

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA

Fidel BARRIENTOS GONZALES

Universidad Ricardo Palma

fbarrientos@urp.edu.pe

Orcid 0009-0000-5063-2856

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo establecer la relación de las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico de los adolescentes de una Institución Educativa Privada. La investigación fue básica, descriptiva - correlacional, no experimental y transversal. Tuvo un total de 134 adolescentes pertenecientes al 4to y 5to año de secundaria, con edades que oscilan entre 14 a 16 años. Como instrumentos se utilizó la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) y la Escala de Bienestar Psicológico en Adolescentes (Bieps-J). Los resultados permitieron evidenciar que los adolescentes presentan un nivel bueno (51.5%) de bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento de mayor frecuencia de uso son la de buscar diversiones relajantes (15.7%) y la de acción social (25.4%). La investigación permitió demostrar que casi la totalidad de estrategias del estilo de afrontamiento centrado en la resolución de problemas se encuentran relacionadas de forma directa con el bienestar psicológico de los adolescentes.

PALABRAS CLAVE

Estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico, estrés, adolescentes.

COPING STRATEGIES AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ADOLESCENTS OF A PRIVATE EDUCATIONAL INSTITUTION IN METROPOLITAN LIMA

ABSTRACT

The objective of the research was to establish the relationship of coping strategies to stress and the psychological well-being of adolescents from a Private Educational Institution. The research was basic, descriptive - correlational, non-experimental and cross-sectional. It had a total of 134 adolescents belonging to the 4th and 5th year of high school, with ages ranging from 14 to 16 years. The Adolescent Coping Scale (ACS) and the Adolescent Psychological Well-being Scale (Bieps-J) were produced as instruments. The results made it possible to show that adolescents have a good level (51.5%) of psychological

well-being and that the coping strategies most frequently used are seeking relaxing entertainment (15.7%) and social action (25, 4 %). The research showed that almost all coping strategies focused on problem solving are directly related to the psychological well-being of adolescents.

KEYWORDS

Coping strategies, psychological well-being, stress, adolescents.

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano que está enmarcada por la transición de la niñez a la edad adulta, se encuentra caracterizada por el aumento de las vulnerabilidades psicosociales, labilidad emocional (cambios del estado animo), factores estresantes y desafíos (Modecki, Do risks matter? Variable and person-centered approaches to adolescents' problem behavior, 2016). Asimismo, los adolescentes presentan cambios en los aspectos físicos y cognitivos, la evolución de las relaciones familiares y con los compañeros, las relaciones románticas inexpertas y las demandas educativas, el período de la adolescencia a veces se tipifica como uno de los “factores estresantes navegantes” (Modecki et al., 2017).

El estrés durante la adolescencia es un fenómeno normativo del desarrollo, donde se registran un aumento de exposición a situaciones estresantes en diferentes ámbitos como la escuela, el entorno amical, en el seno familiar, entre otros (Wang et al., 2020). Durante la pandemia COVID-19, los adolescentes experimentaron circunstancias que pueden haber exacerbado estos factores estresantes naturales, como la pérdida de tiempo de educación, el acceso restringido a compañeros y la interrupción de las rutinas diarias (Fegert et al., 2020). Las situaciones estresantes que se dan a diario, representan una fuente importante de tensión para los adolescentes, diversos estudios sugieren que experimentar estos y otros factores estresantes relativamente menores puede tener un poder explicativo significativo para predecir una inadaptación posterior (Compas et al., 2017). Como resultado, una de las principales tareas de desarrollo durante la adolescencia es la adquisición de habilidades necesarias para responder de manera eficaz a los factores estresores que se presentan en la vida cotidiana.

Cuando se presentan niveles excesivos de estresores se ve perjudicada la capacidad de los individuos para hacer frente a estas situaciones, debido a que el estrés excesivo puede contribuir al desarrollo de psicopatologías. Se debe tener especial cuidado en la etapa de la adolescencia, porque es un período crítico donde las tasas de incidencia de problemas psicológicos como la depresión aumentan drásticamente (Compas et al., 2017). Los factores estresantes crónicos, acumulativos e incontrolables, como los asociados con vivir en la pobreza, contribuyen a la generación de disparidad generalizada en los resultados de salud mental y física (Wadsworth et al., 2016).

Diversos estudios realizados a nivel internacional demostrar que en la etapa de la adolescencia se adoptan amplia gama de mecanismos de afrontamiento cuando se enfrentan a situaciones estresantes o estrés generalizado (Compas et al., 2017; Skinner y Zimmer-Gembeck, 2007). Es así, que algunos adolescentes tienen tendencia al uso de estrategias de afrontamiento que impactan directamente una situación; otros pueden usar estrategias destinadas a adaptarse a una situación desafiante; otros pueden optar por evitar el factor estresante por completo (Connor-Smith et al., 2000). Si bien la literatura existente ha respaldado la tipología de estas estrategias de afrontamiento, no está claro qué estrategias son más efectivas para mitigar el estrés diario relacionado con la pandemia. Además, los adolescentes a menudo confían en sus redes sociales, incluidos sus padres, para brindarles apoyo en tiempos de crisis (Cook et al., 2016; Kolak et al., 2018).

El bienestar psicológico es un concepto asociado a los términos calidad de vida y salud mental en los individuos (Popescu, 2016; Loera-Malvaez et al., 2017; Sarafraz et al., 2019). Esta valoración subjetiva del bienestar que realizan los individuos se entiende como la ausencia percibida de problemas y/o la presencia de sensaciones placenteras y satisfactorias (Villar et al., 2003; Freedman et al., 2017; Raleigh et al., 2019). Numerosos estudios realizados a nivel internacional, destacan la importancia de la evaluación del bienestar psicológico en los adolescentes, debido a que se encuentran en un periodo de desarrollo, donde se contrastan de forma social e individual el bienestar (Medina y Velásquez, 2017). Además, se establece que el bienestar psicológico esta estrechamente relacionado con las variables de autoconcepto y calidad de las relaciones sociales que establecen los adolescentes con la familia, pareja y amigos (Loera-Malvaez et al., 2017).

MÉTODOS Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

La investigación tuvo como objetivo el determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológicos, para lo cual se desarrolló un estudio de tipo básico, con enfoque cuantitativo, nivel descriptivo - correlaciona, diseño no experimental - transversal. El estudio tuvo un total de 134 estudiantes adolescentes del 4to y 5to año de secundaria de una Institución Educativa Privada ubicada en el distrito de San Juan de Miraflores, los cuales tenían entre 14 a 16 años de edad. Solo se tomaron en cuenta los adolescentes que se encontraban matriculados en los meses de agosto a septiembre del 2022.

Se utilizaron dos instrumentos validados a nivel internacional como nacional, para la evaluación de las estrategias de afrontamiento se utilizó la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) Frydemberg y Lewis (1997), la cual fue adaptada y validada para una población de adolescentes peruanos por Canessa (2002). La escala consta de 80 ítems en escala de Likert y se determinó la fiabilidad del instrumento mediante el alfa de Cronbach, obteniendo valores adecuados para todas las estrategias. También, para la evaluación del bienestar psicológico de los adolescentes se utilizó Escala de Bienestar Psicológico de Casullo (2002), la cual fue adaptada para una población de adolescentes

peruanos por Cortez (2016). El instrumento consta de 13 pregunta en escala de Likert con 3 opciones de respuesta, se obtuvo valores adecuados de validez de constructo y validez concurrente, asimismo, se tuvo que la consistencia interna del instrumento fue adecuada (0.710).

Para el procesamiento y análisis de los datos se utilizó el programa estadístico SPSS versión 27.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Resultados

En lo relacionado al estudio de los estilos y estrategias de afrontamiento al estrés (tabla 1) utilizado por los estudiantes adolescentes, podemos observar que dentro del estilo de afrontamiento de resolución de problemas destaca la estrategia de buscar diversiones que es usada a menudo (15.7%), mientras que las estrategias de invertir en amigos íntimos (45.5%) y distracción física (45.5%) son usadas raras veces. Asimismo, se tiene que dentro del estilo de afrontamiento relacionado con los demás, se observa que la estrategia de afrontamiento con mayor frecuencia de uso es la acción social, la cual es usada a menudo (25.4%) por los adolescentes, mientras que las estrategias de buscar pertenencias (76.9%) y falta de afrontamiento (61.2%) son usadas raras veces. También, se pone en evidencia que en el estilo de afrontamiento no productivo, se observa que las estrategias de reservarlo para sí (56.7%) y hacerse ilusiones (54.5%) son usadas raras veces, mientras que las estrategias de autoinculparse (64.2%) y reducción de la tensión son usadas algunas veces.

Tabla 1. Estrategias de afrontamiento al estrés de los adolescentes

Estilo	Estrategia	No usada		Rara veces		Algunas veces		A menudo		Con mucha frecuencia	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Resolver el problema	Concentrarse en resolver el problema	1	0.7%	44	32.8%	82	61.2%	7	5.2%	0	0.0%
	Esforzarse y tener éxito	1	0.7%	35	26.1%	83	61.9%	15	11.2%	0	0.0%
	Invertir en amigos íntimos	1	0.7%	61	45.5%	71	53.0%	1	0.7%	0	0.0%
	Fijarse en lo positivo	1	0.7%	45	33.6%	79	59.0%	9	6.7%	0	0.0%
	Buscar diversiones relajantes	2	1.5%	56	41.8%	55	41.0%	21	15.7%	0	0.0%
	Distracción física	3	2.2%	61	45.5%	54	40.3%	16	11.9%	0	0.0%

(Continúa Tabla 1)

(Continúa Tabla 1)

En relación a los demás	Buscar apoyo social	2	1.5%	40	29.9%	85	63.4%	7	5.2%	0	0.0%
	Acción social	0	0.0%	11	8.2%	86	64.2%	34	25.4%	3	2.2%
	Buscar apoyo espiritual	0	0.0%	40	29.9%	82	61.2%	12	9.0%	0	0.0%
	Buscar ayuda profesional	0	0.0%	34	25.4%	83	61.9%	17	12.7%	0	0.0%
	Buscar pertenencia	4	3.0%	103	76.9%	27	20.1%	0	0.0%	0	0.0%
	Preocuparse	1	0.7%	42	31.3%	81	60.4%	10	7.5%	0	0.0%
Afronta- miento no produ- ctivo	Falta de afrontamiento	2	1.5%	82	61.2%	50	37.3%	0	0.0%	0	0.0%
	Reducción de la tensión	1	0.7%	48	35.8%	80	59.7%	5	3.7%	0	0.0%
	Autoinculparse	1	0.7%	35	26.1%	86	64.2%	12	9.0%	0	0.0%
	Ignorar el problema	2	1.5%	59	44.0%	68	50.7%	5	3.7%	0	0.0%
	Reservarlo para sí	0	0.0%	76	56.7%	57	42.5%	1	0.7%	0	0.0%
	Hacerse ilusiones	1	0.7%	73	54.5%	60	44.8%	0	0.0%	0	0.0%

Los resultados obtenidos para el bienestar psicológico (tabla 2) permitieron evidenciar que los adolescentes presentan un nivel alto (51.5%), seguido del 24.6% de adolescentes que presentan un nivel medio y el 23.9% que presentan un nivel bajo. Además, se observa que los adolescentes presentan niveles altos en las dimensiones de control de situaciones (69.4%), aceptación de sí mismo (43.3%) y vínculos psicosociales; mientras que en la dimensión de proyecto de vida presentan un nivel medio (41.0%).

Tabla 2. Bienestar psicológico de los adolescentes

	Bajo		Medio		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Bienestar psicológico	32	23.9%	33	24.6%	69	51.5%
Control de situaciones	4	3.0%	37	27.6%	93	69.4%
Aceptación de sí mismo	33	24.6%	43	32.1%	58	43.3%
Proyecto de vida	33	24.6%	55	41.0%	46	34.3%
Vínculos psicosociales	29	21.6%	26	19.4%	79	59.0%

Los resultados del análisis de correlación de Spearman (tabla 3), permite establecer todas las estrategias de afrontamiento pertenecientes al estilo de afrontamiento de resolución de problemas se relación de forma significativa ($p < 0.05$) con el bienestar psicológico en los adolescentes; con excepción de la estrategia de esforzarse y tener éxito que no se relaciona de forma significativa ($p > 0.05$) con el bienestar psicológico. Asimismo, dentro del estilo de afrontamiento relacionado con los demás se destaca que las estrategias de afrontamiento de acción social ($p < 0.05$), buscar apoyo espiritual ($p < 0.05$), buscar pertenencia ($p < 0.05$), preocuparse ($p < 0.05$) y falta de afrontamiento ($p < 0.05$) se encuentran relacionadas de forma significativa con el bienestar

psicológico en los adolescentes. También, se pudo evidenciar que dentro del estilo de afrontamiento no productivo destacan las estrategias de autoinculparse ($p < 0.05$), ignorar el problema ($p < 0.05$) y reservarlo para sí ($p < 0.05$) por estar relacionadas de forma significativa con el bienestar psicológico. En base a los resultados, se puede determinar que el estilo de afrontamiento centrado en resolver problemas es el de mayor importancia e influencia en el bienestar psicológico de los adolescentes, debido a que casi la totalidad de sus estrategias se encuentran asociadas de forma positiva con el bienestar psicológico, es decir, que cuando se aumenta la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento pertenecientes al estilo de afrontamiento centrado en la resolución de problemas, se espera el aumento del bienestar psicológico de los adolescentes.

Tabla 3. Relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico de los adolescentes

Estilo	Estrategia	Bienestar psicológico	
		Rho	p
Resolver el problema	Concentrarse en resolver el problema	0.179	0.038
	Esforzarse y tener éxito	0.165	0.056
	Invertir en amigos íntimos	0.222	0.010
	Fijarse en lo positivo	0.368	0.000
	Buscar diversiones relajantes	0.359	0.000
	Distracción física	0.313	0.000
En relación a los demás	Buscar apoyo social	0.160	0.064
	Acción social	0.245	0.004
	Buscar apoyo espiritual	0.293	0.000
	Buscar ayuda profesional	0.075	0.387
	Buscar pertenencia	0.219	0.011
	Preocuparse	0.257	0.003
	Falta de afrontamiento	0.326	0.000
Afrontamiento no productivo	Reducción de la tensión	0.156	0.073
	Autoinculparse	0.356	0.000
	Ignorar el problema	0.171	0.048
	Reservarlo para sí	0.302	0.000
	Hacerse ilusiones	0.119	0.169

Discusión de resultados

Los resultados de la investigación muestran que los adolescentes de la Institución Educativa Privada utilizan con mayor frecuencia las estrategias de acción social (25.4%) y la de buscar diversiones relajantes (15.7%) debido a las características propias del rango de edad de los participantes del estudio, que buscan realizar acciones de ocio y que se encuentren vinculadas con su entorno social. Lo que concuerda, con los resultados del estudio de Gutiérrez et al. (Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario, 2021), los cuales evaluaron las estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes del nivel secundario, donde encontraron que las estrategias de diversiones relajantes (48.6%) y acción social (25.9%) son utilizada a menudo por los estudiantes. Asimismo, se obtienen resultados similares a los encontrados en el estudio realizado por Neira (2018), quienes

tienen como muestra de estudio a estudiantes del 4to y 5to de secundaria y llegan a establecer que las estrategias de diversiones relajantes (22.6%) y acción social (22.6%) tienen un nivel alto de utilización entre los estudiantes. Las diferencias entre los resultados del presente estudio y el realizado por Neira (2018), se explica porque los adolescentes que participaron del estudio han convivido con las restricciones provocadas por el COVID 19, por lo cual están en búsqueda de realizar actividades que les otorguen distracción y están en constante búsqueda de establecer relaciones interpersonales ya sea de forma presencial o a través de las redes sociales.

Su comprobó que las estrategias de afrontamiento pertenecientes al estilo de afrontamiento centrado en la resolución de problemas, excepto la estrategia de esforzarse y tener éxito, se relación de forma directamente proporcional y significativa con el bienestar psicológico de los adolescentes. Este hallazgo es respaldado por los resultados encontrados en el estudio de Rebora (2021), donde se determinó que las estrategias del estilo centrado en la resolución de problemas este asociado de forma directa ($Rho=0.525$; $p<0.01$) con el bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa publica en Lima Metropolitana. De igual forma, en el estudio realizado por Canchari y Abanto (2020) que establecieron que las estrategias de afrontamiento al estrés dirigidos a resolver problemas están asociadas de forma positiva y significativa ($r=0.315$; $p<0.05$) con el bienestar psicológico de los adolescentes de una institución educativa estatal.

Las estrategias de afrontamiento de buscar pertenencia ($Rho=0.219$, $p<0.05$), buscar apoyo espiritual ($Rho=0.293$, $p<0.05$), preocuparse ($Rho=0.257$, $p<0.05$) y falta de afrontamiento ($Rho=0.326$, $p<0.05$) que pertenecen al estilo de afrontamiento al estrés relacionado con los demás, se encuentran relacionadas de forma positiva y directamente proporcional con el bienestar psicológico de los adolescentes. Lo cual se refuerza con los hallazgos de Gutiérrez et al. (2021), quienes mediante la aplicación de la prueba Chi Cuadrado logaron establecer que las estrategias de buscar pertenencia ($X^2=12.7$, $p<0.05$), buscar apoyo espiritual ($X^2=22.4$, $p<0.05$), preocuparse ($X^2=26.9$, $p<0.05$) y falta de afrontamiento ($X^2=30.8$, $p<0.05$) están relacionadas de forma significativa con el bienestar psicológico de estudiantes de nivel secundario. Cabe resaltar que las estrategias de búsqueda de apoyo espiritual (61.2%) y búsqueda de soporte social o acción social (64.2%) son utilizadas algunas veces, siendo de las estrategias de mayor frecuencia de uso entre los adolescentes estudiados. Además, dichas estrategias están asociadas con el desarrollo de niveles favorables del bienestar psicológico, lo que ha sido demostrado en investigas previas a nivel nacional, donde se identificó que los adolescentes que presentan vínculos sociales saludables y pertenecen a un grupo religioso o buscan ayuda espiritual tienen tendencia a presentar niveles superiores de felicidad o bienestar psicológico (Gutiérrez y Veliz, 2018; Urbano, 2022; Salas, 2018).

En lo referente al estilo de afrontamiento no productivo, los hallazgos demostraron que las estrategias de afrontamiento de ignorar el problema ($Rho=0.171$), reservarlo para sí ($Rho=0.302$, $p<0.05$) y autoinculparse ($Rho=0.356$, $p<0.05$) tienen una débil relación directamente proporcional con el bienestar psicológico de los adolescentes de 4to y 5to año de secundaria. Por su parte, Gutiérrez (2018) encontró que las estrategias del estilo no productivo

(ignorar el problema, autoinculparse y reservarlo para sí) están relacionados con el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario.

Los hallazgos presentados en la investigación permitieron evidenciar que las estrategias de afrontamiento al estrés utilizados por los adolescentes están asociadas con el desarrollo de su nivel de bienestar psicológico. Sin embargo, de los tres estilos de estrategias de afrontamiento estudiadas, se demuestra que el estilo centrado en la resolución de problemas presenta una mayor relación para estimular el desarrollo del bienestar psicológico, en específico, las estrategias de fijarse en lo positivo, búsqueda de diversiones relajantes y distracción física son las que promueven un mayor desarrollo del bienestar psicológico en los adolescentes.

Cabe destacar que en función de la estrategia de afrontamiento al estrés empleadas por los adolescentes puede convertirse en un factor positivo o negativo para la salud, según el modelo teórico de Lazarus y Folkman (1984) establecen que algunas estrategias de afrontamiento pueden ser inadecuadas debido a que reducen los niveles de estrés a corto plazo, sin embargo, en el largo plazo se pone en riesgo la salud de los individuos. Es así, que los estudiantes que no logran establecer adecuados vínculos sociales y afectivos, presentan poca confianza, baja autoestima y inadecuado manejo emocional presentan una marcada tendencia a emplear estrategias de afrontamiento al estrés que no son saludables, debido a que no se centran en solucionar el problema, por el contrario, evitando las situaciones estresantes o buscan autoinculparse lo que produce emociones negativas a largo plazo que son perjudiciales para la salud física y emocional (Salas, 2018).

CONCLUSIONES

En base los resultados hallados en la presente investigación sobre la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico de los adolescentes de una Institución Educativa Privada ubicada en el distrito de San Juan de Miraflores se pudo determinar que la totalidad de las estrategias de afrontamiento pertenecientes al estilo de afrontamiento centrado en la resolución de problemas se relacionan de forma directamente proporcional con el bienestar psicológico, con excepción de la estrategia de esforzarse y tener éxito que no se encuentra asociada al bienestar psicológico de los adolescentes de la Institución Educativa Privada.

En lo referente al estilo de afrontamiento relacionado con los demás, se pudo establecer que las estrategias de acción social, buscar apoyo espiritual, preocuparse, falta de afrontamiento y buscar pertenencia se relacionan de forma significativa y directamente proporcional con el bienestar psicológico de los adolescentes de la Institución Educativa Privada.

Dentro del estilo de afrontamiento no productivo se evidenció que las estrategias de afrontamiento de autoinculparse, ignorar el problema y reservarlo para sí están asociadas de forma significativa con el bienestar psicológicos de los adolescentes de la Institución Educativa Privada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Canchari, Y., & Abanto, W. (2020). *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa estatal de la ciudad de Lima*. [Tesis de titulación, Universidad Señor de Sipán].
- 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.
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Paidós.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: a meta-analysis and narrative review. *Psychol Bull*, 9, 939-991. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Connor-Smith, J. K., Compas, B. E., Wadsworth, M. E., Thomsen, A. H., & Saltzman, H. (2000). Responses to stress in adolescence: measurement of coping and involuntary stress responses. *J. Consult. Clin. Psychol.*, 68(6), 976-992. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.6.976>
- Cook, S. H., Heinze, J. E., Miller, A. L., & Zimmerman, M. A. (2016). Transitions in friendship attachment during adolescence are associated with developmental trajectories of depression through adulthood. *J. Adolesc. Health*, 58(3), 260-266. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.10.252>
- 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.
- Fegert, J. M., Vitiello, B., Plener, P. L., & Clemens, V. (2020). Challenges and burden of the Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: a narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*, 14(20), 1-11.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1997). *ACS: Escalas de afrontamiento para adolescentes (Manual de adaptación española)*. TEA.
- Gutierrez, E. (2018). *Relación entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento en estudiantes de nivel secundario*. [Tesis de Posgrado, Universidad Femenina del Sagrado Corazón].
- Gutierrez, N., & Veliz, Y. (2018). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución particular de Lima Sur*. [Tesis de titulación, Universidad Peruana Unión]. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1012>
- Gutierrez, N., Veliz, Y., & Quinteros, D. (2021). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario. *Muro de la Investigación*, 1, 1-9. <https://doi.org/https://doi.org/10.17162/rmi.v6i1.1434>

- Kolak, A. M., Van Wade, C. L., & Ross, L. T. (2018). Family unpredictability and psychological distress in early adulthood: the role of family closeness and coping mechanisms. *J. Child Fam. Stud.*, 27(12), J. Child Fam. Stud. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10826-018-1211-4>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Loera-Malvaez, N., Balcázar, P., Trejo, L., Gurrola-Peña, G. M., & Bonilla, P. (2017). Adaptación de la escala de bienestar psicológico de Ryff en adolescentes preuniversitarios. *Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, 41, 90-97.
- Medina, C., & Velásquez, D. (2017). Bienestar psicológico en adolescentes. *Revista Electrónica Psyconex*, 9, 1-11.
- Modecki, K. L. (2016). Do risks matter? Variable and person-centered approaches to adolescents' problem behavior. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 42, 8-20. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.appdev.2015.11.001>
- Modecki, K. L., Zimmer-Gembeck, M. J., & Guerra, N. (2017). Emotion regulation, coping, and decision making: Three linked skills for preventing externalizing problems in adolescence. *Child Development*, 88, 417-426. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/cdev.12734>
- Neira, E. (2018). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa "Jose María Eguren" - Barranco, 2018*. [Tesis de titulación, Universidad Privada del Norte].
- Rebora, D. (2021). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana*. [Tesis de titulación, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas].
- Salas, C. (2018). *Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en alumnos preuniversitarios del CEPURP 2016*. [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/21238>
- Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The development of coping. *Annu Rev Psychol*, 58, 119-144. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085705>
- Urbano, E. (2022). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes. *Horizonte de la Ciencia*, 12(22), 253-262. <https://doi.org/https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2020.18.403>
- Wadsworth, M. E., Evans, G. W., Grant, K., Carter, J. S., & Duffy, S. (2016). Poverty and the development of psychopathology. En D. Cicchetti, *Developmental psychopathology: Risk, resilience, and intervention* (págs. 136-179). John Wiley & Sons, Inc.
- Wang, M. T., Degol, J. L., & Henry, D. A. (2020). An integrative development-insociocultural-context model for children's engagement in learning. *American Psychologist*, 74, 1086-1102.