



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

**FACTORES DEL BIENESTAR
PERSONAL: FLEXIBILIDAD
PSICOLÓGICA, OPTIMISMO Y
ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO**

Autor: Ana Romero Sainz

Tutor profesional: Amaia Halty Barrutieta

Tutor Metodológico: Mónica Terrazo Felipe

Madrid
Mayo 2018

Ana
Romero
Sainz



**FACTORES DEL BIENESTAR PERSONAL: FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA,
OPTIMISMO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

Factores del Bienestar Personal: flexibilidad psicológica, optimismo y estrategias de afrontamiento

Máster de Psicología General Sanitaria, Universidad Pontificia Comillas

RESUMEN

El presente estudio persigue analizar el estado de bienestar, el cual se define desde la perspectiva Hedónica y la perspectiva Eudaimónica. El primer objetivo de este trabajo trata de saber en qué medida el bienestar personal se relaciona con el optimismo disposicional, la flexibilidad psicológica y las estrategias de afrontamiento. Otro propósito del estudio ha sido evaluar la posible influencia del optimismo, la flexibilidad psicológica y los estilos de afrontamiento sobre el bienestar personal. Para ello se llevó a cabo un estudio a través de la distribución, a 111 participantes, de seis cuestionarios. Los resultados nos confirman que existe relación significativa entre el bienestar personal y el optimismo disposicional, la flexibilidad psicológica y las estrategias de afrontamiento. También se ha observado que el optimismo, la flexibilidad psicológica y algunas estrategias de afrontamiento influyen en el bienestar de la persona.

Palabras clave: optimismo, bienestar personal, flexibilidad psicológica, estrategias de afrontamiento.

ABSTRACT

The aim of this study seeks to analyze the welfare state, which is defined from the Hedonic perspective and the Eudaimonic perspective. The first aim of this investigation was to know to what extent personal well-being is related to dispositional optimism, psychological flexibility and coping strategies. Another goal of the study was to evaluate the possible influence of optimism, psychological flexibility and coping styles on personal well-being. For this, a study was carried out through the distribution to 111 participants of six questionnaires. The results confirm the existence of significant relationship between well-being and optimism, psychological flexibility and coping strategies. It has also been observed that optimism, psychological flexibility and some coping strategies influence well-being of the person.

Key Words: optimism, personal well-being, psychological flexibility, coping strategies.

La Psicología Positiva surgió en el año 1999 como una rama de la psicología focalizada en las experiencias y los rasgos individuales positivos. A través de esta perspectiva de la psicología es posible trabajar desde la prevención de la enfermedad y promoción de la salud (González, 2014). Desde esta visión, se puede entender la salud como el estado de bienestar físico, mental y social, y no sólo como la ausencia de enfermedad (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2018).

En ocasiones, cuando se vive una experiencia negativa se tiende a pensar que marcará a la persona durante toda su vida, en cambio, estas vivencias no siempre desembocan en un trastorno o secuela en la persona. En este sentido, la Psicología Positiva se focaliza en aprender a crecer con la experiencia traumática aplicando los conocimientos sobre la patología, la debilidad, la fuerza y las capacidades de crecimiento de la persona (González, 2014).

En definitiva, el creciente estudio de los factores de la Psicología Positiva es motivado por el acceso a los recursos psicológicos que permiten a las personas hacer frente a los problemas. También es relevante aprender a potenciar dichos recursos para incrementar el bienestar, el cual incide en la salud (Morán y Schulz, 2008).

Por tanto, un aspecto importante de la Psicología Positiva es el estado de bienestar personal. Uno de los aspectos por los que se considera relevante es que permite medir la salud mental (Rabito y Rodríguez, 2016). Tradicionalmente se ha estudiado el bienestar desde dos concepciones diferentes, la Escuela Hedónica y la Escuela Eudaimónica.

En primer lugar, se encuentra la *Escuela Hedónica*. Según esta escuela, el bienestar incluye un componente afectivo formado por las emociones positivas y negativas, es decir, una persona feliz experimenta más emociones positivas que negativas. También tiene un componente cognitivo que hace referencia a la valoración global de satisfacción con la vida, es decir, cuánto de contento estoy con mi propia vida (Diener, 1984, citado en Vielma y Alonso, 2010).

Para evaluar los componentes de la Escuela Hedónica, las investigaciones no emplean un único instrumento. Utilizan la Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS) para medir las emociones y la Escala de Satisfacción con la Vida para valorar el componente cognitivo (Araújo, Ribeiro y Paúl, 2017; Sanjuán y Ávila, 2016).

Por otro lado, existe la *Escuela Eudaimónica*. Para esta escuela, el bienestar se define principalmente en base a seis actitudes vitales incluidas en la teoría del bienestar de Ryff (Fernández, Pérez y González, 2013).

- La *auto-aceptación*, es decir, tener actitudes positivas hacia uno mismo independientemente del conocimiento de las propias limitaciones.
- Tener *relaciones valiosas con otras personas*, ya que es una necesidad tener amigos en los que confiar y mantener relaciones estables. En el bienestar influye la competencia de amar.
- La *autonomía* hace referencia a la necesidad de establecerse en las propias creencias y mantener su independencia. Dota a la persona de resistencia ante la presión social y de una mayor auto-regulación de su conducta.
- A través del *dominio del entorno* se valora la destreza para crear entornos positivos que complazcan las necesidades y deseos propios.
- Tener un *propósito en la vida*, proponerse metas, es importante para dar sentido a la vida.
- La última dimensión es el *crecimiento personal*, es decir, la perseverancia por acrecentar las capacidades.

Existen otros autores, como Vera-Villarreal, Pavez y Silva (2012), que también relacionan el bienestar con elementos como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal. Castro (2011) también define el bienestar según la Escuela Eudaimónica, considerándolo como las metas y los valores compartidos con la sociedad.

Para evaluar el bienestar según la Escuela Eudaimónica las investigaciones utilizan la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006; Sanjuán y Ávila, 2016; Tomás, Galiana, Gutiérrez, Sancho y Oliver, 2016).

En definitiva, el bienestar según la Escuela Hedónica se centra en valorarse bien porque considera la felicidad en función de los afectos. En cambio, según la Escuela Eudaimónica el bienestar consiste en funcionar bien porque lo valoran según las actitudes y las capacidades de la persona.

Las investigaciones escogen uno de estos dos constructos en sus investigaciones, por lo que autores como Vera-Villarreal et al. (2012) critican la inexistencia de evidencia empírica en la que se consideren ambas explicaciones. Teniendo en cuenta dicha crítica y atendiendo a estas dos concepciones del bienestar, Sanjuán y Ávila (2016) consideran que deben tenerse en cuenta en las investigaciones ambas orientaciones dada la complementariedad existente.

Factores relacionados con el bienestar

Desde esta perspectiva del bienestar es importante encontrar qué factores inciden en él para poder mejorarlo. Entre los factores más estudiados se encuentran el optimismo y las estrategias de afrontamiento.

El optimismo es una variable a la que muchos autores dan un papel relevante en el nivel de bienestar de las personas (Londoño y Velasco, 2015; Seligman, 2005; Vera-Villarroel et al., 2012). El optimismo se entiende como las expectativas positivas que tiene una persona sobre lo que puede ocurrir en su vida. Dichas expectativas influyen en la consecución hacia sus objetivos.

En este sentido, Lench (2010) considera que si la persona lucha por sus metas obtiene emociones positivas y si escapa de dichas metas sus emociones predominantes serán negativas. Por tanto, se verá afectado su bienestar personal.

Además, las causas que se atribuyen a las vivencias pasadas influyen en cómo de positivas o negativas son las expectativas sobre lo que ocurrirá en la vida. Por ejemplo, si la persona cree que es culpable de su vivencia negativa y además esta se alarga en el tiempo y afecta a diferentes ámbitos, puede ser un factor de riesgo para la depresión (Peterson y Seligman, 1984).

Por tanto, las expectativas negativas pueden funcionar como un factor de riesgo para el bienestar y las expectativas positivas pueden funcionar como un factor de protección para el bienestar. Es decir, el malestar o el bienestar que sienta la persona se verá influido por las expectativas negativas o positivas. En conclusión, el optimismo puede ser un factor de protección para la persona.

Otro factor que influye en el bienestar es el tipo de estrategia de afrontamiento que utiliza la persona. Por un lado, se encuentran las estrategias primarias y, por otro, las estrategias secundarias. Las estrategias primarias se refieren a la resolución del problema a través de la acción y la toma de decisiones. Las estrategias secundarias están orientadas a restablecer el equilibrio emocional cambiando la percepción que se tiene de la situación. Ambas estrategias, tanto las primarias como las secundarias, se asocian con mayor bienestar emocional (Folkman, 2008; Sanjuán y Magallares, 2014, citado en Sanjuán y Ávila, 2016).

Por otro lado, se encuentran las estrategias centradas en la evitación. Estas estrategias son el desahogo emocional, la búsqueda de recompensas alternativas, la resignación y la

evitación de pensar sobre el suceso. Dichas estrategias centradas en la evitación de la situación se han relacionado positivamente con el malestar emocional (Litman y Lunsford, 2009; Sanjuán y Magallares, 2015, citado en Sanjuán y Ávila, 2016). Un ejemplo claro de ello se observa en la investigación de Gustems y Calderón (2014), donde se indica que los estudiantes universitarios que utilizan estrategias evitativas aumentan el riesgo de presentar malestar psicológico.

Además de las variables optimismo y estrategias de afrontamiento es interesante atender a la variable flexibilidad psicológica como otro factor más que influye en el nivel de bienestar. Esta variable, aunque no ha sido muy estudiada directamente con el bienestar, es considerada importante por la Terapia de Aceptación y Compromiso. La Terapia de Aceptación y Compromiso se enmarca en un modelo de salud y no de enfermedad (Wilson y Luciano, 2016). Bajo esta perspectiva, Blanco et al. (2017), se considera que a mayor flexibilidad psicológica mayor nivel de bienestar.

La flexibilidad psicológica se entiende como la capacidad de contactar plenamente con el momento presente, incluyendo los sentimientos y pensamientos que contiene, para cambiar o mantener el comportamiento con el objetivo de alcanzar fines valiosos (Aguirre y Moreno, 2017). Según Maero (2016) existen seis componentes de la flexibilidad psicológica que se describen con dos polos.

- *Fusión/Defusión*: en el polo fusión, la persona que está unida a sus pensamientos y sentimientos no consigue diferenciarse respecto a estos y, por tanto, no es consciente de todos ellos. Esta falta de distinción con sus eventos privados conlleva que la persona no pueda elegir si hacerles caso o no en función de sus valores (Luciano y Valdivia, 2006). En el polo defusión, la persona crea distancia con sus pensamientos y sentimientos facilitando que viva acorde a sus valores. Por tanto, la intervención irá dirigida a cambiar la forma de relacionarse con el pensamiento, lo cual consigue disminuir la credibilidad y apego a los eventos privados (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, y Lillis, 2006).
- *Evitación/Aceptación*: la evitación consiste en controlar y escapar de los pensamientos y sentimientos que la persona experimenta como negativos. La aceptación conlleva que la persona sea consciente de los eventos privados ocasionados por la propia historia. Implica no intentar cambiar su frecuencia o forma, sobre todo si el hacerlo daña a la persona psicológicamente (Hayes et al. 2006).

- *Pérdida del contacto con el presente/Contacto con el presente*: el componente contacto con el presente consiste en que la persona se acerca y presta atención al momento actual (en el aquí y el ahora), lo cual promueve el llevar a cabo actividades que importan y que están alineadas con los valores. El polo contrario, la pérdida del contacto con el presente, se refiere a la persona que pone el foco en el pasado o futuro imaginado. Esta pérdida de contacto con el presente puede hacer que la conducta de la persona esté guiada por comportamientos ineficaces del pasado (Maero, 2013).
- *“Yo” conceptualizado/“Yo” como contexto*: “yo” conceptualizado significa que se está enganchado a los sentimientos y los pensamientos, en cambio, el polo “yo”-contexto se refiere a que la persona está presente independientemente de cuales sean sus pensamientos y sus sensaciones (Luciano, Valdivia, Gutiérrez y Páez-Blarrina, 2006). Por consiguiente, se busca promover una perspectiva del yo como observador para que las acciones no vayan dirigidas a sostener y defender la propia narrativa, consiguiendo ampliar su repertorio conductual (Maero, 2013).
- *Falta de contacto con valores/Contacto con valores*: este componente, los valores, hace referencia a los elementos de la vida a los que un individuo da importancia (Twohig, 2012). Si la persona está en contacto con sus valores significará que conoce y actúa de una manera ajustada a lo que desea. Siguiendo esta línea, la intervención consiste en clarificar los ámbitos importantes de su vida para que pueda actuar en dicha dirección. Si no se trabaja en ello, primarán los comportamientos automáticos en busca de sentirse mejor, sacrificando lo que importa debido al dolor que le produce caminar en esa dirección (Maero, 2013).
- *Inacción/Acción comprometida*: el polo acción comprometida con los valores significa que la persona posee un repertorio de patrones de comportamiento flexibles, lo cual facilita que modifique sus acciones para que se correspondan con sus valores (Twohig, 2012). En contraposición, la inacción hace referencia a la persona con un patrón de comportamiento rígido que obstaculiza su actuar en dirección a sus valores. Si el comportamiento es coherente con los valores elegidos la acción de la persona será efectiva (Hayes et al., 2006).

Según Maero (2016), si una de estas dimensiones se sitúa en el polo negativo la persona tendrá dificultades para adaptarse a su situación presente y, por tanto, se encontrará con el sufrimiento. Por tanto, ya que la flexibilidad psicológica se relaciona con el sufrimiento, se entiende que puede relacionarse a su vez con el bienestar personal.

Además de la relación del optimismo, las estrategias de afrontamiento y la flexibilidad psicológica con el bienestar de la persona, se han estudiado las relaciones entre éstas. En este sentido, Morán y Schulz (2008) señalan que el optimismo y las estrategias de afrontamiento están relacionadas entre sí e influyen en la manera de hacer frente a las vivencias negativas.

Por otro lado, las personas optimistas se sienten menos angustiadas que las pesimistas ante las dificultades que se les presentan en la vida. Scheier, Carver y Bridges (2001) lo atribuyen a que las personas optimistas poseen estrategias más activas, es decir, estrategias primarias y secundarias (se centran en el problema y aceptan la realidad). Así mismo, los pesimistas se sirven de estrategias pasivas también llamadas estrategias de evitación (escapan del problema mediante la negación y abuso de sustancias entre otras).

Estudios más recientes (Martínez, Reyes, García y González, 2006) confirman la relación entre ser optimista y la utilización de estrategias de afrontamiento primarias y secundarias (resolución de problemas y reestructuración cognitiva), así como repertorios conductuales pasivos o de evitación (autocrítica) en personas más pesimistas.

Otros autores como Moreno, Garrosa y Gálvez (2005) hacen una similitud entre las conductas activas de salud propiciadas por el optimismo y las estrategias de afrontamiento, las acciones para conseguir las metas y la evitación o no de las situaciones problemáticas. Además, estas variables están relacionadas con la flexibilidad psicológica de tal manera que si el individuo actúa en consonancia a sus valores, sin escapar de sus eventos privados negativos, será más flexible psicológicamente.

Respecto a la conjugación de la flexibilidad psicológica con las estrategias de afrontamiento y el optimismo, además de su influencia sobre el bienestar, no se han encontrado investigaciones que estudien simultáneamente estas cuatro variables relacionadas. Además, tampoco se han encontrado estudios que relacionen por separado estas variables teniendo en cuenta las dos escuelas que definen el bienestar personal. Por ello, el objetivo de esta investigación es analizar la relación entre los recursos psicológicos optimismo disposicional, estrategias de afrontamiento y flexibilidad psicológica con el bienestar personal, teniendo en cuenta todas las dimensiones que engloban el bienestar de la persona.

H1. Esperamos encontrar mayores niveles de bienestar personal (afectos positivos, satisfacción vital, autonomía, relaciones positivas, auto-aceptación, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal) cuanto más optimista y flexible psicológicamente sea la persona y cuantas más estrategias de afrontamiento activas utilice para hacer frente a las dificultades.

También pretendemos evaluar si el optimismo, la flexibilidad psicológica y las estrategias de afrontamiento influyen en el bienestar personal. Para estudiar dicha influencia en el bienestar personal, también se ha tenido en cuenta la Escuela Hedónica y la Escuela Eudaimónica.

H2. Confiamos en que los resultados informarán de la posibilidad de predecir un alto porcentaje del bienestar de la persona a través de los factores optimismo, flexibilidad psicológica y estrategias de afrontamiento.

Método

Participantes

La muestra empleada para el estudio es incidental y está constituida por 111 participantes mayores de 18 años, el 32,43% de ellos son hombres y el 67,57% son mujeres. La media de edad es de 43,96 (DT=13,51) años, con edades comprendidas entre los 20 y los 70 años.

Procedimiento

Los cuestionarios se distribuyeron a través de medios electrónicos para acceder a un mayor número de participantes. La duración aproximada para contestar al total de las escalas era de 15 minutos. Se explicaron los objetivos del estudio y se garantizó en todo momento la confidencialidad de los datos y resultados obtenidos.

Instrumentos

- *Test de orientación vital-Revisado* (LOT-R) (Scheier, Carver, y Bridges, 1994). Este test evalúa la variable optimismo/pesimismo disposicional. Se ha empleado la versión traducida al castellano de Otero, Luengo, Romero, Gómez y Castro (1998). Está compuesto por diez ítems, seis de contenido y cuatro sin valor, con respuestas tipo Likert: 1= “Muy en desacuerdo”, 2= “Algo en desacuerdo”, 3= “Ni de acuerdo ni en desacuerdo”, 4= “Algo de acuerdo” y 5= “Muy de acuerdo”. De los seis ítems de contenido, tres están redactados en sentido negativo (por ejemplo, “rara vez espero que las cosas salgan a mi manera”) y tres en sentido positivo (por ejemplo, “siempre soy optimista respecto al futuro”). La puntuación global del optimismo se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems en sentido negativo y sumándolas a las puntuaciones de los ítems positivos. En la versión española y en la versión inicial revisada de Scheier et al. (1994) se ha comprobado que la validez del test es adecuada, con un alfa de Cronbach de 0,78 (Ferrando, Chico y Tous, 2002). En esta investigación se ha obtenido un alfa de Cronbach de 0,71.

- *Inventario de estrategias de afrontamiento* (CSI) (Tobin, Holroyd, Reynolds y Wigal, 1989). Este instrumento evalúa la manera de afrontar los problemas. En este estudio se utilizó la adaptación al castellano realizada por Cano, Rodríguez y García (2007). La escala está compuesta por 40 ítems con cinco opciones de respuesta tipo Likert: 0 “en absoluto”, 1 “un poco”, 2 “bastante”, 3 “mucho” y 4 “totalmente”. Este instrumento mide el grado de utilización de las estrategias de afrontamiento centrándose en una situación estresante vivida en el último mes. Tiene una estructura primaria correspondiente a ocho estrategias de afrontamiento evaluadas cada una a través de cinco ítems. Un ejemplo de estos ítems: resolución de problemas (“luché para resolver el problema”), expresión de emociones (“dejé salir mis sentimientos para reducir el estrés”), autocrítica (“me culpé a mí mismo”), apoyo social (“encontré a alguien que escuchó mi problema”), pensamiento desiderativo (“deseé no encontrarme nunca más en esa situación”), evitación de problemas (“traté de olvidar por completo el asunto”), retirada social (“pasé algún tiempo solo”) y reestructuración cognitiva (“me fijé en el lado bueno de las cosas”). También posee una estructura secundaria (estrategias centradas en la emoción y estrategias centradas en el problema) y una estructura terciaria (estrategias de compromiso y de retirada). La consistencia interna que ofrece esta adaptación al castellano realizada por Cano et al. (2007) es alta en general (alfa de Cronbach entre 0,78 y 0,89). En esta investigación se ha obtenido una consistencia interna de 0,83 para la dimensión resolución de problemas, de 0,88 para la dimensión autocrítica, de 0,82 en expresión emocional, de 0,86 en pensamiento desiderativo, de 0,90 en apoyo social, de 0,84 en reestructuración cognitiva, de 0,71 en evitación de problemas y de 0,63 para la dimensión retirada social. Lo cual indica una buena consistencia interna de todas las escalas a excepción de la dimensión retirada social.

- *Cuestionario de Aceptación y Acción-II* (AAQ-II) (Bond et al., 2011). Este instrumento evalúa el grado de rigidez y flexibilidad psicológica. En esta investigación se ha empleado el cuestionario adaptado al español por Ruíz, Langer, Luciano, Cangas y Beltrán (2013). La escala está compuesta por siete ítems y siete opciones de respuesta tipo Likert: 1=“Nunca es verdad”, 2=“Muy raramente es verdad”, 3=“Raramente es verdad”, 4=“A veces es verdad”, 5=“Frecuentemente es verdad”, 6=“Casi siempre es verdad” y 7=“Siempre es verdad”. Un ejemplo de ítem es “tengo miedo de mis sentimientos”. El grado de flexibilidad psicológica se obtiene, en primer lugar, invirtiendo las puntuaciones de los ítems y, en segundo lugar, sumando dichas puntuaciones. La adaptación al español, elaborada por estos autores, muestra una consistencia interna buena al obtener un alfa de Cronbach entre 0,75 y 0,93. El alfa de Cronbach en nuestra muestra fue de 0,86.

- *Escalas de afecto positivo y negativo* (PANAS) (Watson, Clark y Tellegen, 1988). Esta escala evalúa tanto los afectos positivos como los afectos negativos. En esta investigación se utilizó la adaptación al español realizada por López, Hervás y Vázquez (2015). Cada escala

(afecto positivo y afecto negativo) está compuesta por diez ítems. Un ejemplo de la escala de afecto negativo sería “intranquilidad” y un ejemplo de la escala de afecto positivo sería “entusiasmo”. El formato de respuesta es tipo Likert de cinco puntos: “Nada o muy ligeramente”, “Un poco”, “Moderadamente”, “Bastante” y “Mucho”. El participante tiene que señalar el nivel de afectación en su última semana. El alfa de Cronbach de la escala de afecto positivo es de 0,92 y de afecto negativo es de 0,88. La consistencia interna en nuestra muestra fue de 0,91 en la dimensión de afecto positivo y de 0,84 en la dimensión de afecto negativo, siendo una buena consistencia interna en todos los casos.

- *Escala de Satisfacción Vital (SWLS)* (Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985). Esta escala evalúa la satisfacción con la vida, y en esta investigación se ha utilizado la adaptación al castellano creada por Vázquez, Duque y Hervás (2013). Consiste en cinco ítems con siete opciones de respuesta en formato Likert: 1 = “Fuertemente en desacuerdo”, 2 = “En desacuerdo”, 3 = “Ligeramente en desacuerdo”, 4 = “Ni de acuerdo ni en desacuerdo”, 5 = “Ligeramente de acuerdo”, 6 = “De acuerdo” y 7 = “Fuertemente de acuerdo”. Un ejemplo de ítem es “las condiciones de mi vida son excelentes”. La consistencia interna de la escala es buena, con un coeficiente de 0,88. En nuestro trabajo se obtuvo un alfa de Cronbach de 0,86, lo que indica una buena consistencia interna de la escala empleada.

- *Escala de bienestar psicológico de Ryff* (Van Dierendonck, 2004). Esta escala evalúa el bienestar según lo define la Escuela Eudaimónica. En esta investigación se usó la adaptación española creada por Díaz et al. (2006). La escala está compuesta por 29 ítems y su formato es Likert de seis puntos (1=“totalmente en desacuerdo” y 6=“totalmente de acuerdo”). Un ejemplo de ítem es “siento que mis amistades me aportan muchas cosas”. La consistencia interna oscila entre 0,70 y 0,84. El alfa de Cronbach de nuestra muestra fue de 0,82 para la dimensión autoaceptación, de 0,78 en relaciones positivas, de 0,67 en autonomía, de 0,72 en dominio del entorno, de 0,79 en crecimiento personal y de 0,83 para la dimensión propósito en la vida.

Además de los test mencionados, se recogieron datos sociodemográficos, concretamente la edad y el sexo.

Análisis

Para el análisis de los datos se ha utilizado el programa estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) en su versión 23 (IBM Corp., Amonk, NY). Tras cargar los datos se realizó un análisis exploratorio de los datos para comprobar el cumplimiento del supuesto de Normalidad mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov. No se cumplieron los supuestos de normalidad en ninguno de los factores de los cuestionarios administrados ($p < 0,05$)

salvo en el Test de orientación vital-Revisado (LOT-R) con una $p=0,11$. Por lo tanto, los análisis se realizaron a través de unos análisis No paramétricos.

Para explorar las relaciones entre el bienestar personal y las variables optimismo, flexibilidad psicológica y estrategias de afrontamiento se han realizado unos análisis de correlación de Spearman. Por otro lado, se ha evaluado la influencia del optimismo, la flexibilidad psicológica y las estrategias de afrontamiento sobre el bienestar a través tres análisis de regresión lineal múltiple por pasos (Stepwise).

Resultados

Objetivo 1:

Trata de saber en qué medida el bienestar personal se relaciona con el optimismo disposicional, la flexibilidad psicológica y las estrategias de afrontamiento. La variable bienestar personal ha sido medida a través de dos perspectivas, la hedónica y la eudaimónica, las cuales incluyen los afectos, la satisfacción con la vida y las dimensiones de la escala de Ryff. Con este propósito se han llevado a cabo unos análisis de correlación de Spearman. A continuación, se presentan los resultados entre el bienestar personal y el optimismo disposicional (Tabla 1).

Desde la perspectiva hedónica, se encuentra relación estadísticamente significativa ($p<0,01$) entre los afectos y el optimismo. Así mismo, también se encuentra relación estadísticamente significativa ($p<0,01$) entre la satisfacción con la vida y el optimismo. Como se observa en la tabla 1, las relaciones son positivas y altas a excepción de la dimensión afecto negativo, en la que se obtiene una relación inversa y baja. Lo que significa es que a mayor afecto positivo y satisfacción con la vida mayor optimismo y, cuantos más afectos negativos la persona se muestra menos optimista.

Por otro lado, desde la perspectiva eudaimónica, se encuentra relación estadísticamente significativa ($p<0,01$) entre las dimensiones de la escala de Ryff y el optimismo. Como se observa en la Tabla 1, todas las relaciones son positivas, siendo la mitad de las relaciones moderadas y la otra mitad relaciones altas.

Por lo tanto, el bienestar definido desde una escuela y otra tiene relación con el nivel de optimismo que presenta la persona. Cuanto mayor sea el bienestar informado por la persona, más optimista será la misma.

Tabla 1.

Relaciones entre las variables bienestar personal (Escala: PANAS, SWLS y RYFF), optimismo y flexibilidad psicológica

Variables		LOTR	FLP
PANAS	AFECTO POSITIVO	0,57**	0,42**
	AFECTO NEGATIVO	-0,31**	-0,36**
SWLS	SATISFACCIÓN VITAL	0,56**	0,51**
RYFF	AUTOACEPTACIÓN	0,63**	0,60**
	RELACIONES POSITIVAS	0,39**	0,30**
	AUTONOMÍA	0,31**	0,46**
	DOMINIO ENTORNO	0,56**	0,63**
	PROPÓSITO VIDA	0,59**	0,49**
	CRECIMIENTO PERSONAL	0,40**	0,33**

Nota. LOTR=optimismo; FLP=flexibilidad psicológica. ** $p < 0,01$.

Además, como se puede observar en la Tabla 1, se han obtenido las correlaciones entre las dimensiones que componen el bienestar personal con la flexibilidad psicológica. Los resultados muestran relación estadísticamente significativa ($p < 0,01$) entre la perspectiva hedónica y eudaimónica del bienestar personal y la flexibilidad psicológica.

También se observa que la mayoría de las correlaciones son positivas y moderadas a excepción de la variable afecto negativo, que muestra una relación inversa con la flexibilidad psicológica. Lo que implica que cuanto mayor es la flexibilidad de la persona, mayor es también su nivel de bienestar.

Por último, se han hallado las correlaciones entre las dos perspectivas del bienestar personal y las estrategias de afrontamiento (Tabla 2). No se han encontrado relaciones estadísticamente significativas entre la puntuación global de las estrategias de afrontamiento y las dimensiones del bienestar, a excepción de los afectos negativos. Los resultados muestran que las estrategias de afrontamiento de resolución de problemas, apoyo social y retirada social correlacionan con todas las variables del bienestar menos con los afectos negativos y la satisfacción con la vida. Como se observa en la tabla 2, más de la mitad de las relaciones son bajas. En definitiva, cuanto mayor es el apoyo social y menor es la retirada social, mayor es el bienestar de la persona según la Escuela Eudaimónica y los afectos positivos incluidos en la Escuela Hedónica. Así mismo, una persona resolutiva también informa de mayores niveles de bienestar.

En el caso de la autocrítica, correlaciona con todas las dimensiones del bienestar menos con los afectos negativos y el crecimiento personal, tratándose de relaciones bajas a excepción de la correlación con la autoaceptación y las relaciones positivas. Se ha observado que dicha estrategia de afrontamiento se relaciona de forma inversa con el bienestar, lo que implica que cuanto más autocrítica es la persona, menor es su nivel de bienestar.

Algunas de las estrategias de afrontamiento han presentado relaciones sólo con algunas de las dimensiones del bienestar. En el caso de la expresión emocional con las relaciones positivas y, la reestructuración cognitiva con los afectos positivos, la autoaceptación, el propósito en la vida y el crecimiento personal. Respecto a las estrategias de afrontamiento pensamiento desiderativo y evitación de problemas, no se han encontrado relaciones estadísticamente significativas.

TABLA 2.

Relaciones entre las variables bienestar personal (Escala: PANAS, Ryff y SWLS) y estrategias de afrontamiento

Variables	GBL	REP	AUC	EEM	PSD	APS	REC	EVP	RES
PANAS1	0,11	0,38**	-0,22*	0,04	-0,09	0,27**	0,21*	-0,02	-0,28**
PANAS2	0,22*	-0,03	0,15	0,15	0,17	0,10	0,08	0,01	0,12
RYFF1	0,09	0,23*	-0,31**	0,12	-0,12	0,31**	0,28**	0,02	-0,27**
RYFF2	0,02	0,25**	-0,34**	0,21*	-0,16	0,39**	0,08	0,03	-0,51**
RYFF3	0,09	0,20*	-0,21*	0,17	0,00	0,24**	0,09	-0,04	-0,27**
RYFF4	-0,02	0,25**	-0,26**	0,02	-0,10	0,19*	0,11	-0,02	-0,31**
RYFF5	0,09	0,28**	-0,30**	0,07	-0,02	0,24**	0,22*	-0,00	-0,28**
RYFF6	0,18	0,33**	-0,12	0,16	-0,06	0,37**	0,18*	-0,02	-0,23*
SWLS	-0,05	0,12	-0,28**	-0,01	-0,10	0,15	0,13	0,02	-0,18

Nota. PANAS1=afecto positivo, PANAS2=afecto negativo, RYFF1=autoaceptación, RYFF2=relaciones positivas, RYFF3=autonomía, RYFF4=dominio del entorno, RYFF5=propósito en la vida, RYFF6=crecimiento personal, SWLS=satisfacción vital, GLB: puntuación global, REP=resolución de problemas, AUC=autocrítica, EEM=expresión emocional, PSD=pensamiento desiderativo, APS=apoyo social, REC=reestructuración cognitiva, EVP=evitación de problemas, RES=retirada social. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Objetivo 2:

Con el propósito de estudiar si el optimismo, la flexibilidad psicológica y las estrategias de afrontamiento influyen en el bienestar personal se ha llevado a cabo un análisis de regresión lineal múltiple por pasos (Stepwise) para cada una de las variables del bienestar (PANAS, Ryff y SWLS). Es decir, por un lado se han realizado dos análisis de regresión lineal múltiple de forma independiente con el afecto positivo y la satisfacción con la vida, correspondientes a la perspectiva hedónica. Por otro lado, se ha llevado a cabo un análisis de regresión múltiple con la escala de Ryff, perteneciente a la perspectiva eudaimónica.

Antes de proceder a realizar la regresión se ha procedido a comprobar los supuestos de la regresión lineal (normalidad, homocedasticidad, linealidad, no colinealidad e independencia). Respecto al cumplimiento de los supuestos para todas las variables del estudio, la prueba de Kolmogorov-Smirnov para regulación emocional, resultó ser no significativa ($p > 0,05$), por lo que se verifica el cumplimiento del supuesto de normalidad. El supuesto de homocedasticidad, mediante la prueba de Levene, se cumple ($p > 0,05$). El estadístico de Durbin-Watson toma un valor entorno al 2, por lo que se asume que los residuos son independientes. Por último, el

supuesto de no Colinealidad se calculó mediante el nivel de Tolerancia y el factor de inflación de la varianza (FIV); en todos los casos se aproxima a un valor de 1, lo cual indica que la variable medida no está relacionada con el resto de las variables independientes y se cumple dicho supuesto.

En primer lugar, se ha realizado la regresión con la variable dependiente afectos positivos, correspondiente a la perspectiva hedónica del bienestar. Según los resultados obtenidos (Tabla 3), en el tercer paso se obtuvo una R^2 ajustado igual a 0,40, por lo que se puede decir que las variables optimismo, flexibilidad psicológica y las estrategias de afrontamiento resolución de problemas y autocrítica, predicen el 40% de la variabilidad respecto al bienestar personal medido a través de los afectos positivos.

Así mismo, los resultados obtenidos con la prueba ANOVA muestran que las variables independientes incluidas en el modelo ayudan a predecir la variable dependiente, confirmando el ajuste del modelo ($p < 0,05$). Las estrategias de afrontamiento expresión emocional, pensamiento desiderativo, reestructuración cognitiva, evitación de problemas, apoyo social y retirada social fueron excluidas del modelo ($p > 0,05$).

Por lo tanto, las variables que resultaron ser estadísticamente significativas fueron: optimismo ($\beta = 0,36$; $p = 0,001$), flexibilidad ($\beta = 0,19$; $p = 0,03$), resolución de problemas ($\beta = 0,20$; $p = 0,01$) y autocrítica ($\beta = -0,16$; $p = 0,04$). Respecto a los coeficientes beta estandarizados, podemos ver que todas las variables han obtenido un coeficiente positivo excepto la autocrítica. En este sentido, un aumento en optimismo, flexibilidad psicológica y resolución de problemas explica un aumento en el bienestar personal (afectos positivos) y, por el contrario, un aumento en autocrítica explica una disminución del bienestar.

En segundo lugar, se ha realizado un análisis de regresión múltiple por pasos con la variable dependiente satisfacción con la vida, correspondiente también a la perspectiva hedónica del bienestar. Según los resultados (Tabla 3), podemos observar en el tercer paso una R^2 ajustado igual a 0,50 ($p < 0,05$), lo que implica que el optimismo, la flexibilidad psicológica y la estrategia de afrontamiento autocrítica explican el 50% de la variabilidad respecto a la satisfacción con la vida. Este modelo ha excluido todas las estrategias de afrontamiento ($p > 0,05$) excepto la autocrítica, lo que significa que el resto de las estrategias que posee la persona no predicen la satisfacción que siente con su vida.

Por último, centrándonos en la Escuela Eudaimónica, se ha llevado a cabo el análisis de regresión lineal múltiple con la variable dependiente escala de Ryff. Los resultados en el cuarto paso muestran (Tabla 3) que el optimismo, la flexibilidad psicológica, el apoyo social y la

retirada social predicen el 69% de la variabilidad del bienestar según la perspectiva eudaimónica (R^2 ajustado=0,69).

Además, a través de la prueba ANOVA observamos que las variables independientes incluidas en el modelo ayudan a predecir la variable dependiente, confirmando el ajuste del modelo ($p < 0,05$). Las estrategias de afrontamiento resolución de problemas, autocrítica, expresión emocional, pensamiento desiderativo, reestructuración cognitiva y evitación de problemas fueron excluidas del modelo ($p > 0,05$).

Como se observa en la tabla 3, los coeficientes beta estandarizados son positivos en las variables optimismo, flexibilidad psicológica y apoyo social, lo que implica que cuanto más se dan en la persona explican un aumento del nivel bienestar según la perspectiva eudaimónica. Por el contrario, la estrategia de afrontamiento retirada social ha obtenido un coeficiente beta estandarizado inverso, por lo que un aumento de dicha estrategia explica una disminución del bienestar de la persona.

Tabla 3.

Regresión lineal múltiple por pasos para las variables afecto positivo, satisfacción con la vida y escala de Ryff.

	<i>t</i>	<i>p</i>	β	F(g1, g12)	<i>p</i>	R² ajustado
Afecto Positivo				19,05(4,106)	0,01	0,40
Optimismo	3,95	0,00	0,36			
Flexibilidad	2,13	0,03	0,19			
Resolución de problemas	2,50	0,01	0,20			
Autocrítica	-2,07	0,04	-0,16			
Satisfacción con la vida				37,73(3,107)	0,01	0,50
Optimismo	3,66	0,00	0,30			
Flexibilidad	5,46	0,00	0,44			
Autocrítica	-2,45	0,016	-0,17			
Ryff				62,75(4,106)	0,01	0,69
Optimismo	3,75	0,00	0,24			
Flexibilidad	8,54	0,00	0,55			
Apoyo Social	3,88	0,00	0,23			
Retirada social	-3,08	0,003	-0,19			

Nota. R^2 =Coeficiente de Determinación ajustado, F(g1)=Estadístico F (grados de libertad), β =Coeficiente de regresión estandarizado, *t*= estadístico T de Student, *p*=nivel de significación.

Discusión

Esta investigación ha tenido dos objetivos. El primer objetivo ha sido comprobar las relaciones entre el optimismo disposicional, las estrategias de afrontamiento y la flexibilidad psicológica con todas las dimensiones que definen el bienestar de la persona. El segundo objetivo ha consistido en estudiar si la flexibilidad psicológica, el optimismo y las estrategias de afrontamiento influyen en el bienestar. Para el estudio de ambos objetivos se ha tenido en cuenta la Escuela Hedónica y la Escuela Eudaimónica.

Los resultados muestran que la variable optimismo disposicional se relaciona de forma positiva con la Escuela Hedónica y la Escuela Eudaimónica. Así mismo, el optimismo influye en el bienestar de la persona definido por ambas perspectivas. Lo que significa es que las personas optimistas muestran mayor bienestar, es decir, más afectos positivos, mayor satisfacción con la vida y actitudes vitales descritas por Ryff. Además, el optimismo tiene un peso importante en el bienestar personal, ya que explica una parte de su varianza.

Por lo tanto, los resultados obtenidos en esta investigación siguen la línea de lo esperado. Es decir, apoyan la evidencia encontrada en otros estudios (Chico y Ferrando, 2008; Lench, 2010; Londoño y Velasco, 2015; Martínez et al., 2006; Seligman, 2005; Vera et al., 2012). Esto se puede explicar porque las personas con expectativas positivas sobre el futuro actúan en dirección a conseguir aquello que ven posible, y este comportamiento proactivo les impulsa a entrar en la dinámica de conseguir lo que valoran para llevar una vida satisfactoria y, por tanto, aumentan sus emociones agradables.

A mayores, también se ha encontrado que la flexibilidad psicológica se relaciona positivamente con cada una de las dimensiones que definen el bienestar y, además, influye en el nivel de las mismas. Lo que implica que cuanto más flexible es una persona mayores son los niveles de bienestar que experimenta y, además, predice un aumento de dicho bienestar. Según Blanco et al. (2017), dicha relación puede deberse a que las personas más flexibles psicológicamente consumen menos recursos energéticos al no luchar constantemente contra los eventos privados negativos, lo cual favorece una mayor vitalidad para comportarse de tal manera que les acerca a sus valores.

Respecto a las estrategias de afrontamiento, se han encontrado relaciones entre algunas de estas y el bienestar informado por los sujetos. Si observamos los resultados en función de las dos Escuelas que definen el bienestar, la Hedónica y la Eudaimónica, nos encontramos diferencias reseñables en cuanto a las estrategias de afrontamiento que están relacionadas con estas perspectivas.

Centrándonos en la Escuela Hedónica, los afectos positivos correlacionan con la resolución de problemas, la autocrítica, el apoyo social, la reestructuración cognitiva y la retirada social. En el caso de los afectos negativos, sólo se relacionan con la puntuación global de las estrategias de afrontamiento. En cambio, la satisfacción de la persona con su vida parece relacionarse sólo con la autocrítica.

En cuanto a la Escuela Eudaimónica, podemos observar que la resolución de problemas, el apoyo social y la retirada social se relacionan con las seis actitudes vitales que propone Ryff. Esto implica que una persona más resolutiva y con más apoyos sociales se acepta más así misma, disfruta de relaciones positivas, es más autónoma, posee mayor control de su entorno, tiene un propósito en su vida y su crecimiento personal es mayor. Por el contrario, dichas actitudes se observan en menor medida en las personas que escapan de las relaciones sociales. Estos resultados van en la misma línea que los obtenidos por Cornejo y Lucero (2005), en los que se observa que la resolución de problemas (Gustems y Calderón, 2014) y el apoyo social (Ilabaca y García, 2013) promueven un nivel mayor de bienestar.

Así mismo, en referencia a esta misma Escuela Eudaimónica, la autocrítica también se relaciona con todas las dimensiones de la Escala de Ryff excepto con el crecimiento personal. Se trata de la única estrategia pasiva, junto con la retirada social, que se relaciona con casi todas las dimensiones del bienestar, tanto de la Escuela Hedónica como de la Eudaimónica. De la misma manera que la retirada social, cuanto más crítica es la persona consigo misma informa de menores niveles de bienestar. Según informan Martínez et. al (2006), las personas menos optimistas utilizan predominantemente estrategias de afrontamiento pasivas como por ejemplo la autocrítica. Por tanto, al existir relación entre el optimismo y el bienestar, parece que tienen sentido los resultados en los que observamos niveles de bienestar más bajos ante una persona que se critica y se esconde de la sociedad.

En cambio, la reestructuración cognitiva parece estar débilmente asociada a la autoaceptación, el propósito en la vida y el crecimiento personal. Dicha relación va acorde con otras investigaciones como por ejemplo el estudio de Fernández y Polo (2011), en el que explica que la ausencia o la debilidad de la relación entre las estrategias secundarias y el bienestar puede deberse a un desajuste entre las expectativas de la persona y la realidad. También ha podido influir en los resultados la personalidad de los sujetos.

Por el contrario, la expresión emocional, el pensamiento desiderativo y la evitación de problemas no parece que sean estrategias de afrontamiento importantes para el nivel de bienestar de la persona. Estos resultados no van en la línea de lo esperado según lo expuesto en otras investigaciones (Gustems y Calderón, 2014; Litman y Lunsford, 2009; Sanjuán y

Magallares, 2015, citado en Sanjuán y Ávila, 2016), donde se entiende que la expresión emocional incrementa el bienestar y la evitación aumenta el malestar de la persona, a la vez que predicen su nivel de bienestar.

Dado que estos resultados obtenidos no corresponden con la hipótesis planteada, es interesante resaltar la relación significativa entre la expresión emocional y las relaciones positivas del modelo de Ryff. Esto podría ser explicado porque el hecho de compartir las emociones negativas con otros, suele favorecer la cohesión con la otra persona. Por tanto, cuando la persona se desahoga lleva a cabo la acción opuesta a la retirada social, de la cual sí que se ha obtenido una relación inversa con los afectos positivos y con el bienestar definido según la Escuela Eudaimónica.

Por lo tanto, no todas las estrategias de afrontamiento son relevantes como para considerarlas factores importantes que se relacionan con el nivel de bienestar personal, lo que se observa en las bajas correlaciones que se han encontrado en esta investigación y en la ausencia de relación con algunas estrategias. Además, sólo influyen y predicen el bienestar la autocrítica, la resolución de problemas, el apoyo social y la retirada social. Independientemente de tratarse de correlaciones débiles, es importante el hecho de que, en función de la dimensión que se escoge para analizar el bienestar se relacionan e impactan en el mismo unas estrategias u otras. Esto avala la importancia de investigar el bienestar, y los factores que pueden incidir en el mismo, desde una mirada global que incluya todas sus dimensiones.

Además, el hecho de tener en cuenta ambas escuelas en la investigación, ha proporcionando a su vez una visión completa del bienestar personal que no se ha encontrado en otras investigaciones. Esta visión nos ayuda a conocer qué procesos son recomendables trabajar con la finalidad de desarrollar cada una de las diferentes dimensiones que componen el bienestar.

En referencia al segundo objetivo de este estudio, y según se ha dejado ver a lo largo de la discusión, los resultados confirman un buen modelo de predicción de las dimensiones del bienestar. A continuación se presenta lo observado en esta investigación.

El optimismo junto con la flexibilidad psicológica son factores comunes que influyen en las dimensiones tanto afectivas como cognitivas correspondientes a la Escuela Hedónica y Eudaimónica del bienestar. Si además de estas dos variables se tiene en cuenta la resolución de problemas y la autocrítica se puede predecir un 40% de la variabilidad del afecto positivo. En el caso de la satisfacción con la vida, se puede explicar un 50% de su varianza con la autocrítica, además del optimismo y la flexibilidad psicológica ya citados.

Por último, las estrategias de afrontamiento que influyen en las actitudes formuladas por Ryff son el apoyo y la retirada social, que predicen, junto con los factores comunes, un 69% de la varianza. Por tanto, podemos observar que son factores importantes en el bienestar, ya que explican una parte significativa del mismo.

Las limitaciones que encontramos en este estudio hacen referencia a la ambigüedad de la terminología relacionada con el bienestar encontrada en la literatura, lo cual ha hecho que persigamos la ordenación y aclaración de la definición de bienestar personal. Esta dificultad nos ha llevado a utilizar una gran cantidad de herramientas de evaluación que abarcasen las diferentes perspectivas del bienestar. Esto deja ver que hay controversia en el concepto de bienestar y no existe ningún test o escala que lo mida en su sentido más amplio. Por tanto, en futuras investigaciones sería aconsejable crear una herramienta de evaluación más completa para medir el bienestar, de tal manera que facilite la realización de estudios sobre la materia.

Además, la muestra ha sido limitada a 111 sujetos con características sociodemográficas muy variadas. Por lo tanto, sería conveniente seguir investigando en esta línea pero con una muestra más amplia y discriminando los resultados en función de la edad o el sexo, entre otros datos sociodemográficos. Esto permitirá generalizar los resultados con mayor garantía.

Esta investigación se ha quedado en una exploración previa del impacto que tienen el optimismo, la flexibilidad psicológica y las estrategias de afrontamiento en el bienestar de la persona. Por tanto, sería interesante medir en futuras investigaciones cómo media la flexibilidad psicológica y las estrategias de afrontamiento en la relación entre el optimismo y el bienestar personal, atendiendo a todas sus dimensiones.

No obstante, aunque la presente investigación sea una exploración previa que abre puertas a otros estudios, la información obtenida es relevante para la práctica profesional. El conocimiento de los factores que impactan en el bienestar de las personas informa de lo beneficioso que es crear talleres de promoción, los cuales irían dirigidos a fomentar y desarrollar las estrategias de afrontamiento más adecuadas para que las personas se sientan mejor. Además, puede ser beneficioso llevar a cabo talleres que ayuden a ajustar las expectativas de las personas y proporcionen técnicas para reducir la rigidez psicológica.

Así mismo, en la práctica clínica es aconsejable atender a un posible déficit en las estrategias de afrontamiento resolución de problemas y apoyo social o, por el contrario, un exceso de autocrítica y escape social que pueden estar interfiriendo en el bienestar. Igual de importante es detectar e intervenir sobre la flexibilidad psicológica y las expectativas de la persona para aumentar su percepción de bienestar y facilitar que viva en dirección a sus valores.

Referencias

- Aguirre, A. y Moreno, B. (2017). La relevancia de la flexibilidad psicológica en el contexto del cáncer: una revisión de la literatura. *Psicooncología*, 14 (1), 11-22.
- Araújo, L., Ribeiro, O. y Paúl, C. (2017). Hedonic and eudaimonic well-being in old age through positive psychology studies: a scoping review. *Anales de Psicología*, 33 (3), 568-577.
- Blanco, L.M., García, C., Moreno, B., Pinta, M.L.R., Moraleda, S. y Garrosa, E. (2017). Intervención breve basada en ACT y mindfulness: estudio piloto con profesionales de enfermería en UCI y Urgencias. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17 (1), 57-73.
- Bond, F.W., Hayes, S.C., Baer, R.A., Carpenter, K.M., Orcutt, H.K., Waltz, T. y Zettle, R.D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire - II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42, 676- 688.
- Cano, F.J., Rodríguez, L. y García, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 35 (1), 29-39.
- Castro, A. (2011). Las rutas de acceso al bienestar. Relaciones entre bienestar hedónico y eudaemónico. Un estudio en población argentina. *RIDEP*, 1 (31), 37-57.
- Chico, E., y Ferrando, P. (2008). Variables cognitivas y afectivas como predictoras de satisfacción en la vida. *Psicothema*, 20 (3), 408-412.
- Cornejo y Lucero (2005). Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionado con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento. *Fundamentos en Humanidades*, 2 (12), 143-153.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco Abarca, A., Moreno Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18 (3), 572-577.
- Diener E., Emmons R., Larsen R. J., y Griffin S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71–75. doi:10.1207/ s15327752jpa4901_13
- Fernández, M.P., Pérez, M.A. y González, H. (2013). Efecto del flujo y el afecto positivo en el bienestar psicológico. *Boletín de Psicología*, (107), 71-90.
- Fernández, C. y Polo, M.A. (2011). Afrontamiento, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación social de nuevo ingreso. *EduPsykhé*, 2 (10), 177-192.
- Ferrando, P., Chico, E., y Tous, J. (2002). Propiedades psicométricas del test de optimismo Life Orientation Test. *Psicothema*, 14 (3), 673-680.
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety stress Coping*, 21 (1), 3-14. doi: 10.1080/10615800701740457
- González, C. (2014). La psicología positiva: un cambio en nuestro enfoque patológico clásico. *Liberabit. Revista de Psicología*, (10), 82-88.

- Gustems, J. y Calderón, C. (2014). Empatía y estrategias de afrontamiento como predictores del bienestar en estudiantes universitarios españoles. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 12 (1), 129-146.
- Hayes, S. C., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., y Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes, and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44 (1), 1-25.
- IBM Corp. Released (2014). *IBM SPSS Statistics for Mac, Version 23.0*. Amonk, NY: IBM Corp.
- Ilabaca, M. y García, F.E. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo"*, 11 (2), 157-172.
- Lench, H. (2010). Personality and health outcomes: Making positive expectations a reality. *Journal of Happiness Studies*, 11, 113-124.
- Litman y Lunsford (2009). Frequency of use and impact of coping strategies assessed by the COPE. Inventory and their relationships to post-event health and well-being. *Journal of Health Psychology*, 14 (7), 982-991. doi: 10.1177/1359105309341207
- Londoño, C. y Velasco, M. (2015). Estilo de afrontamiento, optimismo disposicional, depresión, imagen corporal, IMC y riesgo de TCA como predictores de calidad de vida relacionada con la salud. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 9 (2), 35-47.
- López-Gómez, I., Hervás, G. y Vázquez, C. (2015). Adaptación de las Escalas de afecto positivo y negativo (PANAS) en una muestra general española. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 23 (3), 529-548.
- Luciano, M.C. y Valdivia, M.S. (2006). La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Fundamentos, características y evidencia. *Papeles del Psicólogo*, 27 (2), 79-91.
- Luciano, M.C., Valdivia, M.S., Gutiérrez, O. y Páez-Blarrina, M. (2006). Avances desde la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). *EduPsykhé. Revista de Psicología y Psicopedagogía*, 5 (2), 173-201.
- Maero, F. (2013). Una introducción a la Terapia de Aceptación y Compromiso. *Psyciencia*. Recuperado de <https://www.psyciencia.com/una-introduccion-a-terapia-de-aceptacion-y-compromiso>
- Maero, F. (2016). Terapia de Aceptación y Compromiso. *Horacio. Revista de ciencias conductuales-contextuales*, (2), 34-37.
- Martínez, A., Reyes, G.A., García, A. y González, M. I. (2006). Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estrés. *Psicothema*, 18 (1) Feb, 66-72.
- Morán, C. y Schulz, R. (2008). Influencia del optimismo y del afrontamiento en el bienestar laboral. *Capital Humano*, 21 (225), 86-92.

- Moreno, B., Garrosa, E. y Gálvez, M. (2005). Personalidad positiva y salud. En Florez, L., Mercedes, M. y Moreno, B. (2005). *Psicología de la salud. Temas actuales de investigación en Latinoamérica*. (pp. 59-76) Bogotá: ALAPSA.
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (2018). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Recuperado de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Otero, J. M., Luengo, A., Romero, E., Gómez, J. A., y Castro, C. (1998). *Psicología de personalidad. Manual de prácticas*. Barcelona: Ariel Practicum.
- Peterson, C. y Seligman, ME (1984). Explicaciones causales como un factor de riesgo para la depresión: teoría y evidencia. *Psychological Review*, 91 (3), 347-374.
- Rabito, M. y Rodríguez, J.M. (2016). Satisfacción con la vida y bienestar psicológico en personas con Disforia de Género. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 44 (2), 47-54.
- Ruíz, F., Langer, A., Luciano, C., Cangas, A. y Beltrán, I. (2013). Measuring experiential avoidance and psychological inflexibility: The Spanish version of the Acceptance and Action Questionnaire – II. *Psicothema*, 25 (1), 123-129.
- Sanjuán, P. y Ávila, M. (2016). Afrontamiento y motivación como predictores del bienestar subjetivo y psicológico. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 21 (1), 1-10.
- Scheier, M.F., Carver, C.S., y Bridges, M.W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Scheier, M.F., Carver, C.S. y Bridges, M.W. (2001). Optimism, pessimism and psychological well-being. En E.C. Chang (ed.): *Optimism and pessimism. Implications for theory, research and practice* (pp. 189-216). Washington: American Psychological Association.
- Seligman, M. (2005). *La auténtica felicidad*. Colombia: Imprelibros, S.A.
- Tobin, D.L., Holroyd, K.A., Reynolds, R.V. y Wigal, J.K. (1989). The hierarchical factor structure of the coping strategies inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 13 (4), 343-361. doi:10.1007/BF01173478
- Tomás, J.M., Galiana, L., Gutiérrez, M., Sancho, P. y Oliver, A. (2016). Predicción del bienestar hedónico y eudaimónico en envejecimiento con éxito. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 6 (3), 139-149.
- Twohig, M. (2012). The basics of Acceptance and Commitment Therapy: Introduction. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19 (4), 499 - 507. doi:10.1016/j.cbpra.2012.04.003
- Van Dierendonck, D. (2004). The Construct Validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being and Its Extension with Spiritual Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 36 (3), 629-644. doi:10.1016/S0191-8869(03)00122-3

- Vázquez, C., Duque, A. y Hervás, G. (2013). Satisfaction with Life Scale in a representative sample of Spanish adults: validation and normative data. *The Spanish Journal of Psychology*, *16*, 1-15. doi:10.1017/sjp.2013.82
- Vera Villarroel, P.E., Pavez, P. y Silva, J.R. (2012). El rol predisponente del optimismo: hacia un modelo etiológico del bienestar. *Terapia Psicológica Revista Chilena de Psicología Clínica*, *30* (2) Jul, 77-84. doi:10.4067/S0718-48082012000200008
- Vielma, J., y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, *14* (49), 265-275.
- Watson, D., Clark, L. A. y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54* (6), 1063-1070.
- Wilson, K. y Luciano, C. (2016). *Terapia de Aceptación y Compromiso: Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Madrid: Pirámide.