

# Relación del bienestar psicológico con las estrategias de afrontamiento y la satisfacción familiar en universitarios durante la pandemia

Claudio Ernesto Marín Medina<sup>1</sup>, Yasna Xiomara Jorquera Silva y  
Hugo Guillermo La Banca Ledesma  
<sup>1</sup>Universidad de Aconcagua, Chile

La pandemia generó una serie de alteraciones sociales que afectaron la salud mental de las personas. Analizar el bienestar psicológico y sus posibles factores asociados en una situación anómala como la vivida resulta de gran interés científico. Por ello esta investigación busca analizar la relación del bienestar psicológico con las estrategias de afrontamiento y la satisfacción familiar en estudiantes universitarios. La investigación posee un enfoque cuantitativo, con alcance correlacional y diseño no experimental transversal. La muestra es de 377 estudiantes de una universidad chilena. Se aplicó la escala de bienestar psicológico de Ryff, el inventario de estrategias de afrontamiento COPE-28 y la escala de satisfacción familiar FACES IV. Los resultados muestran que en promedio el bienestar psicológico se encuentra en un nivel medio a alto. Además, se evidencia que existe una correlación significativa del bienestar psicológico con la mayoría de las estrategias de afrontamiento y con la satisfacción familiar. *Palabras clave:* bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento, satisfacción familiar, estudiantes universitarios, pandemia

## Relation of psychological well-being with coping strategies and family satisfaction in university students during the pandemic

The pandemic generated a series of social alterations that affected people's mental health. Analyzing psychological well-being and its possible associated factors in an abnormal situation such as the one experienced is of great scientific interest. For this reason, this research seeks to analyze the relationship of psychological well-being with coping strategies and family satisfaction in university students. The research has a quantitative approach, with a correlational scope and a cross-sectional non-experimental design. The sample is 377 students from a Chilean university. The Ryff psychological well-being scale, the COPE-28 coping strategies inventory and the FACES IV family satisfaction scale were applied. The results show that, on average, psychological well-being is at a medium to high level. In addition, it is evident that there is a significant correlation of psychological well-being with most coping strategies and with family satisfaction.

*Keywords:* psychological well-being, coping strategies, family functioning, university students, pandemic

Claudio Ernesto Marín Medina  <https://orcid.org/0000-0001-5058-9042>

Hugo Guillermo La Banca  <https://orcid.org/0000-0003-3577-341X>

Toda correspondencia con respecto a este artículo debe ser dirigida a Claudio Ernesto Marín Medina, Arturo Prat, 1690, sitio 20, Machalí, Chile. Email: [cemm301073@gmail.com](mailto:cemm301073@gmail.com)



### **Relação do bem-estar psicológico com estratégias de enfrentamento e satisfação familiar em universitários durante a pandemia**

A pandemia gerou uma série de alterações sociais que afetaram a saúde mental das pessoas. Analisar o bem-estar psicológico e seus possíveis fatores associados em uma situação anormal como a vivenciada é de grande interesse científico. Por esse motivo, esta pesquisa busca analisar a relação do bem-estar psicológico com as estratégias de enfrentamento e a satisfação familiar em universitários. A pesquisa tem abordagem quantitativa, com escopo correlacional e delineamento transversal não experimental. A amostra é de 377 estudantes de uma universidade chilena. Foram aplicadas a escala de bem-estar psicológico de Ryff, o inventário de estratégias de coping COPE-28 e a escala de satisfação familiar FACES IV. Os resultados mostram que, em média, o bem-estar psicológico está em um nível médio a alto. Além disso, é evidente que existe uma correlação significativa do bem-estar psicológico com a maioria das estratégias de coping e com a satisfação familiar.

*Palavras-chave:* bem-estar psicológico, estratégias de coping, satisfação familiar, estudantes universitários, pandemia

### **Relation entre le bien-être psychologique, les stratégies d'adaptation et la satisfaction familiale chez les étudiants universitaires pendant la pandémie**

La pandémie a généré une série d'altérations sociales qui ont affecté la santé mentale des personnes. L'analyse du bien-être psychologique et de ses éventuels facteurs associés dans une situation anormale telle que celle vécue est d'un grand intérêt scientifique. Par conséquent, cette recherche vise à analyser la relation entre le bien-être psychologique, les stratégies d'adaptation et la satisfaction familiale des étudiants universitaires. L'étude repose sur une approche quantitative, avec une portée corrélacionnelle et une conception transversale non expérimentale. L'échantillon était composé de 377 étudiants d'une université chilienne. L'échelle de bien-être psychologique de Ryff, l'inventaire des stratégies d'adaptation COPE-28 et l'échelle de satisfaction familiale FACES IV ont été appliqués. Les résultats montrent qu'en général, le bien-être psychologique se situe à un niveau moyen ou haut. Par ailleurs, il est évident qu'il existe une corrélation significative entre le bien-être psychologique et la plupart des stratégies d'adaptation et la satisfaction familiale.

*Mots-clés:* bien-être psychologique, stratégies d'adaptation, satisfaction familiale, étudiants universitaires, pandémie

---

La pandemia de COVID-19 y todo el nuevo contexto social por ello generado forzó a las sociedades y particularmente a las personas a reestructurar sus hábitos y conductas. El ámbito de la educación, incluyendo la universitaria, no ha escapado de esto. En efecto, debido a la pandemia y, particularmente, a las medidas sanitarias implementadas (cuarentenas, distanciamiento físico, etc.), los procesos académicos, incluyendo los métodos de enseñanza y aprendizaje, se modificaron drásticamente. En lugar de aulas presenciales se implementaron salas de clases en línea o actividades autónomas en aulas virtuales. La interacción tanto con los docentes como entre los propios estudiantes se tornó completamente virtual y siempre a distancia. Estos cambios de hábitos gatillaron bruscos cambios conductuales y actitudinales en estudiantes y profesores, cuestión que ha provocado una serie de desequilibrios que han puesto en riesgo la salud mental de ellos. Todo este fenómeno ha sido observado con gran atención por la comunidad científica, lo cual ha generado todo un campo de investigación respecto de los efectos de situaciones de crisis social, como la vivida a propósito de la pandemia, en el bienestar psicológico y la salud mental de la población, particularmente en aquella que desarrolla sus actividades interactuando continuamente en una comunidad, como es el caso de la educación.

Cabe hacer notar que en el caso de Chile las restricciones sanitarias producto de la pandemia se extendieron por todo el año 2021. Si bien ya no hubo cuarentenas durante ese año, permanecieron las limitaciones a la movilidad y a las reuniones entre personas, principalmente mediante toques de queda y aforos reducidos para los espacios públicos. Particularmente en el caso de la educación, en todos sus niveles, todas las actividades se mantuvieron completamente a distancia, mediante plataformas virtuales. Es decir, durante dicho año, por lo menos en el ámbito educacional, los estudiantes no tuvieron posibilidad de relacionarse físicamente ni con sus compañeros ni con los docentes en las

instalaciones ni de escuelas, colegios o universidades. Esto es parte relevante del contexto en el que se desarrolla esta investigación, en donde se busca analizar el bienestar psicológico y un conjunto de factores que pudieran estar asociados con ello en una población universitaria.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) asocia la salud mental con el bienestar mental o psicológico, entendido como la actitud de disfrute de las actividades cotidianas tanto individuales como sociales. Del mismo modo ya Ryff (1989), entendía el bienestar psíquico como un equilibrio entre un conjunto de actitudes personales y las exigencias que regularmente impone el ambiente. Así, el bienestar psicológico individual se relaciona con el ambiente y, por ende, con la comunidad en la cual se habita y se desenvuelve cada persona.

Al entender el bienestar psicológico de esta manera, se podría suponer que la restricción completa de las actividades sociales por un tiempo prolongado producto de la pandemia, podría estar asociado a un deterioro de la salud mental y, particularmente, del bienestar psíquico de los sujetos. Comparando diversos estudios sobre salud mental y bienestar psíquico en población universitaria antes de la pandemia y durante la pandemia, se puede evidenciar que el comportamiento de la variable es disímil entre un momento y otro. Diversos estudios de este tipo realizados poco tiempo antes de la pandemia concluyen que el bienestar psicológico de los universitarios se clasifica mayoritariamente en un nivel alto, dando cuenta así de una adecuada salud mental de dicha población en ese momento (Carranza et al., 2017; Correa et al., 2017; Moreta et al., 2017). Sin embargo, en el periodo de pandemia la salud mental y particularmente el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios habría alcanzado niveles variados en los distintos países donde se hicieron estudios al respecto. Por ejemplo, Yusli et al. (2021) y Narváez y otros (2021), indican que los estudiantes reportan niveles medios altos a altos de bienestar psicológico. Sin embargo, existe un número importante de estudios que evidencian que la salud mental y el bienestar psíquico de los estudiantes en tiempos de pandemia se encontraba deteriorado, reportando niveles bajos y medios bajos, lo cual además se asociaba a la presencia de altos

niveles síntomas de trastornos psíquicos, como ansiedad y depresión, entre otros (Che Rahimi et al., 2021; García-Álvarez et al., 2021; Lopes & Nihei, 2021; Tran et al., 2022; Villani et al., 2021). Lo anterior da cuenta de que las predicciones que existían respecto del deterioro de la salud mental en la población, producto de la pandemia, se han cumplido en cierta medida, aunque quizás, no de una manera tan abrumadora como se esperaba (Campos et al., 2020; Ruiz et al., 2020).

Por otro lado, en el caso de Chile, existe evidencia de que la salud mental en estudiantes universitarios se encontraba deteriorada incluso antes de la pandemia. Es así como en un estudio de meta-análisis con investigaciones hasta fines de 2019, se concluyó que los índices de malestar psíquico variaban entre el 22.9% al 40.7%, siendo mayores los índices de depresión y de ansiedad en mujeres que en hombres (Martínez et al., 2021). Asimismo, ya en época de pandemia, algunos estudios muestran que la salud mental de los estudiantes universitarios se deterioró significativamente durante dicho periodo. Por ejemplo, Mac-Ginty et al. (2021), concluyen que el 75% de los encuestados reportaron un empeoramiento en su estado del ánimo durante la pandemia en relación con la situación anterior, siendo las mujeres las mayormente afectadas debido al aumento significativo de sintomatología ansiosa y depresiva. A una conclusión similar sobre el aumento de la sintomatología depresiva y ansiosa en estudiantes universitarios en periodo de pandemia se llega en una investigación de Carvacho y otros (2021). Así, esta realidad descrita motiva a cuestionarse sobre qué variables sociales e individuales pueden estar asociados a la variabilidad de la salud mental y particularmente del bienestar psicológico en estudiantes universitarios en contextos de crisis social como el generado por la pandemia de COVID-19.

La comprensión del bienestar psicológico puede abordarse fundamentalmente desde dos perspectivas: una que apunta a que dicho bienestar se logra mediante la búsqueda del placer y la evitación del dolor, o perspectiva hedonista; y otra que afirma que dicho estado está asociado a procesos de autorrealización personal, o perspectiva eudaimónica (Fernández et al., 2014; García-Alandete, 2014; Ryff, 1989).

Dentro de este segundo enfoque para abordar el fenómeno, se encuentra el modelo propuesto por Ryff (1989) y Ryff, y Keyes, (1995), que define dicho constructo como un estado de equilibrio entre el individuo y el ambiente, a partir de seis dimensiones: Autoaceptación, que es la actitud positiva hacia uno mismo; Autonomía, que se refiere a la independencia de acciones y pensamiento; Crecimiento Personal, que se refiere a la capacidad de proyectarse en el futuro con sus propios recursos; Dominio del Entorno, que significa controlar el medio ambiente para el logro de metas; Propósito en la Vida, que refiere a tener metas y sentido de la vida; Relaciones Positivas que da cuenta de la calidad de las relaciones establecidas por los sujetos. Los términos utilizados para cada dimensión pueden variar de estudio a estudio, pero todos refieren a la clasificación original de Ryff (Aranguren & Irrazabal, 2015; Barra et al., 2013; Barrera et al., 2019; Díaz et al., 2006; Khalil et al., 2020; Moreta et al., 2017; Vielma & Alonso, 2010).

Tradicionalmente se ha entendido a la familia como el grupo social básico, a partir del cual los individuos proyectan sus relaciones sociales posteriores. Esta idea ha quedado refrendada en diversos estudios, siendo uno de los más relevantes el de Cook y Dreyer (1984), al evidenciar que el modo de establecer relaciones sociales por parte de los sujetos está en estrecha relación con la forma en que cada sujeto estableció sus relaciones con figuras maternas y/o paternas. Como en todo grupo social, dentro de la familia, cada individuo cumple un rol a partir del cual establece interacciones y, además, a partir del cual puede o no cumplir sus propósitos. El logro de dichas metas dentro la familia está en estrecha relación con el nivel de satisfacción que cada individuo tenga dentro del grupo familiar al que pertenece (Olson, 2000). Dicha satisfacción puede entenderse, bajo el modelo de Olson, como el resultado de tres factores, los cuales son: Cohesión, que tiene que ver con el grado de cercanía entre los integrantes de la familia; la Flexibilidad, que se refiere a la adaptación frente a los problemas y; la Comunicación, que es la habilidad de comunicarse dentro de la cúpula de la familia (Costa-Ball et al., 2021; Galvis, 2022; Olson, 2000; Olson, 2011). De acuerdo a lo ya expuesto, dado que el bienestar psicológico se asocia

directamente con un equilibrio con el ambiente y las interacciones sociales y, puesto que la interacción familiar es clave para entender las relaciones sociales que establecen las personas, entonces, por hipótesis, es posible entender a la satisfacción familiar como una variable relacionada con el bienestar psicológico de los individuos.

Es indudable que la situación de pandemia vivida produjo de manera muy forzada e inesperada una serie de cambios en nuestros hábitos y en nuestra vida social. Este hecho pudo haber exigido en mayor o menor medida nuestros recursos psíquicos para afrontar este tipo de situaciones anómalas en donde, además, incluso estaba en juego nuestra vida. Una situación tal, entonces, puede generar un desequilibrio psíquico en los individuos, lo que se manifiesta como estrés. Existen diversos modelos que definen y explican el estrés psíquico. Pero en este estudio lo entenderemos como un fenómeno relacional, entre la persona y el entorno, en donde la persona evalúa que en dicha relación se están sobre exigiendo sus recursos psíquicos disponibles, poniendo así en riesgo su bienestar (Folkman, 2013; Lazarus & Folkman, 1984). De esta manera, se puede reconocer que el estrés se relaciona directamente con nuestro bienestar psíquico, ya que la ausencia de estrés psíquico en los sujetos estaría relacionada con el grado de equilibrio que él logre entre sus recursos psíquicos y la relación que establece con las exigencias del ambiente. De este modo, de acuerdo a Lazarus y Folkman (1984), la ausencia de estrés no dependería de la ausencia de estímulos estresores, sino más bien del modo en que podemos afrontarlos, lo que estaría asociado a los recursos de los cuales disponemos para dicho propósito. Comprender el surgimiento del estrés psíquico depende, entonces, del entendimiento que se posea respecto de los recursos y estrategias para afrontar las exigencias ambientales. Continuando con esta línea de pensamiento, Carver (1997), desglosa el afrontamiento al estrés en 14 dimensiones, cada una de estas es definida como una *estrategia de afrontamiento*, a seguir: 1) Afrontamiento Activo, que significa reducir o eliminar los estresores con medios propios; 2) Planificación, relativo a reconocer las demandas y planificar las acciones a realizar; 3) Apoyo Social o Instrumental, asociado a pedir ayuda a

personas especializadas; 4) Apoyo Emocional, relacionado con buscar apoyo emocional en personas con simpatía y comprensión; 5) Reinterpretación Positiva, que se refiere a la capacidad de ver el lado positivo de una situación y extraer un aprendizaje para el crecimiento personal; 6) Aceptación, que es admitir que lo que pasa es real y es de tal y cual forma; 7) Religión, referido a refugiarse en la religión y/o participar en actividades religiosas o espirituales; 8) Humor, que es reírse y hacer bromas de la situación estresante o a pesar de la situación estresante; 9) Negación, que es básicamente negar la realidad del acontecimiento estresante; 10) Auto Distracción, referido a quitar el foco de los pensamientos de los elementos estresores; 11) Desahogo, que significa ser consciente del malestar emocional y poder expresarlo; 12) Desconexión Conductual, relacionado con aminorar o desistir de los esfuerzos de afrontamiento; 13) Uso de Sustancias, relacionado con afrontar las situaciones estresantes consumiendo de alcohol u otro tipo de drogas; 14) Autoinculpación, que se refiere a culparse de la situación que está generando el desequilibrio psíquico (Carver, 1997; Calderón & Leiner, 2019; Mella-Norambuena et al., 2020). Cada una de estas estrategias de afrontamiento pueden estar en mayor o menor medida en nosotros como herramientas para afrontar las exigencias del medio y, en ese sentido, estarán relacionadas con el modo en que enfrentamos dichas exigencias y, por ende, la forma en que puede o no manifestarse el estrés en cada uno de acuerdo a cada contexto. Además, cada una de estas estrategias podría clasificarse en *adaptativas* y *desadaptativas*. Las primeras se refieren a aquellas que permiten un ajuste positivo y activo frente la situación estresante y corresponderían a las primeras ocho estrategias mencionadas; mientras que las segundas están relacionadas con una sensación de pérdida de control frente a la situación estresante y, por ende, a una dificultad para volver a un equilibrio tanto cognitivo como conductual en relación con dicho estímulo, las cuales corresponderán a las restantes seis estrategias de la lista (Carver, 1997; Meyer, 2001).

Como ya se mencionó, una de las variables que puede estar relacionada con el bienestar psíquico de los individuos es la satisfacción familiar, asociada a las interacciones y la funcionalidad que el núcleo

familiar posee (Salehzadeh et al., 2017; Kukihara et al., 2020). En condiciones de crisis o en una situación extrema, como la pandemia que hemos vivido, eso puede ser aún más significativo. En efecto, las medidas sanitarias, como las cuarentenas y el distanciamiento físico, obligaron a las personas a mantener relaciones sociales casi exclusivamente con el núcleo familiar. Diversos estudios desarrollados en pandemia muestran que las relaciones familiares deterioradas en pandemia se correlacionaban con bajos niveles de bienestar psíquico y evidencia de un deterioro de la salud mental en general. Así, por ejemplo, Pailhé et al. (2022), en una investigación sobre el bienestar psíquico de los niños/as en pandemia, concluyen que el empeoramiento de las relaciones familiares en ese periodo correlacionaba negativamente con el bienestar psíquicos de los niños/as. Del mismo modo concluyen Pedrini et al. (2022) y Lagarda et al. (2022) en sendos estudios sobre factores asociados a la salud mental en adolescentes en contexto de pandemia. Asimismo, Tam et al. (2021), utilizando el modelo de bienestar familiar de Olson ya mencionado, evidenciaron que los sujetos que perciben con mayor satisfacción sus relaciones familiares tienen un mayor soporte para su salud mental y bienestar psíquico. Finalmente, en un estudio sobre la relación entre la funcionalidad familiar y el bienestar subjetivo en estudiantes de secundaria, que también utilizó el modelo de Olson para abordar la satisfacción familiar, se evidenció que existen correlaciones positivas entre las dimensiones de Flexibilidad y Comunicación del modelo de Olson, con el bienestar subjetivo en dichos sujetos (Hafshoh & Saleh, 2021).

Poca duda cabe de que la situación de pandemia global ha generado una inestabilidad en las relaciones sociales, que ha afectado el bienestar y, en general, la salud mental de los sujetos. Dentro de estas manifestaciones de desequilibrio psíquico en este periodo, quizás el estrés sea una de las más notorias (Mahmud et al., 2022; Taylor, 2022). Ya indicamos que el estrés se encuentra en estrecha relación con el bienestar psicológico y, además, que la comprensión del surgimiento del estrés en los sujetos está asociada a las modalidades o estrategias de afrontamiento a los estresores ambientales que los sujetos posean, todo lo

cual se puede entender bajo el modelo de Lazarus y Folkman ya citado. Identificar dichas estrategias de afrontamiento en los sujetos, puede ser calve para predecir la manera en que los estímulos ambientales pueden o no generar estrés en ellos y, por ende, también pueden ser predictores del bienestar psicológico de los mismos. Siguiendo este razonamiento, existen investigaciones realizadas en tiempo de pandemia en estudiantes universitarios que han buscado relacionar las estrategias de afrontamiento al estrés con el bienestar psíquico. Así, por ejemplo, Eden et al. (2020), muestran que existe una correlación positiva entre el bienestar psíquico y las estrategias basadas en el humor, así como una correlación negativa con las estrategias basadas en la negación. Asimismo, Lopes y Nihei (2021), en un estudio en universitarios brasileños, concluyen que el bienestar psíquico estaría asociado positivamente con estrategias de afrontamiento como la reinterpretación positiva, la planificación y el afrontamiento activo; así como se asocian negativamente con estrategias relacionadas con la negación, el uso de sustancia, la autoinculpa-ción, la autodistracción y desconexión conductual. En esta línea, varias investigaciones concluyen que hay relaciones significativas entre el bienestar psíquico y las estrategias de afrontamiento, aunque entre ellas no se evidencia un patrón claro respecto de qué estrategias específicas se asocian o de manera positiva o de forma negativa con el bienestar psicológico (Avalos & Trujillo, 2021; Awoke et al., 2021; de-Diego-Cordero et al., 2021; Guskowska & Dąbrowska-Zimakowska, 2022; MacCann et al., 2022; Narváez et al., 2021; Silva et al., 2021; Szido et al., 2022). Por lo anterior, resulta relevante profundizar en este fenómeno, para así lograr una mejor comprensión del mismo.

De acuerdo a lo expuesto, hay investigaciones desarrolladas en estudiantes universitarios en contexto de pandemia que buscan determinar la relación del bienestar psicológico con la satisfacción familiar o con las estrategias de afrontamiento al estrés. Si bien en todos los estudios mencionados se evidencia dicha relación, todavía no hay suficiente información que determine de manera más precisa la relación entre estas variables. Por ello en este estudio buscaremos responder a la cuestión respecto de *cómo se relaciona el bienestar psicológico con las estrategias de*

*afrontamiento al estrés y la satisfacción familiar en estudiantes universitarios.*

En este sentido, dado todo el soporte teórico y la evidencia empírica expuesta, creemos que se pueden afirmar por lo menos dos hipótesis para contrastar en este estudio, a saber: 1) El bienestar psicológico correlaciona positivamente con las estrategias de afrontamiento adaptativas y negativamente con las estrategias de afrontamiento desadaptativas; 2) El bienestar psicológico correlaciona positivamente con la satisfacción familiar.

En relación con el vacío de conocimiento previamente mencionado, creemos que los modelos de Ryff (Bienestar psicológico), Olson (Satisfacción familiar) y Carver (Estrategias de afrontamiento), pueden entregar luces que permitan una comprensión más detallada y profunda de cómo estas variables se relacionan. De esta forma se podrá obtener bases para una explicación de cómo tanto factores que tienen una base externa (como la satisfacción familiar), como factores internos (como las estrategias de afrontamiento), pueden ser determinantes en el bienestar psicológico, particularmente en estudiantes universitarios en contextos de crisis social. Siendo así, el objetivo de esta investigación es *analizar la relación del bienestar psicológico con las estrategias de afrontamiento al estrés y la satisfacción familiar en estudiantes universitarios*. Entender esta relación, además, creemos que puede permitir el desarrollo de proyectos de intervención en salud mental que puedan ser más efectivos, particularmente en contextos anormales como el vivido durante la pandemia por COVID-19.

## **Método**

Se realizó una investigación bajo el enfoque cuantitativo con un alcance correlacional. El diseño de investigación fue no experimental trasversal, dado que se recopiló información sobre las variables de estudio en una situación ya dada y en un único momento en una determinada población universitaria.

Las variables a medir y relacionar fueron el Bienestar Psicológico, entendido bajo el modelo de Ryff (1989) y Ryff y Keynes (1995);

las Estrategias de Afrontamiento al Estrés, comprendidas bajo el modelo de Lazarus y Folkman (1984), actualizado posteriormente por Carver (1997); y la Satisfacción Familiar, abordado bajo el modelo de Olson (2000).

### ***Participantes***

La unidad de análisis son los estudiantes matriculados en una universidad chilena durante el segundo semestre del año 2021, cuya población asciende a 5519 individuos. Los estudiantes de esta universidad se caracterizan por tener un alto índice de vulnerabilidad. Aproximadamente el 40% de ellos son madres o padres y más del 60% son trabajadores, ya sea de manera formal o informal siendo, además, en la mayoría de los casos, el principal aporte del ingreso familiar. Cabe recordar, además, que durante el periodo de la investigación las actividades académicas se realizaban exclusivamente de manera remota, mediante plataformas en internet.

La muestra, calculada con un 5% de margen de error y un 95% de nivel de confiabilidad, fue de 360 sujetos. El muestreo fue no probabilístico casual, entendiéndose que los primeros sujetos que respondieran al instrumento, que se encontraba en línea, serían los participantes del estudio. De esta forma, dado el tiempo que estuvo disponible el instrumento, se obtuvo una muestra definitiva de 377 casos. El 57.8% (n=218) corresponde a participantes de género femenino, mientras que los 159 sujetos restantes corresponden al género masculino. La edad de los participantes fluctuó entre los 18 a los 66 años, con una media de 32.3 años.

### ***Instrumentos***

#### ***Escala de Bienestar Psicológico de Ryff***

Es un instrumento de autorreporte tipo escala likert que conserva la estructura multidimensional del modelo de Ryff (1989) ya mencionado. La escala original se compone de 39 ítems, los cuales se dividen en seis subescalas: Autoaceptación (ítems 1, 7, 13, 19, 25, 31), Relaciones Positivas (ítems 2, 8, 14, 20, 26, 32), Autonomía (3, 4, 9, 15, 21, 27, 33),

Dominio del Entorno (5, 11, 16, 22, 28, 39), Crecimiento Personal (24, 30, 35, 36, 37, 38) y Propósito en la Vida (6, 12, 17, 18, 23, 29). Cada ítem del instrumento posee 6 categorías de respuesta, que van desde “muy en desacuerdo” (codificado con “1”) a “muy de acuerdo” (codificado con “6”). Mientras más altas son los promedios de las puntuaciones tanto en las subescalas como en la escala total, se interpreta como un mayor nivel de bienestar psicológico. La versión del instrumento que se utilizó fue la validada en Chile por Véliz (2012) para estudiantes universitarios, la que se compone de 37 ítems divididas en seis subescalas, una por cada dimensión del modelo. En la validación de Véliz se eliminaron los ítems 10 y 34 por no correlacionar significativamente con ninguna subescala y por afectar negativamente la fiabilidad de la aplicación del instrumento. En el estudio de Véliz ya mencionado el análisis de fiabilidad arrojó valores del alfa de Cronbach superiores a .60 en todas las subescalas y en la escala total. Dicha investigación concluyó que el instrumento es adecuado para la aplicación en la población universitaria chilena, conservando la estructura teórica del modelo de bienestar psicológico propuesto por Ryff (1989) y Ryff y Keyes (1995). En la presente investigación el análisis de fiabilidad de la aplicación del instrumento (tabla 1) arrojó valores del Alfa de Cronbach superiores a .70 en cada una de las subescalas, mientras que la escala total obtuvo un valor de fiabilidad de .94.

**Tabla 1**

*Análisis de fiabilidad Escala de Bienestar Psicológico de Ryff*

Escala	Número de elementos	Fiabilidad
Autoaceptación	6	.84
Relaciones positivas	6	.71
Autonomía	7	.71
Dominio del entorno	6	.74
Crecimiento personal	6	.78
Propósito en la vida	6	.87
<b>Total Escala</b>	<b>37</b>	<b>.94</b>

### *Inventario de Estrategias de Afrontamiento COPE-28*

El COPE-28 es la versión española adaptada por Moreno y Manga (Morán et al., 2010) del Brief COPE original de Carver (1997). La escala está compuesta por 28 ítems agrupados en pares en 14 dimensiones o subescalas, las cuales son: Apoyo Emocional, Apoyo Social, Afrontamiento Activo, Planificación, Uso de Sustancias, Humor, Religión, Autodistracción, Negación, Desahogo, Autoinculpación, Desconexión, Reinterpretación Positiva y Aceptación. Cada ítem de la escala posee cuatro alternativas de respuesta (puntuadas de 0 a 3), que van de “Nunca hago esto” a “Hago siempre esto” (Moreno et al., 2010). Para la interpretación de los resultados de cada dimensión (pues no existe una interpretación para la puntuación total de la escala) se debe calcular el promedio de cada par de ítems por cada subescala, en donde a medida que es mayor el promedio, mejor es la actitud hacia esa estrategia de afrontamiento (García et al., 2018). La escala fue validada en Chile en población adulta, con una muestra de 1847 individuos entre 18 a 86 años, obteniendo resultados que permiten sustentar su aplicación en población chilena (García et al., 2018). En dicho estudio de validación cada una de las subescalas obtuvo un valor de fiabilidad superior al .60 de Alfa de Cronbach. Por su parte, en esta investigación los valores de fiabilidad (tabla 2) fueron superiores a .60 en la mayoría de las subescalas, a excepción de las escalas de Reevaluación positiva, Aceptación, Autoinculpación y Desahogo, en donde se obtuvo valores inferiores a .60.

Dado que el COPE-28 entiende cada estrategia de afrontamiento como un constructo independiente (pues ellas no tributan a una escala global de la variable), para evitar conclusiones que se puedan realizar a partir de datos poco confiables, se decidió eliminar del análisis a las cuatro estrategias de afrontamiento que obtuvieron valores de confiabilidad inferiores a .60.

**Tabla 2***Análisis de fiabilidad Inventario de Estrategias de Afrontamiento COPE-28*

Escala	Número de elementos	Fiabilidad
Afrontamiento activo	2	.72
Planificación	2	.62
Apoyo emocional	2	.76
Apoyo social	2	.74
Religión	2	.77
Reevaluación positiva	2	.55
Aceptación	2	.41
Negación	2	.65
Humor	2	.81
Autodistracción	2	.60
Autoinculpación	2	.53
Desconexión	2	.69
Desahogo	2	.36
Uso de sustancias	2	.94

*Escala de Satisfacción Familiar FACES IV*

La escala está basada en el modelo de Olson y fue creada originalmente por Olson y Wilson en 1982 (Olson, 2011). El instrumento está compuesto por 14 ítems que originalmente se distribuyen en dos dimensiones o subescalas, las cuales son Cohesión y Adaptabilidad. Cada ítem se responde con una escala ordinal de cinco grados, los cuales se puntúan de 1 a 5 y que van desde “Totalmente insatisfecho” a “Totalmente satisfecho”. Para interpretar los resultados se deben promediar las puntuaciones de cada subescala y de la escala total, en donde mientras mayor es el promedio, mayor es la satisfacción percibida. La validación realizada en Chile por Sandoval y Sepúlveda (2012) arrojó una estructura de cinco factores, los cuales, de acuerdo a los

autores, se asimilan al modelo ya propuesto por Olson. Los factores o subescalas, con su cantidad de ítems, definidas en el mencionado estudio de Sandoval y Sepúlveda fueron los siguientes: Adaptabilidad (5 ítems), Comunicación (3 ítems), Cohesión (3 ítems), Interacción (2 ítems) y Participación (1 ítem). En el estudio de Sandoval y Sepúlveda la escala de satisfacción familiar obtuvo una fiabilidad de .81 de Alfa de Cronbach. Mientras, en esta investigación como lo indica la tabla 3, la escala total obtuvo un valor de fiabilidad de .93; así como cada una de las subescalas obtuvo valores superiores a .60 en dicho análisis.

**Tabla 3**

*Análisis de fiabilidad Escala de Satisfacción Familiar FACES IV*

Escala	Número de elementos	Fiabilidad
Adaptabilidad	5	.87
Comunicación	3	.73
Cohesión	3	.67
Interacción	2	.61
Participación	1	.*
Total Escala	14	.93

*Nota.* \* Dado que es un solo elemento no es posible calcular la fiabilidad de esa subescala.

### ***Procedimiento***

En primer lugar, se solicitó la autorización a la universidad para acceder a los correos electrónicos institucionales de todos los estudiantes matriculados durante el año 2021. Posteriormente se envió un correo masivo a los estudiantes, con la invitación a participar de la investigación y contestar de forma anónima y voluntaria. En este correo se adjuntaba el *link* de acceso a la versión en línea de todos los instrumentos. Dentro del formulario en línea de los instrumentos se consignó en primer lugar el debido consentimiento informado, luego preguntas de corte sociodemográfico (sexo, edad, sede, carrera) y finalmente, cada una de las escalas a aplicar. El formulario electrónico se

mantuvo en línea por aproximadamente un mes, desde mediados de junio a mediados de julio de 2021, hasta que se completó el tamaño de la muestra necesaria con fines de representación estadística. Finalmente, cabe destacar que todo el proceso implementado fue aprobado por el Comité de Ética de la universidad donde se desarrolló el estudio.

### *Análisis de datos*

Para el análisis de datos se utilizó IBM SPSS v. 17. Habiendo ya tabulado los datos primero se calculó el promedio de puntuación obtenida en cada una de las subescalas de cada uno de los instrumentos y, en el caso de la Escala de Bienestar Psicológico y la Escala de Satisfacción Familiar, se calculó además el promedio de la escala total. De dichos promedios se realizó un análisis de estadísticos descriptivos, particularmente de la media, la mediana y medidas de dispersión. Para probar las correlaciones asociadas a las hipótesis del estudio se tomaron los promedios de todas las escalas y subescalas y se analizaron con una prueba de correlación de Pearson. De esta forma, se realizaron dos pruebas: la primera para correlacionar las dimensiones y el total de Bienestar Psicológico con las dimensiones de Estrategias de Afrontamiento; mientras que la segunda correlaciona el total y las dimensiones de Bienestar Psicológico con las dimensiones y el total de Satisfacción Familiar. Como ya se justificó, tanto de los análisis descriptivos como de las pruebas inferenciales se excluyeron aquellas escalas del COPE-28 que arrojaron valores de fiabilidad inferiores a .60. Finalmente, se probó un modelo lineal (ANOVA univariante) que relaciona al bienestar psicológico, como variable dependiente, con la satisfacción familiar y las estrategias de afrontamiento, como factores. Para esta prueba solamente se tomaron aquellas estrategias de afrontamiento que arrojaron las más altas correlaciones con el bienestar psicológico en la prueba correspondiente. De esta manera, entonces, se pretende evidenciar la relación del Bienestar Psicológico con las otras dos variables en la muestra de estudiantes analizada, pudiendo así contrastar las hipótesis del estudio y cumplir con el objetivo principal del mismo.

## Resultados

### *Bienestar psicológico*

El nivel de bienestar psicológico en el estudiantado se analizó a través de los promedios obtenidos en la escala de Ryff (de 1 a 6), donde a mayor promedio, mayor es el bienestar psicológico. De acuerdo a lo expuesto en la tabla 4, de manera general se puede observar que el promedio del bienestar psicológico es de 4.53. Al analizar cada dimensión con un mayor promedio fue Crecimiento Personal (5.09), mientras que la dimensión Relaciones Positivas fue la con un menor promedio (4.14). Finalmente, los y las participantes en cada una de las dimensiones tienen un promedio y una mediana de bienestar psicológico más cercano a 6, por lo que se puede interpretar que en general poseen un nivel medio a medio alto en esta variable y sus dimensiones.

**Tabla 4**

*Estadísticos descriptivos bienestar psicológico*

Dimensiones	N	Media	Mediana	Desv.típ.	Rango
Autoaceptación	377	4.404	4.667	1.1435	5.0
Relaciones Positivas	377	4.144	4.167	1.0453	4.8
Autonomía	377	4.222	4.286	.9894	5.0
Dominio del Entorno	377	4.603	4.667	1.0089	4.5
Propósito en la Vida	377	4.767	5.000	1.1234	5.0
Crecimiento Personal	377	5.094	5.333	.9313	4.7
Bienestar Psicológico	377	4.530	4.703	.8641	4.2

### *Estrategias de afrontamiento al estrés*

Las estrategias de afrontamiento al estrés se analizaron a través de los promedios de la puntuación de cada subescala, los cuales pueden variar de 0 a 3 puntos. Se entiende que, a mayor promedio, mayor es la actitud hacia esa estrategia de afrontamiento de los y las participantes.

Los resultados (tabla 5) muestran que, dentro de las estrategias adaptativas las que obtuvieron un mayor promedio fueron las de Afrontamiento Activo (2.47), Planificación (2.35); mientras que dentro de las estrategias desadaptativas solamente la Autodistracción. En el extremo opuesto, la Religión (1.26) es la que obtuvo un promedio relativamente más bajo dentro de las estrategias adaptativas; mientras que dentro de las desadaptativas esa posición la tienen tanto la estrategia de Desconexión (.76) y Uso de Sustancias (.42). Todo lo anterior indica que, en general, los estudiantes poseerían una actitud más positiva ante las estrategias adaptativas en comparación con las desadaptativas.

**Tabla 5**

*Estadísticos descriptivos estrategias de afrontamiento al estrés*

Estrategias	N	Media	Mediana	Desv.típ.	Rango
Afrontamiento Activo*	377	2.472	2.500	.6420	3.0
Planificación*	377	2.354	2.500	.6851	3.0
Apoyo Emocional*	377	1.574	1.500	.9585	3.0
Apoyo Social*	377	1.625	1.500	.8437	3.0
Religión*	377	1.257	1.000	1.0494	3.0
Humor*	377	1.867	2.000	.9749	3.0
Negación**	377	.890	.500	.8980	3.0
Autodistracción**	377	1.981	2.000	.8697	3.0
Desconexión**	377	.755	.500	.8032	3.0
Uso de Sustancias**	377	.415	.000	.8264	3.0

\* Estrategias adaptativas.

\*\* Estrategias desadaptativas.

### *Satisfacción familiar*

La medición de satisfacción familiar se realizó mediante la escala FACES IV, en donde se considera como parámetro de satisfacción el promedio de cada subdimensión y de la escala total. Los promedios

obtenidos pueden ir de 1 a 5 puntos, en donde mientras más alto sea el promedio, más alta es la satisfacción familiar. Los resultados estadísticos (tabla 6) muestran que el promedio de la escala en general es igual a 3.79, lo que indica que los y las participantes tienen una satisfacción familiar media alta. De manera particular la dimensión con el promedio más alto fue Participación (3.99), mientras que, la dimensión con un promedio más bajo fue Interacción (3.65). Sin embargo, ya que tanto los promedios como las medianas de las subescalas y de la escala total está más cercano a 5, es posible afirmar que en general los participantes poseen satisfacción familiar media alta.

**Tabla 6**

*Estadísticos descriptivos satisfacción familiar*

Dimensiones	N	Media	Mediana	Desv. típ.	Rango
Adaptabilidad	377	3.799	4.000	.9958	4.0
Comunicación	377	3.908	4.000	.9424	4.0
Cohesión	377	3.725	4.000	1.0142	4.0
Interacción	377	3.651	4.000	1.1220	4.0
Participación	377	3.995	4.000	1.2050	4.0
<b>Satisfacción Familiar</b>	<b>377</b>	<b>3.799</b>	<b>4.000</b>	<b>.8970</b>	<b>4.0</b>

### **Correlaciones**

El análisis de las correlaciones entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento se realizó a través del coeficiente de correlación de Pearson. El análisis de correlaciones (tabla 7) en general muestra que: primero, no todas las estrategias de afrontamiento correlacionan con el bienestar psicológico, ya sea con la escala total o con alguna de sus dimensiones; y, en segundo lugar, en aquellas estrategias que correlacionan con el bienestar psicológico, cuando la estrategia es adaptativa existe una correlación positiva, mientras que cuando es desadaptativa existe una correlación negativa.

En un análisis más detallado se puede afirmar que, dentro de las estrategias adaptativas, la Religión y el Humor no correlacionan con el Bienestar Psicológico, ya sea con la escala total o alguna de sus dimensiones. Mientras que las estrategias de Apoyo Emocional y Apoyo Social solamente correlacionan positivamente y con una fuerza débil con la dimensión de Autonomía, más no con el Bienestar Psicológico total. Dentro de las estrategias adaptativas solamente el Afrontamiento Activo ( $r = .54$ ) y la Planificación ( $r = .46$ ) correlacionan positivamente y con una fuerza moderada con el Bienestar Psicológico. Además, estas últimas estrategias correlacionan positivamente y con una fuerza débil a moderada con cada una de las subescalas del Bienestar Psicológico.

En relación con las estrategias desadaptativas, la prueba muestra que la Autodistracción correlaciona negativamente y con fuerza débil con las subescalas de Autoaceptación, Relaciones Positivas y Autonomía, más no correlaciona con el constructo total del Bienestar Psicológico. Finalmente, las estrategias de Uso de Sustancias ( $r = -.34$ ), Negación ( $r = -.44$ ) y Desconexión ( $r = -.54$ ), correlacionan de manera negativa y con fuerza débil a moderada con el Bienestar Psicológico. Además, estas mismas estrategias correlacionan de manera negativa y con fuerza débil a moderada con cada una de las subescalas que constituyen el Bienestar Psicológico.

De esta forma, dadas las correlaciones expuestas, se puede aceptar la primera hipótesis del estudio, que sostenía que el Bienestar Psicológico correlaciona positivamente con las estrategias de afrontamiento adaptativas y negativamente con las estrategias de afrontamiento desadaptativas.

**Tabla 7**

*Correlaciones entre Bienestar Psicológico y Estrategias de afrontamiento*

	Auto- acepta- ción	Rela- ciones Positivas	Auto- nomía	Dom- nio del Entorno	Propó- sito en la Vida	Creci- miento Personal	Bienestar Psicoló- gico
Afrontamiento Activo	.526**	.318**	.305**	.510**	.546**	.480**	.537**
Planificación	.445**	.235**	.293**	.430**	.450**	.429**	.456**
Apoyo Emocional	.061	.064	-.127*	.049	.110*	.083	.045
Apoyo Social	.017	-.028	-.190**	.031	.078	.059	-.010
Religión	.080	-.033	-.045	.092	.099	.039	.046
Humor	-.079	-.069	-.080	-.065	-.047	-.067	-.082
Negación	-.401**	-.291**	-.357**	-.403**	-.359**	-.396**	-.442**
Autodistracción	-.104*	-.137**	-.139**	-.057	-.055	.040	-.095
Desconexión	-.436**	-.351**	-.471**	-.477**	-.496**	-.471**	-.542**
Uso de Sustancias	-.326**	-.249**	-.262**	-.302**	-.298**	-.241**	-.338**

\*\* La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

\* La correlación es significante al nivel 0,05 (bilateral).

Las correlaciones entre el bienestar psicológico y la satisfacción familiar se analizaron con la prueba de correlación de Pearson (tabla 8). En términos generales se evidencia una correlación positiva y con una fuerza moderada-alta ( $r = .60$ ) entre la escala total de Bienestar Psicológico y la de Satisfacción Familiar. También hay evidencia de correlaciones positivas con fuerza moderada entre la escala total de Bienestar Psicológico y cada una de las subescalas de la Satisfacción Familiar. Así ocurre con las subescalas de Adaptabilidad ( $r = .58$ ), Comunicación ( $r = .52$ ), Cohesión ( $r = .51$ ), Interacción ( $r = .43$ ) y Participación ( $r = .55$ ). Finalmente, la prueba muestra que hay correlaciones positivas significativas entre todas y cada una de las dimensiones de Satisfacción Familiar con las de Bienestar Psicológico, variando ellas entre una fuerza débil a una moderada.

El análisis precedente permite afirmar la segunda hipótesis del estudio, la cual sostiene que el bienestar psicológico correlaciona positivamente con la satisfacción familiar.

**Tabla 8**

*Correlaciones entre Bienestar Psicológico y Satisfacción familiar*

	Auto- acep- tación	Rela- ciones Positivas	Auto- nomía	Dom- nio del Entorno	Propó- sito en la Vida	Creci- miento Personal	Bienes- tar Psi- cológico
Adaptabilidad	.582**	.448**	.307**	.552**	.562**	.421**	.576**
Comunicación	.519**	.419**	.269**	.499**	.509**	.379**	.520**
Cohesión	.521**	.404**	.311**	.484**	.464**	.372**	.513**
Interacción	.441**	.346**	.251**	.413**	.427**	.274**	.433**
Participación	.560**	.404**	.350**	.527**	.512**	.408**	.554**
Satisfacción Familiar	.606**	.470**	.336**	.573**	.575**	.431**	.600**

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

### ***ANOVA Factorial Univariante***

Se realizó un ANOVA factorial univariante para probar el modelo que relaciona al Bienestar Psicológico como variable dependiente y la Satisfacción Familiar y las Estrategias de Afrontamiento como factores. De las estrategias de afrontamiento solamente se seleccionaron para el modelo aquellas que arrojaron las mayores correlaciones con la satisfacción familiar en la prueba correspondiente. De este modo, las estrategias que forman parte del modelo son Afrontamiento Activo, Planificación, Negación y Desconexión. Las dos primeras corresponden a estrategias adaptativas y las otras dos a estrategias desadaptativas.

De acuerdo a la prueba realizada (tabla 9), el modelo establece una relación significativa entre las variables. Según la estimación del tamaño del efecto, el modelo explica el 70.1% de la varianza. Dentro de ello, el factor que por sí mismo explica mayormente la variación

del Bienestar Psicológico es la Satisfacción Familiar (15.6%), seguido de las estrategias de Negación (6.0%), Desconexión (2.5%) y Afrontamiento Activo (2.1%). La estrategia de Planificación por sí misma no posee ningún efecto de la Satisfacción familiar. Al analizar algunas de las intersecciones que son significativas, vemos que la que posee un efecto mayor es la que reúne Satisfacción Familiar con Afrontamiento Activo, Negación y Desconexión (5.1%); le sigue la intersección entre Satisfacción Familiar, Planificación y Negación (3.7%). El resto de las intersecciones significativas que se evidencian en la prueba explican entre el 1.4% y el 2.3% de la varianza.

A partir de lo anterior, además de afirmar que el modelo en sí mismo es significativo, se puede inferir que, tanto por sí misma como por las intersecciones que establece, la Satisfacción Familiar resulta ser el factor que mayormente explica la variación del Bienestar Psicológico. Mientras, dentro de las estrategias de afrontamiento, las desadaptativas resultan tener un relativo mayor efecto en el Bienestar Psicológico que las adaptativas, tanto si se entienden por sí mismas como por las intersecciones significativas que establecen.

### **Tabla 9**

*ANOVA Factorial Univariante. Variable dependiente: Bienestar Psicológico*

Origen	<i>gl</i>	F	Sig.	Eta al cuadrado parcial
Modelo corregido	76	9.252	.000	.701 <sup>a</sup>
Intersección	1	5013.818	.000	.944
Satisfacción Familiar	2	27.627	.000	.156
Afrontamiento Activo	2	3.285	.039	.021
Negación	2	9.618	.000	.060
Desconexión	1	7.651	.006	.025
Satisfacción Familiar * Desconexión	2	3.268	.039	.021
Afrontamiento Activo * Planificación	2	3.274	.039	.021
Planificación * Desconexión	1	4.254	.040	.014

Satisfacción Familiar * Planificación * Negación	4	2.867	.023	.037
Satisfacción Familiar * Planificación * Desconexión	2	3.468	.032	.023
Satisfacción Familiar * Afrontamiento Activo * Negación * Desconexión	5	3.238	.007	.051

*Nota.* \*  $R^2 = .701$  ( $R^2$  corregida = .625)

El análisis expuesto confirma y profundiza en las hipótesis propuestas, referidas a las relaciones significativas entre el Bienestar Psicológico con la Satisfacción Familiar y las estrategias de afrontamiento al estrés.

## Discusión

La presente investigación buscó indagar respecto de la relación del Bienestar Psicológico con las Estrategias de Afrontamiento al Estrés y la Satisfacción Familiar. Todo ello particularmente en una población de estudiantes universitarios en contexto de pandemia por COVID-19.

Los principales hallazgos de este estudio muestran que existe una correlación significativa entre la Satisfacción Familiar y las otras dos variables, no solamente en términos generales, sino además a nivel de la mayoría de las dimensiones que componen estos constructos. Para reforzar esta idea se logró probar un modelo que evidencia la relación significativa del bienestar psicológico con la satisfacción familiar y aquellas estrategias de afrontamiento que poseen una correlación mayor con el bienestar psicológico. Dicho modelo muestra que posee un alto efecto en la variación del bienestar psicológico, pudiendo explicar el 70.1% de ella. Además, el modelo propuesto evidencia que es la satisfacción familiar el factor que por sí mismo posee una mayor influencia en la variación del bienestar psicológico, siguiéndole las estrategias de afrontamiento desadaptativas (Negación y Desconexión) y finalmente las estrategias adaptativas (Afrontamiento Activo y Planificación), con

las consecuentes interacciones expuestas en el análisis. Lo anterior ratifica las hipótesis puestas a prueba en la investigación. En este sentido, los resultados concuerdan con los modelos teóricos con los cuales se abordó el problema y, además, se encuentra acorde con lo concluido en otros estudios que investigaron temáticas similares en estudiantes universitarios.

Las conclusiones obtenidas concuerdan con diversas investigaciones que han abordado las relaciones entre estas variables de estudio. En efecto, Lopes y Nihei (2021) concluyeron que las estrategias adaptativas como las de reinterpretación positiva, planificación y afrontamiento activo correlacionan positivamente con el bienestar psicológico; asimismo, estrategias desadaptativas como la negación, el uso de sustancia, la autoinculpación, la autodistracción y desconexión conductual, correlacionan negativamente con el bienestar psicológico. De manera similar, Narváz et al. (2021), concluyen que el bienestar psicológico correlaciona positivamente con las estrategias de afrontamiento activo, apoyo social y reevaluación positiva. De forma análoga, Silva et al. (2021) concluyen que el bienestar psicológico correlaciona positivamente con todas las estrategias adaptativas; mientras que correlaciona negativamente con la desconexión conductual y la autodistracción. Sin embargo, particularmente en estos últimos dos estudios se evidenciaron, además, correlaciones positivas del bienestar psicológico con las estrategias de humor y de religión, cuestión que, si bien está acorde con la idea de que ambas son estrategias adaptativas, no se manifestó en nuestro estudio. No es fácil explicar esta diferencia en el comportamiento de estas variables comparando dichos estudios y el nuestro. Las tres son investigaciones en estudiantes universitarios en contexto de pandemia; una de ellas en estudiantes colombianos (la de Narváz y otros), mientras que la otra fue realizada en estudiantes brasileños. Una posible explicación, pero que involucraría otras investigaciones que profundicen en la cuestión, es sostener que las estrategias de afrontamiento pueden tener una carga idiosincrática y cultural relevante. En este sentido, la relevancia que cobren las estrategias de afrontamiento como factor protector del bienestar psicológico dependería de

la actitud hacia ellas, lo que tendría una base cultural que se consolida en los hábitos que adquieren las personas para enfrentar las exigencias del entorno.

Por otro lado, y respecto de la relación del bienestar psicológico con la satisfacción familiar, resulta relevante apreciar cómo dicha variable y sus dimensiones se asocia significativamente con el bienestar psicológico, siendo además el factor que más influye en la variación de este último de acuerdo al modelo propuesto. Tomando en cuenta que este estudio se realizó en contexto de crisis social por la pandemia de COVID-19, los resultados coinciden con diversas investigaciones desarrolladas en este mismo periodo en diversos grupos etarios. Pailhé et al. (2022), por ejemplo, evidencian en un estudio en niños que el empeoramiento de las relaciones familiares en tiempo de restricciones por pandemia correlacionó negativamente con el bienestar psíquicos. Similares conclusiones obtienen en estudios en adolescentes Pedrini et al. (2022) y Lagarda et al. (2022). Asimismo, en un estudio en adolescentes en el mismo contexto de pandemia, Hafsho y Saleh (2021) concluyen que existen correlaciones positivas entre el bienestar psicológico y las dimensiones de Flexibilidad y Comunicación del modelo de Olson en el cual se basa el instrumento FACES IV aplicado en esta investigación.

Todo lo expuesto y sintetizado redundante en reconocer la relevancia que sigue teniendo el equilibrio familiar como fuente de bienestar psíquico para los sujetos y, por ende, como un factor innegable en la comprensión del comportamiento del bienestar psicológico en las personas. Es más, de acuerdo al modelo probado, el efecto de una adecuada funcionalidad de la familia resulta ser incluso mayor que la que puedan tener las estrategias de afrontamiento al momento de explicar el comportamiento del bienestar psicológico como variable.

En un sentido práctico, los análisis permiten orientar el modo en que se pueden abordar y/o intervenir estas variables en comunidades o individuos en donde se evidencie una alteración negativa del bienestar psíquico. En efecto, de acuerdo a las conclusiones obtenidas, las intervenciones que aborden problemáticas de bienestar psíquico deberían tomar en cuenta la percepción que tengan los sujetos tanto de

su familia como de los recursos psíquicos asociados a las estrategias de afrontamiento. La relevancia de la satisfacción familiar, además, incita a que las intervenciones puedan tener un carácter más sistémico, para de esa forma integrar a los recursos internos, también los recursos externos que puedan ser parte del constructo familiar.

Por otro lado, si bien los resultados de este estudio reflejan una consistencia con la teoría y con los resultados de otras investigaciones, no es menos cierto que también presentó un problema de fiabilidad en algunas subescalas del COPE-28, el instrumento con el cual se midieron las estrategias de afrontamiento. En efecto, las subescalas de Reevaluación positiva, Aceptación, Autoinculpación y Desahogo, obtuvieron valores de fiabilidad inferiores a los entendidos como aceptables, lo que pone en cuestión la fiabilidad de la aplicación en estas dimensiones específicas, por lo cual se tomó además la decisión de excluir dichas estrategias de los análisis. Esto, creemos, debe motivar el desarrollo de más estudios sobre este instrumento en nuestro país. Lo anterior cobra aún más sentido y relevancia si se entiende que las estrategias de afrontamiento pueden poseer una carga cultural importante, por lo que nuevas adaptaciones y validaciones del instrumento podrían permitir futuras investigaciones en donde se obtengan resultados de fiabilidad adecuados en cada una de las subescalas del instrumento.

Finalmente, a pesar de este inconveniente metodológico, creemos que los resultados son suficientemente consistentes y válidos tanto para poder orientar nuevas investigaciones en torno a la problemática como para fundamentar intervenciones que aborden el bienestar psicológico de las personas, en donde se tome en cuenta ya sea como antecedente o como foco de intervención tanto las estrategias de afrontamiento como la satisfacción familiar que ellos perciban.

## **Referencias**

Aranguren, M., & Irrazabal, N. (2015). Estudio de las propiedades psicométricas de las escalas de bienestar psicológico de Ryff en una

- muestra de estudiantes argentinos. *Ciencias Psicológicas*, 9(1), 73-83. [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1688-42212015000100008](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212015000100008)
- Avalos, M., & Trujillo, F. (2021). Variables involucradas con el estrés académico y el afrontamiento en universitarios durante el confinamiento por covid-19. *Psicología Iberoamericana*, 29(3), e293331. <https://doi.org/10.48102/pi.v29i3.331>
- Awoke, M., Mamo, G., Abdu, S., & Terefe, B. (2021) Perceived Stress and Coping Strategies Among Undergraduate Health Science Students of Jimma University Amid the COVID-19 Outbreak: Online Cross-Sectional Survey. *Frontiers in Psychology*, 12, 639955. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.639955>
- Barra, E., Soto, O., & Schmidt, K. (2019). Personalidad y bienestar psicológico: un estudio en universitarios chilenos. *Revista de Psicología*, 9(17), 7-18. <https://erevistas.uca.edu.ar/index.php/RPSI/article/view/2358>
- Barrera, L., Sotelo, M., Barrera, R., & Aceves, J. (2019). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 1(2), 244-251. <https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/42/33>
- Calderón, A., & Leiner, M. (2018). Diferentes estilos de afrontamiento al estrés entre trabajadores de la Generación Y en empresas en Ciudad Juárez, *Revista Doxa Digital*, 8(15), 11-23. <https://doi.org/10.52191/rdojs.2018.63>
- Campos, L., Jaimes, M. A., Villavicencio, M. C., & Esteban, E. (2020). Bienestar y afrontamiento psicológico de estudiantes universitarios en estado de confinamiento por covid-19. *Revista Inclusiones*, 7(2020), 377-398. <https://revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/1766>
- Carvacho, R., Morán-Kneer, J., Miranda-Castillo, C., Fernández-Fernández, V., Mora, B., Moya, Y., Pinilla, V., Toro, I., & Valdivia, C. (2021). Efectos del confinamiento por COVID-19 en la salud mental de estudiantes de educación superior en Chile. *Revista*

- Médica de Chile*, 149(3), 339-347. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872021000300339>
- Carranza., Hernández, R., & Alhuay-Quispe, J. (2017). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Revista internacional de investigación en ciencias sociales*, 13(2), 133-146. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6246945>
- Carver, C. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100. [https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401\\_6](https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6)
- Che Rahimi, A., Bakar, R., & Mohd Yasin M. (2021). Psychological Well-Being of Malaysian University Students during COVID-19 Pandemic: Do Religiosity and Religious Coping Matter? *Healthcare*, 9(11), 1535. <https://doi.org/10.3390/healthcare9111535>
- Cook, W., & Dreyer, A. (1984). The Social Relations Model: A New Approach to the Analysis of Family-Dyadic Interaction. *Journal of Marriage and Family*, 46(3), 679-687. <https://doi.org/10.2307/352609>
- Correa, A., Cuevas, M. R., & Villaseñor, M. (2017). Bienestar psicológico, metas y rendimiento académico. *Rev Esp Cienc Salud*, 19(1), 29-34. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/vertientes/article/view/58583>
- Costa-Ball, C., & Cracco, C. (2021). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción Familiar en familias uruguayas. *Anales de la Psicología*, 37(1), 161-167. <https://doi.org/10.6018/analesps.383381>
- de-Diego-Cordero, R., Martínez-del-Carmen, C., Bonilla, P., & Vargas-Martínez, A.-M. (2021). Impact of the COVID-19 Pandemic and Psychosocial Coping Strategies in Health Sciences Students at the University of Seville: A Pilot Study. *Healthcare*, 9(12), 1661. <http://doi.org/10.3390/healthcare9121661>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adapta-

- ción española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8474>
- Eden, A., Johnson, B., Reinecke, L., & Grady, S. (2020). Media for Coping During COVID-19 Social Distancing: Stress, Anxiety, and Psychological Well-Being. *Front. Psychol.*, 11, 577639. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577639>
- Fernández, A., García-Viniegras, C. & Lorenzo, A. (2014). Consideraciones acerca del bienestar psicológico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17(3), 1108-1147. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/47410>
- Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and Coping. En Gellman, M.D. & Turner, J.R. (eds.) *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9\\_215](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215)
- Galvis, L., Jaimes, M., & Osorio, E. (2022) Funcionalidad familiar de población en situación de vulnerabilidad, una mirada desde el Modelo Circumplejo de Olson: Estudio barrio Cormoranes Cúcuta-Colombia. *Revista Boletín Redipe*, 11(3), 289-300. <https://doi.org/10.36260/rbr.v11i3.1721>
- García, F., Barraza-Peña, C., Wlodarczyk, A., Alvear-Carrasco, M., & Reyes-Reyes, A. (2018). Psychometric properties of the Brief-COPE for the evaluation of coping strategies in the Chilean population. *Psicología: Reflexão e Crítica*, 31, 22. <https://doi.org/10.1186/s41155-018-0102-3>
- García-Alandete, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *En-clav. Pen.*, 18(6), 13-29. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-879X2014000200013&lang=es](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-879X2014000200013&lang=es)
- García-Álvarez, D., Hernández-Lalinde, J., & Cobo-Rendón, R. (2021) Emotional Intelligence and Academic Self-Efficacy in Relation to the Psychological Well-Being of University Students During COVID-19 in Venezuela. *Front. Psychol*, 12, 759701. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.759701>

- Guszkowska, M., & Dąbrowska-Zimakowska, A. (2022). Coping with Stress During the Second Wave of the COVID-19 Pandemic by Polish University Students: Strategies, Structure, and Relation to Psychological Well-Being. *Psychol Res Behav Manag*, 15, 339-352. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S345648>
- Hafshoh & Saleh, A. (2021). The Effects of Family Functioning Dimensions on the Subjective Well-being among High School Students. *Psychological Research on Urban Society*, 4(1), 3-14. <https://doi.org/10.7454/proust.v4i1.63>
- Khalil, Y., Del Valle, M. V., Zamora, E. V., & Urquijo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 24(1), 69-83. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7621149>
- Kukihara, H., Yamawaki, N., Ando, M., Nishio, M., Kimura, H. & Tamura, Y. (2020). The mediating effect of resilience between family functioning and mental well-being in hemodialysis patients in Japan: a cross-sectional design. *Health Qual Life Outcomes*, 18(233). <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01486-x>
- Lagarda, A., Vera, J., & Tánori, J. (2022). Satisfacción con la vida y sus correlatos socio-personales en adolescentes de secundarias públicos de Sonora, México. *Revista de Psicología (PUCP)*, 40(1), 9-35. <https://doi.org/10.18800/psico.202201.001>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer. <https://books.google.cl/books?id=i-ySQQQuUpr8C&clpg=PR5&ots=DgIPiukdQb&lr&chl=es&pg=PA19#v=onepage&q&f=false>
- Lopes, A., & Nihei, O. (2021) Depression, anxiety and stress symptoms in Brazilian university students during the COVID-19 pandemic: Predictors and association with life satisfaction, psychological well-being and coping strategies. *Plos One*, 16(10), e0258493. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258493>
- MacCann, C., Double, K., & Clarke, I. (2022) Lower Avoidant Coping Mediates the Relationship of Emotional Intelligence With

- Well-Being and Ill-Being. *Front. Psychol.*, 13, 835819. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.835819>
- Mac-Ginty, S., Jiménez-Molina, A., & Martínez, V. (2021). Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios en Chile. *Revista Chilena de Psiquiatría y Neurología de la Infancia y de la Adolescencia*. 32(1), 23-37. <https://www.sopnia.com/revistas/vol-no32n1/>
- Mahmud, S., Mohsin, M., Dewan, M.N. & Muyeed, A. (2022) The Global Prevalence of Depression, Anxiety, Stress, and Insomnia Among General Population During COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-analysis. *Trends in Psychol.* <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00116-9>
- Martínez, P., Jiménez-Molina, A., Mac-Ginty, S., Martínez, V., & Rojas, G. (2021). Mental Health of Higher Education Students in Chile: Scoping Review and Meta-Analysis. *Terapia psicológica*, 39(3), 405-426. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082021000300405>
- Mella-Norambuena, J., López-Angulo, Y., Sáez-Delgado, Y., & Del Valle, M., (2020). Estrategias de afrontamiento en apoderados durante el confinamiento por la COVID-19. *CienciaAmérica*. 9(2), 322-333. <https://doi.org/10.33210/ca.v9i2.324>
- Meyer, B. (2001). Coping with Severe Mental Illness: Relations of the Brief COPE with Symptoms, Functioning, and Well-Being. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23, 265-277. <https://doi.org/10.1023/A:1012731520781>
- Morán, C., Landero, R., & González, M. T. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9(2), 543-552. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-92672009000200020](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672009000200020)
- Moreta, R., Gabior, I., & Barrera, L. (2017). El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Salud & Sociedad*, 8(2), 172-184. <https://doi.org/10.22199/S07187475.2017.0002.00005>

- Narváez, J., Obando, L., Hernández, K., & De la Cruz, E. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Univ. Salud*, 23(3), 207-216. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>
- Olson, D. (2000). Circumplex Model of Marital and Family Systems. *Journal of Family Therapy*, 22(2), 144-167. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00144>
- Olson, D. (2011). FACES IV and de circumflex model: validation study. *J Marital Fam Ther*, 37(1), 64-80. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2009.00175.x>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Pailhé, A., Panico, L., & Solaz, A. (2022). Children's well-being and intra-household family relationships during the first COVID-19 lockdown in France. *Journal of Family Research*, 34(1), 249-280. <https://doi.org/10.20377/jfr-718>
- Pedrini, L., Meloni, S., Lanfredi, M., Ferrari, C., Geviti, A., Cattaneo, A., & Rossi, R. (2022). Adolescents' mental health and maladaptive behaviors before the Covid-19 pandemic and 1-year after: analysis of trajectories over time and associated factors. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*, 16(42). <https://doi.org/10.1186/s13034-022-00474-x>
- Ruiz, L., Blanco-González, L., Araque-Castellanos, F., Mendoza-Rincón, B. M., & Arenas-Villamizar, V. (2020). Características del Bienestar psicológico en jóvenes universitarios en el marco aislamiento preventivo por COVID-19. *Gaceta Médica de Caracas*, 128(2), 359-364. <https://doi.org/10.47307/gmc.v128i2S.20674>
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <http://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>.
- Sandoval, F. & Sepúlveda, C. (2012). *Auto-percepción del nivel de Satisfacción Familiar y Bienestar Psicológico en Adolescentes de la Ciudad de Chillán*. [Tesis de Licenciatura, Universidad del Bío-Bío, Chile]. Repositorio Universidad del Bío-Bío. <http://replib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/1424/1/Sandoval%20Gutierrez%2C%20Felipe%20Alberto.pdf>
- Salehzadeh, M., Fallahi, M., & Rahimi, M. (2017). The Role of Family Functioning, Peer Attachment and Academic Performance in predicting of Happiness in Adolescent Girls. *Journal of Positive Psychology Research*, 2(4), 64-78. <https://doi.org/10.22108/ppls.2017.21732>
- Silva, M., Marques, G., Reis, A., Lourenço, T., Abreu-Figueiredo, R., Gonçalves, M., & Santos, M. (2021). Bem-estar psicológico e coping em estudantes de enfermagem durante a quarentena pela COVID-19. *Revista de Enfermagem Referência*, 5(Supl. 8), e20211. <https://doi.org/10.12707/RV20211>
- Szido, A., Arato, N., Inhof, O., Matus-Budai, T., Stecina, D., & Labadi, B. (2022). Psychological well-being, risk factors, and coping strategies with social isolation and new challenges in times of adversity caused by the COVID-19 pandemic. *Acta Psychologica*, 225, 103538. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103538>
- Tam, W. W. S., Poon, S. N., Mahendran, R., Kua, E. H., & Xu, X. V. (2021). Impacts of COVID-19 and partial lockdown on family functioning, intergenerational communication and associated psychosocial factors among young adults in Singapore. *BMC Psychiatry*, 21(595). <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03599-z>
- Taylor, S. (2022). The psychology of pandemics. *Annual Review of Clinical Psychology*, 28, 581-609. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-072720-020131>
- Tran, N., Franzen, J., Jermann, F., Rudaz, S., Bondolfi, G., & Ghisletta, P. (2022) Psychological distress and well-being among students

- of health disciplines in Geneva, Switzerland: The importance of academic satisfaction in the context of academic year-end and COVID-19 stress on their learning experience. *Plos One*, 17(4), e0266612. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266612>
- Véliz, A. (2012). Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico y su estructura factorial en universitarios chilenos. *Psicoperspectivas*, 11(2), 143-163. <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol11-Issue2-fulltext-196>
- Vielma, J., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49), 265-275. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3656542>
- Villani, L., Pastorino, R., Molinari, E., Anelli, F., Ricciardi, W., Graffigna, G., & Boccia, S. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on psychological well-being of students in an Italian university: a web-based cross-sectional survey. *Global Health*, 17(39). <https://doi.org/10.1186/s12992-021-00680-w>
- Yusli, N., Roslan, S., Zaremohzzabieh, Z., Ghiami, Z., & Ahmad, N. (2021). Role of Restorativeness in Improving the Psychological Well-Being of University Students. *Frontiers in Psychology*, 12, 646329. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.646329>

Recibido: 20 de febrero de 2023

Revisado: 19 de junio de 2023

Aceptado: 19 de junio de 2023