

Congreso virtual de Psiquiatría

Interpsiquis 2009

1 al 28 de febrero

La búsqueda del bienestar psicológico. Su vinculación con las estrategias de afrontamiento.

Resumen

El presente estudio parte del análisis del bienestar psicológico o su contracara, el desgaste profesional. Ambas variables son consideradas dependientes en esta investigación y sujetas a la intervención de otros procesos psicosociales conexos. En esta comunicación, pondremos el acento en la vinculación entre el bienestar psicológico (Veenhoven, 1994; Casullo, 2002) y las Estrategias de Afrontamiento (Lazarus & Folkman, 1986; Frydenberg & Lewis, 1991, 1994, 1997; Leiter, 1991; Lazarus, 2000). Entendemos que el bienestar psicológico no es simplemente la ausencia de malestar o desgaste, sino que se constituye en una disposición relativamente estable a juzgar la vida en términos favorables (Casullo, 2002). Por esta razón, el fortalecimiento del bienestar a través del desarrollo de estrategias de afrontamiento, permitiría una mayor capacidad de resistencia ante las situaciones psicológicamente desgastantes. Analizamos por un lado, de qué modo las estrategias de afrontamiento utilizadas por los sujetos impactan en un mayor nivel de bienestar psicológico. Por otra parte, cómo influye esta dinámica en un cuadro más complejo que vincula el desgaste profesional y el bienestar psicológico como dos extremos entre los que oscila la psicología de sujetos expuestos cotidianamente a los estresores del mundo laboral. Trabajamos con empleados de distinta situación laboral de la Administración Pública del Gobierno de Mendoza, República Argentina. Utilizamos un diseño metodológico que contempla una instancia cuantitativa y otra cualitativa, de carácter complementario. Los resultados constituyen un aporte desde una mirada positiva y comprensiva de los alcances del bienestar psicológico en el escenario laboral.

Introducción

La presente investigación se basa en el análisis del bienestar psicológico o su contracara, el desgaste profesional. Ambas variables fueron consideradas dependientes en este estudio y sujetas a la intervención de otros procesos psicosociales conexos. En esta comunicación, pondremos el acento en la vinculación entre el bienestar psicológico (Ryff, 1989; Veenhoven, 1994; Casullo, 2000, 2002) y la influencia de las Estrategias de Afrontamiento (Lazarus & Folkman, 1986; Frydenberg & Lewis, 1996; Lazarus, 2000).

Muchos estudios ponen el acento en una u otra variable – bienestar o desgaste – pero aquí están unidas formando parte de un mismo análisis pues el objetivo es analizar cómo impactan otros factores intervinientes tales como el estilo de afrontamiento, la resiliencia o las estrategias de afrontamiento en la psicología del individuo, generando uno u otro. Bienestar y desgaste pueden ser considerados como dos extremos entre los que oscila el desenvolvimiento profesional del sujeto en el mundo laboral y responden a su vez, a dos enfoques diferentes de la Psicología como ciencia.

El enfoque más tradicional de la Psicología está centrado en el abordaje a partir de una problemática (por ejemplo, estrés, burnout, enfermedades psicosomáticas, etc.). La segunda perspectiva, parte de una psicología positiva, desde la búsqueda de la felicidad y el bienestar de los sujetos. (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

La psicología positiva muestra su alta incidencia en el buen ajuste y rendimiento profesional, englobando diversas características o capacidades personales positivas frente al burnout: .estrategias de afrontamiento (Lazarus & Folkman, 1984); autoestima (Grotberg, 2006), felicidad (Frydenberg & Lewis, 1997, Csikszentmihalyi, 1999), resiliencia (Henderson & Milstein, 2003), entre otras.

En la presente comunicación veremos desde esta perspectiva positiva, de qué modo repercuten las estrategias de afrontamiento sobre el bienestar psicológico, en la población estudiada.

Marco conceptual

A continuación exponemos brevemente un marco teórico general para los principales factores abordados en esta comunicación, es decir, bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento.

El bienestar psicológico

El concepto de bienestar psicológico no es tan sencillo de explicar. Según Casullo (2002) la mayoría de las investigaciones sobre bienestar psicológico no han tenido un marco teórico claro que las respalde. Incluso, aún no hay consenso en su definición. No obstante, debemos tener en claro que el bienestar psicológico no es simplemente la ausencia del malestar o de trastornos psicológicos. Para Veenhoven (1995) el bienestar psicológico es una disposición biopsicológica natural. Esto significa que así como el estado natural biológico del organismo es la salud, en el área psicológica esa disposición la constituye el bienestar psicológico.

Para Veenhoven (1991; citado por Casullo, 2002) el bienestar psicológico puede definirse como el grado en el que un individuo juzga globalmente su vida en términos favorables. Por su parte, Casullo comenta que en la literatura sobre el tema, se señala al bienestar psicológico como un constructo triárquico. Esto significa que refleja la evaluación personal que hace el sujeto de tres componentes: a) los estados emocionales (positivos – negativos), b) el componente cognitivo (procesamiento de información que las personas realizan acerca de cómo les fue o les está yendo en su vida) y c) las relaciones vinculares entre ambos componentes.

Los estados emocionales no sólo incluyen el afecto positivo sino también el afecto negativo, siendo ambas experiencias afectivas independientes una de la otra. Esto significa que tener una alta dosis de afectividad positiva no implica una baja dosis de afectividad negativa.

Para Diener (1994), el bienestar psicológico posee componentes estables y cambiantes al mismo tiempo. Las emociones son los componentes cambiantes, ya que pueden hacer oscilar al sujeto en la apreciación y evaluación global de su situación inmediata, pero se trata de una apreciación relativamente estable. No obstante, el componente cognitivo es más estable, se mantiene más en el tiempo y es el resultado del balance que hace el sujeto en función de la información que posee sobre cómo le está yendo y cómo le fue en

su vida. Veenhoven (1994) sostiene que el componente cognitivo es la satisfacción con la vida que representa la discrepancia percibida entre sus aspiraciones y sus logros, cuyo amplio rango evaluativo va desde la sensación de realización personal hasta la experiencia de fracaso o frustración.

En términos generales, el abordaje conceptual del bienestar psicológico ha sido bastante difuso, dando lugar al uso indistinto de conceptos tales como bienestar subjetivo, salud mental o felicidad, entre otros.

En base a las dimensiones del bienestar psicológico propuestas por Riff, Casullo (2002) verifica en sus investigaciones, que en la población adulta se dan las siguientes:

- **control de situaciones:** Tener una sensación de control y de autocompetencia. Quienes poseen control de las situaciones tratan de crear o moldear contextos para adecuarlos a sus propias necesidades e intereses.
- **Aceptación de sí mismo:** es el grado en que una persona se siente satisfecha con sus atributos personales. Chávez Uribe (2006) sostiene que este es un rasgo central de la salud mental, ya que refleja una autoestima alta y se acepta como es.
- **Vínculos psicosociales:** Implica la capacidad de establecer buenos vínculos con los demás. Tener calidez, confianza en los demás y capacidad empática y afectiva.
- **Autonomía:** Poder tomar decisiones de modo independiente, confiar en el propio juicio.
- **Proyectos:** tener metas y proyectos en la vida. Asumir valores y desafíos. Considerar que la vida tiene significados.

Las estrategias de afrontamiento

Los estudios sobre el afrontamiento han sido realizados en distintos ámbitos, fundamentalmente en los relacionados con la medicina y la enfermería. Además, hay varios estudios que analizan la presunta relación entre el bienestar y el afrontamiento.

Los sujetos se enfrentan diariamente en el mundo del trabajo a diversas situaciones que resultan estresantes y que exigen de ellos pensar y actuar con rapidez para resolverlas. Estos pensamientos y actos que los sujetos realizan para lograr adaptarse a las situaciones conflictivas son las denominadas estrategias de afrontamiento, las cuales serán más o menos generales o específicas, según lo amerite la situación.

El afrontamiento puede ser definido como *un esfuerzo para reducir o mitigar los efectos aversivos del estrés, estos esfuerzos pueden ser psicológicos o conductuales.* (Everly, 1989, citado por Fernández Abascal, 2000)

Las prestigiosas investigaciones realizadas por Frydenberg & Lewis (1996) permitieron identificar dieciocho estrategias generales de afrontamiento que son puestas en escena por los sujetos ante situaciones desgastantes. Es necesario recordarlas: buscar apoyo social (As), concentrarse en resolver el problema (Rp), esforzarse y tener éxito (Es), preocuparse (Pr), invertir en amigos íntimos (Ai), buscar pertenencia (Pe), hacerse ilusiones (Hi), falta de afrontamiento o no-afrontamiento (Na), reducción de la tensión (Rt), acción social (So), ignorar el problema (Ip), autoinculparse (Cu), reservarlo para sí (Re), buscar apoyo espiritual (Ae), fijarse en lo positivo (Po), buscar ayuda profesional (Ap), buscar diversiones relajantes (Dr) y distracción física (Fi).

Para Lazarus (2000), las estrategias de afrontamiento deben ser flexibles y permitir al sujeto adaptarse a las necesidades de la situación. Hay un grupo de estrategias que están centradas en la acción concreta, necesaria para restablecer el equilibrio con el entorno. Por otra parte, existen estrategias centradas en la emoción, donde además del lidiar con el problema, el sujeto tiene que resolver los estados emocionales que éste y su relación con los demás le provocan.

Metodología

Trabajamos con una población de sujetos que se desempeñan en el Estado, y específicamente con la totalidad de empleados de un Ministerio del Gobierno de Mendoza, República Argentina. (N=100)

Utilizamos un diseño metodológico integral que contempla una parte cuantitativa y otra cualitativa. En la parte cuantitativa utilizamos como técnica de relevamiento una encuesta semiestructurada que además de proporcionar datos socio demográficos aporta indicadores que permitieron medir satisfacción laboral, posicionamiento y las variables independientes centrales del estudio, asociadas según la teoría a logro profesional. Esta encuesta fue aplicada a todos los empleados de planta y contratados, incluidos los que ocupan puestos jerarquizados en la pirámide organizacional. Además, se aplicaron test específicos para medir las variables psicosociales dependientes e intervinientes consideradas en la investigación. Nos centraremos en especial en el análisis de los test

Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS - A de Casullo, 2002) y Escalas de Afrontamiento (ACS de Frydenberg & Lewis, 1995).

La escala de Bienestar Psicológico permite recoger las autopercepciones en relación al bienestar psicológico en la población adulta. Es una escala tipo Likert que evalúa una dimensión global del bienestar y por otra parte, permite realizar un análisis por dimensiones. La escala cuenta con cuatro dimensiones específicas:

- a) *Control de Situaciones* alude a la sensación de control y autocompetencia.
- b) *Vínculos psicosociales* hace referencia a la calidad de las relaciones personales.
- c) La tercera dimensión es la de *Proyectos* e indica la presencia de metas y propósitos en la vida.
- d) *Aceptación de sí mismo* es la dimensión que evalúa el sentimiento de bienestar consigo mismo.

El cuestionario de Estrategias de Afrontamiento es un inventario de autoinforme compuesto de 80 elementos, 79 de tipo cerrado y uno final abierto, que permite evaluar con fiabilidad 18 estrategias de afrontamiento diferentes que se han identificado conceptual y empíricamente. (Frydenberg & Lewis, 1995).

Por su parte, trabajamos la parte cualitativa a partir de entrevistas en profundidad, análisis lexicométricos y asociación libre de palabras; técnicas que permitieron profundizar la raíz de la problemática, proporcionando información complementaria al relevamiento cuantitativo.

Resultados

Una primera lectura de los datos proporcionados por la Escala de Bienestar Psicológico (Casullo, 2002) nos indica que un 26% de los sujetos se encuentra en un nivel muy alto de bienestar psicológico, el 32% en un nivel alto, un 22% en una situación promedio y el 20% restante en niveles bajos o muy bajos de bienestar. (Cf. Anexo, Tabla 1.)

La vinculación entre estas dos variables – bienestar psicológico y afrontamiento – muestra altos niveles de correlación positiva. Es decir, cuando los niveles de bienestar psicológico aumentan, también se incrementa el uso de trece estrategias de afrontamiento. Las estrategias que correlacionan más fuertemente son Preocuparse (Pr);

Invertir en amigos íntimos (Ai); Esforzarse y tener éxito (Es); Concentrarse en resolver el problema (Rp) y Fijarse en lo positivo (Po), con valores que indican una fuerte correlación positiva con un nivel de significancia del 0.01 (99% de confianza) Cf. *Anexo, Tablas 2 y 3*

Los resultados obtenidos son congruentes con estudios anteriores. (González Barrón et. al., 2002; Figueroa et. al., 2005; Aparicio et. al., 2007)

Conclusión

Evidentemente, la visión del bienestar psicológico nos permite realizar una mirada distinta al mundo laboral. Más allá de las dificultades o problemas a los que se enfrenten los trabajadores, puede abordarse la realidad desde una perspectiva positiva, enseñándole a potenciar y utilizar aquellas estrategias y recursos de que dispone. De aquí la gran importancia de derivar los resultados de este estudio a los decisores a fin de que se generen programas de formación continua, los cuales pueden ser abordados conjuntamente por el Estado y la Universidad, destinados no solamente a aquellos que padecen algún tipo de desgaste (estrés o *burnout*), sino que favorezcan el desarrollo de estrategias de afrontamiento y conductas resilientes. Sin duda, creemos que esto impactaría positivamente en el logro profesional de los sujetos.

Bibliografía

- APARICIO, M. (Dir.), MARSOLLIER, R., GALAGUZA C. & AGUIRRE, J. (2007) Burnout y bienestar psicológico en el mundo de trabajo. Un estudio de los factores psicosociales conexos. *El malestar en lo cotidiano. Diferentes miradas en Salud Mental*, Buenos Aires, Argentina. pp. 607/609.
- CASULLO, M. y otros (2002) *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires/Barcelona/México: Paidós
- CHAVEZ URIBE, A. (2006) *Bienestar Psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior*. Tesis de Maestría, Facultad de Psicología, Universidad de Colima, Colombia
- DIENER, E. (1994) Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- FERNÁNDEZ ABASCAL, E. y otros. (2000) Estudio sobre la escala de estilos y estrategias de afrontamiento (E³A). *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 3, 4.
- FIGUEROA, M. I., CONTINI, N.; LANCUZA, A. B., LEVÍN, M. & ESTÉVEZ SUEDAN, A. (2005) Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina) *Anales de Psicología*, 21,1, 66-72
- FRYDENBERG, E. y LEWIS, R. (1996). *Manual: ACS. Escalas de Afrontamiento para Adolescentes*. Adaptado por J. Pereña y N. Seisdedos. Madrid. TEA (Orig. 1993).
- GONZALEZ BARRÓN, R., MONTOYA CASTILLA, I., CASULLO, M. & BERNABÉU VERDÚ, J. (2002) Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. Universidad de Valencia. *Psicothema*, 14, 2, 363-368.
- LAZARUS, R.S. y FOLKMAN, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- LAZARUS, R. S. (2000). *Pasión y Razón. La comprensión de nuestras emociones*. Barcelona: Paidós.
- SELIGMAN, M. & CSIKSZENTMIHALYI, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 55, 1, 5-14
- VENHOOVEN, R. (1994) El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 9, 87-11.

Anexo

Tabla 1: Nivel de bienestar psicológico

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válidos	Muy Bajo	5	5.0	5.0
	Bajo	15	15.0	20.0
	Promedio	22	22.0	42.0
	Alto	32	32.0	74.0
	Muy alto	26	26.0	100.0

Tabla 2: Síntesis de correlaciones entre BP – Estrategias de Afrontamiento

		As	Rp	Es	Pr	Ai	Pe	Hi	Na	Rt
BP total	Correlación de Pearson	,549(**)	,744(**)	,795(**)	,689(**)	,638(**)	,732(**)	,543(**)	,147	,247(*)
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,145	,013
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100

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

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

Tabla 3: Síntesis de correlaciones entre BP – Estrategias de Afrontamiento (continuación)

		So	Ip	Cu	Re	Ae	Po	Ap	Dr	Fi
BP total	Correlación de Pearson	,354(**)	,056	,201(*)	,237(*)	,504(**)	,717(**)	,413(**)	,409(**)	,451(**)
	Sig. (bilateral)	,000	,581	,045	,017	,000	,000	,000	,000	,000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100

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

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

Fuente Tablas 1, 2 y 3: Encuesta sobre Educación y Trabajo aplicada a empleados en la Administración Pública de Mendoza, 2007