



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

REVISIÓN CRÍTICA DE LAS
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
AL ESTRÉS Y EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES,
2015-2025

TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE
MAESTRA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA CON
MENCION EN TERAPIA INFANTIL Y DEL
ADOLESCENTE

ELVA VIVIAN RUIZ MIDEYROS

LIMA – PERÚ

2025

ASESOR

MG. MÓNICA ALEXANDRA TAMAYO TORO

JURADO DE TESIS

DR. GIANCARLO OJEDA MERCADO

PRESIDENTE

MG. ELISA BEATRIZ JEFFERSON MORALES

VOCAL

MG. VIVIAN DEL CARMEN LANDAZURI WURST

SECRETARIO (A)

DEDICATORIA.

A mi madre que me enseñó la perseverancia y que su amor me enseñó hacer la
persona que soy.

A mí, por la perseverancia y la valentía constante.

AGRADECIMIENTOS.

A mi familia y amigos por el apoyo.

FUENTES DE FINANCIAMIENTO.

Tesis Autofinanciada



DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

Los egresados:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES
1.	RUIZ MIDEYROS, ELVA VIVIAN

Pertencientes al programa de la **MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA CON MENCIÓN EN NEUROPSICOLOGÍA, ORIENTACIÓN Y TERAPIA SEXUAL, PSICOLOGÍA DE LA SALUD Y TERAPIA INFANTIL Y DEL ADOLESCENTE**, autores del trabajo titulado: **REVISIÓN CRÍTICA DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES, 2015-2025**, el cual ha sido elaborado, sustentado y aprobado, según corresponda, para optar por el grado de **MAESTRA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA CON MENCIÓN EN TERAPIA INFANTIL Y DEL ADOLESCENTE** bajo la modalidad de **TESIS**.

En calidad de docentes asesores de la Universidad Peruana Cayetano Heredia:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES DEL DOCENTE	FACULTAD	NIVEL DE ASESORÍA
1.	TAMAYO TORO, MÓNICA ALEXANDRA	FAPSI	ASESOR

Declaramos que el contenido del presente documento es original y que las citas y referencias a otros autores cumplen con las normas académicas establecidas. En ese sentido, hacemos constar que:

- El documento presenta un porcentaje de similitud de **8%**, según el reporte emitido por el software **Turnitin®** (identificador de entrega: **2919124130**; fecha de entrega: **31-03-2026**).
- Tras una revisión detallada del reporte y del contenido del trabajo en cuestión, no se han identificado indicios de plagio.
- Se certifica que el documento respeta los principios de integridad académica y cumple con los requisitos institucionales de originalidad.

Lugar y fecha: **Lima, 31 de marzo de 2026**

Firma del asesor
N° DNI: 47504087
ORCID: 0000-0003-0470-4200

Firma del Co-asesor
N° DNI:
ORCID:

ÍNDICE

JURADO DE TESIS.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTOS.....	vi
FUENTES DE FINANCIAMIENTO.....	vi
ÍNDICE.....	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. OBJETIVOS.....	8
III. MARCO TEÓRICO.....	9
IV. METODOLOGÍA.....	20
V. RESULTADOS O ARGUMENTACIÓN TEÓRICA.....	26
VI. DISCUSIONES.....	53
VII. CONCLUSIONES.....	58
VIII. RECOMENDACIONES.....	61
IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	64

RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo sintetizar la evidencia de la última década sobre las estrategias de afrontamiento más efectivas para reducir los niveles de estrés e incrementar el bienestar psicológico en adolescentes. Se efectuó una revisión crítica con búsqueda sistemática en bases académicas, cribado de títulos y resúmenes, lectura a texto completo, organización de la información en una matriz de extracción y síntesis narrativa con evaluación crítica de la calidad metodológica. Se identificaron 210 registros y se incluyeron 18 estudios. Los hallazgos muestran que las estrategias adaptativas, especialmente las centradas en el problema, como la búsqueda de apoyo social, la reestructuración cognitiva y la autorregulación emocional, se asocian con mayores niveles de bienestar, mientras que las evitativas se vinculan con menor bienestar; en general, se reporta bienestar medio y estrés moderado con variaciones por contexto. Se concluye que el modo de afrontamiento influye significativamente en la salud emocional adolescente y que se requieren diseños longitudinales o de intervención, mayor representatividad de poblaciones rurales y el uso de instrumentos validados transculturalmente. Palabras clave: estrés; estrategias de afrontamiento; bienestar psicológico.

PALABRAS CLAVES

Estrés; estrategias de afrontamiento; bienestar psicológico, adolescentes, salud mental.

ABSTRACT

The aim was to synthesize evidence from the last decade on the most effective coping strategies to reduce stress and enhance psychological well-being in adolescents. A critical review was conducted, including a systematic database search, title/abstract screening, full-text assessment, data extraction into a structured matrix, and narrative synthesis with methodological quality appraisal. In total, 210 records were identified and 18 studies met inclusion criteria. Findings indicate that adaptive, problem-focused strategies, such as seeking social support, cognitive restructuring, and emotional self-regulation, are associated with higher well-being, whereas avoidant strategies relate to poorer outcomes; overall, studies commonly reported moderate well-being and stress, with contextual variation. The review concludes that coping style meaningfully shapes adolescents' emotional health and calls for longitudinal or intervention designs, better representation of rural/vulnerable groups, and the use of culturally validated instruments. Keywords: stress; coping strategies; psychological well-being.

KEYWORDS

Stress; coping strategies; psychological well-being, adolescents, mental health.

I. INTRODUCCIÓN

Contreras (2024) realizó una revisión sistemática del bienestar psicológico en estudiantes de educación superior en América Latina, específicamente sobre estudios que emplearon la Escala de Ryff. Se revisitaron 15 artículos publicados en el periodo 2020-2025, con criterios PRISMA y búsqueda en 3 bases de datos científicas. La mayoría de los estudios se centraron en el bienestar de la comunidad estudiantil, mientras que solo uno incluyó trabajadores universitarios. La investigación se realizó mediante análisis documental y se encontró que prácticamente todos los estudios midieron el bienestar psicológico, pero solo dos realizaron evaluaciones complementarias con el mismo instrumento. Concluye que es fundamental seguir explorando el bienestar subjetivo en estudiantes universitarios para mejor comprensión de los factores que afectan su desarrollo emocional y académico.

Ramírez et al. (2023) realizó una revisión sistemática de PRISMA para investigar el bienestar psicológico en estudiantes universitarios mexicanos. Se examinaron cuatro investigaciones elegidas a partir de 149 archivos provenientes de bases científicas. Emplearon fichas para la recolección de información y el enfoque documental. Los resultados mostraron niveles moderados de bienestar, con una escasa autoaceptación y un control limitado del entorno; Sin embargo, las relaciones positivas fueron altas. Se determina que es esencial investigar sobre este asunto para crear métodos dirigidos a optimizar el desempeño académico y el crecimiento personal de los alumnos.

Además, Lanuque (2020) realizó un análisis sistemático acerca del estrés en los alumnos universitarios y sus tácticas de afrontamiento. Se empleó PRISMA-NMA y se examinaron investigaciones de fuentes científicas que incluían una muestra de 9,027 alumnos. Los estudiantes de Ciencias de la Salud presentan niveles de estrés superiores a los que pertenecen a Ciencias Técnicas y Humanas. Se enfatiza la importancia de considerar los

factores que lo originan y elaborar estrategias educativas y preventivas que fomenten una forma de vida más adecuada a las exigencias académicas.

La investigación de revisión sistemática realizada por Azofeifa (2018) abordó el efecto del ejercicio físico en la disminución del estrés psicológico. Examinó 32 investigaciones basadas en la ciencia entre los años 2010 y 2017. Se considera que el yoga, pilates y el entrenamiento aeróbico son métodos eficaces para reducir los niveles de estrés, regular el estrés y potenciar la salud mental. La conclusión enfatiza que promover la actividad física es una manera accesible y efectiva de mejorar la salud mental.

Las actividades aeróbicas, como correr o nadar, son efectivas para disminuir la ansiedad y los niveles de estrés, así como para optimizar el bienestar emocional. El yoga, el pilates y el tai chi ayudan a regular las emociones. La intensidad del ejercicio determina sus efectos, así que los niveles moderados son favorables para la mayoría y los de alta intensidad útiles en situaciones exigentes. La mezcla de ejercicios aeróbicos, de relajación y de fuerza ha comprobado que maximiza los beneficios para reducir el estrés. El estrés es una reacción fisiológica y psicológica que se pone en marcha cuando las exigencias del ambiente rebasan los recursos individuales para afrontarlas.

Al respecto, Slavich (2022) señala que, si bien el estrés puede ser un mecanismo funcional para hacer frente a desafíos, su persistencia en el tiempo podría derivar en efectos adversos para el bienestar físico y psicológico. La Asociación Americana de Psicología (APA, 2023) indica que la reacción puede ser adaptativa y/o dañina dependiendo de su duración e intensidad. Se considera que el estrés psicológico es uno de los elementos más importantes la salud mental, sobre todo en situaciones que requieren un gran esfuerzo en contextos sociales, laborales y educativos. La OMS (2022) ha alertado en las últimas décadas sobre un aumento significativo de los niveles de estrés, causado por elementos como la inestabilidad económica, cambios sociales acelerados y eventos globales, como la emergencia sanitaria provocada por el COVID-19 (Brooks et al., 2020).

Folkman y Moskowitz (2022) clasifican estas estrategias en funcionales y disfuncionales, indicando que las primeras, como solucionar problemas y buscar apoyo social, tienen el potencial de reducir los efectos dañinos del estrés; Mientras que las segundas, tal como evitar y negar, pueden empeorarlos. En esta línea, Carver et al. (2021) subrayan que la eficacia de estas tácticas está sujeta a las circunstancias y a la habilidad de cada persona para adaptarse. Chen et al. (2022) señalan que, la gente que tiene mayor flexibilidad en sus maneras de afrontar las cosas tiende a tener un equilibrio emocional más alto.

El bienestar psicológico, se define como un estado de satisfacción con la vida, equilibrio emocional y sentido de propósito. De acuerdo con Diener y cols. (2023), este concepto incluye dimensiones tales como emociones positivas, carencia de sentimientos negativos y una sensación de plenitud de vida. De forma complementaria, Ryff y Singer (2021) proponen que el bienestar psicológico involucra aspectos tales como la autoaceptación, la independencia y el desarrollo personal. De acuerdo con estos planteamientos, Deci y Ryan (2023) afirman que la satisfacción de las necesidades emocionales esenciales como la autonomía, la competencia y la relación son clave para mantener un elevado estado de bienestar y promover la resiliencia ante situaciones de estrés.

El estrés, las estrategias de afrontamiento y el equilibrio psicológico, son aspectos esenciales en la salud mental de los adolescentes en todo el mundo. En países como Japón, Australia y Finlandia, los estudios han demostrado que los niveles de estrés en los adolescentes están aumentando debido a factores como la presión académica, la incertidumbre económica y los cambios sociales. Por ejemplo, según un informe del Ministerio de Salud de Japón (2023), el 30% de los adolescentes japoneses enfrentan niveles significativos de estrés asociado a las expectativas académicas y familiares. De forma parecida, en Australia, un estudio de Beyond (2022) halló que 1 de cada 5 adolescentes tienen problemas de salud mental relacionados con el estrés, siendo los más habituales la

ansiedad y la depresión. En Finlandia, donde el sistema educativo es muy valorado, el estrés académico también es un problema importante, sobre todo entre los estudiantes que se preparan para los exámenes finales (OECD, 2023).

Por otra parte, en América Latina, el estrés en adolescentes se ha vuelto un problema importante, pues se produce por la interacción de factores familiares, académicos y sociales. Según un informe del Instituto Nacional de Salud Pública de México (2022), el 40% de los adolescentes reporta altos niveles de tensión emocional, asociados estrechamente a conflictos familiares y presiones académicas. Este porcentaje, Destaca la necesidad de poner en marcha iniciativas de acción que atiendan las interacciones familiares y ofrezcan estrategias para manejar la exigencia educativa. De igual forma, en Brasil, un informe del Ministerio de Salud (2023) indica que 35% de los jóvenes han presentado indicios de ansiedad y depresión derivados de la tensión constante. Este dato es preocupante porque la exposición prolongada al estrés en la adolescencia no solo afecta el desarrollo emocional y social, sino que también puede tener consecuencias fisiológicas a largo plazo, como alterar el sistema inmunológico y aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares en la adultez.

En este sentido, los adolescentes con trastornos de salud mental se encuentran estrechamente relacionados con las técnicas de afrontamiento que utilizan. Sin embargo, muchas de estas estrategias son desadaptativas, como la evitación o la autocrítica, que tienden a prolongar el estrés en lugar de reducirlo. El evitar los problemas puede hacer que se vayan acumulando responsabilidades sin resolver, lo que genera más ansiedad, y la autocrítica aumenta los sentimientos de inutilidad y baja autoestima. El contexto socioeconómico, también, cumple un papel fundamental en la intensificación del estrés de los adolescentes. En lugares donde la pobreza y la desigualdad son muy grandes, los jóvenes además tienen que lidiar con la inseguridad, con la falta de oportunidades para educarse y con el hecho de tener que colaborar económicamente en sus hogares. Estos factores

aumentan el estrés y reducen el acceso a mecanismos de apoyo, como la atención de salud mental o los programas de intervención escolar.

En este mismo sentido, en países como Perú y Colombia, estudios recientes han señalado que el estrés en los adolescentes está muy ligado a la exigencia de obtener altos niveles académicos. Estos problemas se empeoran por la ausencia de habilidades adaptativas de afrontamiento como son la planificación o la autorregulación emocional. Aunque las instituciones educativas son conscientes del problema, suelen carecer de los recursos adecuados para abordar de forma eficaz el bienestar emocional de sus estudiantes. Además, en Chile, un informe de UNICEF (2022) advirtió que el 25% de los adolescentes reconoció tener pensamientos autodestructivos por el estrés y la ansiedad acumulados. El descubrimiento de tal necesidad resalta la urgencia de establecer programas integrales que contemplen la educación emocional, la disponibilidad de orientadores escolares y las campañas de sensibilización orientadas a los progenitores y tutores.

En el caso particular del Perú, la situación no es diferente. Según Minsa (2021), el 29,6% de adolescentes de 12 a 17 años presentan riesgo de sufrir algún problema de salud mental o emocional. Los principales factores que influyen en este problema son los conflictos familiares, las dificultades académicas, los problemas económicos y las situaciones sociales negativas, como la sensación de inseguridad y corrupción. Estos factores estresantes son más intensos en los adolescentes que viven en la capital que en los que viven en provincias.

Por otra parte, con relación a los métodos de afrontamiento, una investigación realizada en Lima Metropolitana estudió las tácticas empleadas por alumnos de quinto de secundaria para afrontar situaciones de alta tensión. Los hallazgos revelaron que los enfoques predominantes se centraron en la resolución de dificultades y la búsqueda de apoyo interpersonal, consideradas adaptativas y eficaces para afrontar el estrés. Sin embargo, también se identificó el empleo de estrategias menos adaptativas, como la evitación o la

autocrítica, que podrían producir un efecto perjudicial en el equilibrio psicológico (Gutiérrez, 2018).

Por eso, también preocupa en los adolescentes peruanos el tema del equilibrio emocional. El ENDES 2022 mostró que el 32.3% de jóvenes entre 15 y 29 años manifestó haber tenido algún trastorno de su bienestar psicológico o emocional en los últimos 12 meses. En este sector, las mujeres jóvenes tuvieron mayor prevalencia (30,2%) que los hombres (22,9%). También, el 23% de esta población indicó sentirse desanimada, triste o sin expectativas y el 5.6% manifestó haber tenido pensamientos de autolesión o suicidio.

En última instancia, este contexto resalta la necesidad de desarrollar e implementar estrategias de intervención que fortalezcan los métodos de afrontamiento funcionales y fomenten la estabilidad emocional en la población adolescente. Por esta razón, el presente estudio pretende analizar y sintetizar la información existente en relación con los enfoques de afrontamiento efectivos para la reducción de la tensión psicológica y el fortalecimiento del bienestar emocional en jóvenes.

Esta revisión crítica, que se basa en la evaluación de investigaciones realizadas durante los últimos diez años, posibilita la identificación de los métodos de afrontamiento más utilizados y efectivos para el control del estrés. Asimismo, facilitar detallar los rasgos metodológicos de las investigaciones analizadas e identificar los países y entornos que han liderado la generación de conocimiento científico en este ámbito, proporcionando insumos relevantes para el avance de futuras indagaciones y prácticas en el sector de la salud mental.

Desde un enfoque práctico, esta investigación ofrece datos útiles para los docentes, los encargados de tomar decisiones políticas y los especialistas en salud mental. Esto se logra proporcionando pruebas que pueden orientar el diseño de programas de intervención y prevención fundamentados en tácticas eficaces de gestión del estrés, con la finalidad de optimizar el bienestar psicológico y reducir las consecuencias adversas del estrés en diversas circunstancias. Es posible que averigüe estrategias de adaptación sea la clave para mejorar

la calidad de vida de las personas, especialmente cuando estas se encuentran en circunstancias con una alta carga emocional.

Desde una perspectiva social, los descubrimientos de este análisis crítico pueden ser útiles para la capacitación de profesionales en salud mental, lo que permite el desarrollo de módulos y talleres educativos para la población en general, debido a que la meta es fomentar la utilización de tácticas de afrontamiento adaptativo y evitar las consecuencias perjudiciales del estrés en distintos escenarios. Esta investigación busca ser un insumo para desarrollar políticas públicas enfocadas en mejorar la salud mental y el bienestar psicológico de las comunidades, poniendo particular atención en los grupos poblacionales vulnerables o que corren el riesgo.

Por todo lo anterior, el objetivo de este estudio es revisar y resumir la evidencia existente sobre estrategias efectivas de afrontamiento para reducir el estrés y mejorar el bienestar psicológico en los adolescentes. De ahí que se plantee la siguiente interrogante: ¿Qué evidencia científica existe en la última década sobre las estrategias de afrontamiento más efectivas para reducir el estrés e incrementar el bienestar psicológico en adolescentes?

II. OBJETIVOS

Objetivo general

Sintetizar la información de las investigaciones de la última década sobre las estrategias de afrontamiento más efectivas para reducir los niveles de estrés e incrementar el bienestar psicológico en adolescentes.

Objetivos específicos

- Identificar los niveles del estrés y bienestar psicológico en adolescentes de América Latina.
- Identificar las estrategias de afrontamiento más efectivas utilizadas en América Latina.
- Describir las características metodológicas de los estudios que abordan las estrategias de afrontamiento más efectivas para reducir los niveles de estrés e incrementar el bienestar psicológico en adolescentes.

III. MARCO TEÓRICO

Estrategias de Afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento son los recursos intelectuales, emocionales y conductuales que utilizan las personas para hacer frente a situaciones estresantes. Folkman y Lazarus (2022) plantean dos tipos de estrategias fundamentales: las orientadas a la resolución del problema y las centradas en la dimensión emocional. Las estrategias de enfoque del problema tratan de cambiar directamente la situación estresante mediante la planificación, la búsqueda de soluciones concretas y la reorganización de recursos. Estas últimas pueden ser útiles para aliviar la carga emocional a corto plazo, pero su eficacia depende del contexto. Estas técnicas no sólo facilitan la búsqueda de soluciones prácticas, sino que permiten reinterpretar situaciones estresantes desde una perspectiva más positiva.

La evitación, por ejemplo, puede brindar un alivio momentáneo al eludir un problema, pero con frecuencia conduce a una acumulación de tensiones que empeoran la situación a medida que pasa el tiempo. Aunque la negación puede amortiguar el golpe emocional al principio, por lo general impide que la gente enfrente la realidad y busque soluciones. De igual forma, el consumo de fármacos resulta especialmente eficaces cuando la persona tiene control de la situación y puede intervenir para resolverla. Por otro lado, las estrategias basadas en la emoción se enfocan en regular las respuestas emocionales negativas asociadas al estrés, a través de estrategias como la reformulación cognitiva, la expresión emocional y, en algunos casos, la evitación. Los últimos pueden ser útiles para aliviar la carga emocional a corto plazo, pero su eficacia depende del contexto.

Carver et al. (2021) actualizaron el COPE Inventory, un instrumento fundamental para evaluar los diversos estilos de afrontamiento que utilizan las personas para responder a situaciones estresantes. Este instrumento se ha utilizado ampliamente en la investigación psicológica, pues permite detallar la clasificación de las estrategias de afrontamiento en

adaptativas y desadaptativas. El modelo sugiere que son esenciales para lidiar eficazmente con el estrés estrategias adaptativas, como la planificación, la reestructuración cognitiva y el apoyo social. Estas estrategias, no sólo facilitan la búsqueda de soluciones prácticas, sino que permiten reinterpretar situaciones estresantes desde una perspectiva más positiva. Por ejemplo, la reestructuración cognitiva fomenta el cambio en la forma en que se percibe una situación, transformando una experiencia que inicialmente se percibe como negativa en una oportunidad de aprendizaje o crecimiento.

Las estrategias desadaptativas, por su parte, comprenden conductas como la evitación, la negación o el consumo de sustancias que tienden a dificultar el manejo del estrés o a empeorar sus consecuencias a largo plazo. La evitación, por ejemplo, puede brindar un alivio momentáneo al eludir un problema, pero con frecuencia conduce a una acumulación de tensiones que empeora la situación a medida que pasa el tiempo. El golpe emocional al principio, por lo general impide que la gente enfrente la realidad y busque soluciones, de igual forma, el consumo de sustancias como un mecanismo desadaptativo de afrontamiento puede traer consigo problemas de salud adicionales y afectar de manera negativa las relaciones interpersonales.

Un estudio detallado llevado a cabo por Tamres et al. (2022) encontró diferencias importantes en los métodos de afrontamiento empleados por hombres y mujeres según el género. Las mujeres recurren con frecuencia a estrategias de enfoque emocional, lo que podría estar relacionado con un proceso de socialización que favorece la expresión y manejo emocional como mecanismos de ajuste. Los hombres, por otra parte, suelen preferir estrategias centradas en el problema, enfocándose en encontrar soluciones concretas y en actuar de forma directa, como buscar apoyo emocional, expresar afectos y reevaluar positivamente las situaciones estresantes. Es posible que, esta forma de actuar esté influenciada por normas culturales que promueven el actuar y la resolución de problemas

como los valores más importantes en los roles masculinos. En Japón, por ejemplo, se puede acudir a los familiares, amigos o compañeros de trabajo para exponer las preocupaciones y buscar la solución juntos.

Por otro lado, Hofstede (2023) señaló que, en las culturas individualistas, como las de Europa Occidental y Norteamérica, las estrategias tendientes a resolver los problemas de manera autónoma son las que prevalecen. Estas culturas tienden a valorar la independencia y la autosuficiencia, lo que se manifiesta en un estilo más individualista de afrontar el estrés. Por ejemplo, una persona de los Estados Unidos preferiría buscar información o planear por su propia cuenta, en vez de pedir ayuda a los demás. Además, investigaciones recientes han resaltado la importancia de técnicas proactivas de afrontamiento, tales como la planificación anticipada y la recolección de información, que permiten a las personas prepararse mejor para lidiar con situaciones estresantes. Estas estrategias se han asociado con un mayor nivel de resiliencia, entendida como la capacidad de adaptarse y recuperarse ante la adversidad (Bonanno et al., 2023; Southwick & Charney, 2023).

Estrés

El El estrés constituye una respuesta natural y adaptativa de nuestro organismo frente a situaciones que implican un reto o una amenaza. (2021), esta respuesta conlleva una serie de reacciones biológicas y psicológicas que pueden ser beneficiosas a corto plazo, pero perjudiciales si se prolongan demasiado. Según Lazarus y Folkman (2022), psicológicamente el estrés aparece cuando una persona percibe que las exigencias del entorno superan sus recursos personales de afrontamiento. Schneiderman y otros. La respuesta conlleva una serie de reacciones biológicas y psicológicas que pueden ser beneficiosas a corto plazo, pero perjudiciales si se prolongan demasiado.

(2022), psicológicamente el estrés aparece cuando una persona percibe que las exigencias del entorno superan sus recursos personales de afrontamiento. Es un proceso que se compone de dos momentos básicos: un primer momento de análisis, donde la persona valora si la circunstancia supone un riesgo, y un segundo momento complementario, donde comprueba si dispone de los recursos para afrontarla.

Desde un punto de vista fisiológico, el estrés activa el eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal que conlleva la liberación de compuestos hormonales tales como el cortisol y la epinefrina. Estos compuestos preparan al organismo para una respuesta rápida, aumentando la frecuencia cardíaca y mejorando la disponibilidad de energía. Sin embargo, la exposición continuada al estrés tiene efectos negativos sobre el bienestar físico y psicológico, incrementando la probabilidad de padecimientos cardiovasculares, estados depresivos y trastornos ansiosos (Slavich, 2022). De igual manera, se ha demostrado mediante diversos estudios que la exposición continuada al estrés puede alterar funciones cognitivas como la retención de información y la atención sostenida, lo cual repercute en el desempeño académico y laboral.

El estrés puede ser dividido en eustrés y distrés. El eustrés se considera positivo porque nos activa y mejora nuestro desempeño ante situaciones de dificultad. Por otra parte, el distrés es un tipo de estrés dañino que ocurre cuando las exigencias del entorno superan la capacidad de una persona para lidiar con ellas, provocando malestar emocional y afectando a la estabilidad psicológica (Chrousos, 2020). La capacidad de transformar el estrés negativo en positivo depende, en gran medida, de las estrategias de afrontamiento que se empleen y del nivel de soporte social percibido.

Desde De acuerdo con Koolhaas et al. (2011), esta respuesta ha permitido a los individuos adaptarse a entornos hostiles y responder a las amenazas inmediatas. Sin embargo, en la actualidad los factores estresantes tienden a ser psicológicos y prolongados en el tiempo como la presión laboral, las preocupaciones económicas, los conflictos interpersonales, lo que puede causar un efecto perjudicial duradero en la salud. diferencia de los factores estresantes del pasado, los factores de estrés físico actuales son más continuos y requieren estrategias de afrontamiento más sofisticadas y adaptativas.

han descubierto, además, diferencias individuales en la respuesta al estrés, también recientemente. Por ejemplo, Bonanno et al. (2023) destacan que algunas personas son más resilientes y esto les ayuda a lidiar con situaciones estresantes de manera más eficiente y con menor afectación de su bienestar. Investigaciones ponen de relieve la importancia de desarrollar técnicas adecuadas de afrontamiento para reducir los efectos negativos del estrés en la vida diaria. resiliencia se ha vinculado específicamente con una mayor capacidad de autorregulación emocional y una mejor adaptación frente a la adversidad.

Por otro lado, Tamres et al. (2022) realizó un metaanálisis que muestra diferencias de género en la percepción y manejo del estrés. Los hallazgos sugieren que las mujeres tienden a presentar niveles más elevados de estrés que los hombres, como resultado de la interacción entre factores biológicos y socioculturales. Del mismo modo, aunque los hombres por lo general utilizan estrategias de afrontamiento centradas en la resolución de problemas, las mujeres con frecuencia prefieren los enfoques emocionales y la obtención de apoyo social en la eficacia del afrontamiento y en la vulnerabilidad a trastornos de salud mental asociados con el estrés.

Según Hofstede (2023), por el contrario, en sociedades individualistas que valoran la autosuficiencia y competencia, los niveles de estrés tienden a ser más altos debido a la menor

disponibilidad de apoyo social. La diferencia cultural pone de manifiesto cómo el contexto influye en la manera en que las personas viven y manejan el estrés.

En el caso concreto de los adolescentes, el estrés se constituye como un factor de riesgo para su estabilidad emocional y social. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) afirma que los jóvenes enfrentan altos niveles de estrés derivados de las presiones académicas, la incertidumbre del futuro y los efectos de las redes sociales. La exposición continua a la información y a las expectativas poco reales que ofrecen las plataformas digitales puede producir ansiedad, reducir la autoestima y aumentar el nivel de estrés que experimentan estas personas.

El estrés es un fenómeno complejo que incluye dimensiones biológicas, emocionales y sociales. Conocer sus mecanismos y sus efectos nos permite diseñar estrategias terapéuticas eficaces para atenuar su impacto sobre la salud psicológica y el bienestar general. Por Tal motivo, el presente estudio tiene como propósito analizar la bibliografía existente sobre el estrés en jóvenes y su relación con las estrategias de afrontamiento, con la finalidad de identificar métodos que promuevan un manejo apropiado del mismo.

Bienestar psicológico

La estabilidad emocional, la satisfacción con la vida y la autorrealización se incluyen en el concepto de bienestar mental, que es muy amplio. Según Ryff y Singer (2021), este estado se define con base en seis dimensiones esenciales: crecimiento personal, independencia, autoconfianza, sentido en la vida, gestión del entorno y relaciones positivas con los demás. Cada una de estas dimensiones contribuye al desarrollo integral de cada individuo y a su capacidad para afrontar los desafíos diarios.

Según la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan (2020), el bienestar mental depende, en términos teóricos, de tres necesidades psicológicas fundamentales:

independencia, habilidad y conexión. La autonomía, en primer término, se comprende como la habilidad de las personas para tomar decisiones libremente y el sentimiento de ser los dueños del control sobre sus propias vidas. Es esencial para promover la autoeficacia y la responsabilidad personal, lo que posibilita que los individuos se sientan más capaces de lograr sus objetivos. Las personas que se sienten competentes suelen tener una mayor sensación de satisfacción y de logro. Esto incluye el apoyo social, la capacidad de empatizar y la sensación de pertenencia a una comunidad o grupo. No solo contribuye al bienestar emocional las relaciones sanas, sino que también resguardan de las consecuencias adversas del estrés.

Por otra parte, Krause y Borowski (2022) señalan que la salud mental al satisfacer esas necesidades no sólo se logra una mayor satisfacción emocional de las personas, sino que también aumenta su capacidad de resistir el estrés y las dificultades de la vida.

En primer lugar, la Autonomía, es la habilidad de las personas para tomar decisiones libres y tener la percepción de ser los dueños del control de sus vidas. Es esencial para promover la responsabilidad individual y la autoeficacia, lo que posibilita que los individuos se sientan más capacitados para lograr sus objetivos. En segundo lugar, la competencia se relaciona con cómo se percibe la habilidad para realizar tareas y alcanzar metas de relevancia. Trata de perfeccionar habilidades, establecer objetivos claros y festejar el progreso individual. Las personas que se sienten competentes suelen experimentar un mayor sentido de satisfacción y logro. último, la relación se refiere a la importancia de establecer vínculos auténticos y significativos con los demás. Este apoyo abarca la empatía, el sentido de pertenencia a una comunidad o grupo y el apoyo social. Las relaciones sanas no solo favorecen el bienestar emocional, sino que también protegen contra los efectos adversos del estrés.

Además, Krause y Borowski (2022) han indicado que la salud mental tiene un efecto protector frente al estrés; esto significa que aquellos individuos con un elevado nivel de bienestar son menos sensibles a las consecuencias negativas del estrés. Según investigaciones recientes, desde una perspectiva empírica, el bienestar subjetivo (un concepto que abarca la satisfacción vital y las emociones positivas) guarda relación con un estado físico y emocional más saludable (Diener et al., 2023). En particular, investigaciones longitudinales han revelado que las personas con un bienestar psicológico más elevado tienen menos probabilidades de sufrir trastornos de ansiedad y depresión, lo cual enfatiza la conexión entre el bienestar general y la salud mental. El descubrimiento hace hincapié en la necesidad de promover estrategias de afrontamiento efectivas con el objetivo de mejorar y fortalecer la salud mental frente a situaciones adversas.

Investigaciones recientes, desde una perspectiva empírica, señalan que el bienestar subjetivo es un concepto que abarca la satisfacción vital y las emociones positivas y éstas guardan relación con un estado físico y emocional más saludable (Diener et al., 2023). En particular, investigaciones longitudinales han revelado que las personas con un bienestar psicológico más elevado tienen menos probabilidades de padecer trastornos de ansiedad y depresión, lo cual enfatiza la conexión entre el bienestar general y la salud mental.

Relación entre estrés, estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico

La literatura académica ha realizado un análisis exhaustivo de la estimulación entre el estrés, las estrategias de manejo y el bienestar emocional. De acuerdo con Lazarus y Folkman (2022), la manera en que un individuo gestiona el estrés tiene un impacto directo en su salud psicológica. Las tácticas de gestión de situaciones mediaron entre la vivencia del estrés y sus repercusiones en el bienestar mental. En términos generales, los individuos que recurren a estrategias adaptativas, tales como la reformulación cognitiva y el apoyo social, manifiestan niveles superiores de bienestar. Esto se debe a que dichas técnicas faciliten una gestión

eficiente de los retos y atenúan las repercusiones adversas del estrés. Por ejemplo, la reformulación cognitiva facilita una interpretación más positiva de las circunstancias estresantes, mientras que el apoyo social ofrece recursos emocionales pragmáticos que potencian la resiliencia.

Por el contrario, las tácticas inapropiadas, tales como la evitación o la negación, pueden intensificar las repercusiones del estrés y reducir significativamente el bienestar psicológico. A pesar de que la evitación puede proporcionar un alivio transitorio, impide que los individuos aborden los problemas fundamentales, prolongando el malestar y elevando la probabilidad de consecuencias adversas, como la ansiedad y la depresión. Además, la negación obstaculizando la aceptación de la realidad de una circunstancia, obstaculizando la búsqueda de soluciones eficaces (Krause y Borowski, 2022).

Cheng et al. (2022) hallaron que el modo de afrontamiento de los problemas depende del contexto y de las características personales. Por ejemplo, cuando la situación es controlada como lo es en un examen académico, las estrategias dirigidas a la resolución de problemas como la planificación y la estructuración son más efectivas, pues permiten actuar directamente sobre las demandas del entorno (Lazarus y Folkman, 2022). Por otro lado, cuando las situaciones se escapan de nuestro control, tales como el fallecimiento de un ser querido, las estrategias enfocadas en la emoción, tal como la aceptación o la autorregulación emocional, son más útiles para el mantenimiento del bienestar psicológico (Southwick y Charney, 2023).

La implementación de tácticas adaptativas, además de fomentar la estabilidad emocional, tiene un impacto positivo en la salud física. Los individuos que manejan el estrés de forma adaptativa exhiben niveles reducidos de cortisol, presión arterial reducida y un sistema inmunológico robusto, evidenciando la mejora entre la salud mental y física.

Por otro lado, el equilibrio psicológico puede influir en la manera en que se manifiesta el estrés y en la selección de estrategias de afrontamiento. Los individuos con elevados grados de bienestar psicológico suelen exhibir un incremento en su sensación de control y confianza en su habilidad para manejar situaciones adversas, lo que les facilita la recurrencia más frecuente a estrategias adaptativas. Este círculo virtuoso subraya la imperiosa necesidad de tomar medidas tanto para mitigar el estrés como para fortalecer la salud emocional.

En su estudio, Brooks et al. (2023) llevaron a cabo un análisis meticuloso para examinar el impacto psicológico de las circunstancias de confinamiento, destacando que estas pueden generar efectos adversos significativos, tales como ansiedad, depresión, trastorno de estrés postraumático y sentimientos de aislamiento. En este contexto, las tácticas adaptativas de afrontamiento son esenciales para mitigar estos efectos adversos. La implementación de tecnologías digitales ha evidenciado la eficacia de las estrategias de apoyo social, pese a las restricciones que pueden presentarse en formato presencial durante los períodos de confinamiento. Las Plataformas de videoconferencias, plataformas de redes sociales y sistemas de mensajería facilitan la interacción de los individuos con su red de apoyo, mitigando la sensación de aislamiento y fortaleciendo el sentido de pertenencia.

Las tácticas como la reestructuración cognitiva posibilitan que los individuos reconozcan la cuarentena como una oportunidad para el desarrollo de habilidades novedosas, el fortalecimiento de las relaciones familiares o la concentración en el autocuidado. Por lo tanto, resulta esencial una gestión positiva de las emociones durante estos períodos. tácticas como la reestructuración cognitiva posibilitan que los individuos reconozcan la cuarentena como una oportunidad para el desarrollo de habilidades novedosas, el fortalecimiento de las relaciones familiares o la concentración en el autocuidado. Además, se ha constatado que actividades tales como la actividad física, la meditación o la atención plena son altamente eficaces para la autorregulación emocional y el mantenimiento de la salud mental.

Investigaciones como las llevados a cabo por Cheng et al. (2022) han destacado la relevancia de la flexibilidad en las estrategias de afrontamiento, subrayando que la habilidad para ajustar las respuestas a las demandas particulares de la circunstancia es fundamental para la resiliencia. Por ejemplo, en los primeros días de un confinamiento, periodo caracterizado por un incremento en la incertidumbre, las estrategias orientadas hacia la emoción, como la aceptación y la autorregulación emocional, pueden resultar más ventajosas. Con el retorno a la normalidad de la situación, las estrategias dirigidas a la resolución de problemas, tales como la estructuración de rutinas o la adquisición de información confiable, adquiere mayor relevancia para abordar las demandas prácticas.

Además, investigaciones contemporáneas han examinado la manera en que la percepción de control incide en el impacto psicológico de la cuarentena. Los individuos que experimentan la sensación de control sobre su situación, mediante la instalación de rutinas cotidianas o la participación en actividades relevantes, suelen experimentar niveles reducidos de estrés y ansiedad. Este hecho enfatiza la relevancia de promover estrategias que incrementen la autoeficacia durante los periodos de confinamiento.

Según Ryff y Singer (2021), el bienestar psicológico no solo se manifiesta como una consecuencia de la gestión del estrés, sino también como un componente protector que facilita a los individuos abordar situaciones adversas con mayor eficacia. Este hallazgo sugiere una correlación recíproca entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento, ejerciendo una influencia recíproca.

IV. METODOLOGÍA

El estudio que se exponen es de naturaleza teórica, dado que compila y examina investigaciones anteriores y progresos metodológicos en torno a un tema específico. Se fundamentó en la integración de conocimientos provenientes de estudios primarios con el objetivo de alcanzar una comprensión más extensa y fundamentada (Ato et al., 2013).

El diseño de la investigación también implica una revisión crítica, enfocada en el examen reflexivo y comparativo de la literatura científica relevante en relación con un tema específico. La modalidad de esta revisión facilita no solo la consolidación de conocimientos anteriores, sino también la evaluación de la calidad metodológica, la relevancia teórica y las implicaciones prácticas de los estudios seleccionados. Contrariamente a la revisión sistemática, el análisis crítico no se rige por un protocolo de inclusión estricto, sino que privilegia la profundidad analítica y la interpretación argumentada de la evidencia. Se aspira a construir un entendimiento holístico del fenómeno en estudio, identificando vacíos, contradicciones y posibles líneas de investigación futuras (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Como población se tomaron los artículos primarios de diversas investigaciones, publicadas en diferentes revistas y almacenadas en base de datos elegidas, en función a la naturaleza del estudio: Scopus, Web of Science, PubM, Dialnet, SciELO, Redalyc, ERIC y PsycINFO.

En la muestra de artículos seleccionados se incluyeron todos los artículos que cumplían con los criterios de inclusión.

Criterios de inclusión:

- Estudios almacenados en las bases de datos: Scopus, Web of Science, PubMed, Dialnet, SciELO, Redalyc, ERIC y PsycINFO.
- Estudios publicados entre los años 2015 y 2025.
- Investigaciones en idioma castellano, inglés y portugués

- Estudios de acceso libre o con posibilidad de recuperación mediante instituciones académicas.
- Artículos con muestra de adolescentes de entre 12 y 18 años.
- Estudios con enfoque en estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico y estrés en adolescentes.
- Investigaciones con datos empíricos y metodología clara (cuantitativa, cualitativa o mixta).

Criterios de exclusión:

- Estudios que no especifiquen metodología clara o carezcan de rigor académico.
- Revisiones sistemáticas y metaanálisis que no aporten datos empíricos nuevos.
- Estudios centrados exclusivamente en factores biológicos o neurofisiológicos del estrés sin relación con estrategias de afrontamiento.
- Estudios que no incluyan variables relacionadas con el bienestar psicológico.
- Publicaciones duplicadas en distintas bases de datos.
- Estudios que pertenezcan a tesis de grado o documentos no revisados por pares.

Criterios de delimitación:

- Estudios que respondan directamente a la pregunta de investigación.
- Investigaciones que tengan como población de estudio a adolescentes.
- Estudios con un diseño no experimental, descriptivo o correlacional.
- Investigaciones centradas en factores psicosociales del estrés y el afrontamiento en contextos educativos o familiares.
- Publicaciones con datos recientes y aplicabilidad en entornos educativos o de salud mental.

Esta revisión crítica se construyó mediante una serie de pasos que comprendieron la formulación de la pregunta de investigación, la determinación de los criterios de inclusión,

la búsqueda y ubicación de los estudios pertinentes, la recolección de los datos, la evaluación de los resultados, así como la síntesis, interpretación y redacción del estudio. En este sentido, se planeó que cada una de estas etapas fuera llevada a cabo en el presente análisis (Sánchez-Meca, 2022).

El proceso comenzó con la formulación de la pregunta de investigación, para lo cual se utilizó la técnica PICO (Población, Intervención o Indicador, Comparación, y Outcome o Resultado). Esta técnica se tomó en cuenta debido a que se constituye como una herramienta valiosa para formular preguntas de investigación bien estructuradas, estableciendo de manera clara los elementos clave que guiaron la investigación hacia una búsqueda más eficiente de la información científica (Roever, 2018). También se determinó que la pregunta planteada era la que debía responder la revisión crítica como objetivo principal.

Se establecieron los criterios de elegibilidad y se seleccionaron las bases de datos para la búsqueda. Para ello se tuvieron en cuenta bases como SCOPUS y PubMed, ya que son reconocidas por incluir artículos científicos indexados en revistas de alto prestigio, lo que aseguró la calidad de los estudios seleccionados.

Además, se realizó un “afilado” de la búsqueda en las bases de datos, aplicando filtros específicos como el año de publicación, el área temática de la investigación (ciencias sociales, psicología, enfermería), el tipo de documento (artículos de investigación), la fase de publicación (final) y el idioma (español e inglés). Esperó que este proceso le permitiera llegar a una preselección de artículos, los cuales se evaluaron por título, resumen y palabras claves, lo cual permitió filtrar por primera vez los estudios.

Después de aplicar los criterios de elegibilidad y la lectura de los estudios completos se consideró seleccionar únicamente aquellos que cumplieran con los estándares metodológicos

requeridos. Los datos extraídos de los artículos seleccionados se organizaron en una tabla que incluye título, autor, año, país, diseño metodológico y principales hallazgos.

En última instancia, se llevó a cabo el procedimiento de análisis, síntesis e interpretación de los hallazgos mediante una revisión crítica y analítica de la literatura examinada, considerando la pertinencia teórica, la rigurosidad metodológica y la relevancia empírica de los estudios seleccionados. La metodología facilitó la detección de patrones compartidos, discrepancias conceptuales y vacíos presentes en la investigación contemporánea, contribuyendo así a una interpretación más profunda e integrada del fenómeno bajo estudio. Además, se empleó una matriz analítica para estructurar y evaluar las contribuciones de cada estudio (Garcés y Duque, 2007).

La estrategia de búsqueda sistemática en bases de datos científicos de renombre internacional, incluyendo Scopus, Web of Science, PubMed, Dialnet, SciELO, Redalyc, ERIC y PsycINFO, fue desarrollado. Estas fuentes fueron seleccionadas dado que abarcan artículos académicos de autores académicos revisados y de relevancia en el ámbito de la psicología y las ciencias sociales.

En la búsqueda se emplearon términos clave relacionados con las principales variables del estudio: estrés, estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico y adolescentes. Se incluyeron sinónimos y variantes terminológicas en español, inglés y portugués con el objetivo de ampliar el alcance de la recuperación bibliográfica. También se emplearon operadores booleanos como AND y OR, a fin de combinar los conceptos de forma apropiada. Una de las fórmulas de búsqueda utilizadas fue: (“estrés” OR “stress”) AND (“afrontamiento” OR “coping”) AND (“bienestar psicológico” OR “psychological well-being”) AND (“adolescentes” OR “teenagers”).

También se establecieron filtros específicos en cada base de datos, que comprendieron el período de publicación entre los años 2015 y 2025, el idioma de publicación (español, inglés o portugués), el tipo de documento (artículos científicos originales) y la población de estudio (adolescentes de 12 a 18 años). Se procedió a organizar la información recuperada en una matriz de análisis donde se incluyeron datos como título del artículo, autor, año, país, diseño metodológico y principales hallazgos.

Una vez efectuada la búsqueda inicial se procedió a revisar los títulos y resúmenes de los artículos identificados con el fin de descartar aquellos que no cumplan con los criterios de inclusión previamente establecidos. En esta primera fase, los estudios considerados relevantes fueron sometidos a una lectura completa para verificar que cumplieran con los estándares metodológicos requeridos y que trataran de manera directa la relación entre el estrés, las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en adolescentes.

El proceso de selección se registró con una descripción clara y bien explicada de los criterios usados para incluir o excluir los estudios. Esto permitió mostrar de manera transparente las decisiones que se tomaron en cada paso de la revisión. Se elaborará la información en una tabla de extracción de datos, incluyendo el año de publicación, el país de origen, las características de la muestra, el diseño metodológico, los instrumentos usados, las variables analizadas y los hallazgos principales. El procedimiento ayudó a asegurar que el proceso fuera claro y preciso, reduciendo el sesgo en las interpretaciones y mejorando la calidad de la revisión de la evidencia científica.

llevó a cabo un análisis descriptivo de los artículos seleccionados después de elegir los estudios. información en una tabla de extracción de datos, incluyendo el año de publicación, el país origen, las características de la muestra, diseño metodológico, los instrumentos usados, las variables analizadas y los hallazgos principales.

La información se revisó usando una síntesis narrativa, lo que ayudó a identificar patrones comunes, diferencias clave, tendencias nuevas y lagunas en el conocimiento en los textos analizados. Se llevó a cabo una evaluación de la calidad de los estudios mediante una lectura crítica. Se considerarán aspectos como la claridad de los objetivos, la coherencia del diseño, la validez de los instrumentos y la relevancia de los resultados.

Finalmente, se creó un resumen que interpreta los hallazgos, conectando los resultados con los objetivos de la revisión y el marco teórico establecido. Esto nos ayuda a sacar conclusiones importantes que pueden guiar futuras investigaciones e intervenciones en la salud mental de los adolescentes.

V. RESULTADOS O ARGUMENTACIÓN TEÓRICA

Con el fin de garantizar la rigurosidad metodológica del presente estudio, se realizó un proceso sistemático de identificación, cribado, evaluación de elegibilidad e inclusión de artículos científicos. Se identificaron inicialmente 210 registros a través de búsquedas en bases de datos académicas. Seis meses más tarde, tras aplicar criterios de inclusión y exclusión preestablecidos, se revisó el texto completo de los artículos y se seleccionaron finalmente 21 estudios que cumplieran con los requisitos metodológicos y temáticos. El proceso seguido se detalla en el flujograma de la Figura 1.

Figura 1

Flujograma del procedimiento de inclusión y exclusión de artículos

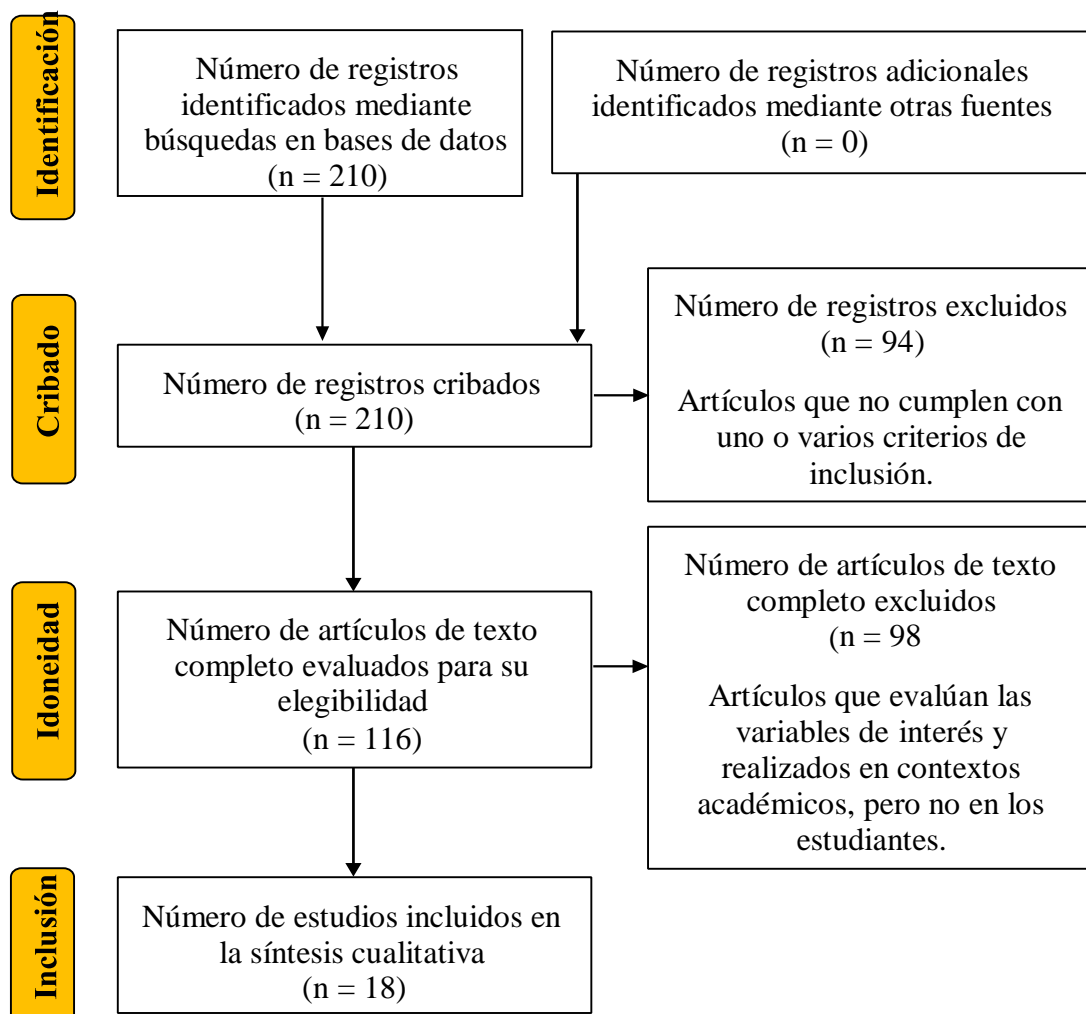


Tabla 1

Aspectos principales de los artículos considerados para la revisión

N°	Autor o autores	Título y año de investigación	Objetivo del estudio	Aspectos metodológicos	Principales hallazgos	Niveles de estrés y bienestar psicológico	Estrategias de afrontamiento más efectivas
1	Doris Zumbato-Tello; Rodrigo Moreta-Herrera. (Ecuador)	Afectividad, dificultades en la regulación emocional, estrés y salud mental en adolescentes del Ecuador tiempos de pandemia del COVID-19 (2022).	Identificar la relación entre dificultades de regulación emocional y estrés con la salud mental en adolescentes; describir los niveles de cada variable y comparar por género.	Cuantitativo, descriptivo-correlacional, comparativo por género y transversal; muestreo no probabilístico. Muestra: n = 1,154 adolescentes (14–19 años) de 21 ciudades de Ecuador. Aplicación virtual.	Niveles moderadamente elevados de estrés, somatización, ansiedad/insomnio y disfunción social. Mujeres con puntajes mayores en dificultades de regulación emocional, estrés y somatización. Afecto negativo y positivamente con síntomas de salud mental; el estrés muestra las asociaciones más fuertes con todos los	Estrés (PSS-14): M = 25.97 moderado. Bienestar psicológico no fue evaluado directamente; se midió salud mental con GHQ-28 (Disfunción social M=6.91; Somatización M=6.85; Ansiedad/Insomnio M=6.13; Depresión M=4.69).	No evaluadas en este estudio (no aplicó instrumentos de afrontamiento). Inferencia correlacional: mayor afecto positivo y menores afecto negativo/dificultades de regulación se asocian con menos síntomas, pero no se probaron estrategias específicas de afrontamiento.

2	<p>Gabriela Soledad Pérez (Argentina)</p> <p>Afrontamiento frente a los síntomas de ansiedad durante la pandemia por COVID-19 (2022)</p>	<p>Establecer una relación entre ansiedad y afrontamiento en el contexto de pandemia por COVID-19.</p>	<p>Estudio de tipo revisión bibliográfica, basado en la recopilación y análisis de investigaciones previas sobre ansiedad, estrés y afrontamiento en el contexto de la pandemia. No utiliza muestra propia ni diseño empírico; se apoya en estudios internacionales y latinoamericanos relevantes publicados entre 2020 y 2021.</p>	<p>factores de salud mental.</p> <p>Los estudios revisados muestran un aumento significativo de estrés, ansiedad y depresión durante la pandemia. A mayor ansiedad, menor flexibilidad de afrontamiento. El artículo no se asocia con mayor impacto psicológico. La incertidumbre, el confinamiento y la sobrecarga informativa intensifican los síntomas emocionales.</p> <p>Los estudios reportan altos niveles de estrés, ansiedad y depresión, especialmente durante los confinamientos. El artículo no mide bienestar psicológico directamente, pero señala deterioro del equilibrio emocional y mayor malestar psicológico en personas con afrontamiento limitado.</p>	<p>La evidencia indica que las estrategias más útiles fueron:</p> <p>Afrontamiento flexible (adaptación de estrategias según la situación).</p> <p>Apoyo social, resiliencia y prácticas de autocuidado (sueño, actividad física, lectura).</p> <p>Afrontamiento activo y centrado en el problema. Se identificó que las estrategias evitativas incrementan ansiedad y malestar emocional.</p>
---	--	--	---	--	--

3	<p>Jorge J. Varela; Janet C. Pérez; Matías E. Rodríguez-Rivas; María J. Chuecas; Javiera Romo. (Chile)</p> <p>Bienestar, adicción a redes sociales y estrategias de afrontamiento en adolescentes chilenos durante la pandemia (2023).</p>	<p>Examinar el efecto del riesgo de adicción a redes sociales sobre la satisfacción con la vida; el efecto positivo de diversas estrategias de afrontamiento; y el efecto moderador de dichas estrategias en la relación entre adicción y satisfacción con la vida.</p> <p>Diseño transversal; n = 1,320 escolares de 14–19 años (57% mujeres) de 9 colegios en 3 regiones de Chile; recolección en línea (abril–julio 2021).</p> <p>Instrumentos: SLSS (satisfacción con la vida), BSMAS (riesgo de adicción a redes sociales) y Brief-COPE-28 (análisis EFA/CFA; 7 factores). Análisis: regresión lineal jerárquica y moderación (PROCESS).</p>	<p>El riesgo de adicción se asoció negativamente con la satisfacción con la vida (β–0.21 –0.09 según el paso del modelo).</p> <p>Afrontamiento activo, apoyo socioemocional y aceptación/cambio de perspectiva se asociaron positivamente con la satisfacción; estrategias desadaptativas y uso de sustancias, negativamente. La aceptación/cambio de perspectiva fue el único moderador significativo que amortiguó el efecto negativo de la adicción sobre la satisfacción.</p>	<p>No midieron “estrés” directamente. Bienestar se operacionalizó como satisfacción con la vida (SLSS): M = 6.75 (escala 0–10). La adicción a redes se relacionó con menor satisfacción; las estrategias adaptativas con mayor satisfacción.</p>	<p>Aceptación y cambio de perspectiva (moderó/bloqueó el efecto negativo de la adicción).</p> <p>Afrontamiento activo.</p> <p>Búsqueda de apoyo socioemocional. Negativas: estrategias desadaptativas (autoculpa, desahogo, negación) y uso de sustancias.</p>
---	--	---	--	--	--

4	<p>Gildardo Bautista Hernández; José Ángel Vera Noriega; Francisco Antonio Machado Moreno; Claudia Karina Rodríguez Carvajal. (Colombia).</p>	<p>Depresión, desregulación emocional y estrategias de afrontamiento en adolescentes con conductas de autolesión (2022).</p>	<p>Determinar la relación de la autolesión con depresión, desregulación emocional y estilos de afrontamiento para proponer un modelo explicativo del problema en adolescentes.</p>	<p>Cuantitativo, no experimental, transversal, alcance correlacional-causal. Muestra n = 5,835 adolescentes (11–15 años) de 62 secundarias públicas de Sonora, México. Instrumentos: CAL (autolesión), DERS-E (desregulación emocional), BDI-IA (depresión), CRI-Y Form (8 estrategias de afrontamiento). Análisis: regresiones logísticas (OR, IC95%), modelos por sexo; R² de Nagelkerke</p> <p>Estudio transversal en una preparatoria pública del Estado de México; n = 635 (268 hombres, 367</p>	<p>Prevalencia: autolesión leve 5.29%; severa 3.54%. Depresión (cognitivo-afectiva y somática) fue el predictor más fuerte tanto para autolesión leve como severa. No aceptación y resignación y descarga emocional ↑ probabilidad de autolesión; solución de problemas ↓ probabilidad (leve). Modelos: R² = .72 (leve; 88.2% de clasificación correcta) y R² = .61 (severa; 84.1%).</p> <p>Ambos sexos usan “resolver el problema” a menudo; hombres</p>	<p>El estudio no midió estrés ni bienestar psicológico de manera directa; evaluó depresión (BDI-IA) y distrés/autolesión como desenlaces.</p>	<p>Asociadas a menor autolesión (protectoras): solución de problemas (leve, general), revalorización positiva (mujeres, leve) y análisis lógico (hombres, severa). Asociadas a mayor autolesión (de riesgo): resignación, descarga emocional; en hombres con autolesión severa también búsqueda de apoyo y metas mostraron asociación positiva. Indicadores de afrontamiento más adaptativo en la muestra: resolver el</p>
5	<p>Rosalinda Guadarrama; Vanessa Mendoza</p>	<p>Diferencias en la aplicación de estrategias de afrontamiento adolescente</p>	<p>Comparar los estilos y estrategias de afrontamiento</p>	<p>Estudio transversal en una preparatoria pública del Estado de México; n = 635 (268 hombres, 367</p>	<p>Ambos sexos usan “resolver el problema” a menudo; hombres</p>	<p>No se midieron directamente estrés ni bienestar; el trabajo discute las implicancias: mayor</p>	<p>Indicadores de afrontamiento más adaptativo en la muestra: resolver el</p>

<p>Carmona; Octavio Márquez Mendoza; Marcela Veytia López; Iván Martín Padilla Gutiérrez. (Argentina).</p>	<p>entre alumnos y mujeres del nivel medio superior (2018).</p>	<p>en adolescentes según sexo.</p>	<p>mujeres), 15–16 años (M = 15.28; DE = 0.48).</p>	<p>con medias más altas.</p>	<p>uso de estrategias improproductivas se asocia a peor ajuste y riesgo para la salud mental, mientras que el estilo resolver el problema se vincula con mejor adaptación.</p>	<p>problema, acción social, búsqueda de ayuda profesional, distracción física y diversiones relajantes (más usadas por varones). Estrategias menos adaptativas (más frecuentes en mujeres): preocuparse, no afrontar, autoinculparse, reservarlo para sí, reducción de la tensión y apoyo espiritual.</p>
<p>Edira Urbano (Perú).</p>	<p>Yelitze Reaño. Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes (2022).</p>	<p>Analizar si los estilos de afrontamiento al estrés se relacionan con el bienestar psicológico en adolescentes que, además de la formación</p>	<p>Estudio correlacional, n = 237 adolescentes de 16–17 años (programa “Escuela de Líderes”, Lima). Instrumentos:</p>	<p>El afrontamiento enfocado en la emoción muestra la relación más fuerte con el bienestar ($\eta^2 = .69$).</p>	<p>No se midió estrés directamente; el foco fue en estrategias para afrontar el estrés. El bienestar psicológico (BIEPS-J) se distribuye en función del uso de</p>	<p>Más efectivas para el bienestar psicológico: Búsqueda de soporte emocional. Reinterpretación positiva. Aceptación.</p>

	escolar general, reciben formación en liderazgo.	COPE (Carver et al., 1989), 13 estrategias.	tamaño de efecto moderado ($\eta^2 = .56$).	Los afrontamientos adicionales/negativos tienen relación débil ($\eta^2 = .20$).	estrategias: a mayor uso de estrategias adaptativas (problema o emoción), mayor nivel de bienestar; a menor uso, bajo bienestar.	Análisis de emociones. Religión Moderadamente efectivas: Afrontamiento activo. Planificación. Postergación de afrontamiento. Supresión de actividades competentes. Búsqueda de soporte social	
7	Cornejo-Ortega, Anderson-Camilo; Rojas-Omaña, Angélica-María; Bonilla-Cruz, Nidia-Johanna; Rivera-	Estrategias de afrontamiento como elemento terapéutico en la orientación suicida de adolescentes de un colegio de la	Analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento como elemento en la intervención de	Estudio cuantitativo, experimental, transversal, enfoque correlacional. Se aplicaron:	Predomina el afrontamiento centrado en la emoción. Se encontró nivel moderado de orientación suicida.	No se midió estrés ni bienestar de forma directa. El estudio evaluó desesperanza y orientación suicida como indicadores de afectación	Más efectivas / protectoras: afrontamiento activo, búsqueda de apoyo, reinterpretación positiva.

8	<p>Porras, Diego (Colombia). comuna 7 en Cúcuta (2018).</p> <p>Daniel Alejandro Suárez Miñaca; Catherin Nataly Shugulí Zambrano. (Ecuador). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes institucionalizados (2023)</p>	<p>comuna 7 en la orientación suicida en adolescentes de un colegio en la comuna 7 de Cúcuta.</p> <p>Analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en adolescentes institucionalizados.</p>	<p>Inventario de Estimación de Afrontamiento Instrumento ISO-30 (orientación suicida) A estudiantes de una institución educativa de la comuna 7 (Cúcuta, Colombia).</p> <p>Enfoque cuantitativo, no experimental, transversal, alcance descriptivo-correlacional. Muestra: n = 62 adolescentes (12-18 años) de casas de acogida de Chimborazo, Cotopaxi, Tungurahua y Pastaza (Zona 3, MIES, Ecuador). Instrumentos: ACS de Frydenberg &</p>	<p>de El afrontamiento evitativo se asoció con mayor desesperanza y riesgo suicida. A menor uso de afrontamiento activo mayor vulnerabilidad emocional. Predomina el estilo no productivo; la estrategia más representativa es “esforzarse y tener éxito”. Las mayores asociaciones del bienestar se dan con “vínculos psicosociales”; la menor, con “aceptación de sí mismo”. Varias estrategias se relacionan con vínculos psicosociales (p. ej., buscar apoyo social,</p>	<p>emocional, encontrándose niveles moderados, con mayor riesgo cuando predominan estrategias pasivas o evitativas. A menor uso de afrontamiento activo mayor vulnerabilidad emocional. Predomina el estilo no productivo; la estrategia más representativa es “esforzarse y tener éxito”. Las mayores asociaciones del bienestar se dan con “vínculos psicosociales”; la menor, con “aceptación de sí mismo”. Varias estrategias se relacionan con vínculos psicosociales (p. ej., buscar apoyo social,</p>	<p>Menos efectivas / riesgo: afrontamiento evitativo, negación, distanciamiento emocional, pasividad (asociadas a mayor desesperanza y riesgo suicida). Asociadas a mayor bienestar (sobre todo en vínculos psicosociales): esforzarse y tener éxito, buscar apoyo social, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, buscar diversiones relajantes, distracción física. Menos relacionadas/útil</p>
---	---	--	--	--	--	---

			Lewis; BIEPS-J de invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, buscar diversiones relajantes, distracción física, acción social, hacerse ilusiones).		s para bienestar: no afrontamiento y reducción de la tensión (sin asociaciones claras), y aceptación de sí mismo muestra pocas/ninguna relaciones significativas con estrategias.	
9	Cynthia Nataly Chavesta-Castro Elizabeth Dany Araujo-Robles (Perú). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de instituciones educativas emblemáticas de Piura (2024).	Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de instituciones educativas emblemáticas de Piura.	Enfoque cuantitativo. Diseño experimental, correlacional transversal. Muestra: 235 estudiantes de 5.º de secundaria (15–17 años), seleccionados por muestreo probabilístico aleatorio simple. Instrumentos:	El bienestar psicológico se correlaciona no directamente con: Esforzarse y tener éxito ($p < .01$; $\rho = .183$). Buscar apoyo social ($p < .05$; $\rho = .152$). Buscar ayuda espiritual ($p < .05$; $\rho = .146$). Existe correlación inversa con:	No se evaluó estrés directamente. El bienestar psicológico presentó niveles intermedios, destacando puntajes más altos en: Control de situaciones personales Vínculos psicosociales	Más efectivas (relación positiva con bienestar): Esforzarse y tener éxito. Buscar apoyo social. Buscar ayuda espiritual. Menos efectivas Auto-inculparse. Estrategias sin relación significativa: Fijarse en lo positivo.

10	<p>Ninet Gutiérrez Flores, Yanní Sherly Veliz Llaja, Dámaris Susana Quinteros Zúñiga. (Perú).</p>	<p>Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario (2021).</p> <p>Analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Lima Sur.</p>	<p>ACS – Auto-inculparse (p < .05; rho = -.144). La mayoría de estrategias del ACS no mostraron asociación significativa con el bienestar.</p> <p>Enfoque cuantitativo.</p> <p>Diseño experimental, transversal y correlacional.</p> <p>Muestra: 216 estudiantes de 12–17 años, ambos sexos, del Colegio Adventista de Miraflores (Lima Sur).</p>	<p>El uso frecuente de afrontamiento adaptativo se asocia a mayor bienestar.</p> <p>El bienestar psicológico se relaciona y significativamente con múltiples estrategias de afrontamiento: Correlaciones significativas (p < .005)</p> <p>En bienestar psicológico: 25.5% nivel alto 49.5% nivel medio 25% nivel bajo</p> <p>Dimensiones destacadas: Autonomía: 32.9% nivel alto Propósito en la vida: 49.1% nivel medio Relaciones positivas: 39.4% nivel bajo</p>	<p>Distracción física. Diversiones relajantes. Amigos íntimos. Acción social. Falta de afrontamiento. Reservarlo para sí (entre otras del ACS) Relación positiva con bienestar (más adaptativas): Resolver el problema Esforzarse y tener éxito Fijarse en lo positivo Buscar apoyo espiritual Buscar ayuda profesional Relación negativa o de riesgo (menos efectivas): Preocuparse</p>
----	---	--	--	--	--

								Falta de afrontamiento Reducción de la tensión Reservarlo para sí Autoinculparse
								Estrategias usadas con mayor frecuencia: Esforzarse y tener éxito Diversiones relajantes Preocuparse Distracción física
11	Erika Yamali De la Cruz Acuña Areli Sarai Betcabe Solórzano Baldeón (Perú).	Estrategias de afrontamiento, bienestar subjetivo y psicológico durante la pandemia Covid-19 en escolares limeños (2023).	Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento, el bienestar subjetivo y el bienestar psicológico en adolescentes limeños durante la pandemia por COVID-19.	Enfoque cuantitativo. Diseño experimental, transversal, correlacional. Muestra: 115 adolescentes (12 a 17 años), mujeres y varones, de una institución educativa pública	no	No existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar subjetivo (afecto positivo y negativo). Correlaciones: muy débiles, no significativas ($p > .05$). Sí existe relación significativa entre	El estudio no midió estrés. En bienestar subjetivo: Correlaciones no significativas los estilos de afrontamiento predicen el afecto positivo/negativo.	Más efectivas (relación positiva con bienestar psicológico): Resolver problemas Referencia a otros (apoyo social) Acción directa / afrontamiento activo

				de Lima Metropolitana.	las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico.	En bienestar psicológico (BIEPS-J):	Menos efectivas (relación negativa):
				Muestreo: probabilístico accidental.		Las correlaciones muestran mayor bienestar cuando predominan estrategias adaptativas.	Afrontamiento no productivo (evitación, negación, preocuparse, descarga emocional)
						Afrontamiento no productivo se asocia a menor control, menos vínculos psicosociales y menor aceptación de sí mismo.	Relación con bienestar subjetivo: Ninguna estrategia mostró asociaciones significativas con afecto positivo o negativo.
12	Marisel Gutiérrez Vázquez; Viviana Lemos. (Argentina).	Estudio preliminar sobre estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes en niños argentinos con diagnóstico de cáncer (2016).	Identificar y describir las situaciones estresantes más frecuentes en niños con cáncer y las estrategias de afrontamiento que utilizan ante	Diseño exploratorio cualitativo mediante entrevistas semiestructuradas.	Estresores: hospitalarios 69.0%, socio-escolares 24.1%, familiares 6.9%.	No se midieron directamente ni bienestar. El estudio describe estresores y patrones de afrontamiento ante el cáncer pediátrico.	No se evalúa efectividad causal. Los autores discuten que, en contextos poco controlables como el cáncer, es esperable un perfil centrado en la emoción; la evitación puede

		dichas situaciones.	Mendoza y San Juan.	problema 26.7%, valoración 20.0%.		aliviar a corto plazo pero volverse desadaptativa si se mantiene; se señalan ejemplos de acciones centradas en el problema (p. ej., planear juegos para internación) como adaptativas.	
			Análisis de contenido (acuerdo interjueces: $\kappa = 1.00$ para estresores; $\kappa = .97$ para estrategias).	Estrategias específicas: descontrol emocional 43.3% (la más frecuente), evitación cognitiva 20.0%, búsqueda de apoyo 13.3%, gratificación alternativa 10.0%, paralización 6.6%, control emocional 6.7%; análisis lógico 0% y revalorización positiva 0%.			
13	Alicia Uribe Urzola; Ignacio Ramos Vidal; Ilse Villamil Benítez; Jorge Enrique Palacio Sañudo. (Colombia).	La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes (2018)	Identificar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en adolescentes.	Diseño transversal correlacional; muestra = 104 adolescentes de colegios públicos de Montería (Córdoba, Colombia). Instrumentos: Escala de Afrontamiento para Adolescentes y Cuestionario de	Asociación significativa entre afrontamiento y bienestar psicológico. Correlaciones negativas (bienestar) con No Afrontamiento, Reducción de la tensión y Autoinculparse	No se midió estrés directamente. Se analizaron niveles de bienestar y su relación con estrategias (ver correlaciones y modelos).	Relacionadas positivamente con el bienestar en el estudio (abstract y discusión): estrategias orientadas a resolver problemas y búsqueda de apoyo social.

14	<p>Verónica Reyes Pérez Areli Reséndiz Rodríguez Raúl José Alcázar Olán Lucy María Reidl Martínez (Colombia).</p>	<p>Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo (2017).</p>	<p>Identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas por adolescentes mexicanos ante situaciones que provocan miedo.</p>	<p>Enfoque cuantitativo, descriptivo-comparativo. Diseño experimental, transversal. Muestra total: 400 adolescentes de secundaria (50% hombres, 50% mujeres). Edad: 13–15 años (M = 13.90).</p>	<p>Bienestar Psicológico. (estrategias improductivas). Las estrategias más utilizadas son de apoyo (familia, amigos, adultos). Los hombres utilizan más apoyo conductual; las mujeres utilizan más apoyo cognitivo. Las estrategias más frecuentes según el tipo de miedo: Miedo escolar y social: apoyo social + análisis de la situación. Miedo a animales y médico: apoyo conductual. Miedo a lo sobrenatural: apoyo religioso / figuras adultas.</p>	<p>El estudio NO mide estrés ni bienestar psicológico. Solo analiza situaciones de miedo y formas de afrontamiento.</p>	<p>Relacionadas negativamente: No afrontamiento, Reducción de la tensión, Autoinculparse (improductivas). Según los resultados: Apoyo social (padres, amigos, maestros) Apoyo conductual (buscar compañía / ayuda) Análisis cognitivo (pensar alternativas, evaluar la amenaza) Apoyo religioso o emocional (cuando el miedo es intenso o percibido como incontrolable) Menos efectivas o poco utilizadas:</p>
----	---	---	--	--	--	---	---

				Miedo a la violencia o muerte: análisis cognitivo + apoyo emocional. Estrategias menos frecuentes: evitación, paralización.	Evitación Paralización	
15	Roger Quintana-Lagunas; Nora Angélica Armendáriz-García; María Magdalena Alonso Castillo. (Paraguay).	Modelo de incertidumbre, estrés percibido y estrategias de afrontamiento para explicar el bienestar físico y psicosocial en adolescentes embarazadas (2020).	Presentar una sub-estructuración teórica (a partir de la Teoría de Incertidumbre en la Enfermedad de Mishel, 1988) y proponer un modelo que explique el consumo de alcohol y el bienestar psicosocial en adolescentes embarazadas.	Artículo teórico (no empírico) que usa el método de "substruction" de Dulock & Holzemer (1991) para mapear conceptos de la teoría madre a variables operacionales; formula proposiciones y sugiere instrumentos para futuras mediciones	Se considera la metodología teórica. Se obtiene el Modelo de incertidumbre estrés percibido afrontamiento adaptación. Antecedentes: síntomas embarazo, familiaridad y conocimiento incertidumbre.	Según el modelo propuesto: Búsqueda de apoyo social (pareja, familia) favorece abstinencia de alcohol y bienestar psicosocial. Búsqueda de apoyo profesional de enfermería (controles prenatales, consejería) también promueve no consumo y bienestar.

16	<p>Karen Ripoll-Núñez; Sonia Carrillo; Yvonne Gómez (Universidad de los Andes); Johny Villada (Colombia).</p>	<p>Evaluar la asociación/predicción del bienestar psicológico y la satisfacción con la vida a partir de tres competencias positivas: regulación emocional, afrontamiento y conducta proactiva y prosocial.</p>	<p>Diseño cuantitativo, transversal y correlacional-predictivo. Muestra: 930 adolescentes (7.º y 9.º grado) de 11 colegios públicos/privados en Bogotá y Medellín.</p>	<p>Bienestar psicológico: mejor modelo con afrontamiento positivo (β=0.414), afrontamiento social (β=0.116) y regulación emocional (dificultades, β=-0.195) + conducta prosocial (β=0.086). R²=0.315 (ajust. 0.312).</p>	<p>Estrés: no se midió (se evaluó estrés percibido implícitamente con DERS como dificultades de regulación). Bienestar/Satisfacción (descriptivos): BIEPS M=34.51 (DE=2.72; rango 28-39); MSLSS M=115.34 (DE=11.33; rango 87-142) — niveles globales adecuados.</p>	<p>Más asociadas a mayor bienestar/satisfacción: Afrontamiento positivo (preventivo, proactivo, reflexivo: planificar, resolver, y anticipar) y afrontamiento social (búsqueda de apoyo instrumental/emocional) + conducta prosocial. Asociadas negativamente: dificultades de regulación emocional; el afrontamiento negativo/evitación mostró baja asociación y no predijo los resultados.</p>
----	---	--	---	--	--	---

17	<p>Francisco Manuel Morales Rodríguez. (España).</p> <p>Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional (2017)</p>	<p>Analizar las relaciones entre las estrategias de afrontamiento del estrés cotidiano y autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional en estudiantes de secundaria y de ciclos formativos.</p>	<p>Diseño ex post facto, transversal, correlacional–predictivo; SPSS 22; descriptivos, Kolmogorov–Smirnov, correlaciones de Pearson, t de Student, regresiones lineales (Enter y Stepwise).</p> <p>Muestra: 154 estudiantes (ESO y ciclos), 13–24 años (M=13.75; DT=1.30).</p>	<p>Sin diferencias significativas entre ESO y ciclos en las variables analizadas.</p> <p>Relaciones entre afrontamiento ... Estrategias productivas se asocian positivamente con autoconcepto académico, habilidades sociales e inteligencia emocional.</p>	<p>El estudio no mide estrés ni bienestar de forma directa; evalúa afrontamiento del estrés cotidiano y su relación con recursos personales y sociales.</p>	<p>Más adaptativas (asociadas a mejores recursos): solución activa, búsqueda de información y guía, actitud positiva favorecidas por habilidades sociales, autoconcepto académico y reparación emocional.</p> <p>De riesgo / menos adaptativas: conducta agresiva, indiferencia, evitación conductual ligadas a menores habilidades sociales, baja reparación emocional o menor</p>
----	---	---	--	---	---	---

18	<p>Carlos Salavera Bordás y Pablo Usán Supervía (España).</p> <p>Repercusión de las estrategias de afrontamiento de estrés en la felicidad de los alumnos de Secundaria (2017)</p>	<p>Describir las estrategias de afrontamiento utilizadas por adolescentes de educación secundaria en diversas situaciones de estrés y analizar su repercusión en la felicidad subjetiva.</p> <p>Enfoque de cuantitativo, diseño retrospectivo de post facto.</p> <p>Muestra: 1,402 estudiantes de secundaria (12–17 años) de seis instituciones públicas en España.</p>	<p>Los chicos emplean más estrategias no productivas y de distanciamiento; las chicas usan más apoyo social y reducción de tensión.</p> <p>Las estrategias más usadas son las de afrontamiento activo y apoyo social/emocional.</p>	<p>No se evalúa directamente el estrés como nivel, pero se identifica el uso diferencial de estrategias según género y edad.</p> <p>La felicidad subjetiva (indicador de bienestar) es mayor cuando los adolescentes usan estrategias activas y de apoyo social.</p>	<p>autoconcepto físico.</p> <p>Afrontamiento activo (resolver el problema, esforzarse, mantenerse enfocado).</p> <p>Apoyo social/emocional (buscar pertenencia, amistades, distracción física).</p> <p>Interpretación positiva del problema.</p> <p>Las menos efectivas: estrategias no productivas, como evitación, tensión y autoinculpación.</p>
----	--	---	---	--	---

En el presente análisis se consideraron 18 artículos científicos que cumplieron con al menos dos de los tres criterios fundamentales establecidos: inclusión de estrategias de afrontamiento, evaluación del bienestar psicológico y mención de niveles de estrés. A partir de estos estudios se realizó una revisión comparativa centrada en tres ejes principales: los enfoques metodológicos utilizados, las estrategias de afrontamiento identificadas como efectivas y los niveles reportados de estrés y bienestar psicológico en la población evaluada.

Tabla 2

Niveles del estrés y bienestar psicológico

Nº	Autor o autores	Niveles de estrés y bienestar psicológico	Resumen
1	Doris Zumbatello; Rodrigo Moreta-Herrera. (Ecuador)	Estrés (PSS-14): M = 25.97 moderado. Bienestar psicológico no fue evaluado directamente; se midió salud mental con GHQ-28 (Disfunción social M=6.91; Somatización M=6.85; Ansiedad/Insomnio M=6.13; Depresión M=4.69).	Estrés moderado
2	Gabriela Soledad Pérez (Argentina)	Los estudios reportan niveles altos de estrés, ansiedad y depresión, especialmente durante los confinamientos. El artículo no mide bienestar psicológico directamente, pero señala deterioro del equilibrio emocional y mayor malestar psicológico en personas con afrontamiento limitado.	Estrés alto Deterioro del equilibrio emocional
3	Jorge J. Varela; Janet C. Pérez; Matías E. Rodríguez-Rivas; María J. Chuecas; Javiera Romo. (Chile)	No midieron “estrés” directamente. Bienestar se operacionalizó como satisfacción con la vida (SLSS): M = 6.75 (escala 0–10). La adicción a redes se relacionó con menor satisfacción; las estrategias adaptativas con mayor satisfacción.	Bienestar psicológico de nivel bajo

			No se midió estrés directamente; el foco fue en estrategias para afrontar el estrés.	
4	Edira Urbano (Perú).	Yelitze Reaño.	El bienestar psicológico (BIEPS-J) se distribuye en función del uso de estrategias: a mayor uso de estrategias adaptativas (problema o emoción), mayor nivel de bienestar; a menor uso, bajo bienestar.	Nivel bajo de bienestar psicológico
5	Daniel Suárez; Catherin Shugulí (Ecuador).	Alejandro Miñaca; Nataly Zambrano.	No se midió estrés directamente. En bienestar (BIEPS-J): destaca control de situaciones (M = 10.21); también vínculos psicosociales (M = 7.74), proyectos personales (M = 7.85) y aceptación de sí mismo (M = 7.53).	Bienestar psicológico de nivel medio
6	Cynthia Chavesta-Castro; Elizabeth Araujo-Robles (Perú).	Nataly Dany	No se evaluó estrés directamente. El bienestar psicológico presentó niveles intermedios, destacando puntajes más altos en: Control de situaciones personales; Proyectos psicosociales; Vínculos. El uso frecuente de afrontamiento adaptativo se asocia a mayor bienestar.	Bienestar psicológico de nivel medio
7	Ninet Flores; Yanní Llaja; Dámaris Quinteros (Perú).	Gutiérrez Sherly Veliz; Susana Zúñiga.	En bienestar psicológico: 25.5% nivel alto 49.5% nivel medio 25% nivel bajo Dimensiones destacadas: Autonomía: 32.9% nivel alto Propósito en la vida: 49.1% nivel medio Relaciones positivas: 39.4% nivel bajo	Bienestar psicológico de nivel medio

		El estudio no midió estrés. En bienestar subjetivo: Correlaciones no significativas los estilos de afrontamiento no predicen el afecto positivo/negativo.	
8	Erika Yamali De la Cruz Acuña Areli Sarai Betcabe Solórzano Baldeón (Perú).	En bienestar psicológico (BIEPS-J): Las correlaciones muestran mayor bienestar cuando predominan estrategias adaptativas. Afrontamiento no productivo se asocia a menor control, menos vínculos psicosociales y menor aceptación de sí mismo.	Nivel bajo de bienestar psicológico
9	Alicia Uribe Urzola; Ignacio Ramos Vidal; Ilse Villamil Benítez; Jorge Enrique Palacio Sañudo. (Colombia).	No se midió estrés directamente. Se analizaron niveles de bienestar y su relación con estrategias (ver correlaciones y modelos).	Nivel bajo de bienestar psicológico
10	Karen Ripoll-Núñez; Sonia Carrillo; Yvonne Gómez (Universidad de los Andes); Johny Villada (Colombia).	Estrés: no se midió (se evaluó estrés percibido implícitamente vía DERS como dificultades de regulación). Bienestar/Satisfacción (descriptivos): BIEPS M=34.51 (DE=2.72; rango 28–39); MSLSS M=115.34 (DE=11.33; rango 87–142) — niveles globales adecuados.	Nivel bueno de bienestar psicológico
11	Carlos Salavera Bordás y Pablo Usán Supervía (España).	No se evalúa directamente el estrés como nivel, pero se identifica el uso diferencial de estrategias según género y edad. La felicidad subjetiva (indicador de bienestar) es mayor cuando los adolescentes usan estrategias activas y de apoyo social.	Bienestar psicológico bajo

La información sintetizada en la columna *Resumen* muestra un patrón consistente en los estudios revisados: la mayoría reporta niveles moderados a bajos de bienestar psicológico en adolescentes, incluso cuando no se evalúa el estrés de manera directa. En los trabajos donde sí se registra estrés (como el de Zumba-Tello y Moreta-Herrera), este tiende a ubicarse en niveles moderados a altos, lo que coincide con el deterioro emocional reportado en investigaciones desarrolladas durante periodos de confinamiento o alta demanda psicológica.

Asimismo, varios estudios señalan que el bienestar psicológico depende en gran medida del tipo de estrategias de afrontamiento empleadas: cuando predominan estrategias activas, adaptativas o centradas en el problema, los adolescentes reportan mayores niveles de bienestar, mientras que el uso frecuente de estrategias evitativas o no productivas se asocia claramente con bajo bienestar psicológico (casos de Urbano Reaño; De la Cruz & Solórzano; Uribe et al.). En investigaciones donde el bienestar se midió mediante escalas como BIEPS-J o MSLSS (Suárez & Shugulí; Chavesta & Araujo; Ripoll-Núñez et al.), se observa una tendencia hacia niveles intermedios o moderados, particularmente en dimensiones relacionadas con el control personal, los vínculos psicosociales y los proyectos de vida.

Tabla 3

Estrategias de afrontamiento más efectivas utilizadas en los artículos revisados

Nº	Autor o autores	Estrategias de afrontamiento más efectivas
1	Doris Zumba-Tello; Rodrigo Moreta-Herrera. (Ecuador)	No evaluadas en este estudio (no aplicó instrumentos de afrontamiento). Inferencia correlacional: mayor afecto positivo y menores afecto negativo/dificultades de regulación se asocian con menos síntomas, pero no se probaron estrategias específicas de afrontamiento. La evidencia indica que las estrategias más útiles fueron:
2	Gabriela Soledad Pérez (Argentina)	Afrontamiento flexible (adaptación de estrategias según la situación). Apoyo social, resiliencia y prácticas de autocuidado (sueño, actividad física, lectura). Afrontamiento activo y centrado en el problema. Se identificó que las estrategias evitativas incrementan ansiedad y malestar emocional.
3	Jorge J. Varela; Janet C. Pérez; Matías E. Rodríguez-Rivas; María J. Chuecas; Javiera Romo. (Chile)	Aceptación y cambio de perspectiva (moderó/bloqueó el efecto negativo de la adicción). Afrontamiento activo. Búsqueda de apoyo socioemocional. Negativas: estrategias desadaptativas (autoculpa, desahogo, negación) y uso de sustancias.

4	Gildardo Bautista Hernández; José Ángel Vera Noriega; Francisco Antonio Machado Moreno; Claudia Karina Rodríguez Carvajal. (Colombia).	Asociadas a menor autolesión (protectoras): solución de problemas (leve, general), revalorización positiva (mujeres, leve) y análisis lógico (hombres, severa). Asociadas a mayor autolesión (de riesgo): resignación, descarga emocional; en hombres con autolesión severa también búsqueda de apoyo y metas mostraron asociación positiva.
5	Rosalinda Guadarrama Guadarrama; Vanessa Mendoza Carmona; Octavio Márquez Mendoza; Marcela Veytia López; Iván Martín Padilla Gutiérrez. (Argentina).	Indicadores de afrontamiento más adaptativo en la muestra: resolver el problema, acción social, búsqueda de ayuda profesional, distracción física y diversiones relajantes (más usadas por varones). Estrategias menos adaptativas (más frecuentes en mujeres): preocuparse, no afrontamiento, autoinculparse, reservarlo para sí, reducción de la tensión y apoyo espiritual.
6	Edira Yelitze Urbano Reaño. (Perú).	Más efectivas para el bienestar psicológico: Búsqueda de soporte emocional. Reinterpretación positiva. Aceptación. Análisis de emociones. Religión Moderadamente efectivas: Afrontamiento activo. Planificación. Postergación de afrontamiento. Supresión de actividades competentes. Búsqueda de soporte social Menos efectivas / negativas: Negación. Conductas inadecuadas. Distracción.
7	Cornejo-Ortega, Anderson-Camilo; Rojas-Omaña, Angélica-María; Bonilla-Cruz, Nidia-Johanna; Rivera-Porras, Diego (Colombia).	Más efectivas / protectoras: afrontamiento activo, búsqueda de apoyo, reinterpretación positiva. Menos efectivas / riesgo: afrontamiento evitativo, negación, distanciamiento emocional, pasividad (asociadas a mayor desesperanza y riesgo suicida).
8	Daniel Alejandro Suárez Miñaca; Catherin Nataly Shugulí Zambrano. (Ecuador).	Asociadas a mayor bienestar (sobre todo en vínculos psicosociales): esforzarse y tener éxito, buscar apoyo social, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, buscar diversiones relajantes, distracción física. Menos relacionadas/útiles para bienestar: no afrontamiento y reducción de la tensión (sin asociaciones claras), y aceptación de sí mismo muestra pocas/ninguna relaciones significativas con estrategias.

		Más efectivas (relación positiva con bienestar): Esforzarse y tener éxito. Buscar apoyo social. Buscar ayuda espiritual.
		Menos efectivas Auto-inculparse.
9	Cynthia Nataly Chavesta-Castro Elizabeth Dany Araujo-Robles (Perú).	Estrategias sin relación significativa: Fijarse en lo positivo. Distracción física. Diversiones relajantes. Amigos íntimos. Acción social. Falta de afrontamiento. Reservarlo para sí (entre otras del ACS)
10	Ninet Gutiérrez Flores, Yanní Sherly Veliz Llaja, Dámaris Susana Quinteros Zúñiga. (Perú).	Relación positiva con bienestar (más adaptativas): Resolver el problema Esforzarse y tener éxito Fijarse en lo positivo Buscar apoyo espiritual Buscar ayuda profesional Relación negativa o de riesgo (menos efectivas): Preocuparse Falta de afrontamiento Reducción de la tensión Reservarlo para sí Autoinculparse Estrategias usadas con mayor frecuencia: Esforzarse y tener éxito Diversiones relajantes Preocuparse Distracción física
11	Erika Yamali De la Cruz Acuña Areli Sarai Betcabe Solórzano Baldeón (Perú).	Más efectivas (relación positiva con bienestar psicológico): Resolver problemas Referencia a otros (apoyo social) Acción directa / afrontamiento activo Menos efectivas (relación negativa): Afrontamiento no productivo (evitación, negación, preocupación, descarga emocional) Relación con bienestar subjetivo:

		Ninguna estrategia mostró asociaciones significativas con afecto positivo o negativo.
12	Marisel Gutiérrez De Vázquez; Viviana N. Lemos. (Argentina).	No se evalúa efectividad causal. Los autores discuten que, en contextos poco controlables como el cáncer, es esperable un perfil centrado en la emoción; la evitación puede aliviar a corto plazo pero volverse desadaptativa si se mantiene; se señalan ejemplos de acciones centradas en el problema (p. ej., planear juegos para internación) como adaptativas.
13	Alicia Uribe Urzola; Ignacio Ramos Vidal; Ilse Villamil Benítez; Jorge Enrique Palacio Sañudo. (Colombia).	Relacionadas positivamente con el bienestar en el estudio (abstract y discusión): estrategias orientadas a resolver problemas y búsqueda de apoyo social. Relacionadas negativamente: No afrontamiento, Reducción de la tensión, Autoinculparse (improductivas).
14	Verónica Reyes Pérez Areli Reséndiz Rodríguez Raúl José Alcázar Olán Lucy María Reidl Martínez (Colombia).	Según los resultados: Apoyo social (padres, amigos, maestros) Apoyo conductual (buscar compañía / ayuda) Análisis cognitivo (pensar alternativas, evaluar la amenaza) Apoyo religioso o emocional (cuando el miedo es intenso o percibido como incontrolable)
		Menos efectivas o poco utilizadas: Evitación Paralización
15	Roger Quintana-Lagunas; Nora Angélica Armendáriz-García; María Magdalena Alonso Castillo. (Paraguay).	Según el modelo propuesto: Búsqueda de apoyo social (pareja, familia) favorece abstinencia de alcohol y bienestar psicosocial. Búsqueda de apoyo profesional de enfermería (controles prenatales, consejería) también promueve no consumo y bienestar.
16	Karen Ripoll-Núñez; Sonia Carrillo; Yvonne Gómez (Universidad de los Andes); Johnny Villada (Colombia).	Más asociadas a mayor bienestar/satisfacción: Afrontamiento positivo (preventivo, proactivo, reflexivo: planificar, resolver, anticipar) y afrontamiento social (búsqueda de apoyo instrumental/emocional) + conducta prosocial. Asociadas negativamente: dificultades de regulación emocional; el afrontamiento negativo/evitación mostró baja asociación y no predijo los resultados.
17	Francisco Manuel Morales Rodríguez. (España).	Más adaptativas (asociadas a mejores recursos): solución activa, búsqueda de información y guía, actitud positiva favorecidas por habilidades sociales, autoconcepto académico y reparación emocional. De riesgo / menos adaptativas: conducta agresiva, indiferencia, evitación conductual ligadas a menores habilidades sociales, baja reparación emocional o menor autoconcepto físico.

18	Carlos Salavera Bordás y Pablo Usán Supervía (España).	Afrontamiento activo (resolver el problema, esforzarse, mantenerse enfocado). Apoyo social/emocional (buscar pertenencia, amistades, distracción física). Interpretación positiva del problema. Las menos efectivas: estrategias no productivas, como evitación, tensión y autoinculpación.
----	--	--

La evidencia sintetizada en la tabla muestra un patrón consistente respecto a las estrategias de afrontamiento que favorecen el bienestar psicológico en adolescentes de distintos países latinoamericanos y europeos. En general, los estudios coinciden en que las estrategias activas, cognitivas y orientadas al apoyo socioemocional se asocian con mayores niveles de bienestar, felicidad, adaptación emocional y menor riesgo de síntomas psicológicos o conductas autolesivas. Entre las estrategias más recurrentes destacan: resolver el problema, esforzarse y tener éxito, reinterpretación positiva, aceptación, planificación, búsqueda de apoyo social, búsqueda de ayuda profesional y, en algunos contextos, apoyo espiritual. Estas estrategias se vinculan con recursos personales como las habilidades sociales, la regulación emocional, la resiliencia, el autoconcepto positivo y la conducta prosocial, lo que fortalece su impacto protector.

Tabla 4

Características metodológicas de los estudios revisados

Metodología	N°	%
Cuantitativo, descriptivo-correlacional	11	61.1%
Revisión bibliográfica	1	5.6%
Estudio comparativo y transversal	1	5.6%
Exploratorio cualitativo	1	5.6%
Cuantitativo, descriptivo-comparativo	1	5.6%
Metodología teórica	1	5.6%
Ex post facto, transversal, correlacional-predictivo	1	5.6%
Cuantitativo, retrospectivo ex post facto	1	5.6%
Total	18	100.0%

La tabla 4 muestra las características metodológicas de los 18 estudios seleccionados para la revisión. Se observa una clara predominancia de investigaciones de enfoque cuantitativo-correlacional, lo que indica un interés sostenido por establecer relaciones entre variables psicológicas como el afrontamiento, el estrés y el bienestar, sin intervenir directamente sobre los fenómenos estudiados. Esta orientación metodológica ha permitido identificar patrones de asociación relevantes en contextos escolares, especialmente en poblaciones adolescentes.

VI. DISCUSIONES

La presente revisión crítica, compuesta por 18 estudios desarrollados entre 2015 y 2025, permite responder al objetivo general al mostrar de manera consistente que las percepciones y manifestaciones del estrés en la adolescencia se articulan con los estilos de afrontamiento utilizados y que, en conjunto, ambos factores determinan el nivel de bienestar psicológico. Los estudios coinciden en señalar que, cuando en los adolescentes predominan estrategias de afrontamiento adaptativas orientadas al problema, tales como la planificación, la reinterpretación positiva y el apoyo socioemocional, los indicadores de bienestar psicológico tienden a situarse en rangos intermedios o altos. Por el contrario, cuando predominan estrategias evitativas, pasivas o no productivas, el bienestar psicológico disminuye y emergen emociones negativas, distrés sostenido e incluso indicadores de riesgo. Este patrón robusto reafirma que la relación entre estrés, afrontamiento y bienestar psicológico no es lineal, sino dinámica y transaccional, mediada por factores del desarrollo, socioculturales y contextuales.

En relación con el primer objetivo específico, orientado a analizar los niveles de estrés reportados en los estudios revisados, se observa que en América Latina predomina un estrés de intensidad moderada. En Ecuador, Zumba-Tello y Moreta-Herrera (2022) informan promedios de estrés que se sitúan en rangos subclínicos, aunque suficientemente elevados como para afectar el funcionamiento emocional y escolar. En el caso de Perú, diversos estudios que emplean el BIEPS-J reportan niveles intermedios de bienestar psicológico acompañados de estrés moderado, lo cual sugiere que la tensión cotidiana no necesariamente se traduce en un deterioro severo cuando existen recursos de afrontamiento funcionales. Por su parte, en

Argentina, la revisión de Pérez (2022), centrada en el contexto de la COVID-19, identifica picos de estrés significativamente superiores a los observados en etapas no pandémicas, lo que introduce un matiz contextual relevante: las condiciones propias del aislamiento y la incontrolabilidad incrementaron la percepción de amenaza y redujeron temporalmente los recursos habituales de regulación emocional. La comparación entre los estudios desarrollados en contextos latinoamericanos y aquellos realizados durante la pandemia permite inferir que el nivel de estrés en la adolescencia no depende únicamente de la etapa del desarrollo, sino también de la estructura del entorno y de la capacidad percibida para predecir y controlar las demandas ambientales.

En relación con el segundo objetivo específico, que se centra en el análisis de las estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes, los hallazgos coinciden en que las estrategias adaptativas son las más protectoras para el bienestar. En Perú, Urbano Reaño (2022) muestra que los adolescentes que participan en programas de liderazgo utilizan con mayor frecuencia la reinterpretación positiva, la búsqueda de apoyo emocional, la aceptación y la espiritualidad; estas son estrategias que no solo regulan el malestar, sino que también fortalecen la percepción de autoeficacia y control personal. En Ecuador, Suárez Miñaca y Shugulí (2023) indican que en contextos de institucionalización las estrategias centradas en la acción y en la búsqueda de apoyo son las más asociadas con bienestar. Esto sugiere que en contextos vulnerables la regulación intrapsíquica aislada es menos eficaz que las estrategias relacionales y orientadas a metas. Por otro lado, estudios realizados en Colombia y México indican que la evitación, autocrítica y paralización están vinculadas a mayores niveles de

desesperanza y malestar emocional como lo señalan Cornejo-Ortega et al. (2018) y Reyes Pérez et al. (2017). Esto refuerza un punto clave dentro de la teoría transaccional: no todas las estrategias son útiles para todos los estresores; así mismo, las estrategias centradas tanto en emoción como problema resultan eficaces cuando existe percepción de control mientras que aquellas basadas en aceptación y regulación emocional son más efectivas ante situaciones inmodificables.

Un elemento que agrega profundidad al análisis y que responde al objetivo del trabajo, es la diferenciación por grupos etarios. Si bien, la mayoría de los estudios revisados se centra en adolescentes de 12 a 18 años, existe un trabajo europeo desarrollado con jóvenes adultos hasta 24 años (Morales Rodríguez, 2017), cuyo perfil de afrontamiento es más complejo y refleja procesos cognitivos más maduros incluyendo una mejor autorregulación, pensamiento abstracto y habilidades sociales avanzadas. Esto implica que los resultados no son completamente homogéneos. Los adolescentes tempranos (11–14) dependen más del apoyo familiar y escolar; los adolescentes medios-tardíos (15–19) combinan estrategias cognitivas con búsqueda de apoyo; los jóvenes adultos integran situaciones basadas en la planificación y la regulación emocional sofisticada. Incluir este rango etario más amplio permite comprender cómo la eficacia del afrontamiento se va transformando a lo largo del desarrollo y por qué algunas aparecen como protectoras ciertos grupos etarios. El tercer objetivo específico, que busca analizar el bienestar psicológico a la luz de los resultados revisados, se cumple al observar que los niveles de bienestar tienden a situarse en rangos intermedios en la mayoría de estudios latinoamericanos, incluso cuando el estrés es moderado. Esto indica que el bienestar no depende únicamente del nivel de estrés, sino del modo en que este

se enfrenta. La literatura revisada, especialmente desde los aportes de Ryff, sostiene que el bienestar psicológico se fortalece cuando se incrementan la sensación de control, el establecimiento de metas personales, las relaciones positivas y la aceptación de uno mismo. Los estudios peruanos y ecuatorianos revisados muestran que las estrategias adaptativas contribuyen directamente a estas dimensiones; mientras que las estrategias evitativas o pasivas erosionan el sentido de control y dominio del entorno generando desequilibrios emocionales.

En el caso específico de los estudios realizados durante la pandemia COVID-19 se evidencia que el afrontamiento flexible, es decir, la capacidad de alternar entre estrategias, según la necesidad, fue el factor más protector. La revisión realizada por Pérez (2022) destaca una exposición prolongada de incertidumbre y aislamiento debilitó mecanismos tradicionales afrontamiento; en estos contextos regulación emocional y aceptación adquirieron valor especial. Esta observación es relevante para discusión general porque muestra que afrontamiento no es un conjunto estable respuestas sino un proceso dinámico adaptándose (o no) a cambios ambiente.

Integrando los tres objetivos se observa con claridad que percepciones del estrés tipos de afrontamiento y niveles de bienestar psicológico forman un sistema interdependiente. Cuando adolescentes interpretan estrés como manejable tienden a usar estrategias activas y cognitivas fortaleciendo bienestar; cuando lo perciben como incontrolable aumenta uso estrategias evitativas disminuyendo bienestar. Estudios latinoamericanos muestran que aun con niveles moderados de estrés el bienestar puede mantenerse relativamente estable si adolescentes disponen apoyo social habilidades regulación oportunidades para ejercer control. Por otro lado,

estudio europeo con jóvenes adultos demuestra que afrontamiento evoluciona con madurez ampliando comprensión fenómeno más allá adolescencia clásica.

En resumen, los 18 artículos coinciden en que el afrontamiento adaptativo es un determinante clave del bienestar psicológico y que el afrontamiento evitativo es un riesgo permanente para la salud mental. Esta revisión, al incluir estudios latinoamericanos, un estudio europeo y análisis en contexto pandémico, permite entender que el estrés y el bienestar no dependen solo del individuo sino también del contexto, la etapa del desarrollo y los recursos disponibles. A nivel teórico, los hallazgos reafirman el modelo transaccional de Lazarus y Folkman; a nivel aplicado evidencian amplias oportunidades para intervenciones escolares y comunitarias orientadas a fortalecer la regulación emocional, la planificación, el apoyo socioemocional y el afrontamiento flexible especialmente en grupos expuestos a vulnerabilidad estructural.

VII. CONCLUSIONES

El análisis integrador de los 18 estudios incluidos permite concluir que las estrategias de afrontamiento adaptativas constituyen un recurso fundamental para sostener y mejorar el bienestar psicológico en la adolescencia. Independientemente del país, tamaño muestral o instrumento utilizado, la evidencia converge en que tácticas como la resolución activa de problemas, la búsqueda de apoyo socioemocional, la reinterpretación positiva, la planificación y la regulación emocional se asocian de manera consistente con mayores niveles de autoaceptación, control de situaciones, relaciones positivas y proyectos personales. Esta regularidad confirma lo planteado por los modelos teóricos de Lazarus y Folkman y por la propuesta multidimensional del bienestar de Ryff: el afrontamiento no solo atenúa el impacto del estrés, sino que promueve el desarrollo psicológico saludable en etapas evolutivas marcadas por cambios intensos.

En contraste, las estrategias evitativas o no productivas, tales como la negación, la paralización, la desregulación emocional, la descarga, la preocupación excesiva y la ausencia de afrontamiento, se vinculan de manera reiterada con menores niveles de bienestar psicológico, así como con indicadores de riesgo emocional, como desesperanza, síntomas internalizantes y baja satisfacción vital. Aunque algunos estudios registran que la evitación puede tener un efecto amortiguador breve ante eventos de alta incontrolabilidad, su uso sostenido aparece asociado a deterioro emocional, especialmente en adolescentes con factores de vulnerabilidad acumulados.

La revisión sobre niveles de estrés y bienestar señala que los adolescentes tienden a ubicarse en rangos moderados de estrés y niveles medios de bienestar

psicológico, aunque existen variaciones significativas según el contexto sociocultural, el género, los recursos disponibles y las experiencias de riesgo. Los estudios efectuados en Perú, Ecuador, Colombia y Argentina coinciden en reportar bienestar intermedio, con fortalezas en áreas tales como el control de situaciones y los proyectos personales, y debilidades en los vínculos psicosociales y autonomía, lo que refuerza la necesidad de intervenciones orientadas a fortalecer recursos relacionales y de regulación emocional.

Desde el punto de vista metodológico, los diseños más utilizados han sido transversales, cuantitativos y de tipo correlacional, lo que ha facilitado el mapeo de relaciones consistentes entre el afrontamiento y el bienestar, pero ha limitado la posibilidad de establecer relaciones de causalidad. La falta de estudios longitudinales, experimentales o de intervención es un vacío importante: todavía no hay suficiente evidencia para determinar si el entrenamiento de estrategias adaptativas produce mejoras sostenidas en el bienestar adolescente. De igual forma, se aprecia una amplia diversidad de los instrumentos empleados, con predominio del ACS, COPE y BIEPS-J, pero con validaciones transculturales todavía insuficientes.

En fin, los resultados señalan la urgencia de incluir el contexto sociocultural en las estrategias de afrontamiento de los jóvenes. En las investigaciones latinoamericanas el apoyo familiar, la pertenencia comunitaria y la espiritualidad muestran un peso protector significativo, mientras que en contextos más individualistas destacan la autorregulación y el afrontamiento reflexivo. Esa diversidad confirma que el afrontamiento no es únicamente un proceso psicológico

individual, sino también una práctica situada que depende de la cultura, de las redes y de las oportunidades educativas.

VIII. RECOMENDACIONES

Desde el análisis crítico de los 18 estudios que forman parte de esta revisión se recomienda que las futuras investigaciones continúen profundizando en la relación estrés, estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes, incorporando una delimitación teórica más precisa. En particular, sería conveniente que nuevos estudios tomaran marcos conceptuales explícitos tanto del modelo hedónico, centrado en placer, satisfacción y disminución del malestar, como del modelo eudaimónico que concibe el bienestar como desarrollo personal, propósito vital, autonomía y relaciones positivas. Esta distinción permitiría analizar con mayor precisión qué tipo de estrategias de afrontamiento promueven aspectos hedónicos del bienestar (como la regulación emocional inmediata) y cuáles promueven dimensiones eudaimónicas (como el crecimiento personal o la autoaceptación). Tomar ambos enfoques ampliaría el análisis actual que se sustenta principalmente en el modelo de Ryff y la teoría transaccional de Lazarus y Folkman y permitiría robustecer la coherencia teórica de futuras investigaciones.

Asimismo, se recomienda que estudios posteriores profundicen en el análisis de recursos específicos de afrontamiento identificados en el contexto de la pandemia particularmente religiosidad y espiritualidad que emergieron en algunos estudios como estrategias reguladoras emocionales y búsqueda de sentido durante situaciones con alta incertidumbre. Dado que en esta revisión solo se identificaron menciones parciales a estos recursos es importante que futuras investigaciones analicen su rol con mayor detalle diferenciando entre religiosidad institucional espiritualidad personal y prácticas culturales ya que estos elementos pueden

interactuar de forma significativa con el bienestar psicológico en contextos latinoamericanos.

En relación con la delimitación geográfica se recomienda que futuras revisiones sistemáticas o críticas definan con claridad si el foco será estrictamente latinoamericano o si incluirán estudios de otras regiones. En este trabajo se incluyeron dos estudios europeos (España) porque aportaban elementos metodológicos y conceptuales relevantes para comprender la progresión del afrontamiento hacia etapas de juventud adulta; sin embargo, esta inclusión introduce heterogeneidad en la muestra. Por ello para futuros estudios se sugiere optar por una de las dos rutas: a) Mantener exclusivamente estudios latinoamericanos lo que permitiría analizar el afrontamiento dentro un marco sociocultural más homogéneo; o b) Comparar explícitamente regiones (Latinoamérica vs Europa) justificando conceptualmente las diferencias culturales económicas y educativas que influyen en el afrontamiento y el bienestar.

También se sugiere que futuras investigaciones consideren el afrontamiento como un proceso contextual, anotando el tipo de estresor ante el cual se activa cada estrategia; por ejemplo, estresores académicos, familiares, económicos y emocionales. La presente revisión confirma que las estrategias adaptativas no son igualmente eficaces en todos los escenarios; por lo tanto, sería pertinente que nuevos estudios clasifiquen sistemáticamente los estresores y realicen análisis diferenciales según el nivel de control percibido, la intensidad emocional y la naturaleza del evento. Esto permitiría avanzar hacia modelos explicativos más situados y útiles para el diseño de intervenciones escolares y comunitarias.

Por último, se recomienda promover investigaciones longitudinales o cuasi-experimentales que examinen el efecto sostenido del entrenamiento en estrategias de afrontamiento adaptativas sobre el bienestar psicológico. La evidencia revisada muestra relaciones claras, pero mayoritariamente correlacionales; por ello, futuros estudios deberían evaluar si los programas de regulación emocional, resolución de problemas, apoyo socioemocional o afrontamiento flexible generan incrementos significativos en bienestar psicológico a lo largo del tiempo.

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA). (2023). *Stress at work and how to tackle it*. EU-OSHA. <https://osha.europa.eu>
- American Psychological Association (APA). (2022). *Stress in America 2022: A national mental health crisis*. American Psychological Association. <https://www.apa.org>
- Beyond Blue. (2022). *Youth mental health report: Stress, anxiety, and depression among Australian adolescents*. <https://www.beyondblue.org.au>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2023). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: A rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (2020). Coping strategies in stressful situations: A revision of the coping theory. *Journal of Behavioral Medicine*, 43(4), 545-563. <https://doi.org/10.1007/s10865-020-00187-y>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (2021). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (2021). *Assessing coping strategies: A theoretically based approach*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Centro de Salud Mental Comunitario de Villa El Salvador. (2023). *Informe anual de atención en salud mental comunitaria*. Ministerio de Salud del Perú.

- Cheng, C., Lau, H. P. B., & Chan, L. (2022). Psychological flexibility and coping: A meta-analysis of the correlations. *Journal of Behavioral Science*, 10(4), 101-120. <https://doi.org/10.1007/s10865-022-9950-1>
- Cheng, C., Lau, H. P. B., & Chan, M. P. S. (2022). *Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. Psychological Bulletin*, 148(1), 1-28. <https://doi.org/10.1037/bul0000343>
- Chesney, M. A., Neilands, T. B., Chambers, D. B., Taylor, J. M., & Folkman, S. (2023). Coping self-efficacy: Development of a measure. *Psychological Assessment*, 20(2), 229-244. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.20.2.229>
- Davidovitch, M., Hemo, B., & Goldman, N. (2017). The prevalence of ADHD in Israel: Trends over time and regional variations. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58(9), 1016-1025. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12691>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2020). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. *Guilford Press*.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2023). *Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. Canadian Psychology*, 64(1), 19-34.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2023). Advances in subjective well-being research. *Psychological Bulletin*, 149(1), 1-28. <https://doi.org/10.1037/bul0000332>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2023). *Advances in subjective well-being research. Nature Human Behaviour*, 7, 164-175. <https://doi.org/10.1038/s41562-022-01458-0>
- Dirección Regional de Salud (DIRESA). (2023). *Informe sobre salud mental en jóvenes de Cusco y Puno*. Gobierno Regional de Cusco.

- Encuesta Nacional de Hogares (ENAH). (2023). *Informe técnico: Condiciones de vida en el Perú 2023*. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). <https://www.inei.gob.pe>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2022). Coping and emotion regulation: Strategies for managing stress. *Annual Review of Psychology*, 73, 569-595. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072220-014438>
- González, M., Sánchez, P., & López, R. (2022). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en contextos adversos: Una revisión sistemática. *Revista Internacional de Psicología Clínica*, 12(3), 125-142. <https://doi.org/10.1037/psp0000147>
- Hofstede, G. (2023). Cultural dimensions theory. *Cultural Science Journal*, 15(3), 45-67. <https://doi.org/10.1111/cusj.2023>
- Instituto Nacional de Salud Mental (INSM). (2022). *Informe anual de salud mental en el Perú 2022*. Ministerio de Salud del Perú.
- Instituto Nacional de Salud Pública de México. (2022). *Estudio sobre estrés y salud mental en adolescentes*. <https://www.insp.mx>
- International Stress Management Association (ISMA). (2022). *Global stress management report 2022*. ISMA. <https://isma.org>
- Krause, N., & Borowski, S. (2022). Psychological well-being as a buffer against stress. *Journal of Health Psychology*, 27(2), 165-178. <https://doi.org/10.1177/1359105321998674>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing.
- Ministerio de Salud (MINSA). (2023). *Informe nacional de salud mental y estrategias de afrontamiento en jóvenes peruanos*. Gobierno del Perú. <https://www.gob.pe/minsa>

- Ministerio de Salud. (2021, septiembre 30). *El 29,6% de adolescentes de 12 a 17 años presenta riesgo de padecer algún problema de salud mental o emocional.* Gobierno del Perú. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/539744-el-29-6-de-adolescentes-de-12-a-17-anos-presenta-riesgo-de-padecer-algun-problema-de-salud-mental-o-emocional>
- Ministerio de Salud de Brasil. (2023). *Relatório sobre saúde mental de adolescentes.* <https://www.gov.br/saude>
- Ministerio de Salud del Japón. (2023). *Informe sobre salud mental y estrés académico en adolescentes japoneses.* <https://www.mhlw.go.jp>
- Ministerio de Salud del Perú (Minsa). (2023). *Situación de la salud mental en adolescentes peruanos.* <https://www.gob.pe/minsa>
- Municipalidad de Lima. (2023). *Informe sobre la situación económica y salud mental en familias limeñas.* Subgerencia de Salud Mental y Bienestar Social.
- OECD. (2023). *Education and mental health: Stress among Finnish students preparing for exams.* Recuperado de <https://www.oecd.org>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). *Mental health and stress: Global statistics report.* World Health Organization. <https://www.who.int>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Depresión.* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *La salud mental en el mundo pospandemia: Estrategias y desafíos.* OMS. <https://www.who.int/es/publications/m/item/mental-health-world-report>

- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2023). *Salud mental en América Latina y el Caribe: Informe 2023*. Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org>
- Organización Panamericana de la Salud. (2022). *Estrés y salud mental en América Latina: Impacto y desafíos*. OPS. <https://www.paho.org/es/publicaciones/estrés-salud-mental-en-america-latina>
- Polanczyk, G. V., Willcutt, E. G., Salum, G. A., Kieling, C., & Rohde, L. A. (2015). ADHD prevalence estimates across three decades: An updated systematic review and meta-regression analysis. *International Journal of Epidemiology*, 44(1), 375-388. <https://doi.org/10.1093/ije/dyu204>
- Red de Salud Lima Sur. (2022). *Situación de la salud mental en zonas urbanas y periurbanas de Lima Sur*. Ministerio de Salud del Perú.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23. <https://doi.org/10.1159/000123896>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2021). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy Journal*, 58(3), 230-245. <https://doi.org/10.1037/psyc0000458>
- Slavich, G. M. (2022). Life stress and health: A review of conceptual issues and recent findings. *Teaching of Psychology*, 43(4), 346-355. <https://doi.org/10.1177/0098628316662768>
- Slavich, G. M. (2022). *Stressnology: The primitive (and problematic) study of life stress exposure, assessment, and repair*. *Annual Review of Clinical Psychology*, 18, 333-363. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-072720-020445>

- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2023). Resilience: The science of mastering life's greatest challenges. *Cambridge University Press*.
<https://doi.org/10.1017/CBO9780511974316>
- Superintendencia Nacional de Salud (SUSALUD). (2023). *Informe sobre el impacto del estrés en la salud mental de los peruanos*. Gobierno del Perú.
<https://www.gob.pe/susalud>
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2022). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 267-291.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.267>
- Thomas, R., Sanders, S., Doust, J., Beller, E., & Glasziou, P. (2017). Prevalence of attention-deficit/hyperactivity disorder: A systematic review and meta-analysis. *Pediatrics*, 135(4), e994-e1001.
<https://doi.org/10.1542/peds.2014-3482>
- Triandis, H. C. (2022). Individualism and collectivism. *New Directions in Psychological Research*, 20(5), 45-68.
<https://doi.org/10.1177/00187267221168068>
- Universidad Ricardo Palma. (2022). *Estrategias de afrontamiento en adolescentes: Un estudio en Lima Metropolitana*. <https://repositorio.urp.edu.pe>
- Visser, S. N., Danielson, M. L., Bitsko, R. H., Holbrook, J. R., Kogan, M. D., Ghandour, R. M., & Blumberg, S. J. (2018). Trends in the parent-report of healthcare provider-diagnosed and medicated ADHD: United States, 2003–2011. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 57(10), 785-794. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2018.06.01>