



Universidad
Zaragoza

Universidad de Zaragoza: Facultad de Educación

Máster: Aprendizaje a lo largo de la vida en contextos multiculturales

Eventos vitales, duelo y afrontamiento desde el sentido de coherencia y el optimismo en adolescentes

Trabajo Fin de Máster

Curso 2012/2013

Autora:

Jessica Calvillo Marrodán

Director:

Dr. Santos Orejudo Hernández

A Santos por su enseñanza, ayuda y dedicación.

A Cris e Isa por poder contar siempre con ellas.

A mis padres y hermano por estar siempre a mi lado.

A Paco por su paciencia y apoyo constante.

**A esa personita que sin conocerla, ya le quiero con toda mi alma
y ha aguantado con valentía el transcurso de este trabajo.**

A todos ellos, gracias de corazón.

Eventos vitales, duelo y afrontamiento desde el sentido de coherencia y el optimismo en adolescentes.

Resumen

Una de las dificultades que pueden presentar los estudiantes en su proceso de enseñanza-aprendizaje y en su desarrollo, es la ocurrencia de eventos vitales. Este campo apenas ha sido estudiado en el ámbito de la Formación Profesional y P.C.P.I. y menos aún en aquellos grupos de estudiantes específicos que presentan una trayectoria personal marcada por el fracaso y por un desarrollo personal distinto (Orejudo, Aparicio y Cano, 2013). En este estudio se pretende analizar el impacto de los eventos vitales que sufren 83 adolescentes estudiantes de Ciclos Formativos y P.C.P.I. y su posible relación con el duelo, el sentido de coherencia, el optimismo y las estrategias de afrontamiento. Para ello, se ha desarrollado una investigación de corte selectivo, con instrumentos ya validados (LOT-R, SOC-13 y COPE) y otros ligeramente adaptados para esta población (Escala de Reajuste Social “SRRS” de Holmes y Rahe e Inventory Texas Revisado de Duelo “ITRD”) y se han aplicado directamente en el aula con un muestreo de tipo intencional. Los resultados obtenidos ponen de manifiesto que los eventos vitales forman parte de la vida de una buena parte de los estudiantes, que de los mismos se derivan distintos niveles de duelo, pero que el mejor predictor de este último, más que el número de eventos acaecidos, son las estrategias de afrontamiento usadas, las cuáles, a su vez, se relacionan, en parte con las características de personalidad. Estos datos son especialmente relevantes para la formación de estos estudiantes y los profesionales que están en contacto con los mismos, desde la dirección de los centros, los departamentos de orientación, los tutores o el personal de otros servicios. En concreto, los profesores tienen que ser conscientes de lo que está ocurriendo para poder actuar en consecuencia y enfocar la educación para conseguir el completo desarrollo integral del alumnado.

Palabras clave: Eventos vitales, duelo, optimismo, pesimismo, sentido de coherencia, estrategias de afrontamiento, estrés, adolescencia.

Life events, bereavement and coping from the sense of coherence and optimism in adolescents.

Abstract

One of the difficulties students may face in their teaching-learning process and in their growth is the appearance of life events. This field has barely been studied in the scope of professional training and PCPI, and even less in these groups of students that show a personal career marked by failure and different personal growth (Orejudo, Aparicio y Cano, 2013). This research tries to analyze the impact of the life events of 83 adolescent students of formative and PCPI courses and their possible relation with coping, coherence sense, optimism and coping strategies. In order to do that, a selective cut research has been developed using valid means (LOT-R, SOC-13 and COPE) and others slightly modified for this population (Social Readjustment Rating Scale “SRRS” from Holmes and Rahe and the Texas Revised Inventory of Grief “ITRD”) they have been applied directly in the classroom with a sampling of intentional type. The results convey that life events are part of the daily students’ life and different levels of bereavement can be derived from them, but the best indicator of bereavement even more than the numbers of occurred events are the coping strategies used which are in turn related to personality characteristics. This information is especially relevant in the training of these students and for the professional staff in contact with them from the direction of institutes to orientation department, tutors, or other services staff. To firm up teachers have to be aware of what is happening to be able to act consequently and lead the education to a complete integrated growth of the students.

Keywords: Life events, bereavement, optimism, pessimism, sense of coherence, coping strategies, stress, adolescence.

Índice

1	Introducción	9
1.1	Problema concreto a investigar:	9
2	Fundamentación teórica y estado de la cuestión.....	13
2.1	Adolescencia.....	13
2.1.1	Definición de la adolescencia.....	13
2.2	Eventos vitales	14
2.2.1	Definición de eventos vitales	14
2.2.2	Los eventos vitales en la adolescencia	15
2.2.3	Estrés y eventos vitales	18
2.3	Afrontamiento	21
2.3.1	Definición de afrontamiento.....	21
2.3.2	Estrés, estrategias de afrontamiento y adolescencia.....	22
2.4	El duelo	24
2.4.1	Definición de duelo	24
2.4.2	El duelo en adolescentes	24
2.5	Psicología Positiva	26
2.6	El optimismo.....	27
2.6.1	Optimismo y adolescencia	28
2.7	Sentido de Coherencia	30
2.7.1	Sentido de Coherencia y adolescencia	31
3	Objetivos e hipótesis de la investigación	35
4	Método	39
4.1	Participantes	39
4.2	Variables e instrumentos utilizados en la investigación	40

4.2.1	Variables sociodemográficas	41
4.2.2	Eventos vitales	41
4.2.3	Duelo.....	41
4.2.4	Afrontamiento	42
4.2.5	Optimismo.....	43
4.2.6	Sentido de Coherencia	43
4.3	Procedimiento	44
4.3.1	Procedimiento de recogida de datos	44
4.3.2	Metodología y Diseño.....	44
4.3.3	Procedimiento estadístico	45
5	Resultados	47
5.1	Eventos Vitales	47
5.2	Estadísticos Descriptivos del resto de variables	49
5.3	Variables Sociodemográficas	50
5.4	Características Personales.....	52
6	Conclusiones y discusión.....	57
7	Referencias bibliográficas.....	63
8	ANEXOS	71
8.1	ANEXO 1: Cuestionarios utilizados para el estudio.	71
8.2	ANEXO 2: Instrumentos de medida.....	78

1 Introducción

Este Trabajo es una de las partes más importantes del máster que estoy estudiando actualmente “Aprendizaje a lo largo de la vida en contextos multiculturales” en la Universidad de Zaragoza, pues es la parte empírica donde el estudiante refleja los conocimientos aprendidos poniendo en marcha una investigación sobre un tema que para él tenga relevancia y que le cause incertidumbre.

La LOE (Ley Orgánica de Educación) expone que la Formación Profesional tiene por finalidad preparar a los alumnos y las alumnas para la actividad en un campo profesional, así como contribuir a su desarrollo personal. Por tanto, la figura del profesional como la familia es relevante en todo este proceso.

En mi caso concreto, he elegido este tema por diversos motivos: en primer lugar, porque trabajo en un Centro Educativo de Formación Profesional, por tanto tengo acceso directo a la muestra; en segundo lugar, porque me interesa investigar sobre algunas de las características personales que tiene el alumnado del centro como es el optimismo, el sentido de coherencia y el afrontamiento y en tercer y último lugar, porque me suscitan muchas preguntas la influencia del duelo en la vida de los estudiantes, los eventos que les puedan ocurrir que puedan interceder en su vida y el impacto que éstos causan en ellos, siendo todo esto una de las principales causas que pueden hacer que el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumno se tambalee o que vaya en buena dirección.

1.1 Problema concreto a investigar:

El estudio que se expone a continuación surge de la iniciativa de investigar los eventos vitales que ocurren a los adolescentes, concretamente a los estudiantes de Formación Profesional y el Programa de Cualificación Profesional Inicial (P.C.P.I.) qué es el campo donde yo trabajo, y uno de los menos investigados, aun cuando se sabe que estos estudiantes presentan algunas diferencias cualitativas entre sí en su desarrollo personal (Orejudo, Aparicio y Cano, 2013). Así mismo, pretende contribuir al conocimiento identificando estrategias de afrontamiento que éstos utilizan a la hora de hacer frente a los acontecimientos sucedidos y la influencia de aspectos como el duelo, el optimismo y el sentido de coherencia. Constructos necesarios para afianzar un buen desarrollo en el adolescente.

En particular, son de interés los aspectos relacionados con el duelo porque las pérdidas que pueden sufrir los adolescentes pueden ser muy distintas a las de los adultos y a las de los niños y por tanto, como profesionales de la educación en estas edades debemos actuar en consecuencia. El impacto de los eventos vitales que puedan sufrir, puede marcar su vida de una manera considerable y las estrategias de afrontamiento, el optimismo y el sentido de coherencia, pueden ser una buena vía de escape para no verse sumidos en un proceso de duelo muy marcado. Los resultados de este estudio ayudarán a mejorar la práctica educativa y sobre todo, servirán de guía para, no solo valorar en el alumnado sus resultados académicos o el proceso que sigan para conseguirlos, sino también, para aportar estrategias de actuación y poder hacer un seguimiento interno del estudiante que le ayude a desarrollarse íntegramente como persona y de un modo positivo.

En este capítulo inicial se pretende acercar al lector a las razones que me ha llevado a la realización de este trabajo y explica el problema concreto a investigar.

En el segundo capítulo se lleva a cabo un acercamiento a la teoría de todos los constructos protagonistas de esta investigación y se hace un exhaustivo estado de la cuestión donde se reflejan algunos de los últimos estudios realizados.

En el siguiente capítulo se exponen los objetivos principales de la investigación y se relatan las hipótesis que se han generado con el planteamiento del problema.

Todo lo referido al método utilizado se encuentra en el capítulo cuatro: participantes, variables e instrumentos y procedimiento. Este último recoge, además, la explicación de cómo se han recogido los datos, la metodología y diseño utilizados y el procedimiento estadístico.

El capítulo quinto recoge todos los resultados más relevantes obtenidos y se muestran todos los análisis desarrollados.

Las conclusiones y discusión se encuentran recogidas en el sexto capítulo, donde también se realiza el contraste de hipótesis, se exponen las limitaciones y se proponen nuevas líneas de investigación.

El capítulo siete incluye las referencias bibliográficas, todas ellas utilizadas para la consecución de este estudio y los anexos se encuentran en el último capítulo donde se recogen todos los cuestionarios utilizados para este estudio.

PRIMERA PARTE:

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA,

ESTADO DE LA CUESTIÓN,

OBJETIVOS E HIPÓTESIS

DE LA INVESTIGACIÓN.

2 Fundamentación teórica y estado de la cuestión.

2.1 Adolescencia

2.1.1 Definición de la adolescencia

La adolescencia es, sin duda, una etapa llena de cambios y de incertidumbre para el individuo. Ha estado siempre considerada como un tiempo de transición entre la infancia y la edad adulta y marcada por la pubertad, la cual se suele producir en los dos años posteriores al comienzo de la adolescencia donde el joven sufre cambios y madura biológicamente. Es un periodo lleno de contradicciones entre el deseo de crecer y, a su vez, de seguir siendo niño.

Stanley Hall, pionero en los estudios sobre adolescencia, consideraba ésta como una edad característicamente tormentosa en la que se producían numerosas tensiones, con una mezcla de inestabilidad y entusiasmo. Del mismo modo, afirmaba que ésta suponía un corte profundo con la infancia, siendo como un nuevo nacimiento en el que el joven adquiría los caracteres humanos más elevados (Santillano, 2009).

Aunque hoy en día, no se considera a la adolescencia como una etapa tan crítica y tan negativa, sino simplemente una etapa de adquisición de nuevas habilidades y de experimentación de ciertas situaciones novedosas que pueden ser importantes, tanto en lo físico, como en lo psicológico y en lo social. Supone también una época de transición y de adquisición de nuevas competencias, de nuevas oportunidades, de incorporaciones a nuevos contextos sociales y experimentación de la autonomía, para poder definir así su identidad contando con más recursos cognitivos, lingüísticos, etc. que le permiten comprender mejor la realidad y las situaciones sociales que se le presenten.

En este sentido, Funes (2010) añade que la adolescencia también es evolutiva pues es un tiempo de modificaciones de la forma del ser y actuar, de incertidumbres sobre el mundo propio y sobre el lugar de uno en el mundo.

Lo más discutido son los años que contempla este periodo del desarrollo. Para muchos, el comienzo es a partir de los 9–10 años y continúa hasta los 20–21 años. En este sentido, la OMS (Organización Mundial de la Salud) expone que la adolescencia es la etapa que transcurre entre los 11 y los 19 años, considerándose dos fases: la adolescencia temprana de 12 a 14 años y la adolescencia tardía de 15 a 19 años (Blázquez-Morales, Torres Férmán, Pavón-León, Gogea-Scochea-Trejo, Blázquez-Domínguez, 2010). En cada

una de ellas se dan cambios tanto en el aspecto fisiológico y físico como en el perfil psicológico y de la personalidad.

A nivel fisiológico se dan cambios hormonales y orgánicos (tamaño y forma de los órganos), a nivel físico se producen cambios muy notables en el sujeto (cambios en la voz, cambios en las proporciones del cuerpo, velloso, etc.), el perfil psicológico suele ser emocionalmente inestable y el desarrollo de la personalidad depende en gran medida de los aspectos hereditarios, de las experiencias en las etapas anteriores de su vida y de las condiciones sociales, familiares y ambientales en el que se desenvuelva el adolescente.

Cabe destacar que todos estos cambios forman un tandem perfecto creando un único individuo, es decir, unos cambios provocan otros que a su vez se relacionan y se necesitan, por ejemplo, los cambios físicos pueden provocar cambios cognitivos en el sujeto desarrollando así su personalidad.

Existen tres enfoques con los que Kon resumía al adolescente: *biogenético* que se refiere a lo biológico, *sociogenético* dirigido a lo que ocurre en el proceso de socialización y *psicogenético* centrado en las funciones y procesos psicológicos que caracterizan esta etapa (Santillano, 2009).

Aspectos como la motivación, el autoconcepto, la autoestima se ponen en juego en esta fase de la vida y, tanto educadores como familiares deben actuar en consecuencia, fomentando un buen desarrollo de los mismos. Por eso, tanto el papel del educador como principal agente socializador y el papel de la familia, son fundamentalmente relevantes en esta etapa. No hay que olvidar que la familia o el entorno donde se ha criado el adolescente son los que han establecido las bases y una serie de fortalezas y potencialidades que ayudarán o guiarán al adolescente en los momentos críticos.

2.2 Eventos vitales

2.2.1 Definición de eventos vitales

A lo largo del ciclo vital, el ser humano está expuesto a situaciones, estímulos o circunstancias que ocurren de forma inesperada (o a veces esperada) y que pueden provocar cambios o reajustes en el sujeto pudiendo alterar su estado físico y/o mental (Ferreira, Granero, Noorian, Romero y Domènec-Llaberia, 2012). Este conjunto de situaciones, estímulos o circunstancias se conoce como “life events” o eventos vitales.

Los sucesos vitales son hechos que ocurren en la vida de las personas, los cuáles no pasan desapercibidos para ellos, siendo éstos relevantes y marcando así cambios importantes en su desarrollo evolutivo.

Melero y Ventola (1995) ya los definían como un suceso notable, que no implicaba una connotación negativa o catastrofista puesto que podían tratarse de cualquier suceso positivo o negativo que produjera un cambio en las pautas vitales del individuo.

Continuando con una definición más actual, Jiménez, Hidalgo y Menéndez (2008) exponen que los eventos vitales son hechos que suceden en la vida de los seres humanos que pueden alterar el estado mental o el bienestar físico del individuo alegando que estos acontecimientos tienen un inicio y un final identificables.

2.2.2 Los eventos vitales en la adolescencia

Los eventos estresantes en la vida son un factor de riesgo importante para la psicopatología en niños y adolescentes. Estos sucesos vitales como la muerte de un ser querido, un cambio de residencia, la ruptura de pareja, etc. pueden marcar la vida de las personas e influir en el trayecto de ésta.

Los eventos vitales juegan un papel muy importante en la adolescencia tanto en el proceso de desarrollo del adolescente como en los cambios que éstos puedan producir. Por ello surge la necesidad de investigar esta etapa evolutiva y comprobar qué tipos de eventos les ocurren y cómo les influyen.

En un intento de clasificación, Ferreira et al. (2012) exponen que los eventos vitales se pueden dividir en función de su *naturaleza* como pueden ser: familiares, escolares, de salud, sociales, etc. y en función del *efecto* que producen en la persona que los vivencia. Esto último depende, en gran parte, de los factores personales y ambientales con los que está interrelacionando el individuo.

Un aspecto muy importante en el entendimiento de los eventos vitales, es la interpretación que cada uno haga de dichos acontecimientos. Un mismo evento puede interpretarse como positivo o como negativo, según la persona.

En los estudios que se han llevado a cabo hasta ahora se intentan clarificar bien dichos eventos para que no den lugar a confusión. En la adolescencia, eventos positivos se pueden considerar: tener una relación afectiva satisfactoria, ser premiado por haber

realizado un buen trabajo (bien en el área laboral, escolar, deportiva, etc.) y eventos negativos se pueden considerar el fallecimiento de un ser querido, el sufrimiento de una enfermedad en la familia o en él mismo, no promocionar en el ambiente laboral a pesar del esfuerzo realizado, etc. (Ferreira et al. 2012).

Desde que se comenzaron a investigar los eventos vitales, se afirmó su relación con la enfermedad. Dicha afirmación se origina por el psiquiatra Adolf Mayer que junto a su discípulo Wolff descubrieron que el inicio de una enfermedad solía coincidir con la acumulación de eventos considerados estresantes (Bruner et al. 1994), aunque otros autores descalificaban esa idea por no poder establecer relaciones claras de causa-efecto.

Las escalas para medir los eventos vitales se comenzaron a configurar en los ochenta como una estrategia positiva para establecer comparaciones entre grupos de personas. Las más conocidas son SRE (Schedule of Recent Events) creada por Holmes y Hawkins, que en castellano significa inventario de Experiencia Reciente que se creó con 42 eventos que se consideraban en ese momento los más comunes pero no los categorizaba por importancia. Por eso se creó más tarde el SRRS (Social Readjustment Rating Scale) de Holmes y Rahe: “Escala de Reajuste Social” y posteriormente, el RLCQ (Recent Life Changes Questionnaire) que es una versión destinada a estudios epidemiológicos y se traduce como Cuestionario de Cambios Recientes en la Vida (Bruner et al. 1994; Sandín, 2003).

Estas escalas también se construyeron con la idea de evaluar el estrés (Sandín, 2003), pues eventos vitales y estrés son dos conceptos íntimamente relacionados como veremos más adelante.

La mayoría de las investigaciones llevadas a cabo en los últimos años que han tenido como objeto de estudio los acontecimientos vitales en la adolescencia, han sido relacionadas con síntomas de depresión. Esta asociación se ha apoyado siempre en la literatura y muchos resultados la ponen de manifiesto.

En particular, el estudio de Johnson, Whisman, Corley, Hewitt & Rhee (2012) que examinaron las trayectorias de los síntomas depresivos y los acontecimientos vitales negativos y las asociaciones entre ellos en una muestra de jóvenes. Los síntomas depresivos se redujeron del final de la infancia a la adolescencia mientras que las tasas de acontecimientos de la vida no cambiaron significativamente con el tiempo. Los niveles iniciales de síntomas depresivos se asociaron positivamente con los niveles iniciales de

acontecimientos de la vida. Proponen como posibles líneas de investigación estudios adicionales que examinen los cambios en esta asociación durante la adolescencia. Al igual que en el estudio de Espejo, Hammen & Brennan (2012) que exponen que la tendencia a valorar los acontecimientos vitales como de alto impacto negativo puede ser un factor predisponente para el desarrollo de trastornos de depresión y ansiedad en la adolescencia e incluso en el inicio de la edad adulta. Siguiendo la misma línea podemos encontrar el estudio de Mayer, López-Duran, Kovacs, George & Baji (2009), los cuales van más allá y estudian a niños con trastornos depresivos y la influencia en ellos de los eventos vitales negativos sucesivos en su vida. Los niños con trastorno depresivo mayor tenían el doble del número de eventos estresantes de toda la vida que el grupo de comparación (sin ningún tipo de trastorno). Eventos negativos como problemas de salud, muerte de parientes cercanos y eventos intrafamiliares se asociaron significativamente con trastorno depresivo mayor. Concluyen algo muy interesante que es que la asociación entre eventos vitales estresantes y el trastorno depresivo mayor parece estar moderado por la edad, lo que hace comprender la necesidad de examinar específicamente cada acontecimiento, así como los grupos de eventos para identificar posibles factores de riesgo para dicho trastorno.

En la misma línea, encontramos la investigación de Sawyer, Pfeiffer & Spence (2009) los cuales realizaron un estudio prospectivo durante un año que consistía en comprobar una mayor exposición a los eventos negativos de la vida, un mayor uso de estrategias negativas de afrontamiento y un menor uso de estrategias de afrontamiento positivas y un estilo de pensamiento optimista, si éstos predecían la aparición de síntomas depresivos en adolescentes. Entre los resultados se pudieron encontrar que los chicos que habían experimentado un mayor número de eventos negativos de la vida, el impacto en los síntomas de depresión fueron más amplios en los que habían hecho un mayor uso de estrategias de supervivencia negativas. En cuanto a las chicas, la adolescencia temprana se caracteriza por un aumento en la susceptibilidad para síntomas depresivos. Sugieren que ayudar a los adolescentes a adoptar estrategias más positivas y estilos de pensamiento optimistas puede reducir el riesgo de la aparición de los síntomas depresivos. Esto puede ser particularmente importante para los varones jóvenes que experimentan altos niveles de acontecimientos vitales adversos y utilizan estrategias de supervivencia negativas. En síntesis, los eventos vitales aparecen como uno de los factores de riesgo para la depresión, sobre todo si van acompañados de estrategias de afrontamiento poco eficaces y de estilos de pensamientos negativos.

Un constructo con el cual están muy relacionados los eventos vitales es el estrés, tal y como se puede ver en el siguiente apartado.

2.2.3 Estrés y eventos vitales

En 1911, Walter Cannon fue el primero en utilizar el término de estrés denominando así a todo estímulo susceptible de provocar una reacción de lucha o huída. Más adelante, en 1936, Hans Selye definió estrés como cualquier reacción o respuesta del organismo frente a las demandas del ambiente (Ayuso, 2006).

Se puede observar como el primero lo designaba como un estímulo y el segundo, sin embargo, como una respuesta.

Seiffge-Krenke expone que “se deben tener en cuenta cuatro componentes principales al considerar el estrés: naturaleza del factor generador del estrés, recursos internos del individuo, apoyos sociales disponibles y el propio proceso de afrontamiento” (Coleman & Hendry, 2003:239).

En realidad, en el estrés entran en juego muchos factores: el estímulo que actúa sobre el individuo como elemento estresor, respuesta fisiológica o psicológica del individuo a dichos estímulos y por último, la interacción entre los estímulos ambientales que rodean al sujeto y sus recursos o respuestas.

Por tanto, podríamos decir que el estrés se produce porque se da un desequilibrio entre las demandas del ambiente (estresores internos o externos) y los recursos de los que disponga el sujeto.

Hay que destacar que Selye no incluía los estímulos psicológicos como agentes causales, sino que hablaba de una respuesta biológica de reajuste ante el estímulo estresor. Por ello, Engel en 1962 incluyó los mecanismos psicológicos de defensa que se ponen en marcha ante cualquier estímulo que implique una demanda del organismo (Ayuso, 2006).

Selye decía que:

Cuando nos enfrentamos a una nueva situación, el cerebro recibe información que se transmite y analiza a través de los sentidos relacionando ésta con recuerdos que se han almacenado de anteriores experiencias. Si la evaluación es negativa, envía una señal que libera las hormonas de adrenalina, poniendo al organismo en un estado de alerta o de resistencia dando lugar a la aparición de síntomas de cansancio

y fatiga. En la mayor parte de los casos, una vez que dejamos de sentirnos amenazados, el cuerpo se recupera, pero si la situación se prolonga, se puede llegar a un “estado de extenuación”. Nos encontraríamos entonces con que el nivel de resistencia bajaría, apareciendo nuevas señales de alarma y comenzando un sufrimiento físico y mental. Si este estado continúa, la persona empezará a tener problemas, llegando incluso a enfermar (Ayuso, 2006).

Aunque mayormente se considera al estrés como negativo, se puede afirmar que existe un estrés bueno, también conocido como *eustrés*, y un estrés malo al que se le denomina *distrés*. Al primero hay que saber aprovecharlo y al segundo, se le debe aprender a combatir (Acosta, 2008).

El estrés en un principio puede considerarse una herramienta positiva, pues un estrés sin exceso es una manera de que el individuo sobreviva. Es un reflejo de supervivencia, una respuesta humana a distintos estímulos que hacen que el individuo se ponga en alerta. El problema está cuando no sabemos cómo controlarlo y perdura en el tiempo.

Tras este intento de acercamiento a una completa definición de estrés, se va a desarrollar a continuación la relación de éste con los eventos vitales que sufren los individuos. En este sentido, se contemplan tres tipos de estresores sociales: sucesos vitales (cambios agudos que necesitan ajustes rápidos durante un corto periodo de tiempo “*estrés reciente*”), estrés de rol (demandas constantes que requieren reajustes durante periodos de tiempo prolongados “*estrés crónico*”) y contrariedades cotidianas (mini-eventos que requieren pequeños reajustes diarios “*sucesos menores o estrés diario*”) (Sandín, 2003; Coleman & Hendry, 2003; Pulgar, Garrido, Muela y Reyes del Paso, 2009).

Uniendo estos dos conceptos, existen diversas investigaciones relacionadas con esta temática, por ejemplo, la llevada a cabo por Jiménez et al. (2008) en nuestro país donde analizaban, tanto cuantitativamente como cualitativamente, el estrés psicosocial experimentado por adolescentes y comprobando las diferencias de sexo, si las hubiera. Los resultados mostraron los eventos vitales más relevantes que sufren los adolescentes destacando los que tienen que ver con el ámbito familiar y escolar. En cuanto al sexo, se observó cómo había un patrón compartido en el modo en que chicos y chicas experimentan el estrés psicosocial, pero también observaron diferencias significativas en los diferentes eventos vitales que les ocurrían y el impacto emocional que éstos les suponían. Estos autores dividen los sucesos vitales en experiencias normativas del desarrollo (primeras citas amorosas, transición al instituto, etc.) y acontecimientos no normativos (divorcio de

los padres, ingreso de un familiar en prisión, etc.). Las diferencias en el sexo también han sido significativas y bastante estudiadas relacionándolas con esta temática. Los resultados ponen de manifiesto que los varones son más vulnerables a utilizar estrategias de afrontamiento negativas y más síntomas de depresión.

En este sentido, es el apoyo social una herramienta fundamental que tienen los adolescentes para afrontar los eventos negativos que les sucedan. En esta línea, Chieco, Vieno y Altoè (2009) se propusieron estudiar el papel del apoyo social en diferentes contextos como mediador de la relación entre los acontecimientos negativos de la vida y la soledad en la adolescencia. Los resultados desvelaron que era el apoyo escolar de padres y amigos los que actuaban como mediador (no el de profesores). Algo muy interesante que se pone de manifiesto en este estudio es que parece ser que los eventos vitales parecen poner en peligro las relaciones de los adolescentes y por lo tanto, pueden aumentar la soledad. En el estudio de Oliva, Jiménez y Parra (2009) se pone de manifiesto el importante papel que desempeñan las relaciones familiares de apoyo en el ajuste del comportamiento de los adolescentes, la protección contra algunas de las consecuencias negativas de los eventos estresantes de la vida, y sugieren la importancia de respaldar a los padres a través de recursos como la educación dirigida a ellos, con el fin de ayudarles a mejorar las relaciones con sus hijos adolescentes. También estudiaron los problemas de externalización e interiorización en los adolescentes. Explican que los adolescentes que disfrutaron de una buena relación con sus padres en la mitad de la adolescencia no aumentaron sus problemas de externalización en la adolescencia tardía como consecuencia de la ocurrencia de eventos estresantes. Cuando las relaciones familiares no eran de muy buena calidad, estos problemas aumentaban. Del mismo modo lo confirmaron King, Molina & Chassin (2008) que expusieron que, la mala relación con los padres, y el temperamento contribuyen a producir estrés estables durante la adolescencia. En esta misma línea, Zhou, Gao, Qiu, Du & Zheng (2008) analizan la relación de los acontecimientos de vida y estilos de afrontamiento en estudiantes de secundaria exponiendo que son, los acontecimientos de la vida relacionados con las relaciones interpersonales y la presión del trabajo, los predictores más potentes para la salud mental, aunque los estilos de afrontamiento tanto los positivos como los negativos también influyen significativamente en la salud mental, sobre todo el negativo.

Siguiendo con el apoyo social y como se ha comentado anteriormente, hay dos ámbitos muy influyentes como son la familia y la escuela en los acontecimientos

estresantes que ocurren a los adolescentes, por eso es importante conocer los apoyos con los que cuenta el adolescente pues esto ayudará a entender mejor su respuesta de afrontamiento. En este sentido, es la familia y en general el entorno social donde vive el adolescente, los que juegan un papel fundamental e influyen considerablemente en esta etapa. Sin embargo, Jiménez et al. (2008) afirman que las principales causas de los acontecimientos estresantes en la adolescencia son los contextos de la familia y la escuela. Por lo que se puede deducir que la naturaleza social de las relaciones hace que éstas puedan ser fuentes de apoyo, pero también fuentes de estrés considerables.

Es evidente que los eventos estresantes en la vida son un factor de riesgo importante tanto en niños como en adolescentes, el cual tenemos que tener en cuenta para poder intervenir en consecuencia como profesionales de la educación.

2.3 Afrontamiento

2.3.1 Definición de afrontamiento

Lazarus y Folkman (1986:164) definen afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” y según Pulgar et al. (2009), los mecanismos de afrontamiento “son disposiciones personales que median entre los agentes estresantes y las respuestas del organismo”.

A grandes rasgos, podemos distinguir entre *afrontamiento basado en el problema*, cuando se trata de manejar directamente las demandas internas o externas generadoras del estrés; *afrontamiento basado en la emoción*, cuando se trata de manejar las respuestas emocionales y afectivas de malestar que genera éste; *afrontamiento activo*, cuando se hacen esfuerzos para controlar y resolver el problema y *afrontamiento pasivo*, cuando no se hace nada por superar el problema. Hay que tener en cuenta que no hay estilos de afrontamiento que se puedan considerar a priori buenos o malos, esto dependerá de cada situación concreta (Pulgar et al. 2009).

No obstante, se encuentra una cierta estabilidad de algunos estilos de afrontamiento que tienen una relación directa con el desarrollo de la personalidad que se ha configurado con el paso del tiempo y que inciden en la percepción de bienestar (Orejudo, Froján y Malo, 2004).

2.3.2 Estrés, estrategias de afrontamiento y adolescencia

No todos los adolescentes sufren el impacto del estrés. Existen adolescentes que saben afrontar los nuevos acontecimientos con soltura: exámenes, notas, primeras relaciones de pareja, inicio de salidas nocturnas, primeros contactos con drogas, etc. Hay muchos jóvenes que a pesar de que las circunstancias que les rodeen sean desalentadoras, tienen resistencia y son más fuertes de lo que piensan, superando así todo imprevisto y demostrando su capacidad de afrontamiento.

Así mismo, lo que es considerado estresante para unos, no lo es para otros, originando que los adolescentes en un intento de adaptarse a estas situaciones, pongan en marcha una serie de estrategias de afrontamiento para superar con éxito las exigencias que se les demanda, buscando, en cierta manera, un alivio. Sin embargo, muchos jóvenes carecen de estrategias o adoptan estrategias inadecuadas. (Ticona, Paucar y Llerena, 2010)

Por tanto, un suceso será estresante para el sujeto en la medida que éste lo perciba como tal, independientemente de los aspectos adheridos a dicho suceso. Una de las respuestas que se pueden dar a ese evento vital, son los mecanismos de afrontamiento que el individuo tiene para hacer frente a lo que le está estresando. En función de esta evaluación, el sujeto actuará enfrentando o evadiendo el problema y actuará con estrategias positivas o negativas de afrontamiento.

La aparición de un suceso estresante hace que el sujeto realice tres tipos de valoraciones (Marsollier y Aparicio, 2010; Lazarus y Folkman, 1986):

- 1) Una valoración primaria, en la que se analiza si el hecho es positivo o negativo, amenazante o inocuo, y las consecuencias presentes y/o futuras del mismo.
- 2) Una valoración secundaria, en la que analizan las capacidades y recursos para mitigar las consecuencias negativas de la situación (si las hubiera).
- 3) Una reevaluación, en la que se produce un proceso de feedback mientras se está afrontando el suceso y que puede conllevar un cambio de la interpretación inicial.

A la hora de afrontar los eventos vitales, las *estrategias centradas en el problema* son más adaptativas en las situaciones en las que el factor generador de estrés se puede modificar. Sin embargo, las *estrategias centradas en la emoción* son de más ayuda cuando los factores generadores de estrés no se pueden alterar. (Coleman & Hendry, 2003).

Siguen afirmando Coleman & Hendry (2003) que cuantos más factores potenciales generadores de estrés se produzcan al mismo tiempo o en torno a un momento determinado, más difícil será para un individuo encontrar los recursos necesarios para manejarlos, es decir, tienen más riesgo de no saber utilizar correctas estrategias de afrontamiento y por tanto, desembocar en un periodo de estrés. Del mismo modo, también existen diferencias de género a la hora de afrontar los eventos vitales durante la adolescencia. Es más probable que los chicos utilicen afrontamiento activo y que nieguen un problema o se retiren del estrés. Por el contrario, las chicas tienen más probabilidades de utilizar el apoyo social como medio para afrontar las situaciones estresantes y se centran más en estrategias de afrontamiento basadas en la emoción. A las chicas les afecta más el estrés, y perciben los acontecimientos con más carga de estrés que los chicos.

Asimismo existen diferencias de sexo según el uso de estrategias de afrontamiento utilizadas por el adolescente. El estudio realizado por Piko, Kovacs & Fitzpatrick, 2009 afirma que existen variables que aparecen como factores de riesgo diferentes para chicos y chicas. Por ejemplo, recibir apoyo de un progenitor funciona para cada caso con el del mismo género, mientras que otros indicadores de ajuste familiar muestran un perfil ligeramente diferente entre chicos y chicas. Para los primeros aparece como protector un indicador de apego familiar como cenar habitualmente en casa, mientras que para las chicas lo es hablar de sus problemas con los padres. En cuanto al entorno educativo, para las chicas aparece de manera significativa una relación positiva entre depresión y hablar de ello con los profesores, lo que indicaría más bien un cierto apoyo por parte de estos al abordar los problemas.

Por lo tanto, para contribuir a un desarrollo sano de la adolescencia en todos los sentidos, se debería enseñar a los jóvenes a clasificar las fuentes que provocan el estrés, pensar en tipos de estrategias de afrontamiento y, sobre todo, desarrollar destrezas que evalúen los eventos vitales acaecidos.

Desde este trabajo se va a hacer un intento por conocer esos eventos vitales que asoman en la adolescencia, qué impacto tienen éstos en el adolescente, qué estrategias de afrontamiento utilizan para superarlos y el impacto que los mismos generan, evaluados en términos de duelo. Por eso mismo, a continuación se pasa a desarrollar el concepto de duelo.

2.4 El duelo

2.4.1 Definición de duelo

Cuando se produce una pérdida en la vida de un ser humano, debe ser elaborada mediante un proceso de duelo. Puede definirse “pérdida” como cualquier disminución de los recursos de una persona, ya sean personales, materiales o simbólicos, a los cuáles la persona se encontraba emocionalmente vinculada (Poch y Herrero, 2003).

Sin embargo, el DSM-IV emplea la palabra duelo como “categoría diagnóstica cuando el objeto de atención clínica es una reacción a la muerte de una persona querida” (Santamaría, 2010:66).

Tal y como expone Poch y Herrero (2003), las personas que elaboran un proceso de duelo a menudo lo sienten como un estado, como algo que no cambiará ni disminuirá en intensidad. Aunque se debe recalcar que el duelo no es un estado, en realidad, es una mezcla de emociones que deben ser entendidas como el intento de dar significado a nuestra experiencia.

En todo proceso de duelo, sea del tipo que sea, hay dos factores fundamentales. Por una parte, está la pérdida en sí y la significatividad de la misma (pérdida de un ser querido, pérdida de una mascota, mudanzas, divorcio de los padres, etc.) y por otra, el manejo de los propios sentimientos que afloran en la situación de la pérdida (Santamaría, 2010).

Lazarus y Folkman (1986) afirmaban que el significado del afrontamiento como proceso puede observarse en la duración del duelo y de los cambios a largo plazo que tienen lugar desde el momento de la pérdida.

El duelo es una reacción normal cuando se produce algo que el individuo siente como una pérdida. Es una manera natural de expresar el dolor y es un proceso íntimo que cada persona vive de diferente modo. Se le puede considerar también como un marcador del impacto de los eventos vitales.

2.4.2 El duelo en adolescentes

Todas las personas, cuando sufren una pérdida, elaboran un proceso de duelo. La forma de elaborarlo depende del momento evolutivo en el que se encuentre y de cómo el entorno familiar y social responde a dicha pérdida.

En el caso de los adolescentes, al pasar por un periodo lleno de altibajos, uno de los aspectos más primordiales es el proceso de duelo que puede vivir el joven ante las distintas pérdidas a las que se tiene que enfrentar durante esta etapa.

El adolescente debe enfrentarse a esas pérdidas y elaborar un proceso de duelo, si fuese necesario. Esto le ayudará en la formación de su propia identidad.

Existen pocos estudios que relacionen duelo y adolescencia. Un estudio es el de Dalton y Krout (2005) en el cuál se utilizó a modo de intervención, técnicas de musicoterapia para adolescentes en duelo. De esta manera, los adolescentes validaban, identificaban, clarificaban sus sentimientos y emociones a través de la composición de canciones. En verdad, muy pocos estudios han manejado el uso de instrumentos originales de evaluación diseñados para medir los cambios en el duelo.

Otras investigaciones relacionadas con duelo pero con otro tipo de muestra es la llevada a cabo por Cohen, Mannarino y Staron (2006). Treinta y nueve niños y sus padres recibieron terapia para un proceso de duelo y fueron evaluados tanto en el pre como en el post-tratamiento y su satisfacción después de la intervención, fue muy positiva. Esta investigación demuestra que interviniendo con una serie de sesiones de terapia conductual, existen mejoras significativas en cuanto al proceso de duelo y lo que éste genera: estrés, depresión, ansiedad, etc.

Gil-Juliá, Bellver y Ballester (2008) exponen que la mayoría de los estudios realizados sobre intervención en duelo son descriptivos, con muestras muy reducidas y sin un diseño experimental adecuado al carecer, muchos de ellos, de grupo control. Consideran que es necesario seguir investigando para conocer con detalle los factores implicados y evitar posibles complicaciones en el proceso del duelo.

En síntesis, hemos encontrado datos de que los adolescentes, como población general, sufren distintos tipos de eventos vitales que les afectan de diferente manera que a los adultos. Tanto los eventos vitales que tienen, como la manera de afrontarlos también pueden ser distintos. Por ello, en esta investigación se va a tratar de profundizar si en una población específica, en la cual los estudiantes presentan diferencias cualitativas en su desarrollo personal (Orejudo, Aparicio y Cano, 2013) y en los distintos tipos de estresores que sufren, así como en las estrategias de afrontamiento que utilizan y los recursos de los que disponen para poder afrontarlos que también pueden ser distintos o no del resto de la población y comprobar la relación que tiene todo esto con el duelo.

Entendemos que desarrollar este tipo de investigaciones es importante porque este grupo de población se encuentra en proceso de escolarización ordinario que en muchas ocasiones van a tener que ser atendidos por profesionales con una formación específica y, para los cuales, disponer de este conocimiento les ayudaría a incorporar, en mayor medida, desarrollo social y personal contribuyendo con ellos a los objetivos que se marca el sistema educativo, que trata de desarrollar competencias en todos los ámbitos siendo que para estos adolescentes, los acontecimientos vitales tienen un impacto muy importante en su vida y pueden determinar e influir en sus trayectorias académicas.

En este sentido, en esta investigación hemos elegido dos características del desarrollo personal como son el optimismo y el sentido de coherencia para comprobar si en adolescentes median las relaciones entre los sucesos estresores que viven y el impacto que éstos tienen en términos de duelo. Se introducirán con la psicología positiva pues es la ciencia que los avala.

2.5 Psicología Positiva

Hasta hace años se ha considerado a la psicología como la ciencia que se ocupaba de la conducta y de los procesos mentales del ser humano, al igual que de los problemas y déficits cognitivos. Aunque era necesario tener otra visión y por ello, el profesor Seligman y sus colaboradores comenzaron a establecer las bases de una psicología positiva en 1998. Por tanto, se puede considerar a Martín Seligman como el fundador de dicha psicología.

La psicología positiva, es un área emergente de la psicología que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano.

El objetivo, no es otro que aportar nuevos conocimientos de la psicología humana y así aportar nuevas formas de ayudar a resolver los problemas de salud mental que padecen los individuos, pero también para intentar alcanzar mejor calidad de vida y bienestar en todos los seres humanos.

En este sentido, Sánchez y Méndez (2009) sugieren que la psicología positiva propone también ampliar el ámbito de estudio investigando no solo las condiciones patológicas de la personalidad, sino también aquellas emociones positivas, fortalezas,

competencias, capacidades y virtudes que contribuyen a aumentar la satisfacción personal y a llevar una vida más plena.

La psicología positiva, no pretende trasladar el foco de investigación de lo negativo a lo positivo, sino abordar el estudio del ser humano desde una perspectiva integradora bajo la cual el individuo se concibe como un agente activo que construye su propia realidad (Cecilia, 2005).

2.6 El optimismo

Sánchez y Méndez (2009) consideran el optimismo como una condición indispensable para una vida plenamente humana, una de las mejores armas para adaptarse al medio y transformarlo, un mecanismo que permite que las personas sean capaces de superar el infortunio, de construir y soñar el futuro.

Diversos autores exponen también que el optimismo tiene dos perspectivas teóricas diferentes, pero no opuestas (Sánchez y Méndez, 2009; Orejudo y Teruel, 2009):

- *Característica disposicional.* El optimismo se relaciona directamente con las expectativas. Las personas optimistas poseen una predisposición generalizada para generar expectativas de resultados positivos, de forma que esperan que las cosas salgan bien aunque pasen por momentos difíciles. Las pesimistas, en cambio, suelen esperar resultados negativos (Scheier & Carver, 1985).
- *Estilo explicativo.* El modelo de indefensión aprendida se basa en la teoría atribucional y sostiene que las expectativas sobre acontecimientos futuros están estrechamente relacionadas con la explicación de los acontecimientos pasados. El estilo explicativo es la forma característica de la persona de interpretar sus experiencias.

Rojas Marcos (2008) expone la idea de que la dicha y la desdicha no dependen tanto de los avatares de la vida como del significado que le damos a todo lo que nos pasa. Cosa que es verdaderamente cierta, pues cada uno ve su vida y lo que le rodea desde su punto de vista y a partir de ahí genera expectativas y le pone una etiqueta a todo lo que le ocurre a lo largo de su camino. Cree, simplemente, lo que quiere creer. A esto se le denomina supervivencia para seguir luchando. Esto también lo comparte Bernabé Tierno (2007) exponiendo la idea de que nuestro mundo no es un valle de lágrimas sino que lo convertimos nosotros en un valle de lágrimas y que podemos ser el arquitecto de nuestras

propias vidas y construir nosotros mismos nuestro destino. “Nos convertimos en lo que pensamos”, dice.

Son muchos los estudios que muestran que el optimismo tiene valor predictivo sobre la salud y el bienestar, además de actuar como modulador sobre los eventos estresantes, paliando el sufrimiento y el malestar de aquellos que sufren, tienen estrés o enfermedades graves (Vera, 2006). Siguiendo esta afirmación, encaminaremos nuestro estudio.

2.6.1 Optimismo y adolescencia

En cuanto a investigaciones entre adolescentes y optimismo, Sánchez y Méndez (2009) estudiaron el optimismo como factor protector de la depresión infantil y adolescente. Los resultados mostraron un estilo explicativo más optimista en las chicas en la preadolescencia y, sin embargo, los niños mayores presentaron puntuaciones en depresión más elevadas.

Orejudo, Puyuelo, Fernández-Turrado y Ramos (2012) aunque afirman que se sabe poco acerca de los factores que contribuyen al desarrollo del optimismo, intentan analizar qué papel tienen las familias y compañeros de estudiantes de secundaria mostrando que ambos están relacionados con el optimismo. Del mismo modo, muestran diferencias en función del género señalando que los chicos que tienen experiencias positivas con sus compañeros en la escuela se relacionan con optimismo y los que tienen experiencias negativas con pesimismo. Sin embargo, para las niñas es la comunicación familiar la que está muy relacionada con el optimismo, del mismo modo que los conflictos familiares están asociados con pesimismo.

Otra investigación en cuanto a diferencias de género fue la de Docampo (2002), cuyo objetivo era analizar las diferencias de género en las explicaciones causales de adolescentes. En primer lugar, se examinó el estilo explicativo general, y se observó que las chicas eran más optimistas que los chicos. En segundo lugar, se valoraron las explicaciones causales en una tarea de anagramas en las cuales un grupo recibió dicha tarea con solución y otro grupo, sin solución. Las explicaciones causales de las chicas fueron más positivas que las de los chicos en la tarea con solución. Por tanto, se dedujo que en la adolescencia las mujeres son más optimistas que los hombres.

Existe un trabajo de Orejudo y Teruel (2009) en el cual se revisan algunos aspectos sobre el desarrollo del optimismo en la etapa de escolarización obligatoria. El punto de partida de esta revisión es la psicología positiva puesto que ésta puede hacernos comprender el desarrollo de fortalezas en niños y adolescentes. En cuanto al optimismo en concreto, se desarrollan aspectos teóricos de dicho constructo, sus relaciones con la adaptación personal, los factores que promueven su desarrollo y las edades que pueden producirse cambios. También estos autores señalan la importancia de enseñar habilidades de pensamiento positivo y de educar en el optimismo.

Existen otros estudios que investigan el papel de la esperanza y el optimismo como amortiguadores frente a las influencias de aspectos psicosociales negativos. Un ejemplo es el llevado a cabo por Lagacé-Séguin & d'Entremont (2010) en que estudiantes adolescentes completaban cuestionarios sobre su ambiente en el aula, las expectativas futuras, el pensamiento esperanzador, depresión y satisfacción con la vida. Del análisis se extrajeron interacciones entre el clima del aula, optimismo disposicional y la esperanza en la predicción de la depresión y la satisfacción con la vida. Concluyen que la esperanza es una fortaleza psicológica y tiene un papel fundamental en la promoción de bienestar emocional en estudiantes de adolescencia temprana.

En el campo del estrés, se comprueba igualmente que el optimismo es un predictor de la ejecución en contextos de altas demandas, particularmente el pesimismo se relaciona con estrategias concretas de afrontamiento que tienden a afectar a la vigilancia, reduciendo los tiempos de la misma y aumentando la aparición posterior del estresor (Szalma, 2009).

La relación del optimismo con el tipo de estrategias que aparecen tras los eventos positivos vendría avalado por el posible papel mediador que tras estos acontecimientos tienen aquellos afrontamientos centrados en el mantenimiento del estado emocional positivo (Quoidbach, Berry, Hansenne & Mikolajczak, 2010).

Sin lugar a dudas, es en el campo del estrés y en el posible papel mediador del optimismo con los estresores, donde se plantea que por un lado el optimismo puede reducir el impacto de los estresores y por otro favorecer el uso de estrategias activas de afrontamiento. Este modelo probado con adultos funciona en cierta medida igual con adolescentes tal como pone de manifiesto Lai (2009). Este autor comprueba en una muestra de adolescentes (edad media de 13 años) cómo el optimismo es un amortiguador de los eventos vitales experimentados por los jóvenes. En este mismo estudio se comprueba que optimismo y eventos, por su parte, están correlacionados (-.420), es decir,

las personas que experimentan más eventos vitales suelen ser menos optimistas. Además, ambos, y de manera independiente, se relacionan directamente con los síntomas depresivos, como ya se ha comentado anteriormente. Otra posible mediación del optimismo y las expectativas sobre el ajuste personal y la satisfacción vital vendría dada por la aparición de variables afectivas, con algunas diferencias en distintas culturas (Chang, Sanna y Yang, 2003).

Una posible explicación es la relación entre el optimismo y el pesimismo y las estrategias de afrontamiento utilizadas. Son frecuentes los estudios que ponen de manifiesto las diferencias entre optimistas y pesimistas a la hora de afrontar estresores. Así, los primeros tienden a poner en marcha estrategias como el análisis lógico, la búsqueda de soluciones, el control de los pensamientos, la búsqueda de apoyo social mientras que los pesimistas recurren más a la resignación, al distanciamiento del problema, a la distracción, a la expresión de emociones (Nicholls, Polman, Levy & Backhouse, 2008).

2.7 Sentido de Coherencia

El sentido de coherencia representa la capacidad que tiene la persona para percibir el significado del mundo que le rodea, así como para advertir la correspondencia entre sus acciones y los efectos que éstas tienen sobre su entorno. Fue concebido por Antonovsky para explicar porqué algunas personas permanecían saludables cuando se enfrentaban a situaciones estresantes y otras caían enfermas (Fernández, 2009).

El sentido de coherencia se puede entender como una visión de la vida ante acontecimientos inesperados y refleja la capacidad de la persona para enfrentarse a las demandas que le vienen generadas del entorno donde vive (Ureña, 2008).

Antonovsky (1996) afirma que es un potenciador de la salud y por tanto, ayuda a la calidad de vida del individuo.

Antonovsky ampliaba el término afirmando que se trata de una orientación disposicional en relación con las cosas, personas y acontecimientos de la vida, donde asume una función directriz. El sentido de coherencia es una orientación general que se manifiesta como un sentimiento dinámico de confianza, de manera que los estímulos internos o externos son estructurados, predecibles y explicables.

Por otro lado, se poseen los recursos para hacerle frente a las exigencias que representan esos estímulos y finalmente, los estímulos son vistos y valorados como algo que vale la pena enfrentar y superar. Un sentido de coherencia fuertemente consolidado es base fundamental para un patrón de reacciones y acciones flexible y adaptativo (Ureña, 2008).

En esta característica de la personalidad existen tres componentes muy importantes como son: la comprensibilidad (componente cognitivo), la manejabilidad (componente instrumental) y la significatividad (componente motivacional). La primera se relaciona con el procesamiento de la información, explica y ordena lo que está pasando en su interior. La segunda trata sobre la confianza que tiene la persona en sí misma, su convicción de poder superar el suceso y la tercera hace referencia al sentido que la persona da a su propia vida y el grado de compromiso que ésta tiene en las diferentes áreas de la vida (ganancia de invertir su tiempo y energía en ellas o no), es la parte emocional de este constructo (Ureña, 2008; Fernández, 2009).

El sentido de coherencia no se refiere, por tanto, a un estilo particular de afrontamiento, ni a un rasgo de personalidad, sino a factores que son la base para un afrontamiento exitoso de las demandas estresoras que puede sufrir el individuo durante su vida (Fernández, 2009).

El sentido de coherencia ha sido objeto de varios estudios a nivel mundial. Palacios y Restrepo (2008) realizan una revisión donde afirman que este constructo es un buen recurso de afrontamiento frente a los acontecimientos que suceden en la vida y permite la integración de los grupos e individuos a través de los tres componentes antes descritos: comprensibilidad, manejabilidad y significatividad. Sin olvidar la efectividad que éste tiene como herramienta de promoción de la salud mental.

2.7.1 Sentido de Coherencia y adolescencia

Myrin & Lagerström (2008) investigaron si existía una relación entre el sentido de coherencia y los factores psicosociales en adolescentes donde las chicas puntuaron más negativamente que los chicos en ocho factores psicosociales. La diferencia más pronunciada fue en sentimientos de depresión donde el porcentaje en chicos era un 17% y en chicas un 54%. Cinco factores resultaron estar asociados con un bajo sentido de coherencia: insatisfacción con la vida, sentirse deprimido, preocuparse por miembros de la

familia, mala salud psicosomática y ser una chica. Concluyen que las chicas son más vulnerables en este sentido y que la salud psicosomática y la salud mental están relacionadas con un bajo sentido de coherencia.

En esa misma línea, Ristkari, Sourander, Rønning, Nikolakaros & Helenius (2008) estudiaron las asociaciones entre el sentido de coherencia, la psicopatología y los acontecimientos importantes de la vida entre los varones finlandeses adolescentes. Los resultados mostraron que el bajo nivel de educación de los padres, muerte o enfermedad de los padres y el divorcio de los padres, se asociaron con un pobre sentido de coherencia. Las conclusiones ofrecían apoyo adicional a que el sentido de coherencia puede ser una importante medida global para su uso tanto en fines de investigación clínica como en psiquiatría adolescente.

En cuanto a diferencias de género y relación entre variables encontramos el estudio de Moksnes, Espnes & Lillefjell (2012) que añaden la variable sociodemográfica de edad para comprobar si existen diferencias de sexo y edad en los estados emocionales (depresión y ansiedad) y el sentido de coherencia, así como relaciones entre este último y los estados emocionales en adolescentes. Los resultados mostraron que las chicas puntuaron más alto en depresión y ansiedad y los chicos, por el contrario, puntuaron más alto en sentido de coherencia en todos los grupos de edad estudiados (13 a 18 años).

Siguiendo con la relación de sentido de coherencia y salud, Simonsson, Nilsson, Leppert & Diwan (2008) examinaron en adolescentes suecos la relación entre enfermedades psicosomáticas (dolencia física producida por conflictos emocionales subconscientes o de tipo psicológico) y el sentido de coherencia. Los resultados mostraron que había una relación estadísticamente significativa entre estas dos variables en los adolescentes. Del mismo modo, afirmaban que los adolescentes con una puntuación baja en sentido de coherencia tenían más probabilidades de tener enfermedades psicosomáticas, concluyendo que el sentido de coherencia podía ayudar a los adolescentes a elegir una estrategia de afrontamiento que sea apropiada para hacer frente a una situación concreta y así evitar desarrollar ese tipo de enfermedad, aunque dejaban líneas abiertas de investigación para comprobar realmente esos hallazgos.

Hasta el momento, aún cuando existen algunos estudios generales que relacionan la adaptación, el optimismo, la adolescencia y el sentido de coherencia con el bienestar; es

necesario decir que casi todas estas investigaciones están hechas con grupos de personas de población normal pero fuera de nuestro contexto.

Dado que en España no existen ese tipo de investigaciones y menos aún con adolescentes estudiantes de Ciclos Formativos y P.C.P.I., se considera pertinente analizar el tipo de eventos vitales que les ocurren y el impacto que éstos puedan suponer, como también examinar la posible mediación por parte del optimismo, el sentido de coherencia y las estrategias de afrontamiento en un sector concreto de población femenina.

Paso así a exponer los objetivos propuestos para este estudio como las hipótesis generadas de los mismos donde se concreta específicamente lo que se quiere conseguir y lo que se va a investigar en este trabajo.

3 Objetivos e hipótesis de la investigación

Tras el desarrollo de la fundamentación teórica y un acercamiento al estado de la cuestión, paso a continuación a formular los objetivos, tanto generales como específicos, que marcarán esta investigación y las hipótesis de partida que se verificarán con los resultados obtenidos en la misma.

El objetivo general de este estudio no es otro que analizar los eventos vitales que experimentan adolescentes estudiantes de ciclos formativos y PCPI, y el impacto que los mismos generan en términos de duelo, así como el papel mediador que pueden tener los estilos de afrontamiento, el sentido de coherencia y el optimismo en el impacto de los estresores.

Para lograr dicho objetivo general, se proponen una serie de objetivos específicos:

1. Comprobar los eventos vitales más frecuentes que sufren los adolescentes en una población femenina que estudia Ciclos Formativos y P.C.P.I.
2. Conocer si hay diferencias en función del curso, edad, ciclo estudiado, etc. con relación a las variables estudiadas.
3. Analizar las relaciones entre eventos vitales, duelo, estrategias de afrontamiento, optimismo y sentido de coherencia.

Del mismo modo, a continuación se presentan las hipótesis planteadas para este estudio:

Hipótesis 1: Esperamos que las adolescentes reporten experimentar distintos eventos vitales y que de los mismos se deriven diferentes niveles de duelo.

Hipótesis 2: En relación a las variables sociodemográficas consideradas, esperamos encontrar diferencias en el tipo de eventos vitales experimentados por las participantes.

Hipótesis 3: Las personas más optimistas y con más sentido de coherencia puntuarán más bajo en duelo e informarán distintas estrategias de afrontamiento de los eventos vitales, de tal manera que las estrategias de afrontamiento medien entre las características de personalidad y el duelo.

SEGUNDA PARTE:

ESTUDIO EMPÍRICO

4 Método

En este apartado se detallará la metodología utilizada en esta investigación. Primeramente, se expondrán los participantes que han compuesto la muestra, en segundo lugar, se relatarán las variables investigadas y los instrumentos utilizados para la recogida de los datos y en tercero, y último lugar, se llevará a cabo una breve descripción del procedimiento realizado en este estudio.

4.1 Participantes

En este trabajo se ha contado con un total de 83 estudiantes. Todas ellas son adolescentes que cursan distintos estudios en el Centro de Formación Profesional “La Planilla” ubicado en Calahorra (La Rioja).

Algo muy importante a destacar es que toda la muestra está compuesta por chicas adolescentes, principalmente, porque los ciclos que se imparten en este centro educativo están mayormente dirigidos al sexo femenino, aunque en los últimos años sí que están asistiendo al centro alumnos varones. Se trata de una muestra incidental con tal disponibilidad habida en cuenta de la cercanía del centro y de la relevancia que tiene el mismo por ser el que imparte docencia.

Aunque en este curso escolar 2012-2013, el centro ha contado con 168 estudiantes, se han tomado los datos únicamente de aquellas participantes que en el momento de hacer la recogida de datos se encontraban disponibles en el centro. El motivo es que el resto de alumnado estaba realizando su Formación en Centros de Trabajo (FCT), es decir, las prácticas en empresas relacionadas con el ciclo estudiado y, por tanto, no tenían que asistir al centro.

La media de edad de las participantes es de 21,06, ya que la edad mínima con la que se ha contado es de 16 años y la edad máxima de 42 años.

En cuanto a las características generales de los alumnos que acuden al centro, se puede decir que el nivel socio-económico y cultural de las familias es muy variado. La mayoría del alumnado procede de familias con un nivel socio-económico medio / medio-bajo.

Existe alumnado con dificultades, no solo lingüísticas sino también culturales, sociales y fundamentalmente económicas y afectivas que el centro debe compensar en la

medida de lo posible para que se adapten mejor a la vida escolar. Todos estos problemas son motivo de preocupación para el profesorado. A través del Departamento de Orientación y con la colaboración de los Tutores se programan actividades que tienden a que los estudiantes superen o palien estas deficiencias.

Los ciclos que se imparten en el centro son: Ciclo de Grado Medio de Comercio y Marketing, dos Ciclos de Grado Medio de Imagen Personal (Estética y Peluquería), Programa de Cualificación Profesional Inicial (P.C.P.I.): Auxiliar de Peluquería y Ciclo de Grado Superior de Educación Infantil.

Actualmente, todos los ciclos están compuestos de un curso solamente y un trimestre del siguiente curso para la Formación en Centros de Trabajo, excepto el Grado Superior de Educación Infantil y el Grado Medio de Peluquería, que se componen ambos de dos cursos lectivos.

En la siguiente tabla (Tabla 1) se muestra la distribución de participantes por curso y por ciclo, así como los porcentajes correspondientes:

Tabla 1. Distribución de participantes por curso y ciclo

CURSO/CICLO	PARTICIPANTES	PORCENTAJE
P.C.P.I.	5	6,0
Grado Medio de Comercio y Marketing.	8	9,6
Grado Medio de Estética.	14	16,9
1º Curso Grado Medio de Peluquería.	12	14,5
2º Curso Grado Medio de Peluquería.	6	7,2
1º Curso Grado Superior de Educación Infantil.	21	25,3
2º Curso Grado Superior de Educación Infantil.	17	20,5
Total	83	100

4.2 Variables e instrumentos utilizados en la investigación

Las variables que se han puesto en juego en esta investigación han sido las siguientes:

4.2.1 Variables sociodemográficas.

Están compuestas por edad, sexo, curso y ciclo y para evaluarlas se ha creado un pequeño cuestionario adhoc para esta investigación (véase Anexo 1).

4.2.2 Eventos vitales.

Tal y como se ha expuesto en la fundamentación teórica, los acontecimientos vitales son hechos que ocurren en la vida de las personas que no pasan inadvertidos y, en particular, son relevantes marcadores en cambios importantes en el desarrollo de los adolescentes.

Para evaluarlos, se ha utilizado la escala de Reajuste Social (SRRS) de Holmes y Rahe. Este cuestionario se ha venido utilizando en castellano con población adulta para intentar estimar la magnitud de algunos eventos vitales que se sospeche que anteceden al inicio o a la agravación de una enfermedad (Bruner et al. 1994). En nuestro caso se ha realizado una pequeña adaptación del mismo, modificando el contenido de los ítems y exponiendo los eventos vitales que se han considerado, a priori, que pueden ocurrirles a los adolescentes del estudio. Se ha añadido también el tiempo de ocurrencia de dichos ítems, haciendo referencia a los últimos seis meses y a un periodo mayor de seis meses.

Los eventos vitales que se han estudiado y por tanto, las variables que se han utilizado para la investigación: fallecimiento de un abuelo/a, ingreso de un abuelo/a en una residencia u hospital, separación, fallecimiento de algún familiar, pérdida de un amigo bien por fallecimiento o por una discusión, ruptura de pareja, maltrato, cambio de residencia, reducción de ingresos, pérdida de empleo, pérdida de contacto con profesores, aborto, ruptura familiar, pérdida de mascota, otros, etc. (Véase Anexo 1).

En esta investigación dicha escala ha presentado en consistencia interna, un alfa de Cronbach de .512, de lo que se concluye que esta escala puntúa más bien bajo.

4.2.3 Duelo

El duelo es una reacción normal, natural y esperable cuando se produce algún acontecimiento, el cuál es evaluado por la persona que lo sufre como una pérdida. Para evaluar este constructo se ha utilizado el Inventario Texas Revisado de Duelo (ITRD) que permite obtener dos puntuaciones sobre duelo: duelo en el pasado y duelo en el presente

(Gómez Sancho, 2007). Éste ha mostrado en consistencia interna, un alfa de Cronbach de .864 para la escala de duelo pasado y un alfa de Cronbach de .932 para la escala de duelo presente. Ambos son valores buenos, destacando la puntuación de duelo presente sobre duelo pasado.

Este cuestionario se ha utilizado en castellano con población adulta para pérdidas de pareja o para pérdidas de familiares directos. En nuestro caso, se ha realizado una pequeña adaptación del mismo, modificando el contenido de los ítems para que hiciesen referencia a aquél evento que había supuesto una pérdida en las participantes. En el Anexo 1 se pueden encontrar los ítems finales.

4.2.4 Afrontamiento

El afrontamiento es considerado como una serie de esfuerzos cognitivos y conductuales que se desarrollan para manejar aquellos acontecimientos valorados por el sujeto como estresantes o desbordantes de los recursos que éste tiene. Para evaluarlo se ha utilizado el Cuestionario COPE-28 (Carver, 1997), del cual se extraen 14 modos de afrontamiento: Afrontamiento activo, planificación, apoyo social emocional, apoyo social instrumental, religión, reinterpretación positiva, aceptación, negación, humor, autodistracción, autoinculpación, desconexión conductual, desahogo emocional y uso de sustancias. Dicho cuestionario ha sido utilizado con frecuencia en investigaciones españolas y consta que es un cuestionario validado y adaptado a esta población (Véase Anexo 1).

En cuanto a las propiedades psicométricas de este instrumento se puede decir que han presentado en consistencia interna el siguiente alfa de Cronbach: Afrontamiento Activo (.573), Planificación (.649), Apoyo Social Emocional (.774), Apoyo Social Instrumental (.716), Religión (.766), Reinterpretación Positiva (.626), Aceptación (.422), Negación (.521), Humor (.842), Autodistracción (.118), Autoinculpación (.586), Desconexión conductual (.709), Desahogo Emocional (.380) y Uso de Sustancias (.891). Por tanto, los valores más altos y considerados como buenos los han presentado el Humor y el Uso de Sustancias, seguidos por Apoyo Social Emocional, Religión, Apoyo Social Instrumental y Desconexión Conductual. Los valores más bajos, los han ofrecido Desahogo Emocional y Autodistracción.

4.2.5 Optimismo

Es una característica del desarrollo personal que permite que las personas sean capaces de superar el infortunio, de construir y soñar el futuro (Sánchez y Méndez, 2009). Se ha evaluado a partir del modelo de Scheier & Carver (1985) que entendían el optimismo como expectativas generales de futuro. Se ha utilizado el Cuestionario Life Orientation Test Revisado (LOT-R) (Chico y Tous, 2002) que ofrece dos tipos de puntuaciones: optimismo y pesimismo, el cual ha servido muchas veces como instrumento de recogida de datos en diversos estudios españoles y por ello consta su validez y está adaptado totalmente a la población adolescente (Véase Anexo 1).

En esta investigación el LOT-R ha presentado en consistencia interna, un alfa de Cronbach de .616 para la escala de optimismo y un alfa de Cronbach de .551 para la escala de pesimismo. Ambos valores denotan una baja coexistencia interna, por tanto se deberían modificar ítems para intentar subir la puntuación.

4.2.6 Sentido de Coherencia

El sentido de coherencia es una orientación general que se manifiesta como un sentimiento dinámico de confianza, de manera que los estímulos internos o externos son estructurados, predecibles y explicables (Ureña, 2008). Para recoger los datos se ha utilizado el Cuestionario de Sentido de Coherencia (SOC-13) de Antonowsky en su versión castellana, el cual se puede encontrar en Fernández Martínez (2009). De él se derivan tres puntuaciones que hacen referencia a las tres dimensiones del constructo: comprensibilidad, manejabilidad y significatividad. Ha sido utilizado con frecuencia en investigaciones españolas, está validado y se puede adaptar perfectamente a la población a la que va dirigida esta investigación (Véase Anexo 1).

El Cuestionario de SOC-13 ha mostrado un alfa de Cronbach de .450 para la escala de comprensibilidad, en manejabilidad la puntuación ha sido de .440 y en significatividad un valor de .153. Por tanto, los valores de consistencia interna son bajos, sobre todo en la escala de significatividad.

4.3 Procedimiento

4.3.1 Procedimiento de recogida de datos

No se ha hecho una selección en concreto. El procedimiento ha sido ir pasando por cada una de las clases para pasar los cuestionarios, con el permiso de la directora del centro y tras el aviso a todo el profesorado. Por supuesto, nadie estaba obligado a participar y se explico en todo momento en qué consistía el estudio y lo que se pretendía con él.

La recogida de datos se llevo a cabo durante el curso lectivo 2012/2013, en concreto desde octubre del 2012 hasta abril del 2013, cuando las profesoras tutoras de cada clase les parecía conveniente que la investigadora (autora del trabajo) recogiera los datos. Se informaba a las participantes del objetivo de la investigación, la confidencialidad de sus respuestas y el anonimato de las mismas. En el momento de la cumplimentación de los cuestionarios la profesora no estaba en el aula, permaneciendo en la misma la investigadora, que aclaraba las dudas que surgían, y las participantes.

Para obtener los datos demográficos de los participantes, se preguntó al principio del instrumento: la edad, el sexo, el ciclo y el curso. Continuando después con la cumplimentación del resto de los cuestionarios.

4.3.2 Metodología y Diseño.

La metodología empleada en este estudio es una modalidad de investigación cuantitativa sin intervención, es decir, no experimental. Más concretamente se ha elegido la metodología correlacional o método selectivo como lo denomina Fontes, García, Garriga, Pérez-Llantada y Sarriá (2001).

Este método consiste en la búsqueda de algún tipo de relación entre dos o más variables, y en qué medida la variación de una de las variables afecta a la otra, sin llegar a conocer cuál de ellas puede ser causa o efecto. Para conocer la causa o efecto de dichas variables deberíamos proceder con un estudio experimental.

La metodología correlacional permite estudiar fenómenos que no son susceptibles de manipulación al ser constructos hipotéticos (realidades no observables) como la inteligencia, la personalidad, etc.

Una correlación positiva indica una relación directa, es decir, que dos variables aumentan o disminuyen al mismo tiempo.

4.3.3 Procedimiento estadístico

Para el análisis de todos los datos recogidos se ha utilizado el programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) en su versión 15.0 y las técnicas que se han llevado a cabo han sido las siguientes:

- El modelo alfa de Cronbach se ha utilizado para calcular la fiabilidad de los instrumentos midiendo su consistencia interna.
- Estadísticos descriptivos con cálculo de medidas de tendencia central, de dispersión y de frecuencias (frecuencias, porcentajes, tendencia central, dispersión).
- Se han utilizado tablas de contingencia para la descripción de variables y estudiar diferentes pautas de asociación entre ellas (Pardo y Ruíz, 2005).
- Análisis de correlación lineal mediante el coeficiente de correlación de Pearson para averiguar el grado de relación entre diferentes variables.
- Análisis de varianza de un factor que compara varios grupos en una variable cuantitativa.
- Análisis de regresión lineal múltiple que nos permite elaborar predicciones sobre una variable a partir de otra.
- Análisis de conglomerados de K-medias en función del número de los eventos vitales que les han ocurrido a nuestros participantes y que intenta identificar grupos de casos relativamente homogéneos basándose en las características seleccionadas y utilizando un algoritmo que puede gestionar un gran número de casos. Una vez obtenidos los grupos se aplica el análisis de varianza de efectos principales y múltiple en las distintas variables para conocer si existen diferencias significativas entre ellos.

5 Resultados

5.1 Eventos Vitales

En relación a los eventos vitales que han experimentado las 83 participantes que han participado en este estudio, 44 confirman que les ha ocurrido alguno o varios de estos eventos hace menos de 6 meses y en una temporalización de más de seis meses, son 60 los que informan de alguno o varios acontecimientos (tabla 2 y tabla 3).

Como se puede observar en la tabla 2, en cuanto a los eventos anunciados, 31 participantes anuncian que han tenido un evento, 11 cuentan que les han ocurrido dos eventos y solamente dos manifiestan haber tenido 3 acontecimientos vitales en los últimos seis meses.

Tabla 2. Eventos ocurridos
en los últimos seis meses

Eventos últimos 6 meses	Frecuencia	Porcentaje
1,00	31	37,3
2,00	11	13,3
3,00	2	2,4
No informan	39	47,0
Total	83	100,0

Con respecto a los eventos ocurridos en un periodo mayor de seis meses, como se puede observar en la siguiente tabla (tabla 3), 19 sujetos informan de 1 evento vital, 16 participantes lo hacen de 2 eventos vitales, 9 confirman que les han ocurrido tres tipos de eventos, 8 sujetos indican que les han ocurrido 4 eventos, 3 y 4 participantes anuncian la ocurrencia de 5 y 6 eventos respectivamente y una sola persona expone que le han sucedido 8 acontecimientos en este periodo de tiempo.

Tabla 3. Eventos ocurridos en un periodo
mayor de seis meses.

Eventos más de 6 meses	Frecuencia	Porcentaje
1,00	19	22,9
2,00	16	19,3
3,00	9	10,8
4,00	8	9,6
5,00	3	3,6
6,00	4	4,8

8,00	1	1,2
No informan	23	27,7
Total	83	100,0

En cuanto al periodo de más de seis meses (tabla 4), el evento más frecuente es la pérdida de un amigo, que relatan el 41 % de los participantes, seguido por la ruptura de pareja (28,9%), del fallecimiento de algún familiar, por ejemplo el de un abuelo (26,5%) y del cambio de residencia con un 21,7%. Le seguirían en un segundo nivel acontecimientos como el maltrato, el cual relatan el 14,5 % de las adolescentes, la ruptura familiar (13,3%) y la reducción de ingresos que se ha dado con un 12%. En un tercer nivel, se encontrarían eventos menos frecuentes como: otros (no identificados hasta aquí) con un 6% y el aborto que es muy poco frecuente (2,4%), etc.

Siguiendo con la información pero en relación a los últimos seis meses, en la tabla 4 se puede observar que la frecuencia de eventos es menor dado que el periodo temporal es mucho más bajo y aquí el acontecimiento más frecuente ahora se convierte en la ruptura de pareja (18,1%), la reducción de ingresos (13,3%) y la pérdida de un amigo (12%). Por lo tanto los eventos más frecuentes hacen referencia, mayormente, a las relaciones personales.

**Tabla 4. Eventos vitales ocurridos en los últimos seis meses
y en un periodo mayor de seis meses**

Eventos Vitales	Últimos 6 meses		Más de 6 meses	
	N	%	N	%
Fallecimiento abuelo	4	4,8	22	26,5
Ingreso abuelo	1	1,2	7	8,4
Separación	0	0	6	7,2
Fallecimiento familiar	2	2,4	8	9,6
Pérdida amigo	10	12,0	34	41,0
Ruptura pareja	15	18,1	24	28,9
Maltrato	1	1,2	12	14,5
Cambio residencia	0	0	18	21,7
Reducción ingresos	11	13,3	10	12,0
Pérdida empleo	1	1,2	8	9,6
Pérdida contacto profesores	2	2,4	6	7,2
Aborto	0	0	2	2,4
Ruptura familiar	4	4,8	11	13,3
Pérdida mascota	3	3,6	9	10,8
Otros	5	6,0	5	6,0

Por otra parte, de cara a tener análisis más amplios y con mayor potencia estadística se ha creado un análisis de conglomerados (tabla 5), de tal manera que el programa SPSS nos ha generado dos grupos con 39 casos en el primero y 44 en el segundo. La diferencia fundamental entre ambos es que en el primer grupo se encuentran personas que han tenido muchos eventos vitales, sobre todo en un periodo mayor a seis meses, mientras que en el segundo grupo se encuentran personas con pocos eventos vitales. Como ya hemos señalado, en los eventos informados en los últimos seis meses, no encontramos diferencias significativas en el grupo de conglomerados ($F_{1,42}=.722$, $p=.400$).

Tabla 5. Conglomerados según eventos vitales

Distribución Conglomerados				Eventos más de 6 meses				
	N	% de combinados	% del total	N	Media	S.D.	F	Sig.
1.Alta frecuencia	39	47%	47%	32	3,5	1,74	28,039	,000
2.Baja frecuencia	44	53%	53%	28	1,6	,785		
Total	83	100%	100%	60	2,6	1,66		

5.2 Estadísticos Descriptivos del resto de variables

En la siguiente tabla (tabla 6) se presentan algunos estadísticos descriptivos que han formado parte del estudio y los datos más llamativos con respecto a ellos, informándonos de las puntuaciones medias y las desviaciones típicas, tanto las derivadas de esta investigación (dos últimas columnas) como las extraídas en otras investigaciones (columnas del centro).

Tabla 6. Estadísticos descriptivos del estudio, medias y desviaciones típicas

Estadísticos descriptivos	Media (otras investigaciones)	Desviación Típica (otras investigaciones)	Media	Desviación Típica
Optimismo	8,01	2,31	8,33	2,29
Pesimismo	5,08	2,44	5,08	2,46
Comprendibilidad	20,96	4,93	20,09	4,63
Manejabilidad	16,52	4,63	16,15	4,10
Significatividad	18,48	4,23	20,56	4,01

En cuanto a optimismo, la puntuación media es de 8,33 y comparando este dato con los resultados extraídos en el estudio de Orejudo, Aparicio y Cano (2013), se puede observar que nuestra media es bastante parecida a los datos obtenidos en el mismo (8,01). Lo que quiere decir que las participantes de este estudio son igual de optimistas comparadas con la población pues tienen una media normal.

Del mismo modo ocurre con las puntuaciones de pesimismo (5,08), comprensibilidad (20,09), y manejabilidad (16,15) que se acercan bastante a la media poblacional según el estudio de Orejudo, Aparicio y Cano (2013). No ocurre igual en el caso de la significatividad (20,56), donde con una diferencia menor que en el caso del optimismo, vemos que nuestro grupo tiene una puntuación mayor que el estudio citado ($t= 4,693$, $p<.001$), por tanto puntúan más en esta dimensión de sentido de coherencia a la hora de afrontar eventos vitales.

5.3 Variables Sociodemográficas

En este apartado se muestran las características sociodemográficas de las participantes y las relaciones más significativas con las diferentes variables que han formado parte del estudio.

La relación entre la edad de las participantes y el tipo de evento vital que han sufrido, ayuda a la hora de plantearse el impacto que en ellas pueden tener. En este sentido, se han llevado a cabo 3 niveles de grupos de edad (16 a 19 años, 20 a 21 años, 22 o más) para comprobar si alguno de estos grupos informan en mayor frecuencia de un tipo de evento u otro. A través del contraste chi-cuadrado, los resultados muestran que hay una ligera diferencia de que los más jóvenes informan de más eventos en los últimos seis meses.

Tabla 7. Relación de edad y eventos vitales

	6 meses		Más de 6 meses	
	Chi-cuadrado	Sig.	Chi-Cuadrado	Sig.
Fallecimiento abuelo	,07	,96	2,37	,30
Ingreso abuelo	1,29	,52	,03	,98
Separación			1,37	,50
Fallecimiento familiar	,79	,67	,66	,71

Pérdida amigo	,23	,88	3,23	,19
Ruptura de pareja	,83	,65	7,32	,02
Maltrato	1,29	,52	,26	,87
Cambio de residencia			,76	,68
Reducción de ingresos	,59	,74	4,12	,12
Pérdida de empleo			11,37	,00
Pérdida contacto con profesores	,79	,67	,27	,87
Aborto			1,11	,57
Ruptura familiar	5,37	,06	2,74	,25
Pérdida de mascota	,16	,92	1,16	,55
Otros	,57	,75		

Por tanto, si se relaciona edad con la frecuencia de los eventos vitales ocurridos (tabla 7), los resultados muestran que los eventos vitales más significativos son la ruptura de pareja y la pérdida de empleo en hace más de seis meses y la ruptura familiar en los últimos 6 meses.

Siendo la ruptura de pareja uno de los eventos que más relación tiene con la edad, se puede afirmar que únicamente le ha ocurrido al 22% del grupo de edad de 16 a 19 años. Por el contrario, esto mismo le ha ocurrido al 52,4% del grupo de las adolescentes con 22 o más años.

La pérdida de empleo le ha ocurrido al 28,6% del grupo de 22 años o más y únicamente al 2,8% de las más jovencitas y la ruptura familiar solo informan el 11,1% del grupo de 16 a 19 años.

En cuanto a la relación de eventos vitales y curso, no se han encontrado diferencias ni en los eventos ocurridos en los últimos seis meses ($F=2,586$, $p=.115$), ni en los ocurridos en un periodo mayor a seis meses ($F=.018$, $p=.895$).

Si continuamos relacionando la edad con otras variables del estudio, comprobamos que tampoco hay relación directa entre los grupos de edad y las puntuaciones en duelo pasado ($F=1,963$, $p=.148$) ni tampoco en las puntuaciones de duelo presente ($F=.028$, $p=.973$).

5.4 Características Personales

En el intento de establecer relaciones entre las características personales que han formado parte de este estudio (tabla 8) como son: optimismo, pesimismo, duelo pasado, duelo presente, comprensibilidad, manejabilidad, significativa, afrontamiento activo y afrontamiento pasivo, encontramos que las características de personalidad (optimismo y sentido de coherencia) se relacionan entre sí con valores medios, siendo positivas entre las sub-escalas del sentido de coherencia y el optimismo y negativas con el pesimismo. Los valores más altos se dan entre optimismo y comprensibilidad ($r=.408$) y entre pesimismo y significatividad ($r=-.434$). Por lo que respecta a los estilos de afrontamiento, el activo se relaciona positivamente con todas las características de personalidad, salvo con el pesimismo ($r=-.278$), mientras que el estilo pasivo lo hace de manera inversa.

En relación al duelo, las relaciones más altas aparecen con el duelo presente, asociado al afrontamiento pasivo ($r=.343$), al pesimismo ($r=.313$), a la comprensibilidad ($r=-.338$) y al afrontamiento activo ($r=-.254$). Por lo que respecta al duelo pasado, las relaciones son más bajas, siendo significativas con afrontamiento pasivo ($r=.223$), con pesimismo ($r=.230$) y con comprensibilidad ($r=-.231$) y manejabilidad ($r=-.232$) así, las personas que manifiestan más duelo suelen usar estrategias de afrontamiento pasivo, menos estrategias de afrontamiento activo, suelen ser más pesimistas y perciben menor control de los acontecimientos, así como una peor comprensión del porqué de los mismos.

Tabla 8. Correlaciones entre las características personales del estudio

	Afrontamiento Activo	Afrontamiento Pasivo	Optimismo	Pesimismo	Comprensibilidad	Manejabilidad	Significatividad	Duelo pasado	Duelo presente
Afrontamiento Activo		1							
Afrontamiento Pasivo		,017		1					
Optimismo		,440(**)		-,135		1			
Pesimismo		-,278(*)		,313(**)		-,380(**)		1	
Comprensibilidad		,331(**)		-,262(*)		,408(**)		-,262(*)	
Manejabilidad		,259(*)		-,344(**)		,284(**)		-,384(**)	
Significatividad		,367(**)		-,201		,218(*)		-,434(**)	
Duelo pasado		-,125		,223(*)		-,083		,230(*)	
Duelo presente		-,254(*)		,343(**)		-,146		,313(**)	
								-,231(*)	
								-,232(*)	
								-,007	
									1

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

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

Por último, aparece una ligera relación entre el número de eventos vitales y el duelo, pero no es significativa ni en términos de correlación (eventos y duelo más de 6 meses, $r=.244$, $p=.062$; $r=.220$, $p=.094$; duelo presente $r=.160$, $p=.325$; $r=.098$, $p=.552$) ni en términos de ANOVA al comparar el duelo medio de las personas del conglomerado de alta frecuencia de eventos y de baja frecuencia de eventos (tabla 9).

Tabla 9. Relación entre conglomerados de eventos y duelo

Duelo pasado	N	Media	Desviación Típica	F	Sig.
Alta frecuencia eventos	38	28,23	8,36	1,990	.162
Baja frecuencia eventos	40	25,72	7,34		
Total	78	26,94	7,91		

Duelo presente	N	Media	Desviación Típica	F	Sig.
Alta frecuencia eventos	38	42,05	12,67	2,374	.128
Baja frecuencia eventos	39	37,51	13,16		
Total	77	39,75	13,04		

Para finalizar, se ha llevado a cabo un procedimiento de regresión por pasos sucesivos para comprobar cuáles son las variables que mejor predicen tanto el duelo en el pasado como el duelo en el presente. En un primer bloque de variables se han incluido los eventos vitales, tras estos las características personales (optimismo y sentido de coherencia) y por último las estrategias de afrontamiento.

Tal y como se presenta en la siguiente tabla (tabla 10), en cuanto al duelo en el pasado, la variable que mejor lo explica es la autodistracción ($b=.273$) después de ésta añade algo el apoyo social emocional (-.289) y posteriormente la autoinculpación (.218). De tal manera que la gente que tiende a autodistraerse puntúa más alto en duelo, la gente que tiende a autoinculparse puntúa más alto en duelo y por el contrario, la gente que tiene mayor apoyo social emocional puntúa menos en duelo. Estas variables explican en su conjunto el 18,6% de la varianza de duelo pasado. Por su parte, las variables del primer y del segundo escalón no entran en ninguna de las ecuaciones de regresión.

Tabla 10. Regresión de variables predictoras sobre duelo pasado

	Criterio: Duelo Pasado	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados		T	Sig.	
		B	Error típ.	Beta	B	Error típ.	R	R cuadrado
1	(Constante)	20,90	2,73		7,65	,000	,259(a)	,067
	Autodistracción	1,58	,67	,259	2,33	,022		
2	(Constante)	26,55	3,46		7,67	,000	,374(b)	,140
	Autodistracción	1,82	,66	,297	2,74	,008		
	Apoyo Social Emocional	-1,54	,61	-,272	-2,51	,014		
3	(Constante)	24,57	3,52		6,98	,000	,432(c)	,186
	Autodistracción	1,67	,65	,273	2,56	,012		
	Apoyo Social Emocional	-1,63	,60	-,289	-2,72	,008		
	Autoinculpación	1,05	,51	,218	2,06	,043		

Con relación al duelo presente, la variable que mejor lo explica es la reinterpretación positiva ($b=-.310$) y la negación (.291). En su conjunto explican el 20,8% de la varianza de duelo presente (tabla 11) Lo que se puede interpretar es que la gente que tiende a reinterpretar lo que les ocurre positivamente, puntúa menos en duelo y las personas que suelen acudir a la negación, puntúan más alto en duelo. Por su parte, ni el número de eventos ni las características de personalidad entran en las ecuaciones de regresión.

Tabla 11. Regresión de variables predictoras sobre duelo presente

	Criterio: Duelo Presente	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados		T	Sig.	
		B	Error típ.	Beta	B	Error típ.	R	R cuadrado
1	(Constante)	52,73	4,18		12,58	,000	,355(a)	,126
	Reinterpretación Positiva	-3,35	1,02	-,355	-3,28	,002		
2	(Constante)	47,21	4,48		10,53	,000	,457(b)	,208
	Reinterpretación Positiva	-2,93	,98	-,310	-2,96	,004		
	Negación	2,85	1,02	,291	2,77	,007		

6 Conclusiones y discusión

En este trabajo hemos tratado de aproximarnos al estudio de los eventos vitales y el duelo en una muestra de estudiantes de Ciclos Formativos de Grado Medio y Grado Superior, y P.C.P.I., con un perfil eminentemente femenino. Los resultados que hemos encontrado ponen de manifiesto que aparecen diferentes tipos de eventos y que además no todos ellos aparecen con la misma relevancia. En los últimos seis meses, el acontecimiento más frecuente ha sido la ruptura de pareja (18,1%), seguido por la reducción de ingresos (13,3%) y la pérdida de un amigo (12%). De lo que se puede deducir que las relaciones personales han afectado, en general, más a las participantes en este último periodo o que a estas chicas les ocasiona más dolor ese tipo de acontecimientos que otros.

En cuanto a un periodo mayor a seis meses desde que se pasaron los cuestionarios, se encuentra que la pérdida de un amigo es el evento que más les ha marcado a la mayoría de participantes (41%), seguido por la ruptura de pareja (28,9%) y por el fallecimiento de un abuelo (26,5%). A un segundo nivel, a estas respuestas les seguiría el maltrato (14,5%), la ruptura familiar (13,3%) y la reducción de ingresos (12%). Por lo que se puede concluir que siguen siendo las relaciones personales las que más afectan a las adolescentes que han participado en el estudio y lo que más les marca.

En este sentido, se crea también un análisis de conglomerados donde los eventos ocurridos en los últimos seis meses no muestran diferencias significativas. Por el contrario, sí se presentan diferencias en los acontecimientos producidos en un periodo mayor a seis meses dando como resultado que en un primer grupo se encuentran personas que han tenido bastantes impactos (39) y en un segundo grupo, las que menos les han ocurrido (44). De lo que se deduce que hay personas que manifiestan un mayor número de eventos que otras.

Por tanto, se cumple la hipótesis uno en la que se esperaba encontrar que las adolescentes del estudio habrían reportado uno o varios eventos vitales en los últimos tiempos.

Según otros estudios como el de Jiménez et al. (2008), los eventos más relevantes que sufren los adolescentes son los relacionados con el ámbito familiar y escolar. Del mismo modo, King, Molina & Chassin (2008) expusieron que es la mala relación con los padres los que producen estrés en la adolescencia y Zhou, Gao, Qiu, Du & Zheng (2008) afirmaron que son los acontecimientos de la vida concernientes con las relaciones

interpersonales y la presión del trabajo los predictores más potentes para la salud mental. Aunque estos datos no son directamente comparables con los obtenidos en este estudio puesto que nuestra muestra es solo femenina y de ciclos formativos muy específicos, pero se acercan bastante a los resultados derivados de esta investigación.

En relación al tipo de población, sí hemos encontrado algunas diferencias, no tan marcadas como en Orejudo et al. (2013) con respecto al desarrollo personal evaluado con estos instrumentos. En nuestro caso sí vemos que puntúan más nuestras adolescentes en significatividad (20,56) frente a la media considerada normal (18,48), de lo que se puede concluir que nuestras estudiantes experimentan que la vida vale la pena y que los retos que les surjan, merecen esfuerzos y compromiso por su parte en mayor medida.

Con relación a las variables sociodemográficas, únicamente hemos encontrado, a través de chi-cuadrado, relación entre los eventos vitales específicos y la edad, de tal manera que aquellas personas más mayores tenían mayor probabilidad de tener ese tipo de eventos, mientras que en relación a las condiciones educativas no hay diferencia ni en la cantidad de eventos ni en el tipo de eventos que les han ocurrido, aunque las personas más mayores sí que han tenido más probabilidad de haber reportado que habían sufrido un despido en el último tiempo. Por tanto, según la edad que tenga la persona, le ocurrirán una serie de acontecimientos u otros o tendrá una serie de experiencias u otras. Del mismo modo, se ha podido comprobar que la ruptura de pareja es uno de los eventos que más relación tiene con la edad. Concluyendo así que la hipótesis dos también se cumple en cierto modo, pues se esperaba encontrar diferencias en el tipo de eventos vitales experimentados por las participantes en relación a las variables sociodemográficas utilizadas, aunque únicamente se han encontrado en edad y no en curso. Tampoco se han encontrado relaciones entre edad y duelo.

Aunque otros estudios destacan las diferencias de género encontradas en este sentido, como por ejemplo el estudio de Jiménez et al. (2008) en el que observaron diferencias significativas entre chicos y chicas en cuanto a los diferentes eventos que les ocurrían y el impacto emocional que éstos les suponían. De nuestra muestra no hemos podido contemplar ninguna diferencia puesto que solo hemos tenido participantes femeninas.

Con respecto a las características personales que han formado parte del estudio, los resultados obtenidos ponen de manifiesto la relación entre optimismo y sentido de coherencia con valores medios, siendo positivas entre las dimensiones del constructo de sentido de coherencia (comprensibilidad, manejabilidad y significatividad) y optimismo, y

negativas con el pesimismo. Por lo que respecta a los estilos de afrontamiento, el activo se relaciona positivamente con todas las características de personalidad, salvo con el pesimismo, mientras que el estilo pasivo lo hace de manera inversa.

Analizando otros trabajos encontrados como el de Sánchez y Méndez (2009) que estudiaban el optimismo como factor protector de la depresión adolescente donde las chicas puntuaban más alto en optimismo y los chicos más alto en depresión, o el de Orejudo et al. (2012) que relacionaban optimismo con el papel de las familias y compañeros estudiantes donde se mostraba que los chicos al tener experiencias positivas en la escuela se relacionaba con optimismo y en cambio en las chicas era la comunicación familiar la que estaba muy relacionada con optimismo y Lai (2009) que exponía que las personas que experimentaban más eventos vitales suelen ser menos optimistas, podemos decir que con relación a nuestros resultados no se ha encontrado ningún estudio en el que se relacionen optimismo y sentido de coherencia como se pone de manifiesto en nuestros resultados.

Sí que se han encontrado trabajos en que el sentido de coherencia se relacionaba con, por ejemplo, factores psicosociales donde la diferencia más pronunciada fue en sentimientos de depresión mayor en chicas que en chicos o el estudio de Simonsson, Nilsson, Leppert & Diwan (2008) que estudiaron la relación entre enfermedades psicosomáticas y sentido de coherencia dando como resultado una relación estadísticamente significativa entre ambas.

En cuanto a estrategias de afrontamiento, Nicholls, Polman, Levy & Backhouse, (2008) explicaban la relación entre optimismo y pesimismo y las estrategias de afrontamiento utilizadas afirmando que son frecuentes las diferencias entre optimistas y pesimistas a la hora de afrontar estresores. Exponen que los optimistas tienden a poner en marcha estrategias como el análisis lógico, la búsqueda de soluciones, el control de los pensamientos y la búsqueda de apoyo social, mientras que los pesimistas recurren más a la resignación, al distanciamiento del problema, a la distracción y a la expresión de emociones.

En relación al duelo se concluye que las personas que manifiestan más duelo suelen usar estrategias de afrontamiento pasivo, menos estrategias de afrontamiento activo, suelen ser más pesimistas y perciben menor control de los acontecimientos, así como una peor comprensión del porqué de los mismos. No se ha confirmado que haya relación entre el número de eventos vitales y el duelo.

En cuanto a las variables que mejor predicen el duelo se ha encontrado que en duelo pasado, la gente que tiende a autodistraerse y a autoinculparse puntúa más alto en duelo y por el contrario, el apoyo social emocional hace que las participantes puntúen menos en duelo cuando consideran que tienen a alguien a su lado que les apoya emocionalmente, explicando esto el 18,6% de la varianza. En duelo presente se interpreta que las personas que tienden a reinterpretar positivamente lo que les ocurre, puntúan menos en duelo, sin embargo, suelen puntuar más alto las que acuden a la negación del acontecimiento experimentado, explicando esto el 20,8% de la varianza. De esto último se concluye que lo que mejor explica el nivel de duelo son estrategias de afrontamiento específicas que utiliza la persona para sobrellevar el impacto del evento ocurrido. Aunque teniendo en cuenta que los porcentajes de varianza explicados son los que se podía dejar abierta la posibilidad de investigar el papel de otras variables en la explicación del duelo. No se han encontrado estudios comparativos con estos resultados.

En síntesis, los resultados obtenidos ponen de manifiesto que los eventos vitales forman parte de la vida de una buena parte de los estudiantes, que de los mismos se derivan distintos niveles de duelo, pero que el mejor predictor de este último, más que el número de eventos acaecidos, son las estrategias de afrontamiento usadas, las cuáles, a su vez, se relacionan, en parte con las características de personalidad.

De este estudio se deduce la importancia de poder trabajar las estrategias de afrontamiento y el desarrollo personal de los adolescentes en estas edades. Entendiendo que de manera particular para los mismos, los diferentes eventos pueden estar jugando un papel importante, al igual que el apoyo social y los profesores que tienen una oportunidad fundamental de ser fuentes de apoyo social, como ya se decía en la introducción, y pueden ayudarles en su desarrollo personal buscando estrategias específicas de afrontamiento de los problemas. El entorno escolar del adolescente también puede mitigar el impacto de estos acontecimientos que son relevantes e importantes en la vida de estas personas o de estos estudiantes.

De manera que con más tiempo y con una muestra más amplia se podría comprobar si hay una relación de mediación de las estrategias de afrontamiento con el duelo más específica. O si el número de eventos o las características de personalidad podrían explicar el nivel de duelo, pero al contar con una muestra pequeña, éstos últimos no han podido entrar en las ecuaciones de regresión. Una muestra de mayor tamaño también permitiría analizar el impacto de diferentes tipos de estresores y su mediación con las variables

consideradas, aunque, una vez obtenidos estos resultados, se abre la puerta a profundizar en los procesos de afrontamiento específicos a través de otras metodologías de tipo cualitativo, tales como el estudio de caso o los grupos de discusión. En este sentido, estas metodologías nos podrían ayudar a conocer el significado que los diferentes eventos pueden tener en grupos con desarrollos tan específicos.

Del mismo modo, con una muestra más amplia los resultados obtenidos hubieran tenido otra dimensión y se podrían generalizar en mayor medida a la población. Igualmente, sería deseable que la muestra fuese representativa, y no solo de este grupo, sino también de chicos y del resto de ciclos educativos. Del mismo modo, un procedimiento aleatorio de selección contribuiría a esta representatividad.

Igualmente, otras propuestas metodológicas nos podrían ayudar a conocer, no solo las relaciones entre estas variables, sino también la evolución del proceso de duelo, que tal como se ha señalado, no es estático, sino que es dinámico y el mismo puede llegar a incorporarse, no solo como un evento negativo, sino también como una oportunidad para el crecimiento personal. En cualquier caso, abordar este aspecto es más factible desde una perspectiva longitudinal que la que aquí hemos seguido.

7 Referencias bibliográficas

- Acosta, J. M^a. (2008). *Gestión del estrés: cómo entenderlo, cómo controlarlo y cómo sacarle provecho*. Barcelona: Bresca Editorial.
- Ayuso, J. A. (2006). Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de Estrés Laboral y Burnout. *Revista Iberoamericana de Educación* 39, número 3 (me faltan las páginas).
- Bernabé Tierno (2007). *Optimismo vital. Manual completo de Psicología Positiva*. Madrid: Temas de hoy.
- Blázquez-Morales, M^a. S., Torres Férmán, I.A., Pavón-León, P., Gogea-Scochea-Trejo, M^a. C., Blázquez-Domínguez, C.R. (2010). *Estilos de vida en embarazadas adolescentes. Salud en Tabasco* 16, 883-890.
- Bruner, C. A., Acuña, L., Gallardo, L. M., Atri, R., Hernández, A., Rodríguez, W., y Robles, G., et al. (1994). La escala de reajuste social (SRRS) de Holmes y Rahe en México. *Revista Latinoamericana de Psicología* 26, 253-269.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine* 4, 92-100.
- Cecilia Prada, E. (2005). Psicología Positiva y emociones positivas. *Psicología Positiva* 2, 1-30.
- Chang, E. C., Sanna, L.J. y Yang, K.M. (2003). Optimism, pessimism, affectivity and psychological adjustment in US and Korea: A test of a mediation model. *Personality and Individual Differences* 34, 1195-1208.
- Chieco, F., Vieno, A. y Altoè, G. (2009). Il ruolo del sostegno sociale nella relazione tra eventi di vita negativi e solitudine in adolescenza. *Psicologia Sociale* 4, 437-453.
- Cohen, J. A., Mannarino, A. P. y Staron, V. R. (2006). A Pilot Study of Modified Cognitive-Behavioral Therapy for Childhood Traumatic Grief. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 45, 1465-1473.
- Coleman, J. C. & Hendry, L. B. (2003). *Psicología de la adolescencia* (4th ed.). Madrid: Morata.

- Dalton, T. A. y Krout, R. E. (2005). Development of the Grief Process Scale through music therapy songwriting with bereaved adolescents. *The Arts in Psychotherapy* 32, 131-143.
- Docampo Chiaromonte, M. M. (2002). Diferencias de género en las explicaciones causales de adolescentes. *Psicothema* 14, 572-576.
- Espejo, E., Hammen, C. & Brennan, P. (2012). Elevated appraisals of the negative impact of naturally occurring life events: A risk factor for depressive and anxiety disorders. *Journal of Abnormal Child Psychology* 40, 303-315.
- Fernández Martínez, M^a. E. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional*. Tesis doctoral. León: Universidad de León.
- Ferrando, P., Chico, E. y Tous, J. (2002). Propiedades psicométricas del test de optimismo Life Orientation Test. *Psicothema* 14, 673-680.
- Ferreira, E., Granero, R., Noorian, Z., Romero, K. y Domènech-Llaberia, E. (2012). Acontecimientos vitales y sintomatología depresiva en población adolescente. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 17, 123-136.
- Fontes, C., García, A. J., Garriga, M. C., Pérez-Llantada y E. Sarriá (2001). *Diseño de investigaciones en Psicología*. Madrid: UNED.
- Funes, J. (2010). *9 ideas clave. Educar en la adolescencia*. Barcelona: GRAÓ.
- Gil-Juliá, B., Bellver, A. y Ballester, R. (2008). Duelo: evaluación, diagnóstico y tratamiento. *Psicooncología* 5, 103-116.
- Gómez Sancho, M. (2007). *La pérdida de un ser querido. El duelo y el luto*. Madrid: Arán.
- Jiménez, L., Hidalgo, M. V. y Menéndez, S. (2008). Un análisis de los acontecimientos vitales estresantes durante la adolescencia. *Apuntes de Psicología* 26, 427-440.
- Johnson, D., Whisman, M., Corley, R., Hewitt, J. & Rhee, S. (2012). Association between depressive symptom and negative dependent life events from late childhood to adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology* 40, 1385-1400.
- King, K., Molina, B. & Chassin, L. (2008). A state-trait model of negative life event occurrence in adolescence: Predictors of stability in the occurrence of stressors. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology* 37, 848-859.

- Lagacé-Séguin, D. & d'Entremont, M. (2010). A scientific exploration of positive psychology in adolescence: The role of hope as a buffer against the influences of psychosocial negativities. *International Journal of Adolescence and Youth* 16, 69-95.
- Lai, J. (2009) Dispositional optimism buffers the impact of daily hassles on mental health in Chinese adolescents. *Personality and Individual Differences* 47, 247-249.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Ley Orgánica 2/2006, del 3 de mayo, de Educación.
- Mayer, L., López-Duran, N., Kovacs, M., George, C. & Baji, I. (2009). Stressful life events in a clinical sample of depressed children in Hungary. *Journal of Affective Disorders* 115, 207-214.
- Marsollier, R. y Aparicio, M. (2010). Las estrategias de afrontamiento: una alternativa frente a situaciones desgastantes. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento* 2, 8-13.
- Melero, L. y Ventola, L. (1995). Importancia de los acontecimientos vitales como factores de cambio en el ciclo vital. *Ediciones Universidad de Salamanca, aula* 7, 165-183.
- Moksnes, U., Espnes, G. & Lillefjell, M. (2012). Sense of coherence and emotional health in adolescents. *Journal of Adolescence* 35, 433-441.
- Myrin, B. & Lagerström (2008). Sense of coherence and psychosocial factors among adolescents. *Acta Paediatrica* 97, 805-811.
- Nicholls, A.R., Polman, R.C.J., Levy, A.R., & Backhouse, S.H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism and coping among athletes. *Personality & Individual Differences* 44, 1182-1192.
- Oliva, A., Jiménez, J. y Parra, Á. (2009). Protective effect of supportive family relationships and the influence of stressful life events on adolescent adjustment. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal* 22, 137-152.
- Orejudo, S., Aparicio, L. y Cano, J. (2013). Competencias personales en estudiantes españoles que siguen distintas trayectorias académicas. Aportaciones y reflexiones desde la psicología positiva. *Journal of Behavior, Health & Social Issues* 5, 63-78.

- Orejudo, S., Froján, M. X. y Malo, C. (2004). La tipología de personalidad de Grossarth-Maticek y Eysenck. Relación con otros constructos psicológicos. *Psiquis* 25, 152-166.
- Orejudo, S., Puyuelo, M., Fernández-Turrado, T. y Ramos, T. (2012). Optimism in adolescence: A cross-sectional study of the influence of family and peer group variables on junior high school students. *Personality and Individual Differences* 52, 812-817.
- Orejudo, S. y Teruel, M. P. (2009). Una mirada evolutiva al optimismo en la edad escolar. Algunas reflexiones para padres, educadores e investigadores. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado* 66, 129-158.
- Palacios, X. y Restrepo, M. H. (2008). Aspectos conceptuales e históricos del sentido de coherencia propuesto por Antonovsky: ¿una alternativa para abordar el tema de la salud mental? *Informes Psicológicos* 10, 275-300.
- Pardo, A. y Ruíz M.A. (2005). Análisis de datos con SPSS 13 Base. Madrid: McGraw-Hill.
- Piko B., Kovács E., Fitzpatrick, K.M. (2009). Parental, school-related and individual protective factors for adolescent depressive symptomatology. *European Child and Adolescent Psychiatry* 18, 617-624.
- Poch, C. y Herrero, O. (2003). *La muerte y el duelo en el contexto educativo. Reflexiones, testimonios y actividades*. Barcelona: Paidós.
- Pulgar, M. A., Garrido, S., Muela, J. A. y Reyes del Paso, G. A. (2009). Validación de un inventario para la medida del estrés percibido y las estrategias de afrontamiento en enfermos de cáncer (ISEAC). *Psicooncología* 6, 167-190.
- Quoidbach, J., Berry, E., Hansenne, M. & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences* 49, 368-373.
- Ristkari, T., Sourander, A., Rønning, J.A., Nikolakaros, G. & Helenius, H. (2008). Life events, self-reported psychopathology and sense of coherence among young men—A population-based study. *Nordic Journal of Psychiatry* 62, 464-471.
- Rojas Marcos, L. (2008). *La fuerza del optimismo*. Madrid: Punto de Lectura, S.L.
- Sánchez, Ó. y Méndez, F. X. (2009). El optimismo como factor protector de la depresión infantil y adolescente. *Clínica y salud* 20, 273-280.

- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud* 3, 141-157.
- Santamaría, C. (2010). *El duelo y los niños*. Santander: Sal Terrae.
- Santillano, I. (2009). La adolescencia: añejos debates y contemporáneas realidades. *Última década* 31, 55-71.
- Sawyer, M., Pfeiffer, S. & Spence, S. (2009). Life events, coping and depressive symptoms among young adolescents: A one-year prospective study. *Journal of Affective Disorders* 117, 48-54.
- Scheier, M.F. y Carver, C.S. (1985). Optimism, coping and health: Assesment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology* 4, 219-247.
- Simonsson, B., Nilsson, K., Leppert, J. & Diwan, V. (2008). Psychosomatic complaints and sense of coherence among adolescents in a county in Sweden: a cross-sectional school survey. *BioPsychoSocial Medicine* 2, 1-5.
- Szalma, J.L. (2009). Individual differences in performance, workload, and stress in sustained attention: Optimism and pessimism. *Personality and Individual Differences* 47, 444-451.
- Ticona, S.B., Paucar, G. y Llerena, G. (2010). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería. *Enfermería global: Revista electrónica semestral de enfermería* 19, 1-18.
- Ureña, P. (2008). Calidad de vida, sentido de coherencia y niveles de sedentarismo en académicos (AS) y administrativos (AS) del campus presbítero Benjamín Núñez, UNA. *Revista MHSalud* 5 (2).
- Vera, B. (2006). Psicología Positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo* 27, 3-8.
- Zhou, L., Gao, Y., Qiu, H., Du, L. & Zheng, Y. (2008). Mental health, life events and coping styles of middle school students left by parents in rural area. *Chinese Mental Health Journal* 22, 796-805.