

Estrategias aproximativas de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios

Freire, C. *, Ferradás, M.M., Piñeiro, I., Estévez, I.

Departamento de Psicología, Universidade da Coruña, A Coruña, España

*carlos.freire.rodriguez@udc.es

Introducción. La Educación Superior constituye la etapa formativa con los niveles más altos de estrés académico. Las investigaciones sobre este tópico enfatizan la importancia que adquieren las estrategias de afrontamiento del estudiante para prevenir o reducir la aparición de síntomas de índole física y psicológica ante las demandas del día a día académico. Sin embargo, hasta la fecha pocos son los trabajos que han analizado la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico de los estudiantes desmarcándose del paradigma psicopatológico. *Objetivo.* El presente estudio analiza la capacidad predictiva de algunas estrategias aproximativas de afrontamiento (reevaluación positiva, búsqueda de apoyo y planificación) sobre el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. Específicamente, se pretende determinar qué estrategia(s) explica(n) en mayor medida cada una de las cuatro dimensiones que integran el bienestar psicológico (autoaceptación, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal). *Método.* Participaron en la investigación 383 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidade da Coruña (España). Para determinar el poder predictivo de las estrategias de afrontamiento sobre el bienestar psicológico, se efectuó un análisis de regresión lineal múltiple por pasos. *Resultados.* La reevaluación positiva se erige en la estrategia con mayor poder predictivo sobre las dimensiones autoaceptación y dominio del entorno. Por su parte, el propósito en la vida y el crecimiento personal se encuentran explicados significativamente en mayor medida por la estrategia de planificación. *Conclusiones.* Los hallazgos obtenidos parecen apoyar los resultados de otros trabajos que evidencian la influencia positiva que ejerce el afrontamiento aproximativo sobre el bienestar psicológico. Los resultados del presente estudio permiten profundizar en la comprensión de esta relación, al identificar qué estrategias favorecen en mayor medida cada una de las dimensiones del bienestar psicológico examinadas.

Palabras clave: estrés académico; afrontamiento; estrategias aproximativas de afrontamiento; bienestar psicológico; estudiantes universitarios.

Approach coping strategies and psychological well-being in university students

Freire, C. *, Ferradás, M.M., Piñeiro, I., Estévez, I.

Department of Psychology, University of A Coruña, A Coruña, Spain

*carlos.freire.rodriguez@udc.es

Introduction. Higher Education constitutes the formative stage with the highest levels of academic stress. Research on this topic emphasizes the importance of students' coping strategies to prevent or reduce psychological symptoms from the day-to-day academic demands. However, to date, the studies analyzing the relationship between coping strategies and psychological well-being that break from the psychopathological paradigm are limited. *Objective.* This study analyzed the relevance that some approach coping strategies (positive reappraisal, support seeking, and planning) acquire to explain the psychological well-being of university students. Specifically, it is intended to determine which strategy/strategies explain each of the four dimensions that integrate psychological well-being (self-acceptance, environmental mastery, purpose in life, and personal growth) to a greater extent. *Method.* The study was conducted with 383 students from the University of A Coruña (Spain). All the participants were pursuing degrees in the Faculty of Educational Sciences. We conducted a series of multiple regression analyses (stepwise method) to examine the relevance of each approach coping strategy in the prediction of psychological well-being. *Results.* Positive reappraisal is the strategy with the greatest predictive power on the dimensions of self-acceptance and environmental mastery. On the other hand, purpose in life and personal growth are explained by the planning strategy to a greater extent. *Conclusions.* Our findings seem to support the results of other studies that evidenced the positive influence exerted by the approach coping strategies on psychological well-being. The results of the present study allow to deepen the understanding of the relationship between coping strategies and psychological well-being by identifying which strategy favor each dimension of psychological well-being to a greater extent.

Key words: academic stress; coping; approach coping strategies; psychological well-being; university students.