y reducir el tiempo de vida (Pérez, 2013).

Dominio del entorno

Es la capacidad para afrontar escenarios de la vida diaria, consintiendo en construir el medio para complacer las necesidades y ambiciones propias. También se define como la destreza personal para preferir o crear entornos propicios para compensar las necesidades propias. Según Freire (2014), los individuos que tengan un alto dominio en esta dimensión poseen una mayor sensación de control sobre el mundo e influye sobre el contexto que los rodea, experimentan una mayor motivación personal y una mayor autodeterminación, lo que permite que sean capaces de influir y provocar cambios en el contexto que les rodea, aprovechando las oportunidades que este les ofrece y crear argumentos adecuados para el deleite de las propias necesidades y valores.

Autonomía

Se refiere a las personas que tienen sentido de independencia y autorregulación, que para mantener su propia individualidad en los diferentes contextos sociales, necesitan afirmar su convicciones y su independencia y autoridad personal, resistiendo a la presión social, según Ryff (1989) como se citó en Freire (2014), este concepto apunta a la dependencia entre voluntad y acción o al grado en que el individuo se siente libre para colocar en marcha actuaciones de su elección, en la que se requiere un nivel de capacidad cognitiva que permita tomar decisiones libremente elegidas y conscientes.

Propósito en la vida

Implica tener objetivos claros y metas realistas que otorgan de significado las experiencias y el vivir de la persona, dotándola de sentido, las personas con un propósito de vida

se distinguen por tener objetivos en la vida y ambiciones de llevar hacia su realización. Por el contrario, las personas con bajo propósito de vida, presentan conflictos para hallar sentido a su vida, con pocos objetivos y metas vitales, sus deseos de alcanzarlos son bajos además de una insuficiente evidencia a la hora de atribuir significado a la propia vida (Freire, 2014).

Crecimiento personal

Es la capacidad para conocer el propio potencial y estar al tanto de cómo desplegar nuevos recursos y potencias, a su vez abarca sentimientos positivos hacia el incremento y la madurez por medio del impulso del propio potencial y el fortalecimiento de las habilidades, afrontando nuevos retos particulares que le permitan progresar como individuo (Pérez, 2013).

Bases legales

Es indispensable precisar que, la política pública en Colombia, La Constitución Política y diversos documentos de normatividad existentes en el país, reconocen la importancia de la calidad de vida y el vivir dignamente de las y los colombianos, puesto que el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD, 2016), sugiere que cada país incluya en sus políticas públicas y normatividades los objetivos de desarrollo sostenibles, que, propenden por el bienestar y la calidad de vida de las diferentes comunidades.

Constitución Política de Colombia

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

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

Por otra parte, reconoce otros derechos ciudadanos e incorpora mecanismos institucionales que protegen las libertades públicas y el derecho público donde se soporta la legitimidad. A pesar de que en la Constitución Política y en las políticas públicas de cada gobierno se pretende favorecer el pueblo colombiano, otorgándole calidad de vida y, por ende, una sensación de bienestar; la realidad es otra, las políticas públicas no responden al sin número de necesidades en el pueblo colombiano, ya que prevalece el desarrollo económico por encima del desarrollo social (Jiménez, 2012).

Normatividad de la Salud

En Colombia, el Ministerio de Protección Social ha venido trabajando en la actualización del POS (Plan Obligatorio de Salud), el cual señala como ejes importantes la prevención y promoción de salud, así como la atención temprana de psicoterapia individual y grupal. En ese sentido, hay que añadir que el marco legal en Colombia respecto a la salud mental, es insuficiente en relación al bienestar psicológico; ya que, solo se relaciona con la política pública, la Constitución Política y la Normatividad de la Salud de manera generalizada. Por otra parte, en cuanto a las estrategias de afrontamiento, no se hizo una vinculación legal, debido a la inexistencia de una Ley o estatuto que aborde el tema dentro de sus planes de trabajo.

7. Sistema de Variables

7.1.Estrategias de afrontamiento

Definición conceptual: Afrontamiento o coping, es el conjunto de respuestas emocionales, cognitivas y comportamentales que un individuo usa para manejar y tolerar el estrés, se trata de un proceso que da cuenta de rasgos temperamentales y patrones para responder ante el cambio que se pueda presentar en cualquier ocasión, sea inesperada o no, de manera que esto implica encarar aquello que le genera malestar (Botero, 2013).

- Tipo y nivel de medición: cuantitativo.

7.2.Bienestar psicológico

Definición conceptual: Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el bienestar psicológico es un estado de la salud mental en el que se es consciente de las propias capacidades,

se es capaz de afrontar las tensiones normales de la vida, se puede trabajar de forma productiva y fructífera y se es capaz de contribuir a la propia comunidad.

- Tipo y nivel de medición: cuantitativo.

Capítulo III Marco Metodológico

8. Enfoque de la Investigación

Este trabajo de grado se realiza mediante un enfoque cuantitativo, que permite conocer la realidad a través de la recolección de datos para ofrecer validez al estudio; entendiéndose este enfoque como “la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías.” (Hernández, et al., 2014, p.4).

9. Tipo De Investigación

Esta investigación busca identificar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico de farmacodependientes de la Fundación P.H.B de Valledupar, por ende, el tipo de esta investigación es de alcance descriptivo, puesto que “busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población” (Hernández, *et al.*, 2014, p.92).

10. Diseño y Corte De Investigación

Esta investigación se realiza con un diseño no experimental y un corte transversal debido a que se hace la investigación en un único momento; entendiendo como diseño de investigación según Hernández, *et al.*, (2014), como un “plan o estrategia que se desarrolla para obtener la información que se requiere en una investigación y responder al planteamiento” (p.128). Respecto al diseño no experimental, estos mismos autores indican que se refiere a “estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos” (p.152). Asimismo, un diseño de investigación transversal se refiere a “investigaciones que recopilan datos en un momento único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (p. 154).

11. Población, Muestra y Muestreo

La población es un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. (Arias, 2012). La población total de este proyecto consta de 30 personas (22 hombres y 8 mujeres)

farmacodependientes que reciben tratamiento en la Fundación Proyecto Hombres de Bien IPS de la ciudad de Valledupar con edades que oscilan entre 18 a 30 años de edad.

Para realizar esta investigación se hará uso del muestreo probabilístico por conveniencia, atendiéndose muestreo probabilístico como “subgrupo de la población en el que todos los elementos tienen la misma posibilidad de ser elegidos” (Battaglia, 2008; citado por Hernández, *et al.*, 2014, p. 390) y se utilizará muestreo por conveniencia explicada como casos disponibles a los cuales se tiene acceso. Se procede a utilizar este muestreo teniendo en cuenta que el número de la población no es tan extenso y la población utilizada son los casos a los cuales se tiene acceso dentro de la fundación P.H.B de Valledupar.

Por último, conviene decir que, Hernández, *et al.*, (2014) definen la muestra como un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectarán datos, y que tiene que definirse y delimitarse de antemano con precisión, además de que debe ser representativo de la población.

12. Técnica e Instrumento De Recolección De Datos

Para la recolección de datos se lleva a cabo el uso de la observación, que como lo plantea Arias (2012) es:

“Una técnica que consiste en visualizar o captar mediante la vista, en forma sistemática, cualquier hecho, fenómeno o situación que se produzca en la naturaleza o en la sociedad, en función de unos objetivos de investigación preestablecidos en el lugar de estudio” (p. 69).

Por otra parte se hace uso de dos instrumentos de medición, entendiéndose como instrumento de medición “aquel que registra datos observables que representan verdaderamente los conceptos o las variables que el investigador tiene en mente” (Hernández, *et al.*, 2014); en esta investigación se lleva a cabo la aplicación del instrumento COPE-28 de Carver (1997), traducido por Consuelo Morán y Dionisio Manga y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989, adaptada por van Dierendonck, 2004 y traducida al español por Díaz, *et al.*, 2006).

12.1. Cope 28

Moran, Landero, y González (2021) indican que el COPE 28 es un inventario multidimensional, desarrollado para evaluar las diferentes formas de respuesta ante el estrés. Cinco de sus escalas (de cuatro ítems cada una) miden conceptualmente distintos aspectos del afrontamiento centrado en el problema (afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades distractoras, refrenar el afrontamiento, búsqueda de apoyo social instrumental). Las cinco escalas miden aspectos que pueden ser considerados como afrontamiento centrado en la emoción (búsqueda de apoyo social emocional, reinterpretación positiva, aceptación, negación, volver a la religión); y tres escalas miden respuestas de afrontamiento que posiblemente son menos utilizadas (deshago emocional, desconexión emocional, desconexión mental) (posteriormente se añadieron uso de drogas y alcohol y humor).

El COPE 28 cuenta con tres dimensiones: la primera va dirigida a las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y tiene como indicador el afrontamiento activo, reinterpretación positiva, planificación, aceptación, renuncia y por último el humor, por otra parte las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción que hacen hincapié en la auto distracción, religión, negación, consumo de SPA y autoinculpación y por ultimo las estrategias de tipo evitativo que se centran en el apoyo emocional y el desahogo.

El instrumento de medición COPE 28 es un inventario de 28 ítems y 14 subescalas en tres tipos de afrontamiento, que se responde en una escala ordinal tipo Likert de 4 alternativas de respuesta (de 0 a 3), siendo “0” nunca hago esto, “1” a veces hago esto, “2” casi siempre hago esto, y “3” siempre hago esto.

12.1.1. Validez y Confiabilidad del COPE-28

A fin de determinar la confiabilidad del instrumento COPE-28 de Carver (1997), se revisó la investigación de Vargas, *et al.*, (2010.), titulada Confiabilidad del cuestionario Brief COPE Inventory en versión en español para evaluar estrategias de afrontamiento en pacientes con cáncer de seno, aplicada a 140 mujeres con diagnóstico de cáncer de seno en cualquier estadio de la enfermedad que asistieron a control ambulatorio en una unidad oncológica de IV nivel entre diciembre de 2008 y marzo de 2009.

Para este análisis del cuestionario se calculó el índice de consistencia interna alfa de Cronbach para el BCI, al igual que para cada una de sus dimensiones. Los resultados obtenidos indican que el índice de consistencia interna para el cuestionario global es satisfactorio (0,698), similar al obtenido en la versión en inglés, en la cual se han encontrado valores entre 0,60 y 0,90 (19), al igual que para cada uno de los ítems del cuestionario.

Las 14 estrategias del COPE-28 son reunidas en tres escalas según análisis factorial:

- Afrontamiento enfocado al problema: afrontamiento activo, búsqueda de apoyo instrumental, reinterpretación positiva, planificación, aceptación, renuncia, humor;
- Afrontamiento enfocado a la emoción: apoyo emocional, descarga emocional;
- Afrontamiento evitativo: auto distracción, religión, negación, uso de sustancias; y, una última escala autocrítica. Las propiedades psicométricas son satisfactorias, las escalas demostraron un Coeficiente Alfa de Cronbach entre .60 y .90, y .50 sólo en una escala, validez concurrente y confiabilidad test-retest (Krzemien, 2007).

12.1.2. Baremos del Instrumento COPE – 28.

Tabla 1.

Baremos del COPE – 28

Afrontamiento centrado al problema			Afrontamiento centrado en la emoción			Afrontamiento de tipo evitativo		
Categoría	Mín.	Máx.	Categorías	Mín.	Máx.	Categorías	Mín.	Máx.
Muy bajo	0	9	Muy bajo	0	8	Muy bajo	0	5
Bajo	10	18	Bajo	9	16	Bajo	6	10
Regular	19	26	Regular	17	24	Regular	11	14
Alto	27	35	Alto	25	32	Alto	15	19
Muy alto	36	36	Muy alto	33	33	Muy alto	20	20

Nota. La tabla muestra los baremos de interpretación de las dimensiones del COPE-28

Tabla 2.*Baremos de Interpretación Global del COPE-28*

Categorías	Puntaje mínimo	Puntaje máximo
Muy bajo	0	22
Bajo	23	45
Regular	46	67
Alto	68	90
Muy alto	91	91

Nota. La tabla muestra los baremos de interpretación global del COPE-28.

12.1.3. Operacionalización De Estrategias De Afrontamiento.

Tabla 3.*Baremos de la Variable Estrategias de Afrontamiento*

Variable	Dimensión	Indicadores	Ítems	Valoración
Estrategias de afrontamiento	Afrontamiento centrado en el problema	Afrontamiento activo	2. Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.	0= Nunca hago esto 1= A veces hago esto 2= Casi siempre 3= Siempre hago esto
		Reinterpretación positiva	3. Acepto la realidad de lo que ha sucedido.	
		Planificación	6. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.	
		Aceptación	7. Hago bromas sobre ello.	
		Renuncia	10. Tomo medidas para intentar que la situación mejore.	
		Humor	14. Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.	
			18. Busco algo bueno en lo que está sucediendo.	
			19. Me río de la situación.	
			21. Aprendo a vivir con ello.	
			25. Renuncio al intento de hacer frente al problema.	
			26. Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.	

Afrontamiento centrado en la emoción	Autodistracción Religión Negación Consumo de SPA Auto-inculpación	4. Recurro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente. 5. Me digo a mí mismo "esto no es real". 8. Me critico a mí mismo. 13. Me niego a creer que haya sucedido. 15. Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor. 16. Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales. 20. Rezo o medito. 21. Aprendo a vivir con ello. 22. Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión. 24. Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.
Afrontamiento de tipo evitativo	Apoyo emocional Desahogo	1. Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer. 9. Consigo apoyo emocional de otros. 12. Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables. 19. Me río de la situación. 23. Expreso mis sentimientos negativos. 28. Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.

Nota. La tabla muestra la operacionalización de la variable estrategias de afrontamiento según sus dimensiones, indicadores, reactivos o ítems y valoración.

12.2. Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

El instrumento de recolección de datos a utilizar para evaluar el bienestar psicológico de los estudiantes es la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989) y adaptada al español por Díaz, et al., (2006), es una escala validada para aplicarse tanto en adolescentes, como adultos. El presente trabajo utiliza la adaptación colombiana de Santodomingo y Cortés (2017). Se trata de un instrumento de autoinforme que se compone por 39 ítems de tipo Likert, las opciones de respuesta son entre 1 y 6, donde, 1 es totalmente en desacuerdo y 6 totalmente de acuerdo.

12.2.1. Validez y Confiabilidad de la Escala De Bienestar Psicológico De Ryff.

En la versión utilizada se conservan las seis subescalas originales del test. Estas subescalas son: I.- Auto aceptación, 6 ítems; II.- Relaciones Positivas, 6 ítems; III.- Autonomía, 8 ítems; IV.- Dominio del entorno, 6 ítems; V.- Propósito en la vida, 7 ítems; VI. - Crecimiento Personal, 6 ítems. El total de ítems de la Escala es 39, su formato de respuesta está positivas=. compuesto por puntuaciones tipo Likert que van de 1 a 6, donde 1=Totalmente en Desacuerdo y 6=Totalmente de Acuerdo. La consistencia interna (medida con Alfa de Cronbach) de las subescalas de Bienestar Psicológico de la versión española propuesta por Van Dierendonk (2004) es la siguiente: Autoaceptación= .83, Relaciones 81, Autonomía= .73, Dominio del entorno= .71, Propósito en la vida= .83 y Crecimiento personal= .68.

La validez factorial de la escala original se comprobó mediante Análisis Factorial Confirmatorio (Método de extracción: Máxima verosimilitud. Método de rotación: Normalización Oblimin con Kaiser.), empleando el programa AMOS 5.0. Se comprobó su validez a través de la comparación de seis modelos diferentes.

12.2.2. Baremación del Bienestar Psicológico.

Tabla 4.
Baremación Total del Bienestar Psicológico

Categorías	Puntaje Mínimo	Puntaje Máximo
Muy bajo	0	47
Bajo	48	94
Regular	95	140
Alto	141	187
Muy alto	188	188

Nota. La tabla muestra los baremos de interpretación global del bienestar psicológico.

Tabla 5.*Baremación por Dimensiones del Bienestar Psicológico*

Dimensiones	Categorías	Puntaje mínimo	Puntaje máximo
Autoaceptación	Muy bajo	0	7
	Bajo	8	14
	Regular	15	22
	Alto	23	2
	Muy alto	30	30
Relaciones positivas	Muy bajo	0	7
	Bajo	8	14
	Regular	15	22
	Alto	23	2
	Muy alto	30	30
Autonomía	Muy bajo	0	10
	Bajo	11	19
	Regular	20	29
	Alto	30	38
	Muy alto	39	39
Dominio del entorno	Muy bajo	0	7
	Bajo	8	14
	Regular	15	22
	Alto	23	29
	Muy alto	30	30
Propósito en la vida	Muy bajo	0	8
	Bajo	9	17
	Regular	18	25
	Alto	26	34
	Muy alto	35	35
Crecimiento Personal	Muy bajo	0	7
	Bajo	8	14
	Regular	15	22
	Alto	23	29
	Muy alto	30	30

Nota. La tabla muestra los baremos de interpretación de las dimensiones del bienestar psicológico.

12.2.3. Operacionalización de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

Tabla 6.*Operacionalización de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff*

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Valoración
Bienestar psicológico	Autoaceptación	Actitud positiva.	1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	1=Totalmente en Desacuerdo y 6=Totalmente de Acuerdo
		Aceptación al medio.	2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	
		Aceptación a si mismo.	3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	
			4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida	
			5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	
			1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	

2. A menudo me
siento solo
porque tengo
pocos amigos
íntimos con
quienes

compartir mis
preocupaciones

3. No tengo
miedo de
expresar mis
opiniones,
incluso cuando
son opuestas a las
opiniones de la
mayoría de la
gente

4. Me preocupa
cómo otra gente
evalúa las
elecciones que he
hecho en mi vida

5. Me resulta
difícil dirigir mi
vida hacia un
camino que me
satisfaga

6 .Disfruto
haciendo planes
para el futuro y
trabajar para
hacerlos realidad

Relaciones Positivas	Confianza en las relaciones interpersonales.	7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo 8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar 9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí 10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes 11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto 12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo
---------------------------------	--	---

Autonomía	Autodeterminación. independencia, regulación de la conducta.	13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría 14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas 15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones 16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo 17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro 18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí 19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad 20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo
------------------	--	--

Dominio entorno	del	Habilidad para elegir y crear entornos favorables. Satisfacción de las propias necesidades.	21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general 22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen 23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida 24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo 25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida 26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza
----------------------------	------------	---	--

Propósito en la vida	Esfuerzo para potencializar las habilidades propias.	27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos 28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria 29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida 30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida 31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo 32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí 33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo
-----------------------------	--	--

Crecimiento Personal	Definición de metas y objetivos.	34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está 35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo 36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona 37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona 38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento 39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla
-----------------------------	----------------------------------	--

Nota. La tabla muestra la operacionalización de la variable bienestar psicológico según sus dimensiones, reactivos y valoración.

13. Técnica de análisis

El procesamiento y análisis de los resultados se llevará a cabo por medio del procedimiento correlaciones del programa estadístico SPSS por su acrónimo en inglés acrónimo *Statistical Package for the Social Sciences*, que en español significa Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales, donde se describen primeramente los datos, los valores o las puntuaciones obtenidas para las variables; describiendo la distribución por puntuación o frecuencia de las variables. Según Hernández *et al.* (2014) “una distribución de frecuencias es un conjunto de puntuaciones respecto de una variable ordenadas en sus respectivas categorías y generalmente se presenta como una tabla” (p.282).

14. Consideraciones Éticas del Estudio

El Colegio Colombiano de Psicólogos (2009) mediante la Ley 1090 que regula el ejercicio del psicólogo en Colombia, dictamina elementos relacionados con la indagación científica, publicaciones y propiedades intelectuales, así como la responsabilidad que tienen los investigadores a cargo de la temática, la metodología que se aplique y los materiales a utilizar para el mismo, de igual modo, el análisis, conclusiones, resultados y parámetros para el adecuado ejercicio. Respecto a esto, se establece que la investigación científica debe considerar los principios éticos fundamentándose en la dignidad, respeto, protección, bienestar y derechos que tiene el participante, en línea a esto, el artículo 51 de la mencionada Ley, hace referencia a la evitación posible de información encubierta o incompleta, empleando el uso de tres condiciones tales como: la importancia del problema a investigar, única utilización de estos datos y la garantía de la finalización del estudio, brindando información correcta a los participantes acerca de las variables empleadas y sus objetivos.

En la ley 1090 se establecen una serie de principios que todo psicólogo e investigador debe tener en cuenta tanto en un proceso terapéutico, como investigativo, como la beneficencia concebida como un elemento central de bienestar personal; el psicólogo que debe velar por la comodidad de la persona o grupo al que sirve, además, se considera la benevolencia o la privación de acciones que puedan producir daño físico o psicológico.

En correspondencia a lo anterior, entre las consideraciones éticas uno de los elementos fundamentales a tener en cuenta es el consentimiento informado, comprendido por el Colegio

Colombiano de Psicólogos (COLPSIC) como el documento mediante el cual los participantes expresan su voluntad de ser partícipes del proyecto, en sentido a esto, se trata no solo de expresar una oración o frase de aceptación, sino una manifestación libre, espontánea y clara que se le hace al usuario por parte del psicólogo para que, luego de la información clara y completa que le brinda el profesional de la salud, éste último pueda actuar de manera correcta y de acuerdo a la Ley (Hernández, 2016).

En la presente investigación se tiene en cuenta como consideraciones éticas, principios de beneficencia, no maleficencia, respeto por la dignidad humana, el derecho a la privacidad de los datos personales, así como que el participante decida abandonar el estudio si lo considera pertinente, se asegura la no discriminación y que los criterios de inclusión y exclusión del mismo se fundamenten en aras al beneficio y objetivo de la investigación sin establecer discriminación alguna por características personales de los participantes. También se precisa la aplicación y explicación debida del consentimiento informado, tanto para la institución, como para los individuos que forman parte de la misma, que son objeto de estudio.

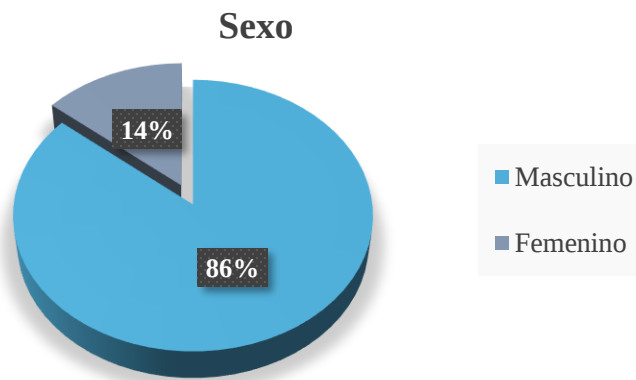
Capítulo IV Resultados de la Investigación

15. Análisis de los Datos

El presente apartado tiene por finalidad dar respuesta al objetivo de estudio planteado que busca identificar las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico de personas farmacodependientes de la fundación P.H.B de Valledupar. Para dar cumplimiento a esto, se caracterizó sociodemográficamente a esta población, se identificaron sus estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico de los participantes. Teniendo en cuenta esto, se exponen los resultados encontrados en el proceso de análisis de los instrumentos aplicados.

15.1. Características Sociodemográficas

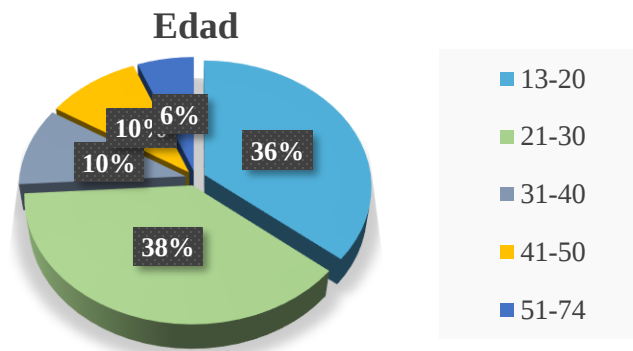
Figura 1.
Sexo de los Encuestados



Nota. Autoría propia (2021)

Respecto a la caracterización sociodemográfica de las personas farmacodependientes encuestadas, se encontró tal y como se muestra en la figura 1, que el 86% corresponde a población masculina y solo un 14% a población femenina, indicando que la mayoría de encuestados fueron hombres.

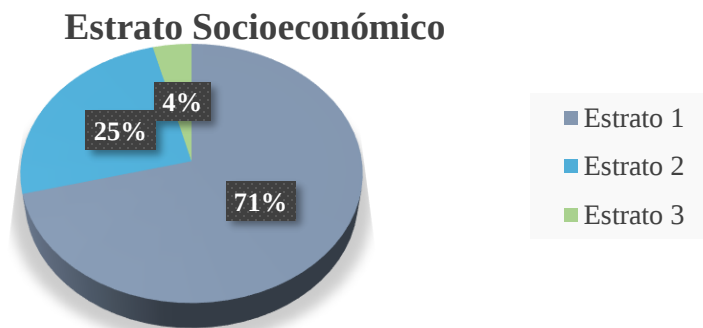
Figura 2.
Rango de edad



Nota. Autoría propia (2021)

Ahora bien, respecto a la edad, como se puede observar en la figura 2, el 38% de los encuestados se encontraban entre 21 a 30 años, seguido de un 36% entre 13 a 20 años, un 10% de 31 a 40 años, un 10% de 41 a 50 años y un 6% de 51 a 74 años. Este resultado indica que, en su mayoría, la población oscila entre los 13 a 30 años.

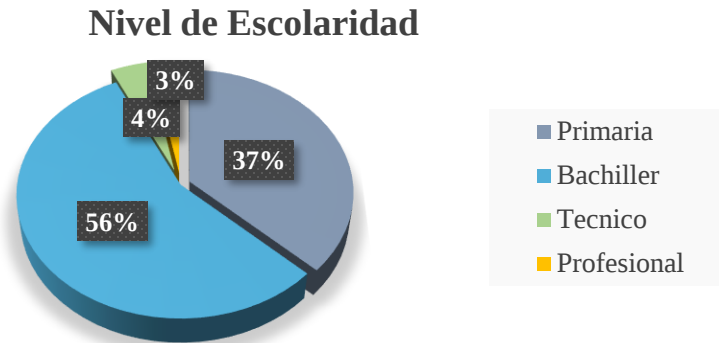
Figura 3.
Estrato socioeconómico



Nota. Autoría propia (2021)

En cuanto al estrato socioeconómico de las personas farmacodependiente participantes, en la figura 3 se muestra que un 71% expresó ser estrato 1, un 25% indica vivir en un estrato 2 y un 4% en estrato 3, esto indica una mayor concentración de la población entre estratos 1 y 2.

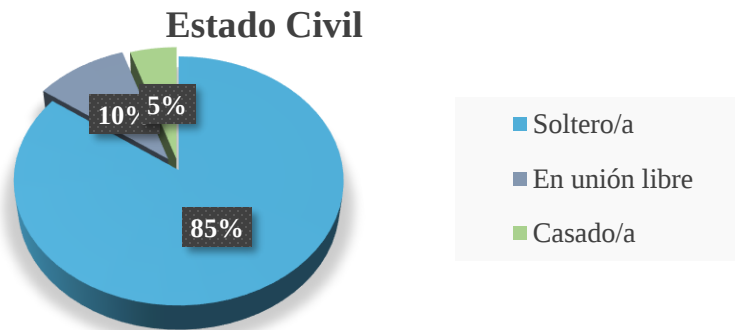
Figura 4.
Nivel de escolaridad



Nota. Autoría propia (2021)

En la figura 4 se muestran los resultados en cuanto al nivel de escolaridad, se puede evidenciar que un 56% cuenta con estudio bachiller, un 37% estudió hasta primaria, un 4% tiene estudios técnicos y un 3% tiene estudios profesionales. Con estos datos hay mayor prevalencia en niveles de escolaridad de primaria a bachillerato.

Figura 5.
Estado civil



Nota. Autoría propia (2021)

Por último, en cuanto al estado civil, como se puede observar en la figura 5, el 85% de los encuestados expresó estar soltero, un 10% convive en unión libre y solo un 5% está casado.

15.2. Estrategias de Afrontamiento

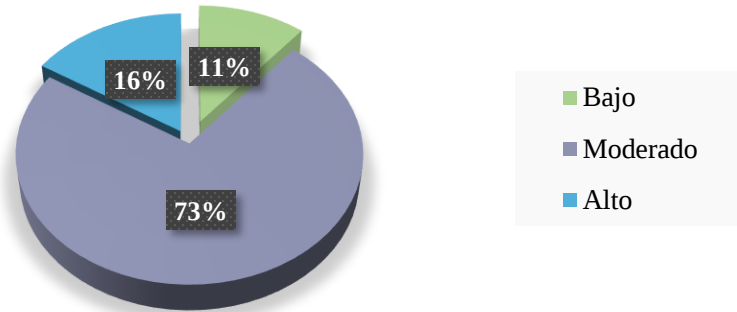
La variable de estrategias de afrontamiento fue valorada mediante el cuestionario COPE-28, que valora tres formas de afrontar una situación problemática, afrontamiento centrado en el problema, afrontamiento centrado en la emoción y afrontamiento evitativo, para dar respuesta a

este objetivo, se tuvo en cuenta la calificación e interpretación del instrumento. A continuación, se presentan cada uno de los resultados.

Figura 6.

Dimensión Estrategias de Afrontamiento Centrado en el Problema

Afrontamiento Centrado en el Problema



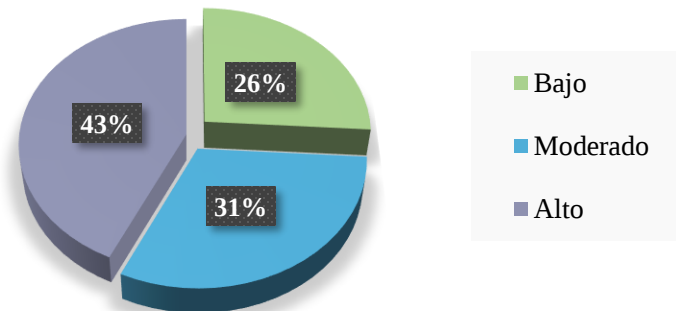
Nota. Autoría propia (2021)

En la figura 6 es posible observar los resultados obtenidos en la dimensión afrontamiento centrado en el problema, en esta, se evidencia que un 73% de las personas farmacodependientes encuestadas ejerce esta estrategia de forma moderada, un 16% lo hace de forma alta y un 11% tuvo puntuaciones bajas. De acuerdo con estos resultados, la mayoría de participantes tienden a ejercer conductas para modificar el cambio o amenaza que representa la situación problema de forma moderada, ejercen la autoevaluación y eficacia moderadamente.

Figura 7.

Dimensión Afrontamiento Centrado en la Emoción

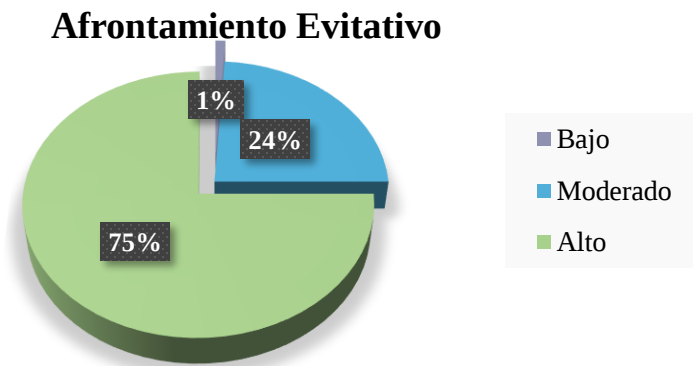
Afrontamiento Centrado en la Emoción



Nota. Autoría propia (2021)

La figura 7, por otra parte, muestra los resultados obtenidos en la dimensión afrontamiento centrado en la emoción, en esta, se evidencia que el 43% de los encuestados obtuvo puntuaciones altas, seguido de un 31% con puntajes moderados y un 26% con calificaciones bajas. Estos datos evidencian que, al predominar puntuaciones altas en esta dimensión, los participantes se enfocan en formas de manejo del conflicto poco funcionales, debido a que esta dimensión indica una tendencia a no modificar el problema y a centrar soluciones poco realistas con tendencia al alejamiento y baja capacidad para atender las demandas del medio.

Figura 8.
Dimensión Afrontamiento Evitativo



Nota. Autoría propia (2021)

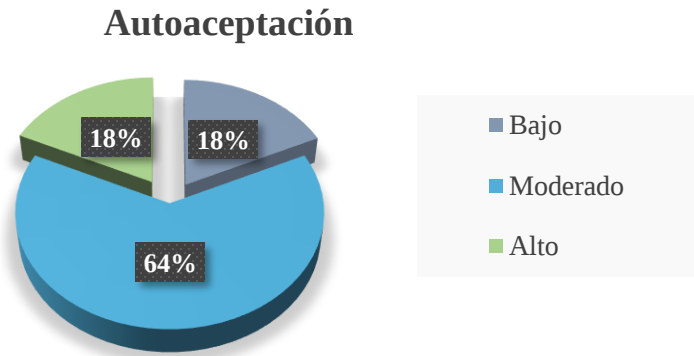
Por último, la figura 8 muestra los resultados obtenidos en la dimensión afrontamiento evitativo, siendo evidente que esta es la estrategia mayor puntuada con un 75% de participantes con puntuaciones altas, seguido de un 24% con calificaciones moderadas y solo un 1% con calificaciones bajas. Este hallazgo indica que la mayoría de los participantes tienen una alta tendencia a utilizar estrategias de solución centradas en la negación, uso de sustancias, autoinculpación, refugiarse en la religión o utilizar distractores que le ayuden a desviar la atención del problema.

15.3. Bienestar Psicológico

El bienestar psicológico de las personas farmacodependientes se valoró mediante la escala de Ryff que propone seis categorías importantes como la autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida, para

esto, cabe resaltar que los resultados se llevaron a cabo teniendo en cuenta la calificación que el instrumento establece y sus respectivos baremos de calificación e interpretación.

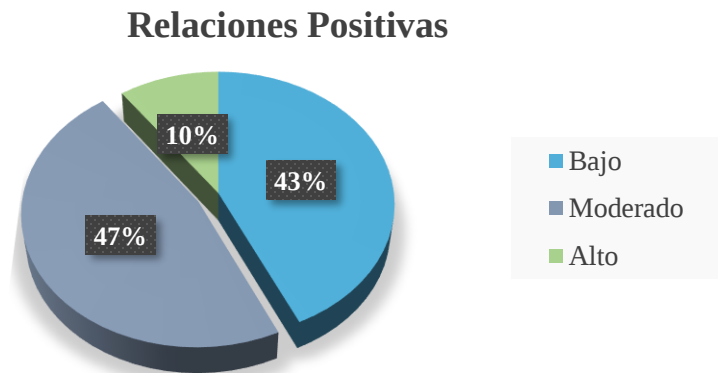
Figura 9.
Dimensión Autoaceptación



Nota. Autoría propia (2021)

La figura 9 permite observar los resultados obtenidos en la dimensión autoaceptación, en esta, se evidencia que los participantes en un 64% tuvieron puntuaciones moderadas, seguido de un 18% con puntajes altos y un 18% con puntajes bajos, estos datos indican que la mayoría de participantes procuran tener una actitud positiva hacia sí mismos, aceptarse tal cual son y aceptar los sucesos del pasado.

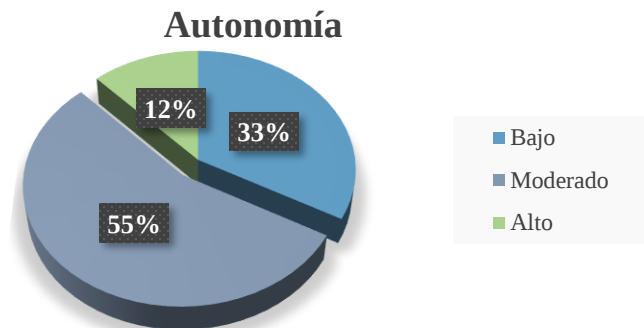
Figura 10.
Dimensión Relaciones Positivas



Nota. Autoría propia (2021)

Por otra parte, la figura 10 muestra los resultados obtenidos en la dimensión de relaciones positivas, en esta, se evidencia una puntuación moderada en un 47% de los participantes seguido de un puntaje bajo en un 43% y una calificación alta de 10%. Es de precisar, al haber una mayor predominancia entre puntajes bajos y moderados, estos hallazgos indican que los sujetos participantes no consideran contar con suficientes relaciones fundamentadas en la confianza y carecen de relaciones de afiliación con otros.

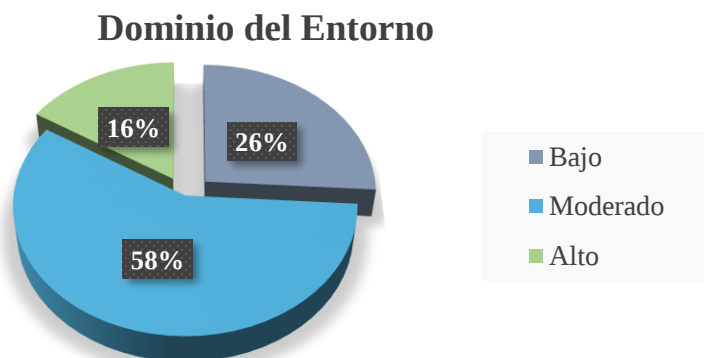
Figura 11.
Dimensión Autonomía



Nota. Autoría propia (2021)

En la dimensión de autonomía, como se observa en la figura 11, se obtuvo que el 55% de las personas farmacodependientes encuestadas obtuvieron puntuaciones moderadas, un 33% puntuaciones bajas y un 12% puntuaciones altas. Con estos resultados, es de precisar que la mayoría de los sujetos participantes tienen una autodeterminación, independencia, regulación de su conducta y funcionamiento autónomo de moderado a bajo.

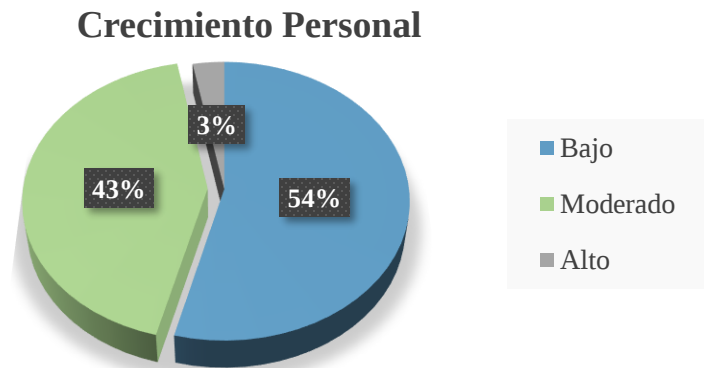
Figura 12.
Dimensión Dominio del Entorno



Nota. Autoría propia (2021)

En la figura 12 se muestran los resultados de la dimensión dominio del entorno, en esta, como se puede ver, el 58% de los participantes tuvo puntuaciones moderadas, el 26% tuvo puntuaciones bajas y un 16% puntuaciones altas. Al contar con una puntuación de baja a moderada en su mayoría, cabe afirmar que los sujetos participantes procuran ejercer sus habilidades de elección, creación de entornos favorables y buscan satisfacer sus necesidades psicológicas.

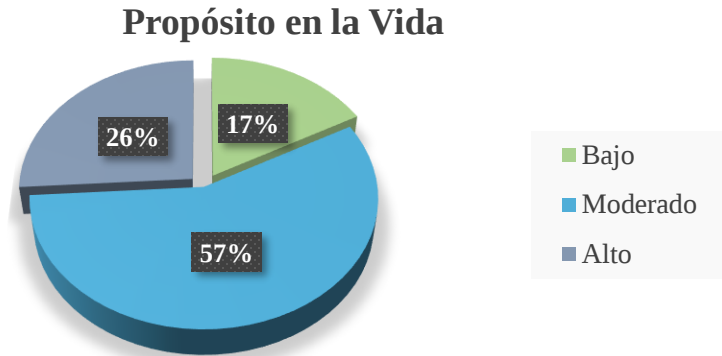
Figura 13.
Dimensión Crecimiento Personal



Nota. Autoría propia (2021)

En esta misma línea, la figura 13 muestra los resultados obtenidos en la dimensión crecimiento personal, evidenciándose que el 54% tuvo puntuaciones bajas, el 43% puntuaciones moderadas y únicamente un 3% tuvo puntuaciones altas. Dados los resultados, los sujetos participantes indican un nivel moderado de crecimiento personal, esto quiere decir que algunos participantes procuran desarrollarse potencialmente para crecer y expandirse como seres humanos, sin embargo, las calificaciones bajas también indican una dificultad significativa en el bienestar de crecimiento personal.

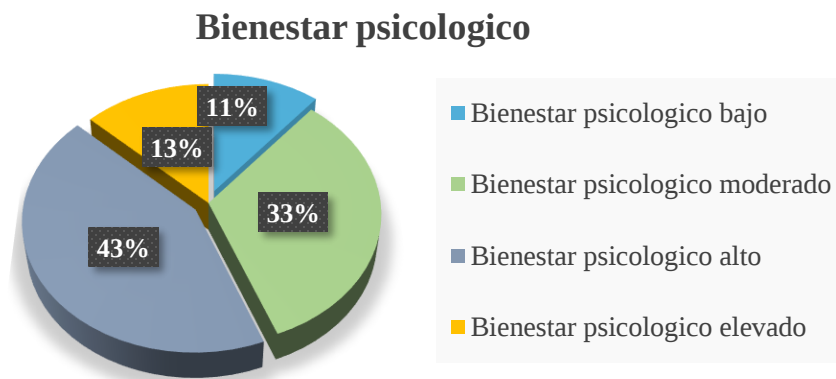
Figura 14.
Dimensión Propósito en la Vida



Nota. Autoría propia (2021)

La alta dimensión del bienestar psicológico es la de propósito en la vida, en relación a esta, la figura 14 muestra que el 57% de las personas farmacodependiente participantes obtuvo una puntuación moderada, el 26% una puntuación alta y el 17% puntajes bajos. Estos hallazgos indican que algunos de los participantes buscan establecer objetivos y metas que favorezcan su sentido de vida.

Figura 15.
Variable bienestar psicológico



Nota. Autoría propia (2021)

Ahora, considerando los resultados anteriores, es relevante precisar los resultados obtenidos en términos globales en el bienestar psicológico, en sentido a esto, como se observa en la figura 15, el 43% cuenta con un bienestar psicológico alto, un 33% presenta un bienestar psicológico moderado, un 13% indica un bienestar psicológico elevado y un 11% un bienestar psicológico bajo. Estos datos indican que la mayoría de sujetos participantes tienen un adecuado bienestar psicológico, pese a las condiciones actuales de los mismos, según la que se podría tener como hipótesis, que tuvieran un indicador de bajo bienestar psicológico.

16. Discusión de resultados

Teniendo en cuenta los resultados anteriores que permitieron dar respuesta al objetivo general relacionado con identificar las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en farmacodependientes de la Fundación Proyecto Hombres de Bien de la ciudad de Valledupar año 2022. En el presente apartado es importante establecer un análisis comparativo entre los hallazgos del presente proyecto, con los resultados de otros investigadores al igual que con distintos postulados teóricos que permiten explicar dichos resultados.

En línea a lo anterior, cabe resaltar que en cuanto a las características sociodemográficas se encontró que la mayoría, en un 86% fueron hombres, que se encontraban en un amplio rango etario, entre los 13 a 74 años, no obstante, hay mayor prevalencia entre los 13 a 30 años, mismamente, predominan niveles económicos 1 y 2, el nivel de escolaridad es primaria y bachillerato en su mayoría y en un 85% los encuestados se encontraban en estado civil solteros.

Estos resultados pueden relacionarse con el estudio de Ulloa (2021), debido a que también trabajó con una población diversa, con un rango de edad entre los 20 y 50 años, en los cuales, se encontró como similitud, que la mayoría de los participantes, fueron víctimas de situaciones conflictivas y del conflicto armado. Por otra parte, difiere de la investigación llevada a cabo por Gutiérrez et al. (2021), porque su población, fue mayoritariamente adolescente con edades comprendidas entre los 12 y 17 años.

Ahora bien, con respecto a las estrategias de afrontamiento, se encontró que la dimensión de afrontamiento centrado en el problema tiene calificaciones mayormente moderadas, seguido, el afrontamiento centrado en la emoción tiene puntuaciones que predominan entre alto y moderado, mientras que el afrontamiento evitativo es el tipo de afrontamiento más utilizado con

un 75% de calificaciones altas. Estos resultados, son posible contrastarlos con los obtenidos por Patiño (2022), quien identificó también, de forma moderada que la población utiliza estrategias de afrontamiento enfocadas a evitar el problema; y, que, a su vez, presentan niveles bajos de bienestar psicológico.

En línea a lo anterior, también cabe resaltar que los resultados de este estudio difieren con los de Jiménez (2022), porque, halló una asociación significativa entre la satisfacción con la vida y los modos de afrontamiento con los estadios de cambio con criterio de efecto bajo y moderado respectivamente. Es decir, correlacionó variables, mientras que, en el presente estudio, solo se describieron las propiedades específicas de los constructos medidos. Por su parte, Uribe (2018), encontró resultados similares en los que predomina la solución centrada en el problema y apoyo social difiriendo con este estudio.

Por otra parte, Castillo et al. (2019), encontraron que el estilo de afrontamiento dirigido a la resolución del problema, resultó ser el más frecuentemente empleado por un mayor número de la población, coincidiendo con los resultados de la presente investigación donde se obtuvo para el afrontamiento centrado en el problema una puntuación moderada. Asimismo, Narváez (2021), identificó asociación significativa entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento, solución de problemas, búsqueda de apoyo social, religión, evitación cognitiva, reevaluación positiva y negación, las cuales, se relacionan con el afrontamiento evitativo.

Por tanto, los resultados anteriores son significativos dado la población que se evalúa, pues, el afrontamiento evitativo entre sus indicadores enfatiza en el consumo de sustancias psicoactivas, entonces, este resultado puede ser explicado de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1994), con una tendencia de los individuos farmacodependientes a utilizar estrategias de consumo continuado como forma recurrente para dar respuesta a un problema.

También cabe indicar lo que establece Armando (2002), al respecto de que las estrategias de afrontamiento son utilizadas de acuerdo a las experiencias del individuo, lo que explica, que, debido a las vivencias de los encuestados, el resultado guarda una similitud lógica con su cotidianidad. También respecto a esto, cabe mencionar lo que dicen Lazarus y Folkman (1986), que indican que el individuo soluciona sus problemas de acuerdo a los recursos con los que dispone, aunque estos no siempre sean los más adecuados u óptimos para dar una solución.

Por último, sobre el bienestar psicológico de las personas farmacodependientes participantes se encontró que, dimensiones como relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno y crecimiento personal obtuvieron puntuaciones que van de moderado a bajo, mientras que la autoaceptación y el propósito de vida obtuvieron calificaciones entre alto a moderado, siendo estas dos últimas dimensiones, las mejores puntuadas. En la puntuación global del bienestar psicológico se halló que los participantes cuentan, en su gran mayoría, con un bienestar psicológico adecuado.

Los resultados anteriores pueden ser contrastados con el estudio de Niño y Peña (2019), quienes encontraron que la población posee en general un nivel de bienestar que les permite orientarse y dar sentido a los proyectos, aspiraciones y a su vida en general, debido a que en las dimensiones de autonomía, autoaceptación, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal se encuentra en un nivel medio, mientras que la variable con menor nivel, es relaciones interpersonales, manifestando que existe cierta dificultad en cuanto a la intimidad, la expresión de afecto y la empatía de los participantes hacia las personas que se encuentran en su entorno.

Por otra parte, difiere con la investigación llevada a cabo por Condori (2020), debido a que este, encontró puntuaciones diversas y por debajo de las medias estadísticas, lo cual, se aleja de los hallazgos identificados en este trabajo, ya que, las dimensiones tuvieron puntuaciones altas dando como resultado global, un bienestar psicológico adecuado. De la misma manera, Salas (2019), halló que las dimensiones con mejor valoración fueron propósitos en la vida y crecimiento personal; dimensiones con calificaciones más bajas son relaciones positivas y autonomía.

Haciendo una contrastación teórica de los hallazgos la variable bienestar psicológico y en especial, en sus dimensiones propósito en la vida y autoaceptación, Ryff y Keyes (2001), explican que las personas buscan mejorar sus potencias y aceptarse tal cual son con la finalidad de mejorar su satisfacción con la vida; el significado que los individuos dotan a su experiencia es lo que determina su nivel de bienestar pese a las circunstancias, esto podría explicar por qué pese a presentar unas estrategias de afrontamiento poco funcionales y a ser farmacodependientes, su bienestar psicológico no se encuentra altamente afectado, por la atribución simbólica que estos otorgan a los sucesos de su vida.

17. Conclusiones

La presente investigación parte de la ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en farmacodependientes de la Fundación Proyecto Hombres de Bien de la ciudad de Valledupar año 2022? de esta se deriva el objetivo general y para dar respuesta, se plantearon objetivos específicos como caracterizar sociodemográficamente a las personas farmacodependientes, describir sus estrategias de afrontamiento centrado en el problema, en la emoción y de tipo evitativo y establecer las dimensiones del bienestar psicológico. Considerando esta información, cabe precisar que se logró dar respuesta al interrogante y se dio cumplimiento adecuadamente a cada uno de los objetivos planteados, a continuación, se presentan cada uno de los hallazgos.

La población sujetos de estudio se distribuye en un 86% hombres y 14% mujeres con una edad entre los 13 a 74 años, el estrato socioeconómico predomina el nivel 1 en un 71% de los encuestados, el 25% es estrato 2 y un 4% estrato 3, respecto al nivel de escolaridad un 56% es bachiller, un 37% solo culminó la primaria, un 4% es técnico y un 3% tiene estudios profesionales, por último, el estado civil es un 85% soltero, un 10% en unión libre y un 5% casado. Estos resultados permiten concluir que la mayoría de farmacodependientes participantes son hombres, viven en un nivel socioeconómico estrato 1 en su mayoría, el nivel de escolaridad está entre primaria y bachiller y una gran parte de la población es soltero/a.

Las estrategias de afrontamiento valoradas mediante el COPE-28 arrojan en sus dimensiones que el afrontamiento centrado en el problema fue mayormente moderado en un 73%, el afrontamiento centrado en la emoción es alto en un 43% y el afrontamiento evitativo es alto en un 75%. Esta información precisa concluir que los participantes utilizan mayormente un afrontamiento evitativo, dado que la calificación alta predomina en la población, seguido del centrado en la emoción con tendencias de alejamiento y soluciones poco realistas, lo que quiere decir que la mayoría de participantes utilizan estrategias de negación y distractoras para solucionar un problema. además, que las soluciones que implementan son poco realistas, buscando el aislamiento y tienen una poca capacidad para regular sus emociones.

Por último, el bienestar psicológico valorado mediante la escala de Ryff, indica que la dimensión de autoaceptación tuvo una calificación moderada en el 64% de encuestados, las relaciones positivas son bajas en un 47% seguido de moderado en un 43%, la autonomía tiene

una calificación moderada en el 55% de participantes seguido de bajo en un 33%, el dominio del entorno es moderado en un 58% , el crecimiento personal es bajo en un 54% y el propósito en la vida es moderado en un 57%, lo que permite concluir que un 43% presenta un bienestar psicológico alto, un 33% un bienestar moderado, un 13% tiene un bienestar elevado y un 11% un bienestar bajo, presentando una mayor dificultad principalmente, en dimensiones como relaciones positivas y crecimiento personal, dado que presentan un gran índice de calificaciones bajas.

18. Recomendaciones

Partiendo de los resultados de esta investigación, se recomienda al programa de psicología de la Universidad Popular del Cesar que siga incentivando la investigación, principalmente por falta variedad en las fuentes documentales, que son de suma importancia para el enriquecimiento del conocimiento y el ejercicio de la profesión; también a la población en general para que exista un amplio repertorio bibliográfico.

Para mejorar las relaciones positivas y el crecimiento personal, se recomienda a la fundación que, mediante el apoyo de profesionales de psicología, trabajadores sociales o individuos capacitados en el tema, se implemente al menos una actividad mensual orientadas a mejorar la confianza en los demás y la construcción de un proyecto de vida. Para esto, se pueden implementar actividades que desarrollen la empatía, que fortalezcan la confianza en los demás y el acceso a redes de apoyo, también fortalecer habilidades sociales, instruyendo en comunicación asertiva, diálogo, cooperación, autocontrol y adecuadas técnicas de resolución de conflictos. Para mejorar el propósito en la vida se pueden implementar programas de proyecto de vida en los que los individuos identifiquen sus metas y objetivos y se les enseñe a diseñar un plan estructurado para conseguirlos de acuerdo con sus fortalezas, debilidades y oportunidades.

Lo anteriormente mencionado no solo ayuda a mejorar las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico, sino que también es pertinente para intervenir en el consumo de sustancias psicoactivas, en este sentido, considerando los resultados de esta investigación, también se recomienda al programa de psicología ampliar sus convenios de práctica incluyendo a la fundación P.H.B, con la finalidad de que futuros practicantes puedan desarrollar las recomendaciones aquí mencionadas para brindar una solución al problema en cuestión.

A futuros investigadores y comunidad científica, se recomienda que se continúen ampliando estudios en la población de farmacodependientes, pueden desarrollarse indagaciones respecto a la autonomía de los mismos que en muchas ocasiones se ve afectada por la dependencia que se genera hacia determinadas sustancias psicoactivas, relacionar la temática de bienestar psicológico o estrategias de afrontamiento con otras variables como funcionalidad familiar, resiliencia, apoyo familiar, auto concepto, entre otras, que ayuden a complementar la comprensión de este fenómeno.

Es pertinente también indicar a término personal, para finalizar, que el estudio permitió fortalecer las habilidades de investigación, afianzar conocimientos en psicología, por lo que se recomienda para sí mismas, como investigadoras, continuar vislumbrando la importancia que tienen los estudios científicos para la praxis psicológica en la comprensión de distintas problemáticas de interés para la ciencia. Se resaltan algunas limitaciones que se tuvieron en cuanto al estudio relacionadas con la decisión de no participación de algunos farmacodependientes y el cambio de metodología de estudio correlacional a descriptivo, respecto a esto, se menciona que hubiese sido bueno para el estudio poder correlacionar estadísticamente las variables estudiadas para evidenciar si se producen aumentos o disminuciones en los valores de los constructos o si unos afectaban al otro, por lo que, esto también se deja como recomendación a la comunidad científica, que se hagan estudios correlacionales con respecto a este tema.

Referencias Bibliográficas

- Águila, B. A. (2015). *Estrés Académico. Rev edumecentro* vol.7 no.2 Santa Clara
- Aguir, V y Muñoz, Y. (2002). Estrategias de afrontamiento ante el estrés y fuentes de recompensa profesional en médicos especialistas de la comunidad valenciana: un estudio con entrevistas semi-estructuradas. *Revista Española de Salud Pública*; 76 (5), 509-604.
- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación*. Caracas: Editorial Episteme, C.A. Sexta edición.
- Benatuil, D. (2016). *El bienestar de los niños desde una mirada cualitativa. Análisis de un grupo focal. Centro de Investigaciones en Ciencias Sociales (CICS)*. Buenos Aires: Universidad de Palermo.
- Botero, J. C. (2013). La resiliencia y el afrontamiento: conceptos atados . *Boletín informativo* N°3 .
- Callejas, E. (2015). *Los estilos de afrontamiento en el paciente con diabetes mellitus tipo 2*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Carver; C.; Weintraub; J.; y Sheier; M. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*; 56(2); 267-283.
- Castillo Diez, E., Campos Vera, N. A., Moreno Mora, T., Murillo Álava, H. H., Roja Guerra, Y., & Rivas Estany, E. (2019). *Estilos de afrontamiento, depresión, ansiedad, niveles de autoestima y riesgo cardiovascular en adolescentes obesos*. La Habana, Cuba.
- Castro-Cruz, V., González, N., Barneveld, H., y Domínguez, A. (2016). Factores que influyen sobre el bienestar psicológico en adultos con Diabetes Mellitus. https://www.researchgate.net/publication/342851208_Factores_que_influyen_sobre_el_bienestar_psicologico_en_adultos_con_Diabetes_Mellitus
- Castro, V., González, N., Barneveld, H., & Domingez, A. (2016). Factores que influyen sobre el bienestar psicológico en adultos con Diabetes Mellitus. En *La psicología social en México Vol. XVI* (págs. 647-652). Tabasco, México.

- Cerquera Córdoba, A., Matajira Camacho, Y. J., Romero Gutiérrez, K. L., & Peña Peña, A. (2019). *Estrategias de afrontamiento y resiliencia en adultos mayores víctimas del conflicto armado Colombiano*. Colombia.
- Colegio Colombiano de Psicólogos . (2006). *Código Deontológico* . Colombia .
- Condori, J. (2020). Afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de ingeniería en una universidad privada de Lima Metropolitana. Lima, Perú
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., y Smith, H. L. (1999). Subjective wellbeing: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E. (2009). Positive psychology: Past, present, and future. In C. R. Lopez, J. Shane, & Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 7–11). Nueva York: Oxford University Press.
- El Tiempo. (2019). En Colombia, las mujeres jóvenes consumen mas licor que los hombres. <https://www.eltiempo.com/salud/cifras-sobre-el-consumo-de-drogas-en-colombia-a-2019-334834>
- Fajardo Pabon, L. A., Hoyos Hoyos, J. C., & Betancur Montoya, A. C. (2017). *Niveles de ansiedad y estrategia de afrontamiento en los estudiantes de psicología de los últimos semestres en una institución privada de educación superior, en el Valle de Aburrá*. Bello, Colombia.
- Francia, M. (2018). Nivel de estrés laboral y estrategias de afrontamiento en enfermeros de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional Dos de Mayo-2017. Repositorio Cybertesis. <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/7675>
- Freire, C. (2014). *El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento*. (Tesis Doctoral). Universidad da Coruña, España.
- Font, A. (1990). Estrategias de afrontamiento, adaptación y calidad de vida. *Psicología Española en la Europa de los 90: Ciencia y Profesión, Valencia*; 7, 90-96.

- Fuentes, L. (2018). *Terapia cognitiva y bienestar psicológico*. De Universidad de Rafael Landívar: tesis de grado.
<http://biblio3.url.edu.gt/publijrcefuentes/TESIS/2018/05/42/Fuentes-Lilian.pdf>
- Galeano, R. (2017). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en funcionarios de una Institución Educativa. *Academio*, 4(2), 4.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6235581>
- Gómez, M y Uribe, K. (2019). *Estrategias de afrontamiento y las dimensiones de las relaciones intrafamiliares en consumidores de sustancias psicoactivas*. Un estudio correlacional. Bucaramanga, Colombia
- Gutierrez Flores , N., & Veliz Llaja, Y. S. (2018). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del*. Lima, Peru.
- Gutiérrez, N; Veliz, Y y Quinteros, D. (2021). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario. *Muro de la Investigación*; (1), enero-junio ISSN: 2523-2886.
- Guevara, N. (2020). *Estrategias de afrontamiento psicológico ante la situación de confinamiento y aislamiento como medida sanitaria para la prevención de la covid-19, que pueden ser implementadas en la ESE San Francisco de Asís, Sincelejo 2020*. Sincelejo, Colombia.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (6 ed.) (2014). *Metodología de la investigación*. México D.F.: McGraw-Hill / Interamericana Editores, S.A. De C.V.
- Krzemien, D. (2007). *Estilos de personalidad y afrontamiento situacional frente al envejecimiento en la mujer*. *Revista interamericana de psicología*.
- Jiménez, J. M. (2012). Modelos de implementación de las políticas públicas en Colombia y su impacto en el bienestar social. *Analecta Política*; 2(3), págs.141-164.
<https://revistas.upb.edu.co/index.php/analecta/article/download/1392/1361>

- Jiménez, H. (2022). *Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento asociadas a los estadios de cambio en adicciones en un centro especializado de tratamiento en consumo de alcohol y otras drogas*. Lima, Perú
- Lazarus, R & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Nueva York, NY, EE.UU.: Springer.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1986): *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Editorial Martínez Roca. (V.O.: 1984).
- Matheus, J., y Fuenmayor, J. (2019). Estrategias de mercadeo en el taller industrial. Academica. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/68183672/ESTRATEGIAS_DE_MERCADEO_EN_EL_TALLER_INDUSTRIAL-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1657150322&Signature=LOynG2QoOXNHbWku5zucsF~-my9piaSYZN02VunfkEOV6Pa0W3jay~eIdCo9UMxdfUdwG8aQM3an54nJnp0pFAtp8kAVUQ5UR2mPijNrZ5ywpRf-rG6EyACiTbUM6eP6wJCdtmGFjDjgnlRdMFxcQGbXGqJHyxRRMm1WjpM4MEmJ2CPxhUUs7V0tIDL2lRNk3E6rnlhbLsMSasFBUPg10Jzy1NvCpCO3VZ8q6BnyGU Xbotq2BSQfOvTTETtUfRzDV9RsqmwhsAFd0DRiU~jnfLlfOQHc8qmdnrxag7LaXKNVEJqP2RRhkIrtR2zzrk1NqKD86AbLQdR6xmFUxw7IQ__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA
- Medina, O., y Rubio, L. (2012). Consumo de sustancias psicoactivas (SPA) en adolescentes farmacodependientes de una fundación de rehabilitación colombiana. Estudio descriptivo. Scielo. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502012000300007
- Meneses, D y Medina, L. (2019). *Estrategias de afrontamiento y bienestar subjetivo: un estudio correlacional en una muestra de estudiantes universitarios*. Villavicencio, Colombia.
- Ministerio de Salud y Protección Social (2020). Coronavirus (covid-19). Bogotá, Cundinamarca, Colombia.

- Narváez, J; Obando-Guerrero, L; Hernández-Ordoñez, K y De la Cruz-Gordon, E. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad Y Salud*; 23(3), 207-216. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>
- Niño, L y Peña, A (2019). *Bienestar psicologico de las personas que trabajan y estudian en la Universidad Autónoma de Bucaramanga UNAB*. Floridablanca, Colombia.
- Oficina de las Naciones Unidas contra la droga y el delito. (2020). Informe Mundial sobre las Drogas 2020 de la UNODC: el consumo global aumenta a pesar de que el COVID-19 tiene un impacto de gran alcance en los mercados mundiales de drogas. UNODC. https://www.unodc.org/mexicoandcentralamerica/es/webstories/2020/06_26_Informe_Mundial_Drogas_2020.html
- Organización Panamericana de la Salud. (2020). Abuso de sustancias. OPS. <https://www.paho.org/es/temas/abuso-sustancias>
- Organización Mundial de la Salud. (1994). Programa de abuso de sustancias psicoactivas. WHO/PSA https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/62172/WHO_PSA_94.2_spa.pdf?sequence=1
- Patiño, T. (2022). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico de adolescentes con consumo de sustancias*. Ambato, Ecuador.
- Pereira, M. L. (2009). Motivacion, perspectivas teroicas y algunas consideraciones de su importancia en el ambito educativo . *Revista Educacion* , 33.
- Pérez, I. (2013). *Estudio cualitativo sobre el bienestar subjetivo y psicológico del voluntariado de cooperación internacional para el desarrollo*. (Tesis de Maestría). Universidad Complutense de Madrid.

- Pérez-Correa, K; Cantillo-Zuluaga, J. R; López-Nieto, L y Correa-García, K. (2021). Bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento y adaptabilidad de empleados a la condición de trabajo remoto por medidas de mitigación y propagación del covid-19. *Revista Loginn: Investigación Científica y Tecnológica*; 5(1). <https://doi.org/10.23850/25907441.4336>
- RAE, D. d. (2014). *Diccionario de la lengua española*. Madrid.
- Rangel, J., y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicologico subjetivo. Una breve revisión teorica. *Revista Educere*. vol. 14, núm. 49. pp. 265-275. <https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>
- Rodríguez, C. (2017). Consumo, desarrollo humano y sentido de la vida: un aporte bioético a la política de consumo de energía en los hogares. *Revista Colombiana de Bioética*. vol. 12, núm. 1, pp. 86-104. <https://www.redalyc.org/journal/1892/189251526009/html/>
- Romero, J., y Palomar, J. (2016). El bienestar psicológico: una mirada desde Latinoamérica. Editorial Qartuppi. <http://qartuppi.com/2016/BIENESTAR.pdf>
- Ryff y Keyes (2001) Bienestar Psicológico. Scielo. URL: <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v5n2/v5n2a04.pdf>
- Salas-Picón, W; Pérez-Correa, K; Vásquez-Campos, J; Echeverri-Londoño, M y Moreno-Correa, J. (2019). Bienestar psicológico de los sobrevivientes del conflicto armado: una arista de la salud mental. *Duazary*; 16(2), 307–318. <https://doi.org/10.21676/2389783X.2962>
- Sánchez-Rende, L. (2018). Bienestar psicológico en jóvenes víctimas del conflicto armado registrados en la unidad de víctima de Santa Marta. Repository. URL: https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/7694/1/2018_jovenes_victimas_conflicto.pdf
- Seligman, M.E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Simon and Schuster.

- Solis, F., & Del Pilar, M. (2018). *Nivel de estrés laboral y estrategias de afrontamiento en enfermeros de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional Dos de Mayo - 2017*. Lima - Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos .
- Souri, H., y Hasanirad, T. (2011). Relationship between Resilience, Optimism and Psychological Well Being in Students of Medicine. *Social and behavioral Sciences*, 30, 1541-1544.
- Ulloa, S. (2021). *Estudio de la relación entre las estrategias de afrontamiento psicosocial para la convivencia y el nivel de ansiedad en una población de varones rehabilitados del centro de adicciones y tratamiento "CREIAD" en la ciudad de Cuenca, periodo: "julio-noviembre, 2020"*. Cuenca, Ecuador.
- Uribe, A; Ramos, I; Villamil, I y Palacio, J. (2018). *La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes*. Montería, Colombia.
- Valdes, M. (2021). *Relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de instituciones de educación superior*. Cartagena, Colombia.
- van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's Scale of Psychological Well-Being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36, 629-643. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00122-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00122-3)
- Vásquez, C. y Hervas, G. (2008). *Psicología positiva aplicada*. Desclée de Brouwer. Madrid, España.
- Vargas, S., Herrera, G., Rodríguez, L., & Sepúlveda, G. (2010.). *confiabilidad del cuestionario Brief COPE Inventory en versión español para evaluar estrategias de afrontamiento en pacientes con cáncer de seno*. Bogotá.
- Victorino, A; Hernandez, G; Crisóstomo, Y; González, M y Rivas, V. (2019). *Estrategias de Afrontamiento Familiar y la Prevalencia del Consumo de Alcohol en Adolescentes de Secundaria*. Villahermosa, México

Zambrano Castro,, E. L. (2019). *Universidad el Bosque*. Obtenido de Universidad el Bosque:
<https://repositorio.unbosque.edu.co/handle/20.500.12495/1778>

Anexos

Anexo 1. Consentimiento Informado

Consentimiento informado

Yo _____, acepto participar voluntariamente en la investigación del proyecto de grado titulado: “Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en farmacodependientes de la Fundación Hombres de Bien de Valledupar”, realizado por Jackie Daniela Duque Villalobos y Olga Patricia Barros Cujia, estudiantes del programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar. El principal objetivo es: “Identificar las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en farmacodependientes de la Fundación Proyecto Hombres de Bien de la ciudad de Valledupar año 2021”, a través de la aplicación de los instrumentos de medición: “COPE-28 de Carver” y la “Escala de Bienestar Psicológico de Ryff”

También se le informa que toda la información que facilite durante el proceso de la aplicación de los instrumentos será de carácter estrictamente confidencial. Será utilizada únicamente con fines de investigación académica y no estará disponible para ningún otro propósito.

Con relación a lo anterior, declara haber sido informado/a de los objetivos y procedimientos de la investigación del proyecto de grado y del tipo de participación, la cual no involucra ningún daño o peligro para su salud física o mental, que es voluntaria y que puede negarse a participar o dejar de participar en cualquier momento, además que la información entregada será confidencial, anónima y será utilizada sólo para los fines académicos también que será analizada por las responsables de la misma.

Este documento se firma el día ____ del mes de ____ del año 202__ en la ciudad de Valledupar

Firma participante

Firma de los Responsables

Estudiantes de Psicología-UPC

Anexo 2. Instrumento COPE 28

COPE-28 (Según el original de Carver, 1997)
Traducido por Consuelo Moran y Dionisio Manga

INSTRUCCIONES. Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan tensión o estrés. Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí se describen, no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas que otras. Ponga 0, 1, 2 o 3 en el espacio dejado al principio, es decir, el número que mejor refleje su propia forma de enfrentarse a ello, al problema. Gracias.

0= Nunca hago esto **1=** A veces hago esto **2=** Casi siempre hago esto **3=** Siempre hago esto

1. ____ Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.
2. ____ Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.
3. ____ Acepto la realidad de lo que ha sucedido.
4. ____ Recorro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.
5. ____ Me digo a mí mismo "esto no es real".
6. ____ Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.
7. ____ Hago bromas sobre ello.
8. ____ Me critico a mí mismo.
9. ____ Consigo apoyo emocional de otros.
10. ____ Tomo medidas para intentar que la situación mejore.
11. ____ Renuncio a intentar ocuparme de ello.

12. ____ Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.
13. ____ Me niego a creer que haya sucedido.
14. ____ Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.
15. ____ Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.
16. ____ Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.
17. ____ Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.
18. ____ Busco algo bueno en lo que está sucediendo.
19. ____ Me río de la situación.
20. ____ Rezo o medito.
21. ____ Aprendo a vivir con ello.
22. ____ Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.
23. ____ Expreso mis sentimientos negativos.
24. ____ Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.
25. ____ Renuncio al intento de hacer frente al problema.
26. ____ Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.
27. ____ Me echo la culpa de lo que ha sucedido.
28. ____ Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.

Anexo 3. Escala de Bienestar Psicológico de Ryff**ESCALA BP DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF****EDAD:****SEXO:** FEMENINO () MASCULINO ()

A continuación, se presenta algunos enunciados sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa. No existe respuesta correcta o incorrecta. Responda con sinceridad. Su respuesta puede determinarlo marcando una equis (x).

Ítems	Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida						
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga						
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar						
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí						

10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes						
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría						
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones						
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí						
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo						
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen						
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida						
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza						

27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos						
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida						
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida						
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo						
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí						
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo						
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está						
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo						
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona						
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						