



UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS APLICADAS

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de un
colegio público de Lima Metropolitana

TESIS

Para optar el título profesional de Licenciada en Psicología

AUTORA

Rebora Cavalieri D'Oro, Daniela (0000-0001-6178-0598)

ASESOR

Luna Torres, Jorge Manuel (0000-0001-9542-5287)

Lima, 02 de julio de 2021

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a todos mis maestros, académicos y de vida. Gracias por las enseñanzas (las buenas y las dolorosas), llevo su huella siempre en mí.

AGRADECIMIENTOS

A mi familia, por todo el amor, comprensión y la paciencia.

A mis compañeros de estudio, por mostrarme que hay muchas maneras de ver la vida. A mi asesor, Jorge Luna, por la mirada crítica y el cariño.

A mis amigas, por mantenerme motivada en el proceso.

Finalmente, a los adolescentes que me permitieron acercarme a ellos. Sus sonrisas y anécdotas me acompañan siempre.

RESUMEN

Objetivo general: determinar la relación entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en adolescentes de un colegio estatal de Lima Metropolitana. Objetivo específico: comparar ambas variables según sexo. Método: la muestra estuvo conformada por 286 adolescentes entre 14 y 17 años de edad ($M=15.50$; $DE = 0.987$), de los cuales el 48.3% son mujeres y el 51.7% son varones. Se aplicó el inventario *Escalas de Afrontamiento para Adolescentes* (ACS Lima; Canessa, 2002), original de Frydenberg y Lewis, y el Cuestionario de Bienestar Psicológico para jóvenes *BIEPS-J* (Cortez, 2016), original de Casullo y Castro-Solano. Se observó adecuada validez y confiabilidad para los puntajes de ambos instrumentos. Resultados: se estableció relación directa, moderada, con tamaño del efecto moderado entre el afrontamiento centrado a la emoción y a los otros y el bienestar psicológico. También se encontró una relación directa, débil y con tamaño del efecto mínimo entre el Afrontamiento centrado en el problema y el bienestar psicológico. Finalmente, se encontró una relación inversa, débil y con tamaño del efecto mínimo entre el afrontamiento poco funcional y el bienestar psicológico. Además, existen diferencias estadísticamente significativas en afrontamiento y bienestar psicológico según sexo, siendo los hombres quienes puntúan más alto en afrontamiento centrado a la emoción y a los otros, y bienestar psicológico, mientras que las mujeres puntúan más alto en afrontamiento poco funcional.

Palabras clave: afrontamiento al estrés; bienestar psicológico; adolescentes; colegio estatal

Coping styles and psychological well-being in adolescents from a public school in
Metropolitan Lima

ABSTRACT

Main objective: to determine the relationship between coping styles and psychological well-being in adolescents from a public school in Metropolitan Lima. Specific objective: to compare both variables according to sex. Method: the sample consisted of 286 adolescents between 14 and 17 years of age ($M = 15.50$; $SD = 0.987$), of which 48.3% are women and 51.7% are men. The inventory *Coping Scales for Adolescents* (ACS Lima; Canessa, 2002), original by Frydenberg and Lewis, and the Psychological Well-being Questionnaire for young people *BIEPS-J* (Cortez, 2016), original by Casullo and Castro-Solano. Adequate validity and reliability were observed for the scores of both instruments. Results: a direct, moderate relationship with a moderate effect size was established between emotion and others-centered coping and psychological well-being. A direct, weak, and minimal effect size relationship was also found between problem-focused coping and psychological well-being. Finally, a weak, inverse relationship with minimal effect size was found between poorly functional coping and psychological well-being. In addition, there are statistically significant differences in coping and psychological well-being according to sex, with men scoring higher in coping focused on emotion and others, and psychological well-being, while women score higher in non-functional coping.

Keywords: coping; psychological wellbeing; adolescents; public school.

Los niños y adolescentes pasan la mayor parte de su tiempo en la escuela, que funciona como principal agente de socialización fuera del contexto familiar (Azpiazu, Esnaola & Sarasa, 2015; Santamaría, 2012). En el trabajo conjunto entre el colegio y la familia, se les brindan las herramientas necesarias para adaptarse al entorno y permitir fortalecer sus condiciones sociales, físicas, cognitivas y morales (Alfonso-Hernández, Valladares-González, Rodríguez-San-Pedro & Selín-Ganén, 2017).

Sin embargo, la escuela también es un entorno en el que se observan problemáticas diversas y complejas (MINSAs, 2017). En el caso de la escuela pública en el Perú, en especial en nivel secundaria, se reporta consumo de drogas y alcohol, ausentismo y violencia, tanto física como psicológica (bullying, exclusión social, abuso sexual) y embarazo adolescente (Instituto de Estudios Peruanos [IEP], 2016). Escobar (2015) menciona la disfunción familiar, entendida como violencia (física o psicológica), consumo de sustancias (por parte de los padres) y distanciamiento emocional (involucramiento mínimo y roles poco claros) como otra de las problemáticas presentes en los estudiantes. De esta manera, los alumnos pueden encontrarse, tanto en la misma escuela como en casa, en situación de riesgo (Deza, 2015).

La adolescencia es un periodo caracterizado por constantes cambios, no solo físicos (como las características sexuales secundarias, acné, tono de voz, etc.), sino también psicológicos y sociales (Güemes-Hidalgo, Ceñal & Hidalgo, 2017). En esta etapa, se sientan las bases de la personalidad y los adolescentes buscan afirmar su identidad, separándose del núcleo familiar. De igual manera, exploran los vínculos sociales (amicales y de pareja) de manera más intensa, con preocupaciones vinculadas al posible rechazo. Estos cambios propios del adolescente, sumados a los factores de riesgo como parte del contexto antes mencionados, pueden generar estrés en los adolescentes (Musitu & Callejas, 2017). No resulta extraño conversar con adolescentes hoy en día y que ellos manifiesten que sienten que se encuentran bajo estrés, siendo los principales temas lo académico, amical, familiar o de pareja (Arteaga, 2005; Frydenberg, Care, Chan & Freeman, 2009; Maturana & Vargas, 2015).

El estrés es un estado producido por demandas inusuales o excesivas, que amenazan el bienestar o integridad de las personas (Espinoza, Pernas & González, 2018). Desde el punto de vista psicológico, existe una valoración del estímulo antes de considerarlo estresor o no. A partir del modelo cognitivo de Lazarus y Folkman, el afrontamiento al estrés viene definido como la suma de esfuerzos, tanto cognitivos como conductuales, que cambian constantemente, desarrollados para manejar las demandas específicas internas y/o externas,

que son evaluadas como excedentes o desbordantes, en base a los recursos propios (Félix, García & Mercado, 2018). Así, el afrontamiento ayuda a identificar elementos que están en juego, desde el evento estresor y los síntomas de malestar, tomando un rol regulador de la perturbación a nivel emocional (Espinoza et al., 2018).

Lazarus y Folkman (1984) definen dos estilos de afrontamiento (García, Suárez, Espina & Peña, 2020; Poch, Carrasco, Moreno, Cerrato & Aznar, 2015). El primero está focalizado al problema o a su resolución, tiende a ver la situación en su totalidad y cómo se puede intervenir en las condiciones ambientales para intentar mitigar su efecto estresor (Morán, Landero & González, 2010; Poch et al., 2015). El segundo estilo está enfocado en las emociones y busca reestablecer el equilibrio emocional, lidiando con las consecuencias emocionales de la situación estresora (García et al., 2020; Poch et al., 2015).

Generalmente, el primer estilo usa con más frecuencia cuando la situación puede modificarse, mientras que el segundo se utiliza como una forma de regular las propias emociones (disminuyendo la percepción de la amenaza), puesto que no necesariamente soluciona el problema (Espinoza et al., 2018). Por lo tanto, el estilo de afrontamiento empleado depende de si se percibe que se pueden o no cambiar las condiciones del estímulo potencialmente estresor (Paris & Omar, 2009), aunque es común que ambos estilos se den en paralelo, dependiendo de la situación.

En el caso de los adolescentes, Frydenberg y Lewis (1996; 2009; Canessa, 2002; Poch et al., 2015) distinguen tres estilos de afrontamiento. Los dos primeros corresponden al tipo funcional, que implica que el problema se encuentra definido, que se generan las alternativas de solución y las acciones que resultan se llevan a cabo. Dentro de este tipo, existen el estilo *resolver el problema*, que manifiesta la tendencia a abordar las situaciones difíciles de manera directa, mientras que el segundo estilo, *referencia hacia los otros*, implica compartir las preocupaciones con los demás y buscar soporte en ellos (Frydenberg & Lewis, 1991, 2009). El tipo de afrontamiento disfuncional corresponde al estilo no productivo o de no afrontamiento, que implica un intento por evadir la situación, e incluye sentimiento de culpa, aislamiento o acciones que no tienen por fin la resolver el problema (Canessa, 2002, Frydenberg & Lewis, 1991, 2009; Li, Liu, Yao & Chen, 2019).

Cuando se revisa la literatura aparecen diversos términos como estrategias y estilos, que Sandín (2003) diferencia. Un estilo de afrontamiento constituye una acción general, una tendencia personal para llevar a cabo una u otra estrategia de afrontamiento. Una estrategia es

más específica, consiste en procesos concretos que se utilizan en cada contexto y que varían según la situación en la que el individuo se encuentre (Morán-Astorga, Finez-Silva, Menezes dos Anjos, Pérez-Lancho, Urchaga-Litago & Vallejo-Pérez, 2019; Sandín, 2003).

Por lo tanto, un afrontamiento efectivo conduce a un ajuste adecuado, que apunta al bienestar, el funcionamiento social y la salud, tanto física como mental (Ornelas, Tufiño, Vite, Tena, Riveros & Sánchez, 2013; Sandín, 2003). Arrogante, Pérez-García y Aparicio-Zaldívar (2015) plantean que el estilo de afrontamiento orientado a solucionar el problema se relaciona de manera positiva con el bienestar psicológico, mientras que el estilo de afrontamiento de evitación del problema se relaciona inversamente con el bienestar psicológico, lo que impactaría directamente en la percepción que tiene el sujeto de sí mismo y cómo se relaciona con el entorno (Berra, Muñoz, Vega, Silva & Gómez, 2014). Por lo tanto, el afrontamiento impacta en el vínculo con los otros y en la percepción de autoaceptación. Así, qué tanto bienestar se experimente está vinculado al cómo se afronta el estrés en determinadas situaciones. Tanto el bienestar como los estilos efectivos de afrontamiento son considerados factores protectores para la satisfacción personal, salud mental y calidad de vida (Berra et al., 2014; Guerrero-Alcedo, Requena-Bastidas & Torrealba-Torres, 2016).

El concepto de bienestar viene de dos vertientes filosóficas distintas: la visión hedónica (bienestar asociado al placer y la felicidad) y la eudaimónica (bienestar asociado al desarrollo del potencial y funcionamiento general) (Fernández, Victoria & Lorenzo, 2014; Guerrero-Alcedo et al., 2016). A partir de esto, el bienestar *subjetivo* busca la satisfacción con la vida a partir del balance de los afectos positivos y negativos, mientras que el bienestar *psicológico* complementa con el desarrollo personal, más allá de los estados afectivos (Barrantes-Brais & Ureña-Bonilla, 2015). La principal diferencia radica en la manera en la que la gente experimenta su vida de forma positiva. Una persona puede preguntarse si cumplir sus deseos y experimentar placer lo lleva al bienestar (visión hedónica), o si algunos de estos deseos pueden atender contra su propio bienestar, y así postergar un deseo a corto plazo buscando consecuencias positivas a largo plazo (visión eudaimónica) (Millan & D'Aubetterre, 2011; González-Villalobos & Marrero, 2017).

Una de las primeras en definir el bienestar psicológico [BP] y usarlo como término fue Carol Ryff (1989), que lo entiende como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal (Fernández et al., 2014; Rosa & Quiñones, 2012; Vásquez et al., 2009). Ryff propone que el BP está compuesto por seis dimensiones: auto aceptación, autonomía, crecimiento personal, propósito en la vida, relaciones positivas con otros y dominio del

entorno (Barrera, Sotelo, Barrera & Aceves, 2019; Díaz et al., 2006; Domínguez, 2014; Rosa & Quiñones, 2012; Vásquez et al., 2009).

La auto aceptación corresponde a la evaluación, presente y pasada, de uno mismo (Rosa & Quiñones, 2012). Es un criterio central cuando se habla de bienestar, pues el ser humano trata de sentirse bien consigo mismo, incluso siendo consciente de sus propias limitaciones (Díaz et al., 2006). La autonomía está relacionada con el sentimiento de autodeterminación, pues las personas necesitan centrarse en sus propias convicciones y mantener su independencia y su autoridad personal (Ruiz-Domínguez & Blanco-González, 2019; Ryff & Keyes, 1995). El crecimiento personal implica un deseo por desarrollar continuamente las propias capacidades al máximo (Díaz et al., 2006; Meier & Oros, 2019; Vásquez et al., 2009). El propósito en la vida tiene que ver con el establecimiento de metas y en base a ellas definir objetivos que les permitan tener un propósito que los motive a llevar a cabo acciones para lograrlos (Freire, Ferradás, Núñez & Valle, 2017; Rosa-Rodríguez, Negrón, Maldonado, Quiñones & Toledo, 2015).

Desde la perspectiva de la relación con el entorno, las relaciones positivas con los otros implican contar con un sistema de apoyo de calidad y personas en las que un individuo puede confiar, con empatía e intimidad (Díaz et al., 2006; Sandoval, Dorner & Véliz, 2017). Finalmente, el dominio del entorno implica la capacidad del individuo de crear o elegir entornos favorables para darle satisfacción a sus necesidades y deseos personales (Díaz et al., 2006; Vásquez et al., 2009). El bienestar psicológico, en la interacción de sus seis componentes, resulta importante en el proceso de desarrollo de la personalidad y la identidad de los adolescentes pues es un periodo en el que se desarrolla la personalidad y la identidad social (Papalia, Wendkos & Duskin, 2005; Uribe, Ramos, Villamil & Palacio, 2018). A partir de esto, Casullo y Castro Solano (2002) entienden el BP como un indicador complejo de la salud mental en los adolescentes, desarrollando un instrumento con un modelo de cuatro dimensiones, a partir de las seis propuestas por Ryff (1989): autoaceptación, autonomía, control ambiental y proyecto de vida (García, Hernández, Espinosa & José, 2020).

En cuanto a evidencias empíricas a nivel internacional, González, Montoya, Casullo y Bernabéu (2002) realizaron una investigación sobre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes españoles, encontrando que existe relación significativa entre ambas variables, pero que no se puede determinar causalidad. También encontraron que las mujeres poseen mayor repertorio de estrategias de afrontamiento y utilizan más aquellas

centradas en la emoción, mientras que los varones utilizan más estrategias de distracción. Poch et al. (2015), en otra muestra de adolescentes españoles, identificaron efectos de la edad y el sexo sobre el bienestar personal (subjetivo y psicológico), y encontraron que las estrategias *fijarse en lo positivo*, *distracción física* y *esforzarse y tener éxito* están asociadas a un mayor grado de bienestar personal, mientras que las estrategias *autoinculparse* y *reservarlo para sí* presentan una correlación inversa con el bienestar personal.

En el caso de Latinoamérica, una investigación llevada a cabo por Uribe et al. (2018) con adolescentes colombianos encontró que existe una relación directa entre las estrategias del estilo dirigido a la resolución del problema y a los otros con el bienestar psicológico, al igual que una relación inversa entre las estrategias del estilo improductivo con el bienestar psicológico.

Para el contexto nacional, la investigación de Matalinares, Díaz, Raymundo, Baca, Uceda y Yaringaño (2016) sobre afrontamiento al estrés y bienestar psicológico con estudiantes universitarios de Lima y Huancayo sostiene que existe una relación directa y significativa entre el estilo de afrontamiento centrado en el problema y la emoción, y el bienestar psicológico, mientras que para los otros estilos de afrontamiento la relación es significativa pero indirecta. También encontraron que las mujeres puntuaban más elevado en estilos de afrontamiento no adecuado, pero que tenían mayores puntajes en crecimiento personal.

En cuanto al afrontamiento y el sexo, las investigaciones de Arias y Huamaní (2019) y Massone y Gonzales (2007) encontraron que las mujeres recurren más al apoyo social, mientras que son los varones quienes mejor lo aprovechan. Dentro de la misma línea, dentro del estilo no productivo, Arias y Huamaní (2019) encontraron que los varones utilizan más la estrategia de ignorar el problema, mientras que las mujeres recurren más a la preocupación. Investigando sobre estrategias de afrontamiento y personalidad, Mónaco, Schoeps y Montoya-Castilla (2017) encontraron que las mujeres puntúan más elevado en búsqueda de apoyo social y expresión emocional que los varones. Uribe et al. (2018) también observaron diferencias según sexo, siendo los varones quienes presentan mayores puntajes en las estrategias de invertir en amigos íntimos, falta de afrontamiento, ignorar el problema, autoinculparse y recurrir a distracciones físicas. Sin embargo, Rivas, López y Barcelata (2017) encontraron que las mujeres utilizaban más estrategias del estilo improductivo en comparación con los varones, pero que también empleaban estrategias de otros estilos. De la

misma manera, Benavente-Cuesta y Quevedo-Aguado (2018) observaron que las mujeres puntuaban más alto en la estrategia de evitación que los varones. Respecto a esta aparente falta de consenso, Valdez (2018) menciona que sí es posible que las mujeres sean quienes más utilizan este tipo de estrategias, pero que no necesariamente son tan productivas, coincidiendo con lo encontrado por Arias y Huamaní (2019) y Massone y Gonzales (2007). Esto que tendría que corroborarse en posibles diferencias en el bienestar, para comprobar si puede ser algo vinculado a cantidad de estrategias utilizadas o a qué tan funcionales resultan.

Respecto a posibles diferencias en el bienestar psicológico según sexo, Uribe et al. (2018) identificaron que las mujeres presentan mayor dominio del entorno, crecimiento personal y bienestar en general, en comparación con adolescentes varones. De la misma manera, Benavente-Cuesta y Quevedo-Aguado (2018) encontraron que, en una muestra de estudiantes universitarios, fueron las mujeres quienes presentaron mayores puntajes en la dimensión propósito en la vida.

Si bien existen investigaciones sobre ambas variables, no necesariamente son en la población escogida, con los instrumentos elegidos y en el contexto peruano. En este sentido, la presente investigación resulta relevante pues aporta desde la recopilación teórica y la integración con los resultados obtenidos, discutiendo las posibles implicancias prácticas y planteando alternativas de intervención para la población en cuestión. Si bien la recopilación de datos se realizó previa a la crisis sanitaria por COVID-19 y la discusión teórica se desarrolla desde esta perspectiva, se busca también que estas alternativas tengan en cuenta el cambio en el contexto (da Silvera & Siepmann, 2020).

Esta investigación tuvo como objetivo general establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en adolescentes de un colegio estatal de Lima Metropolitana. Como objetivos específicos, se busca establecer comparaciones entre los estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico según sexo.

La hipótesis principal establece que existe una relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, de acuerdo a las investigaciones de Arrogante et al. (2015), Berra et al. (2014), García et al. (2016), González et al. (2002), Matalinares et al. (2016) y Uribe et al. (2018). Para el caso de las diferencias según sexo, a partir de la literatura revisada, se hipotetiza que las mujeres utilizan más el estilo orientado a la emoción, mientras que los varones utilizan más el estilo poco funcional, a partir de lo planteado por González et al. (2002).

Método

Participantes

La muestra estuvo conformada por 286 adolescentes entre los 14 y los 17 años ($M=15.50$; $DE = 0.987$) de un colegio estatal de Lima Metropolitana. El 48.3% son mujeres y el 51.7% son varones. El 34.3% se encuentra en tercero, el 37.1% en cuarto y el 28.7% en quinto de secundaria. En cuanto a los criterios de inclusión, se consideró a todos los estudiantes entre tercero y quinto grado de secundaria de la institución, que tuvieran entre 14 y 17 años. Se excluyó a los sujetos que no cumplían con los criterios antes mencionados.

El tipo de muestreo utilizado es no probabilístico incidental (Cantoni, 2009). Para establecer el tamaño de la muestra se usó el programa informático G*Power (versión 3.1.9.2) de Faul, Erdfelder, Buchner y Lang (2009), el cual estimó un tamaño de muestra mínimo de 193 personas. El cálculo se realizó considerando un contraste de hipótesis bilateral, y un nivel de significancia de .05, con una potencia de .80, con una medida del tamaño del efecto de .2.

Instrumentos de Medición

Afrontamiento al estrés:

Para la presente investigación se utilizaron las *Escalas de Afrontamiento para Adolescentes* (ACS Lima) versión adaptada por Canessa (2002), del original de Frydenberg y Lewis (1993), con traducción y adaptación al español por Pereña y Seisdedos (Frydenberg & Lewis, 1997). El instrumento busca evaluar las diferentes formas de respuesta al estrés, consta de 80 ítems con opción de respuesta tipo Likert de cinco alternativas (entre “nunca lo hago= 1” a “lo hago con mucha frecuencia= 5”) con puntuaciones intermedias. Consta de 18 subescalas agrupadas en seis dimensiones: afrontamiento activo frente al problema, afrontamiento no productivo, distanciamiento en general, búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema, interpretación positiva del problema y búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema.

Para el presente estudio, se aplicó una prueba piloto, con cuyos datos se realizó un análisis de homogeneidad por cada una de las dimensiones planteadas. Se eliminaron los ítems 5, 8, 18, 19, 22, 24, 27, 46 y 77 por no superar el mínimo de $r > .20$. Luego, para la muestra total, se comprobaron las propiedades psicométricas de la escala, realizando un análisis de homogeneidad para las seis dimensiones planteadas en la versión de la ACS Lima.

Los coeficientes de correlación ítem-test oscilan entre .024 y .754. Los ítems 44 y 48 fueron eliminados por no cumplir con el estándar mínimo aceptable ($r > .20$).

Posteriormente, se realizó un análisis factorial con el método de mínimos cuadrados no ponderados con rotación promax ($KMO = .855$, prueba de esfericidad de Bartlett significativa $p = .000$), obteniendo 17 factores que explicaron el 64.20% de la varianza total. Los 17 factores correspondieron parcialmente a las estrategias planteadas en la estructura original. Se revisó la pertinencia estadística y la coherencia teórica de los ítems para cada factor, eliminando aquellos con cargas factoriales menores a .40 y eliminando factores que no contaran con un mínimo de 3 ítems (se eliminaron los ítems 28 y 42). De este proceso, resultaron 15 factores correspondientes a las estrategias buscar apoyo social, acción social, buscar ayuda profesional, preocuparse, concentrarse en resolver el problema, buscar pertenencia, reducción de la tensión, buscar apoyo espiritual, buscar distracción física, esforzarse y tener éxito, buscar diversiones relajantes, reservarlo para sí, fijarse en lo positivo, autoinculparse, e ignorar el problema. Posteriormente, se realizó un análisis factorial de segundo orden, se utilizó el método de mínimos cuadrados no ponderados y la rotación promax. Se obtuvo 3 factores que explican el 62.88% de la varianza total. A continuación, la tabla con los estilos, las estrategias y los ítems correspondientes:

Tabla 1

Estilos, estrategias e ítems del ACS Lima (revisado)

Estilo	Estrategia	Ítems
Afrontamiento orientado a la emoción y a los otros	Buscar apoyo social	1, 20, 33, 56, 72
	Acción social	11, 29, 47, 65
	Buscar ayuda profesional	17, 35, 53, 71
	Buscar pertenencia	6, 25, 38, 43, 60, 61, 76
	Buscar apoyo espiritual	15, 26, 51, 69
	Buscar distracción física y diversiones relajantes	36, 37, 54, 55
Afrontamiento no funcional/poco efectivo	Fijarse en lo positivo	16, 34, 52, 62, 70, 78
	Autoinculparse	13, 31, 32, 49, 63, 67
	Ignorar el problema	12, 30, 66
	Reducción de la tensión	9, 45, 64, 79, 80
Afrontamiento centrado en el problema	Reservarlo para sí	14, 50, 68
	Preocuparse y concentrarse en el problema	2, 4, 7, 10, 21, 23, 39, 41, 57, 58, 59, 73, 75
	Esforzarse y tener éxito	3, 40, 74

Se realizó la evaluación de la consistencia interna de cada uno de los estilos mediante el coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach. Los resultados para el primer estilo indican un coeficiente de .908 [IC95% .885; .926]. Para el segundo estilo, se reporta un coeficiente Alfa de .836 [IC95% .797; .868]; mientras que, para el tercer estilo, se obtuvo un coeficiente Alfa de .868 [IC95% .836; .894].

Bienestar psicológico:

Se utilizó la escala BIEPS-J, adaptación peruana de Cortez (2016) de la versión original de Casullo y Castro Solano (2002). Tiene como objetivo evaluar el bienestar psicológico en adolescentes y cuenta con 13 ítems, con una escala de respuesta tipo Likert con tres alternativas (1= de acuerdo, 2= ni de acuerdo ni en desacuerdo, 3= en desacuerdo), en cuatro dimensiones: control de dimensiones, aceptación de sí mismo, vínculos psicosociales y proyectos, que permiten una evaluación global del bienestar.

Para el presente estudio, se aplicó una prueba piloto, con cuyos datos se realizó un análisis de homogeneidad para el instrumento completo, obteniendo coeficientes de correlación entre el ítem y el puntaje total que van desde .165 hasta .701. Si bien el ítem 8 ($r_{itc}=.165$) no cumple con el valor mínimo de $r>.20$, no es eliminado pues el valor del Alfa de Cronbach disminuiría. Luego, para la muestra total, se realizó el análisis de homogeneidad para la escala completa, obteniendo coeficientes de correlación ítem-test entre .418 y .588.

Posteriormente, se realizó un análisis factorial con el método de máxima verosimilitud y rotación oblimin directo ($KMO=.794$, prueba de esfericidad de Bartlett significativa $p=.000$). Se obtuvieron 4 factores que explican el 59.52% de la varianza total, pero al momento de analizar las cargas factoriales, se observó que la totalidad de ítems carga en el factor 1, por lo tanto, se considera que el bienestar psicológico es, en esta muestra, un constructo unidimensional.

Se realizó la evaluación de la consistencia interna del instrumento mediante el coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach. Los resultados indican un coeficiente de .807 [IC95% .762; .844]. Este resultado denota un buen nivel de confiabilidad y revela que los ítems se relacionan con el constructo de bienestar psicológico, sustentando el hallazgo de un solo factor en el análisis anterior.

Procedimiento

Se contactó a los autores de los instrumentos para obtener el permiso correspondiente, al igual que se contactó con el centro educativo para solicitar autorización. Posteriormente, se ingresó a las aulas y se informó a los participantes la finalidad del estudio y el resguardo de la confidencialidad, mediante la lectura de un consentimiento informado. Asimismo, se especificó el carácter voluntario y la posibilidad de dejar de participar en el proceso. Finalmente, se procedió a la aplicación colectiva de los instrumentos. Una vez terminada la fase de recolección de datos, se procedió a armar una base de datos con el programa IBM SPSS v. 22 para el análisis estadístico correspondiente.

Análisis de datos

Primero, se analizaron los datos de la prueba piloto a través del índice de homogeneidad. Luego, con la versión final y la muestra total, se procedió a analizar los datos a través del índice de homogeneidad. Previo al análisis factorial, se calculó el índice de Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) y el índice de esfericidad de Bartlett. Para el análisis factorial se utilizó el método de estimación de mínimos cuadrados no ponderados con rotación promax, y el método de máxima verosimilitud con rotación oblimin directo. Luego se reportó el coeficiente Alfa de Cronbach. Ambos procedimientos sirven para evidenciar la validez y confiabilidad de los datos. En tercer lugar, se calcularon los estadísticos descriptivos para las variables (media, desviación estándar, mínimo y máximo). Asimismo, se analizó el supuesto de normalidad con la prueba Kolmogórov-Smirnov y se determinó que los datos no se aproximan a una distribución normal, por lo que las pruebas a utilizar fueron no paramétricas, como la prueba de correlación de Spearman (*rho* entre .25 a .50 correlación débil, de .50 a .75, moderada y de .75 a 1, fuerte) (Udovičić, Baždarić, Bilić-Zulle & Petrovečki, 2007) (tamaño del efecto $rho \geq 0,20$ mínimo, $rho \geq 0,50$ moderado y $rho \geq 0,80$ fuerte, según Caycho-Rodríguez, 2017) y la prueba U de Mann-Whitney (Porcentaje de superioridad PS con la clasificación: mínimo (menos de .56), pequeño (entre .56 y .64), mediano (entre .64 y .71) y grande (mayor a .71)) (Ventura-León, 2016).

Resultados

Análisis descriptivos

Se calcularon estadísticos descriptivos (mínimo, máximo, media y desviación estándar) para las variables de estudio. De la misma manera, se realizó un análisis de

normalidad para determinar la distribución de los datos, observando que la distribución no es normal.

Tabla 2

Estadísticos descriptivos de los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico

	Min	Max	Media	D. E.	<i>p</i> K-S
Afrontamiento orientado a la emoción y a los otros	44	155	97.23	20.117	.200
Afrontamiento no funcional/poco efectivo	84	138	107.25	10.454	.000
Afrontamiento centrado en el problema	20	75	55.35	9.735	.020
Bienestar psicológico	13	39	33.62	4.242	.000

Análisis inferenciales

Se reporta la presencia de una correlación negativa y estadísticamente significativa entre el afrontamiento no funcional/poco efectivo y el bienestar psicológico ($\rho = -.488^{**}$ [IC95% .40; .73]), siendo una correlación débil, indicando un tamaño del efecto mínimo ($.20 < \rho < .50$). Por otro lado, se evidencia una correlación positiva y estadísticamente significativa entre el afrontamiento orientado a la emoción y a los otros y el bienestar psicológico ($\rho = .525^{**}$ [IC95% .44; .75]), siendo una correlación moderada, con un tamaño del efecto moderado ($.50 < \rho < .80$). Finalmente, entre el afrontamiento centrado en el problema y el bienestar psicológico se evidencia una correlación positiva y estadísticamente significativa ($\rho = .459^{**}$ [IC95% .36; .71]), siendo una correlación débil, indicando un tamaño del efecto mínimo ($.20 < \rho < .50$).

Tabla 3

Correlaciones entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico

	1	2	3	4
1.- Afrontamiento orientado a la emoción y a los otros	-			
2.- Afrontamiento no funcional/poco efectivo	-.217** (.10; .49)	-		
3.- Afrontamiento centrado en el problema	.612** (.53; .81)	-.132* (.02; .40)	-	
4.- Bienestar psicológico	.525** (.44; .75)	-.488** (.40; .73)	.459** (.36; .71)	-

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

Por otro lado, respecto a los objetivos específicos, se evidencian diferencias significativas en los puntajes del afrontamiento orientado a la emoción y a los otros según sexo ($p=.003<.05$; $U=8156.000$), evidenciando un tamaño del efecto mínimo ($PS=.40$), siendo los varones quienes presentan puntajes en promedio más elevados ($M_{\text{varones}} = 100.71$ y $M_{\text{mujeres}} = 93.97$). De la misma manera, se observan diferencias significativas para los puntajes de afrontamiento no funcional/poco efectivo según sexo ($p=.000<.05$; $U=6609.500$), evidenciando un tamaño del efecto mínimo ($PS=.32$), siendo las mujeres quienes presentan puntajes en promedio más elevados ($M_{\text{mujeres}} = 110.30$ y $M_{\text{varones}} = 103.97$). Finalmente, se encontraron diferencias significativas para los puntajes de bienestar psicológico según sexo ($p=.004<.05$; $U= 8202.500$), evidenciando un tamaño del efecto mínimo ($PS=.40$), siendo los varones quienes presentan puntajes en promedio más elevados ($M_{\text{varones}} = 34.31$ y $M_{\text{mujeres}} = 32.97$).

Discusión

Los resultados confirmaron que existe una relación directa entre el estilo de afrontamiento centrado en el problema y el bienestar psicológico, lo que quiere decir que a mayor afrontamiento centrado en el problema, mayor bienestar psicológico. Esto se encuentra en la misma línea de lo obtenido por Arrogante et al. (2015), Matalinares et al. (2016) y Uribe et al. (2018), que se sustenta en la teoría de Lazarus y Folkman (1984) y Frydenberg y Lewis (2009). Así, las acciones dirigidas a solucionar el problema identificado y buscar posibles alternativas de solución en el entorno ayudan al individuo a interpretar la situación como menos estresora o a sentir que cuentan con los recursos necesarios para poder lidiar con los sucesos que, de otra manera, se interpretarían como estresores (Matalinares et al., 2016). Esta relación podría explicarse ya que dentro del constructo del bienestar psicológico se encuentran las dimensiones de autonomía y dominio del entorno, que implican que el individuo se centra en sus propias convicciones, busca mantener su independencia y autoridad personal, lo que le permite crear situaciones o influir en el ambiente para satisfacer sus deseos y necesidades personales (Barrera et al., 2019; Uribe et al., 2018).

De esta manera, en una situación percibida como estresora, un sujeto con un adecuado grado de autonomía y dominio del entorno puede centrarse en la resolución del problema que le genera estrés, desplegando así los recursos necesarios (Díaz et al., 2006; Ruiz-Domínguez & Blanco-González, 2019; Vásquez et al., 2009). En el caso de los escolares, puede verse reflejado en el manejo de situaciones como exámenes o trabajos en grupo, en los que

enfocarse en la resolución de la tarea resulta primordial para cumplir con los objetivos académicos establecidos. Así, el trabajo en fortalecer la autonomía (Papalia et al., 2005) y la capacidad de agencia percibida por el sujeto sobre su entorno podría predecir una tendencia personal a recurrir al estilo de afrontamiento centrado en el problema, siempre y cuando la situación pueda modificarse (Paris & Omar, 2009).

Existe, por otro lado, una relación directa entre el estilo de afrontamiento orientado a la emoción y a los otros y el bienestar psicológico, lo que quiere decir que cuando uno aumenta, el otro también lo hace. Este resultado se encuentra, nuevamente, en la línea de lo encontrado por García et al. (2016), González et al. (2002), Matalinares et al. (2016) y Uribe et al. (2018) y, que implica que mientras mayor sea el esfuerzo por lidiar con los efectos emocionales como consecuencia del estrés (Canessa, 2002; Morán et al., 2010), mayor será el grado de bienestar psicológico del individuo. Así, la tendencia a las acciones orientadas a buscar apoyo en el entorno (tanto emocional como instrumental) podría ser un factor predictor del grado de bienestar psicológico que el individuo percibe.

Esto puede explicarse porque dentro del constructo de bienestar psicológico se encuentra la dimensión de relaciones positivas con los otros, que implica que el sujeto cuenta con un sistema de apoyo y con personas que considera cercanas, en las que puede confiar (Díaz et al., 2006, Sandoval et al., 2017). Al no sentir que está solo, puede gestionar de manera más eficiente sus emociones e identificarse con sus pares y en este entorno de confianza toma en cuenta sus sugerencias para poder afrontar la situación que se percibe como estresora y las emociones que de ella derivan (Díaz et al., 2006). En el caso del colegio, los estudiantes se agrupan por afinidad y forman pequeños núcleos de soporte social (Azpiazu et al., 2015). Los miembros confían en los otros a la hora de tomar decisiones que pueden resultar determinantes para el manejo de emociones, afrontamiento al estrés y bienestar psicológico.

Finalmente, los resultados confirman la hipótesis inicial de que existe una relación negativa entre el estilo de afrontamiento no funcional/poco efectivo y el bienestar psicológico, lo que quiere decir mientras mayor sea el uso de este estilo, mejor será el bienestar psicológico. Esto se encuentra dentro de la línea de lo planteado por Frydenberg y Lewis (1991, 2009), quienes plantean que el no desplegar los recursos de afrontamiento puede llevar a una mayor percepción de la situación como estresora, y lo obtenido por Berra et al. (2014), Gonzáles et al. (2002), Matalinares et al. (2016), Poch et al. (2015) y Uribe et al.

(2018). Entonces, si no se realizan los esfuerzos para afrontar la situación o lidiar con sus consecuencias emocionales, menor será el grado de bienestar psicológico. En el caso de los estudiantes, los malos entendidos o las peleas, tanto físicas como verbales, pueden ser evidencia de este inadecuado manejo a nivel emocional (Azpiazu et al., 2015) como consecuencia de un ineficiente afrontamiento al estrés y de una disminución del grado de bienestar psicológico percibido.

Por otro lado, los resultados evidencian que existen diferencias significativas en los puntajes del afrontamiento orientado a la emoción y a los otros según sexo, siendo los varones quienes presentan puntajes en promedio más elevados que las mujeres. Lo obtenido es lo opuesto a lo encontrado por González et al. (2002), lo que implicaría que no existe un patrón definitivo, sino que depende de la muestra. En este caso, es probable que los hombres recurran a sus amigos como soporte emocional durante los momentos en los que se sienten estresados. Este resultado es relevante, con el de González et al. (2002), pues demostraría que, al contrario de la creencia social, no son solamente las mujeres las que utilizan este estilo.

Se observan diferencias significativas en los puntajes de afrontamiento no funcional/poco efectivo según sexo, siendo las mujeres quienes presentan los puntajes más elevados. Una vez más, lo obtenido es diverso a lo encontrado por González et al. (2002), quienes señalan que son los hombres los que optan por evitar la situación estresora o utilizan estrategias menos efectivas para lidiar con el problema o las consecuencias emocionales. Esto podría sugerir que el estilo de afrontamiento no necesariamente depende del sexo, sino de las predisposiciones personales y de la naturaleza de la situación (Echeburúa, 2016).

Finalmente, se encontró una diferencia significativa en el bienestar psicológico según sexo, siendo los varones quienes presentan los puntajes más elevados. Este resultado es distinto a lo encontrado por Benavente-Cuesta y Quevedo-Aguado (2018) y Uribe et al. (2018), quienes observaron que las mujeres puntuaban más alto en distintas dimensiones del cuestionario. Esto podría estar vinculado a lo mencionado por Arias y Huamaní (2019), Massone y Gonzales (2007) y Valdez (2018), y el resultado anterior de mayores puntajes en afrontamiento no funcional/poco efectivo en el caso de las mujeres, que podría explicar que los varones presenten mayores puntajes en bienestar.

La primera limitación del presente estudio es el tipo de muestreo, ya que al haber escogido la muestra por conveniencia no permite hacer una generalización de los resultados a

toda la población de adolescentes. Otra limitación es que los instrumentos de medición utilizados son escalas de autorreporte, puesto que los participantes pueden no contestar con veracidad, posiblemente por un tema de deseabilidad social, y no existe opción a confirmar por otras vías lo contestado en los cuestionarios (Price & Murnan, 2004). Finalmente, la recolección de datos se realizó previamente a la emergencia sanitaria generada por la COVID-19, lo que ha generado un cambio en el contexto educativo en el que se aplicaron las encuestas. Las clases en formato virtual y las nuevas exigencias académicas (tanto para docentes como para alumnos), sumadas al estrés que se podría generar por el contexto de emergencia, así como el riesgo de salud (a nivel individual y colectivo) son situaciones que están teniendo un impacto en la salud mental (da Silveira & Siepmann, 2020). En paralelo, por las medidas de distanciamiento social implementadas como parte del plan de manejo de la pandemia, los espacios recreativos no están en funcionamiento, lo que limita el uso de algunas estrategias de afrontamiento que podrían plantearse desde la teoría (como las actividades al aire libre, deportes en equipo, etc.). Finalmente, el distanciamiento social ha limitado muchos espacios sociales, donde los jóvenes se reunían también a brindarse apoyo emocional. Sin embargo, las redes sociales han sido una herramienta importante para mantener los vínculos más allá de las distancias físicas. Por lo tanto, se recomienda realizar nuevas investigaciones en este contexto y con estas nuevas herramientas.

Como recomendaciones, resultaría oportuno para una siguiente investigación realizar un muestreo probabilístico, aumentar el tamaño de la muestra y extenderla a otros centros educativos, para que exista la posibilidad de generalizar los resultados. Por otro lado, sería interesante realizar una investigación con las mismas variables, pero con un enfoque cualitativo, que permita estudiar a profundidad ambos fenómenos en la población escogida, para entender mejor cómo es que se relacionan.

Como se encontró en esta investigación, utilizar cualquiera de los dos estilos de afrontamiento productivo (centrado en el problema y centrado en la emoción y a los otros) genera más bienestar que recurrir al estilo no funcional/poco efectivo, con tendencia a la evitación (Berra et al., 2014; Gonzáles et al., 2002; Poch et al., 2015, Uribe et al., 2018). A partir de esto, se recomienda el trabajo con adolescentes para fortalecer sus capacidades personales, para que puedan desplegar sus recursos con mayor efectividad y no recurrir al no afrontamiento. Esto podría lograrse a través de talleres sobre manejo de estrés y de emociones, fortalecimiento de la autonomía y resolución de problemas, buscando un efecto protector para la salud mental (Berra et al., 2014; Guerrero-Alcedo et al., 2016). Otra

recomendación está orientada al fortalecimiento de grupos de apoyo en los adolescentes, pues el tener a personas en su entorno que consideran de confianza y con quienes existe un vínculo emocional sano y de soporte, pueden tener un rol determinante en el nivel de estrés que perciben y su calidad de vida (Frydenberg & Lewis, 1991, 2009).

Conclusiones

Como conclusión, este estudio determinó que existe una relación positiva y significativa entre los dos estilos funcionales de afrontamiento, orientado a la emoción y a los otros, y centrado en la emoción, y el bienestar psicológico. De la misma manera, existe una relación negativa y significativa entre el estilo de afrontamiento no funcional/poco efectivo y el bienestar psicológico. También se observó que las conductas orientadas a la búsqueda de apoyo social repercuten en el bienestar psicológico y en el afrontamiento centrado en el problema. En cuanto a diferencias según sexo, los hombres presentan un mayor uso del estilo orientado a la emoción y mayores niveles de bienestar psicológico, mientras que las mujeres quienes utilizan más el estilo no funcional/poco efectivo. Estos hallazgos son relevantes, pues confirman la propuesta teórica y pueden dirigir los esfuerzos para plantear estrategias de intervención para la prevención de la problemática.

Referencias

- Alfonso-Hernández C, Valladares-González A, Rodríguez-San-Pedro L, Selín-Ganén M. (2017). Comunicación, cohesión y satisfacción familiar en adolescentes de la enseñanza secundaria y preuniversitaria. Cienfuegos 2014. *Medisur*, 15(3), 341-349. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1800/180051460009.pdf>
- Arias, W. L., & Huamaní, J. C. (2019). Escala de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis aplicada a escolares de nivel secundario de la ciudad de Arequipa. *Cátedra Villarreal - Psicología*, 2(2), 387-406. Recuperado de <http://revistas.unfv.edu.pe/CVFP/article/view/324>
- Arrogante, O., Pérez-García, A.M. & Aparicio-Zaldívar, E.G. (2015). Recursos personales relevantes para el bienestar psicológico en el personal de enfermería. *Enferm Intensiva*, 27 (1), 22-30. doi: 10.1016/j.enfi.2015.07.002
- Azpiazu, L., Esnaola, I. & Sarasa, M. (2015). Capacidad predictiva del apoyo social en la inteligencia emocional de adolescentes. *European Journal of Education and Psychology*, 8(1), 23-29. doi:10.30552/ejep.v8i1.143
- Barrantes-Brais, K. & Urena-Bonilla, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17(1), 101-123. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/285577541_Barrantes-Brais_K_y_Urena-Bonilla_P_2015_Bienestar_psicologico_y_bienestar_subjetivo_en_estudiantes_universitarios_costarricenses_Revista_Intercontinental_de_Psicologia_y_Educacion_171_101-123
- Barrera, L.F., Sotelo, M.A., Barrera, R.A. & Aceves, J. (2019). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 1(2), 244-251. Recuperado de <https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/42/33>
- Benavente-Cuesta, M. H. & Quevedo-Aguado, M. P. (2018). Resiliencia, bienestar psicológico y afrontamiento en universitarios atendiendo a variables de personalidad y enfermedad. *Journal of Psychology and Education*, 13(2), 99-112. doi:10.23923/rpye2018.01.161
- Berra, E., Muñoz, S. I., Vega, C. Z., Silva, A. & Gómez, G. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(1), 37-57. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/802/80230114003/>
- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima Metropolitana. *Persona*, 5, 191-233. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118132008.pdf>
- Cantoni, N.M. (2009). Técnicas de muestreo y determinación del tamaño de la muestra en investigación cuantitativa. *Revista Argentina de Humanidades y Ciencias Sociales*, 7(2). Recuperado de http://www.sai.com.ar/metodologia/rahycs/rahycs_v7_n2_06.htm
- Casullo, M.M. & Castro Solano, A. (2002). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista De Psicología*, 18(1), 35. doi:10.18800/psico.200001.002
- Caycho-Rodríguez, T. (2017). Tamaño del efecto e intervalos de confianza para correlaciones: aportes a Montes Hidalgo y Tomás-Sábado. *Enfermería Clínica*, 27(5), 331-332. doi:10.1016/j.enfcli.2017.07.001.
- Cortez, M. (2016). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico de Martina Casullo en adolescentes de Trujillo. *Ciencia y tecnología*, 12(4), 101-112. Recuperado de <http://revistas.unitru.edu.pe/index.php/PGM/article/view/1518>
- da Silveira, A. & Siepmann, K.S. (2020). Salud mental de niños/adolescentes en tiempos de distanciamiento social por el COVID-19. *Revista Cubana de Enfermería*, 36, 1-8. Recuperado de <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/3830/617>
- Deza, S.L. (2015). Factores de riesgo y protección en niños y adolescentes en situación de pobreza de instituciones educativas de Villa el Salvador. *Avances en Psicología*, 23(2), 231-240. Recuperado de <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/165/153>

- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las Escalas de Bienestar de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. Recuperado de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3255>
- Escobar, M. J. (2015). Disfunción familiar en adolescentes de quinto de secundaria de un colegio público y un colegio privado en el distrito de La Molina (Tesis de licenciatura). Universidad de Lima. doi:10.26439/ulima.tesis/1721
- Espinoza, A.A., Guamán, M.P. & Sigüenza, W.G. (2018). Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la ciudad de Cuenca, Ecuador. *Revista Cubana de Educación Superior*, 37(2), 45-62. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142018000200004
- Espinoza, A.A., Pernas, I.A. & González, R. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades Médicas*, 18(3), 697-717. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v18n3/1727-8120-hmc-18-03-697.pdf>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41, 1149-1160. doi:10.3758/BRM.41.4.11
- Félix, R.O., García, C. & Mercado, S.M. (2018). El estrés en el entorno laboral Revisión genérica desde la teoría. *Cultura Científica Y Tecnológica*, 64(15). Recuperado de <http://erevistas31.uacj.mx/ojs/index.php/culcyt/article/view/2481>
- Fernández, A., Victoria, CR. & Lorenzo, A. (2014). Consideraciones acerca del bienestar psicológico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17(3), 1108-1147. Recuperado de <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol17num3/Vol17No3Art11.pdf>
- Freire, C., Ferradás, M., Núñez, J.C. & Valle, A. (2017). Estructura factorial de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 10, 1-8. doi:10.1016/j.ejeps.2016.10.001
- Frydenberg, E., Care, E., Chan, E., & Freeman, E. (2009). Interrelationships between Coping, School Connectedness and Wellbeing. *Australian Journal of Education*, 53(3), 261–276. doi:10.1177/000494410905300305
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1991). Adolescent coping: the different ways in which boys and girls cope. *Journal of Adolescence*, 14(2), 119–133. doi:10.1016/0140-1971(91)90025-m
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, 16, 253-266. doi:10.1006/jado.1993.1024
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1996). A Replication Study of the Structure of the Adolescent Coping Scale: Multiple Forms and Applications of a Self-Report Inventory in a Counselling and Research Context. *European Journal on Psychological Assessment*, 12(3), 224-235. doi:10.1027/1015-5759.12.3.224
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1997). *Manual: Escalas de afrontamiento para adolescentes (ACS)*. Madrid: TEA Ediciones.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (2009). Relations among well-being, avoidant coping, and active coping in a large sample of Australian adolescents. *Psychological Reports*, 104, 745–758. doi:10.2466/pr0.104.3.745-758
- García, D., Hernández, J., Espinosa, J.F. & José, M. (2020). Salud mental en la adolescencia montevideana: una mirada desde el bienestar psicológico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(2), 182-190. Recuperado de <https://biblat.unam.mx/hevila/Archivosvenezolanosdefarmacologiayterapeutica/2020/vol39/no2/7.pdf>
- García, D., Suárez, E., Espina, M. & Peña, H. (2020). Aproximación a los estilos de afrontamiento y fortalezas del carácter en adolescentes. *Revista de Orientación Educativa*, 34(65), 55-75. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7773305>
- García, F., Manquían, E. & Rivas, G. (2016). Bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento y apoyo social en cuidadores informales. *Psicoperspectivas*, 15 (3). 101-111. doi:10.5027/psicoperspectivas-Vol15-Issue3-fulltext-770
- González, R., Montoya, I., Casullo, M. & Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363-368. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/733.pdf>

- González-Villalobos, J.A. & Marrero, R.J. (2017). Determinantes sociodemográficos y personales del bienestar subjetivo y psicológico en población mexicana. *Suma Psicológica*, 24(1), 59-66. doi:[10.1016/j.sumpsi.2017.01.002](https://doi.org/10.1016/j.sumpsi.2017.01.002)
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal, M.J. & Hidalgo, M.I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia: Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 21(4), 233-244. Recuperado de https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2017/06/Pediatria-Integral-XXI-4_WEB.pdf#page=8
- Guerrero-Alcedo, JM., Requena-Bastidas, NY. & Torrealba-Torres, ME. (2016). Bienestar psicológico, autoeficacia, estilos de humor y su relación con la salud. *Revista Electrónica Medicina, Salud y Enfermedad*, 6 (2), 122-138. doi:10.13140/RG.2.1.4446.4726
- Instituto de Estudios Peruanos (2016). *La ciudadanía desde la escuela: vivir en Perú*. Lima, Perú: Fundación Gustavo Mohme Llona e Instituto de Estudios Peruanos. Recuperado de [https://iep.org.pe/wp-content/uploads/2015/12/ciudadania desde la escuela estudio encarte.pdf](https://iep.org.pe/wp-content/uploads/2015/12/ciudadania_desde_la_escuela_estudio_encarte.pdf)
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Li, R., Liu, H., Yao, M., & Chen, Y. (2019). *Regulatory Focus and Subjective Well-Being: The Mediating Role of Coping Styles and the Moderating Role of Gender*. *The Journal of Psychology*, 1-18. doi:10.1080/00223980.2019.1601066
- Massone, A., & Gonzales, G. (2007). Estrategias de afrontamiento (Coping) y su relación con el logro académico en matemática y en lengua en adolescentes del noveno año en educación general básica. *Revista Iberoamericana de Educación*, 3(2), 1-7. doi:10.35362/rie3322972
- Matalinares, ML., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J. & Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona*, 19, 105-126. doi:10.15381/rinvp.v19i2.12894
- Maturana, H. & Vargas, A. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34-41. doi:[10.1016/j.rmclc.2015.02.003](https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2015.02.003)
- Meier, L.K. & Oros, L.B. (2019). Adaptación y Análisis Psicométrico de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en Adolescentes Argentinos. *Psyche (Santiago)*, 28(1), 1-16. doi:10.7764/psyche.28.1.1169
- Millan, A. & D'Aubetterre, M. (2011). Validación de la Escala de Bienestar Psicológico en una muestra multiocupacional venezolana. *Revista CES Psicología*, 4(2), 52-71. Recuperado de <http://132.248.9.34/hevila/Revistacespsicologia/2011/vol4/no1/4.pdf>
- Mónaco, E., Schoeps, K. & Montoya-Castilla, I. (2017). La personalidad y su relación con el afrontamiento al estrés. *Calidad de Vida y Salud*, 10(2), 83-91. Recuperado de <http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/152>
- Morán, C., Landero, R. & González, MT. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9 (2), 543-552. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672009000200020
- Morán-Astorga, M.C., Finez-Silva, M.J., Menezes dos Anjos, E., Pérez-Lancho, M.C., Urchaga-Litago, J.D. & Vallejo-Pérez, G. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *International Journal of Developmental Psychology*, 4(1), 183-190. Recuperado de <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1542>
- Musitu, G. & Callejas, J.E. (2017). El modelo de estrés familiar en la adolescencia: MEFAD. *International Journal of Developmental and Educational Psychology, INFAD*, 1(1), 11-19. Recuperado de <http://dehesa.unex.es/handle/10662/10137>
- Ornelas, R.E., Tufiño, M. A., Vite, A., Tena, O., Riveros, A. & Sánchez, J.J. (2013). Afrontamiento en pacientes con cáncer de mama en radioterapia: análisis de la Escala COPE Breve. *Psicología y Salud*, 23 (1), 55-62. Recuperado de <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/515>
- Papalia, D., Wendkos, S. & Duskin, R. (2005). *Psicología del desarrollo, la infancia y adolescencia*. México: McGraw-Hill.
- Paris, L. & Omar, A. (2009). Estrategias de afrontamiento al estrés como potenciadoras del bienestar. *Psicología y Salud*, 19 (2), 167-175. Recuperado de <https://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-19-2/19-2/Laura-Paris.pdf>

- Poch, F. V., Carrasco, M. G., Moreno, Y. G., Cerrato, S. M., & Aznar, F. C. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 31(1), 226–233. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/record/2014-57820-024>
- Price, J.H. & Murnan, J. (2004). Research Limitations and the Necessity of Reporting Them. *American Journal of Health Education*, 35, 66-67. doi:10.1080/19325037.2004.10603611
- Rivas, D. J., López, D. A. & Barcelata, B. E. (2017). Efectos del sexo y la edad sobre el afrontamiento y el bienestar subjetivo en adolescentes escolares. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(1), 27-41. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161003.pdf>
- Rosa, Y. & Quiñones, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 5(1), 7-17. Recuperado de <http://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1772/1569>
- Rosa-Rodríguez, Y., Negrón, N., Maldonado, Y., Quiñones, A. & Toledo, N. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(1), 31-43. doi:10.12804/apl33.01.2015.03
- Ruiz-Domínguez, L.C. & Blanco-González, L. (2019). Bienestar psicológico y medios de intervención cognitiva en el adulto mayor. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(5), 596-599. Recuperado de http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/17428
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069.
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. doi:10.1037//0022-3514.69.4.719
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1), 141-157. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/337/33730109.pdf>
- Sandoval, S., Dorner, A. & Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica*, 6(24), 260-266. doi:10.1016/j.riem.2017.01.004
- Santamaría, B. (2012). La escuela: ¿un espacio de socialización de niños y niñas? Una mirada al presente. *Poesis*, (24). Recuperado de <http://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/poesis/article/view/529>
- Udovičić, M., Baždarić, K., Bilić-Zulle, L. & Petrovečki, M. (2007). What we need to know when calculating the coefficient of correlation? *Biochem Med*, 17, 10-15. doi:10.11613/BM.2007.002
- Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I. & Palacio, J. E. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente*, 21(40), 440-457. doi:10.17081/psico.21.40.3082
- Valdez, M. (2018). Estilos de Afrontamiento al Estrés en adolescentes con Buena y mala percepción del clima social familiar en una institución educativa pública de Lima Sur. *Acta Psicológica Peruana*, 3(1), 10-33. Recuperado de <http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/view/133/110>
- Vásquez, C., Hervás, G., Rahona, J.J. & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-28. Recuperado de http://institucionales.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf
- Ventura-León, J.L. (2016). Tamaño del efecto para la U de Mann-Whitney: aportes al artículo de Valdivia-Peralta et al. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 54(4), 353-354. doi:10.4067/S0717-92272016000400010