

Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes**Likanakuy lulana allikaynin mana allikaynin nunakay walaśhwamlakunaču****Okantayetsiri amenayeteri asikantyarari ara psicologico jananekipe****Kara angantagetaiganakema yamë pinanë ora otsimagantsijenga aike kaninarogitejenga
kara iboingapagekë**

Recepción: 23 mayo 2021

Corregido: 04 julio 2021

Aprobación: 24 julio 2021

Edira Yelitze Urbano Reaño

Nacionalidad: Peruana

Filiación: Universidad César Vallejo

Correo: eurbano@ucv.edu.pe.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9359-3145>**Resumen**

Se explora la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en un grupo de adolescentes escolares ($n = 237$) de 16 y 17 años, pertenecientes a una Escuela de Líderes. Se utilizaron el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés y la Escala de Bienestar Psicológico. Se evidenció que mínima práctica de los estilos de afrontamiento enfocados en el problema se relacionan inversamente con el alto bienestar psicológico; mientras que, un mínimo desarrollo de estilos de afrontamiento al estrés enfocado en la emoción y adicionales se relacionan con bajo desarrollo de bienestar psicológico.

Palabras clave: Estilos

de afrontamiento, estrés, bienestar psicológico, afrontamiento al estrés, bienestar subjetivo.

Lisichiku limaykuna:

Likanakuy lulana, mana allikay, nuna allikay, manaalli kay likanakuy, alli nila kay.

Ñantsi iroperori: estilos

de afrontamiento, kaari kametsatashine, ayeteri psicológico, afrontamiento al estrés, ayotantyarari, bienestar subjetivo.

Nibarintsitsapage**agatingatageti:** Kara

angantagetaiganakima, yamë, pinanë otsimagantsijenga, kaninagiteroenga.

Datos de la autora

Edira Yelitze Urbano Reaño es jefa del Servicio Psicológico de la Universidad César Vallejo – campus Lima Norte y docente universitaria en la Escuela de Psicología de la misma casa de estudio. Magister en Psicología por la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Estilos de enfrentamento do estresse e bem-estar psicológico em adolescentes

Resumo

A relação entre os estilos de enfrentamento do estresse e o bem-estar psicológico é explorada em um grupo de adolescentes escolares (n = 237), com idades entre 16 e 17 anos, pertencentes a uma Escola de Líderes. Foram utilizados o *Stress Coping Styles Questionnaire* e a *Psychological Well-Being Scale*. Os resultados indicam que a prática mínima de estilos de enfrentamento focados no problema estão inversamente relacionados a um alto bem-estar psicológico, enquanto o desenvolvimento mínimo de estilos focados na emoção e estilos adicionais de enfrentamento do estresse estão relacionados ao baixo desenvolvimento de bem-estar psicológico.

Palavras-chave: Estilos de enfrentamento, estresse, enfrentamento do estresse, bem-estar psicológico, bem-estar subjetivo.

Styles of Coping with Stress and Psychological Well-Being in Teenagers

Abstract

The relationship between the styles of coping with stress and psychological well-being is explored in a group of school teenagers (n = 237), aged 16 and 17, belonging to a school of leaders. The stress coping styles questionnaire and the psychological well-being scale were used. The results indicate that minimal practice of problem-focused coping styles are inversely related to high psychological well-being; while, minimal development of emotion-focused and additional stress-coping styles are related to low development of psychological well-being.

Keywords: Coping styles, stress, stress coping, psychological well-being, subjective well-being.

Introducción

El estrés, considerado como una patología resultante de las presiones rutinarias de la vida que generan un impacto negativo en la salud (Ávila, 2014). Era pensado inicialmente como un fenómeno que afectaba en la edad adulta, producto de diversas fuentes de exigencia como factores de riesgo laborales (Güilgüiruca et al., 2015), emocionales, desordenes de la familia y la sociedad (Naranjo, 2009). Sin embargo, estudios revelaron que el estrés también repercute en la salud en diferentes etapas críticas de la vida (Herrera-Covarrubias et al., 2017) siendo una de ellas la adolescencia (González et al., 2002), por considerarse una etapa en la que ocurren diversos cambios (físicos, psicológicos y sociales), de gran magnitud en la predicción de la vida adulta (Gaete, 2015).

La adolescencia es una etapa del desarrollo donde se experimentan situaciones de vital importancia, que, al igual a las demás etapas del ciclo de vida, comprende funciones especiales para el desarrollo. Aquellas funciones al ser realizadas pueden conducir a la felicidad del adolescente y su posterior éxito o, contrario a ello, puede desencadenar en frustración, fracaso, rechazo social y limitaciones en labores consecuentes (Gaete, 2015). Algunos estudios han revelado que los adolescentes tienden a mayor reacción emocional frente al estrés, manifiestas a partir de ciertas conductas, que pueden favorecer o no a su desarrollo (Bermúdez, 2018).

En ese sentido, surge la necesidad de conocer si los adolescentes, son capaces de desarrollar afrontamiento al estrés. Sobre todo, en entornos educativos, donde se han identificado un crecimiento de casos por problemas emocionales, donde destaca el estrés entre los principales (Bermúdez, 2018). La investigación sugiere que el entorno escolar, a partir de sus ambientes afectivos y los vínculos entre pares pueden proveer de factores moderadores del estrés en los adolescentes (Kuperminc et al., 2001).

El afrontamiento al estrés, comprende el conjunto de prácticas cognitivas y conductuales, con frecuencia cambiantes, que, de acuerdo con los postulados del modelo transaccional, son de utilidad ante la presencia de exigencias de procedencia interna (estado emocional) o externa (ambiente estresante), llegando a superar los recursos del propio sujeto (Lazarus y Folkman, 1986). Desde este mismo modelo, se clasificaron a las estrategias de afrontamiento en tres grupos: estrategias enfocadas a la resolución de problemas; enfocado en las emociones o regulación emocional y enfocado en otros afrontamientos adicionales (Janscht, 2012; Carver et al., 1989).

Los estudios han permitido identificar que la práctica de estrategias de afrontamiento aumenta las probabilidades de desarrollar problemas de salud de mayor magnitud o ampliar sus efectos negativos. Así, por ejemplo, hacer uso de una estrategia de afrontamiento inapropiada frente a demandas de estrés agudo lleva a complicar los niveles de estrés a crónico, por un lado, y cuadros emocionales o patológicos, por otro. Además de alterar destrezas de utilidad cotidiana, como la toma de decisiones (Martínez et al., 2011).

Pero, tomando en cuenta la importancia de usar de manera idónea determinadas estrategias de afrontamiento para adquirir o no determinados síntomas clínicos y problemas emocionales. Será posible que, el uso de estas estrategias también pueda relacionarse con el desarrollo del bienestar psicológico en adolescentes y, que pasa, si estos adolescentes, adicional a su formación educativa llevan una preparación de Liderazgo. Tomando en cuenta, algunos estudios desarrollados en organizaciones se concluyeron que el liderazgo desempeña un papel relevante en el desarrollo de afrontamiento co-activos (interpretar convincente

y razonablemente determinadas formas de afronte al estrés común) y colectivos (gestar acciones comunes para enfrentar el factor estresante común), en pro de frenar el estrés y mejorar el bienestar laboral (Peiro y Rodríguez, 2008).

El bienestar psicológico es entendido como la percepción de satisfacción experimentada en la vida, al hacer un balance expectativas-logros; en aquellos aspectos más significativos a partir de una valoración positiva y estados emocionales favorables (Araujo y Savignon, 2018; Vielma y Alonso, 2010) o desde una mirada estrictamente personal o subjetiva (Casullo et al. 2002). El bienestar, en un individuo, es posible valorarse a través de conocer el grado de aceptación que se puede tener de uno mismo y sus características personales, los vínculos de cordialidad que se establecen con los demás, al mostrar habilidades para participar de su medio haciendo uso de sus talentos e intereses, el establecimiento de objetivos y la habilidad para regularse así mismo (Casullo et al., 2002; Ryff y Keyes, 1995).

La evidencia hasta la fecha encontrada, en adolescentes escolares, fue reportando de relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico. Por ejemplo, en adolescentes y preuniversitarios peruanos se identificó que la mejora en cuanto mejora su uso de algunas estrategias de afronte como: concentrarse en el problema, mentalizarse de manera positiva, solicitar apoyo espiritual y la evitación del problema (Gutierrez y Veliz, 2018; Salas, 2018), buscar el éxito y solicitar ayuda profesional (Gutierrez y Veliz, 2018) expresar las emociones y buscar apoyo social (Salas, 2018).

En universitarios, se identificó que el bienestar psicológico está presente en mayor medida en jóvenes que incorporación de prácticas y creencias religiosas (Cruzado, 2018; Escudero, 2017). En jóvenes deportistas, se identificó que cuando estos tienden a no aceptarse (menos bienestar psicológico) utilizan en mayor medida estrategias de calma emocional, conductas de riesgo y planificación activa y, por el contrario, los que se aceptan (mayor bienestar) utilizan retraimiento mental y búsqueda de apoyo social (Romero et al., 2010).

No obstante, hasta la fecha, los estudios realizados muestran hallazgos en estudiantes de formación secundaria general, pero, no en estudiantes que llevan una formación de liderazgo, lo cual si se ha revisado en organizaciones dando resultados favorables. Motivo por el cual se desarrolló esta investigación. Con el objetivo de analizar si las estrategias de afrontamiento al estrés se relacionan con el bienestar psicológico de adolescentes que, adicional a su formación general de secundaria, llevan formación de liderazgo. Estos hallazgos, permitirán diversificar el conocimiento que hasta el momento existe referente a la relación a las variables y aspectos a implementar para optimizar un mejor desarrollo de las estrategias de afrontamiento al estrés.

Material y métodos

Se desarrolló el estudio por medio de un diseño correlacional (Hernández, Fernández y Baptista, 2010). La Población de estudio la constituyen alumnos de instituciones educativas estatales y privadas del Cono Norte, Lima, pertenecientes al tercio superior e integrantes de un programa de Escuela de Líderes. La muestra se representó con 237 adolescentes de 16 y 17 años.

Se utilizaron dos instrumentos. Primero, el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE) creado por Carver, Scheier y Weintraub (1989) y adaptado por Casuso (1996); el cual consta de 52 ítems distribuidos en 13 estrategias de respuesta al estrés con respuesta dicotómica No (Nunca) y Si (Siempre). Segundo, la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J) creado por Casullo y Castro (2000) y utilizado en Perú por Martínez y Morote (2001); la cual consta de 13 ítems de repuesta en escala Likert de 4 puntos 1) de acuerdo (3 puntos); 2) ni de acuerdo ni en desacuerdo (2 puntos) y 3) en desacuerdo (1 punto).

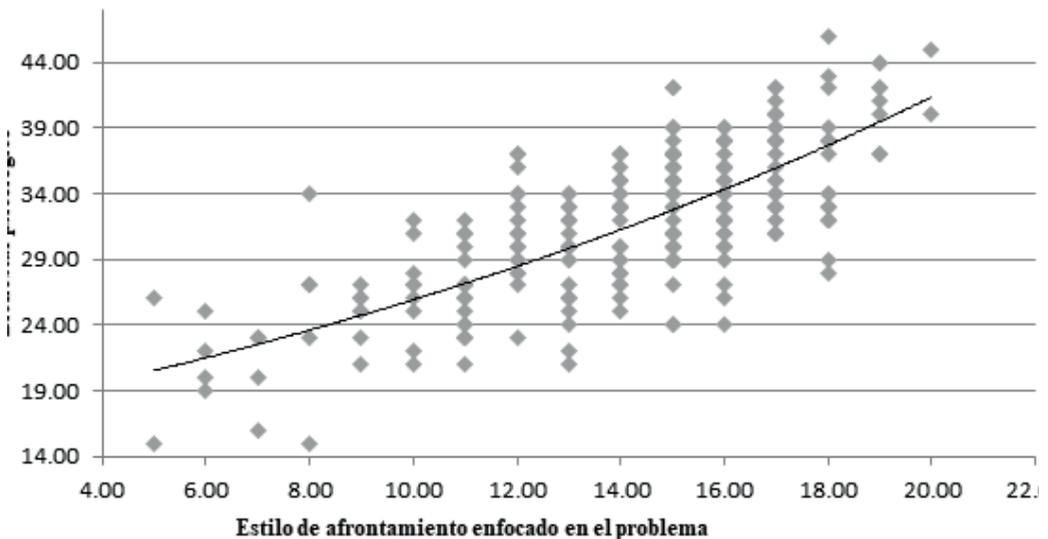
Los datos se analizaron en el programa estadístico SPSS (versión 22), por medio de estadísticos de correlación no lineales eta (η^2) y se interpretara usando medidas del tamaño de efecto, sugeridas por la Asociación Psicológica Americana (APA, 2010) y señaladas en estudios como el de Castillo-Blanco y Alegre (2015). En las medidas de asociación cuadradas como el coeficiente eta, la interpretación es de la siguiente manera: η^2 entre .04 y .24 efecto pequeño; η^2 entre .25 y .63 efecto moderado y η^2 de .64 en adelante efecto grande (Ferguson, 2009).

Resultados

En la figura 1, se evidencia que las estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema se correlacionan alcanzando tamaño de efecto moderado ($\eta^2 = .56$). Los niveles bajos de las estrategias de afrontamiento orientadas en el problema se asocian con niveles bajos de bienestar psicológico y, a medida, que los adolescentes aumentan de nivel de estrategias de afrontamiento van incrementando, también los niveles de bienestar psicológico aumentan, progresivamente.

Figura 1

Estilo de Afrontamiento al Estrés Enfocado en el Problema y el Bienestar Psicológico.



Nota: η^2 : Coeficiente eta cuadrado como medida de tamaño de efecto.

De acuerdo a la figura, estos hallazgos demostrarían que los adolescentes que tienden a utilizar estrategias de: afrontamiento activo, planificación de actividades supresión de actividades competentes, postergación de afrontamiento y búsqueda de soporte social, tendrán mayor probabilidad de desarrollarse psicológicamente con bienestar, es decir, presentar capacidades de aceptarse a sí mismo, tener control de situaciones, establecer vínculos sociales saludables y proyectarse en la vida.

La figura 2, presenta la relación entre las estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción y el bienestar psicológico de los adolescentes estudiantes de liderazgo, las cual alcanza tamaño de efecto grande ($\eta^2 = .69$). En la figura, se puede apreciar que los niveles bajos obtenidos en las estrategias de esta clasificación, se asocian con las puntuaciones bajas de bienestar, de la misma forma que los niveles altos de uso de las estrategias emocionales

se asocian con los niveles altos de bienestar; en mayor proporción a lo reportado en las estrategias de afrontamiento al problema.

Figura 2

Estilo de Afrontamiento al Estrés Enfocado en la Emoción y el Bienestar Psicológico.

$$\eta^2=.69$$

Nota: η^2 : Coeficiente eta cuadrado como medida de tamaño de efecto

De acuerdo a lo apreciado en la figura 2, los estudiantes que usan estrategias de afrontamiento como búsqueda de soporte emocional, reinterpretación positiva de sus experiencias, aceptación, análisis de las emociones y tienden a acudir a la religión, tienen mayores probabilidades de desarrollar bienestar psicológico o lo que es aceptarse a sí mismos, generar proyección a futuro, establecer vínculos interpersonales sanos y generar un control emocional.

En la figura 3, se evidencia que las estrategias de afrontamiento adicionales o para identificarlos de sentido negativo, se correlación alcanzando tamaño de efecto pequeño ($\eta^2 = .20$). Al igual que las estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema y enfocadas en la emoción, este grupo de estrategias adicionales, reportó, que los niveles bajos de las obtenidos por estudiantes se asocian, en pequeñas proporciones, con niveles bajos de bienestar psicológico y, a medida, que los adolescentes aumentan el uso de estas estrategias incrementaran, en menor probabilidad, sus niveles de bienestar psicológico.

Figura 3

Estilo de Afrontamiento al Estrés Adicionales y el Bienestar Psicológico.

$$\eta^2=.20$$

Nota: η^2 : Coeficiente eta cuadrado como medida de tamaño de efecto

Según lo apreciado en la figura 3, los estudiantes en formación de liderazgo que usan estrategias de afrontamiento como negación, conductas inadecuadas y distracción, tienen menor probabilidades que los estudiantes que usan las estrategias previas, de alcanzar desarrollos esperados de sus habilidades de bienestar psicológico; es decir, desarrollar aceptación de si, establecer vínculos interpersonales saludables, generar autocontrol y capacidad de proyectarse.

Discusión

En el siguiente apartado se discuten los resultados obtenidos. La evidencia presentada en el apartado de resultados reveló que las estrategias de afrontamiento al estrés, utilizadas por los adolescentes que reciben formación de liderazgo se relacionan al desarrollo del bienestar psicológico en ellos. Pero, de los tres grupos de estrategias estudiadas, las del grupo que demostraron mayor relación para estimular el bienestar fueron las enfocadas en la emoción; es decir, estrategias reinterpretación positiva de la experiencia, búsqueda de soporte emocional análisis de las emociones, aceptación y formar parte de una religión.

Al respecto, estudios previos demostraron que la estrategia reinterpretación positiva de la experiencia estudiada como estrategia de reevaluar lo positivo o fijarse en lo positivo

demonstró ser importante en el desarrollo del bienestar psicológico en los adolescentes, ya que, se identificó como una estrategia preferente para aplicar por aquellos adolescentes con elevados niveles de bienestar (Gutierrez y Veliz, 2018; Salas, 2018). De la misma forma en jóvenes universitarios, hallazgos referidos al optimismo, revelaron que aquellos jóvenes con mayor tendencia a ser optimistas reportaron experimentar una menor sintomatología física de estrés, contrario a lo que reportaron aquellos jóvenes más tendientes al pesimismo (Martínez-Correa et al., 2006).

La estrategia de expresión emocional también fue identificada en estudios previos como una opción por aquellos adolescentes, estudiantes de secundaria, que desarrollaron niveles favorables de bienestar (Gutierrez y Veliz, 2018). Y, en otro estudio bajo la perspectiva estrategia de calma emocional, es decir, la no expresión de las emociones, se observó que aquellos jóvenes con menor nivel de bienestar, son aquellos que practican como estrategia de afrontamiento la calma emocional, en asociación con estrategias de conducta de riesgo (Romero et al., 2010). Estos hallazgos, se replicaron también en entornos de salud, donde se descubrió que tanto médicos como enfermeros, con favorables capacidades de bienestar subjetivo prefieren el uso de estrategias de índole emocional (Paris y Omar, 2009).

Oras de las estrategias que demostró un fuerte vínculo con el desarrollo del bienestar en los adolescentes fue formar parte de un grupo religioso. Aspecto, que también fue antecedido en investigación previas, en las cuales se identificó que buscar ayuda espiritual es una condición significativamente relacionada a los adolescentes de secundaria con mayor nivel de bienestar psicológico (Gutierrez y Veliz, 2018). Sin embargo, en universitarios, se observó que quienes alcanzaban mayor bienestar psicológico eran jóvenes que no solamente acudían o recibían ayuda espiritual, sino que desempeñaban una vida activa dentro de la feligresía (Escudero, 2017). Vinculado esto, por un lado, a las creencias y la actitud de los universitarios religiosos y, por otro, a las practicas o hatitos de estos (Cruzado, 2018).

El segundo grupo que demostró niveles moderados de vinculo en el desarrollo del bienestar psicológico en los adolescentes lideres fueron las estrategias anti estrés enfocadas en el problema; conformada por estrategias de afrontamiento activo, postergación de afrontamiento, supresión de actividades competentes, planificación de actividades y búsqueda de soporte social.

En referencia a la estrategia de afrontamiento activo, estudiada en investigaciones previas como focalización en la solución del problema, y la estrategia de planificación activa reportaron estar presente en aquellos adolescentes que tienen a obtener niveles aceptables de bienestar (Salas, 2018). Sobre la primera estrategia afrontamiento activo, en entornos organizacionales, se pudo prever anticipadamente como un aspecto relacionado a la obtención de bienestar psicológico y combinado con factores de liderazgo. Es decir, se advirtió que el desarrollo de afrontamiento co-activos (interpretar convincente y razonablemente determinadas formas de frente al estrés común) en pro de frenar el estrés permiten consecuentemente la mejora del bienestar laboral (Peiro y Rodríguez, 2008). Ahora, con la evidencia de esta investigación extendido a campos académicos complementados con formación de liderazgo. Sin embargo, con la estrategia de planificación activa, un estudio llevado a cabo en jóvenes tenistas, demostró que no preferente por aquellos con mayor nivel de bienestar (Romero et al., 2010).

La estrategia de afrontamiento evitativa o falta de afrontamiento, por su parte, en esta investigación y otras llevadas a cabo en adolescentes demostraron que se relacionan con la obtención del desarrollo de bienestar psicológico (Gutierrez y Veliz, 2018; Salas, 2018). Estrategia, que también es preferentemente utilizada en otros grupos, como colaboradores

del sector salud, la estrategia de resolución de problemas que mayormente utilizan los sujetos con mayor nivel de bienestar subjetivo es la del distanciamiento o postergación del afrontamiento (Paris y Omar, 2009).

Luego, la estrategia de afrontamiento búsqueda de soporte social, vinculada también con el desarrollo favorable bienestar por parte de los adolescentes estudiados. Fueron las estrategias con mayor respaldo en investigaciones previas en poblaciones adolescente donde descubrieron que aquellos adolescentes con una considerable proporción de adolescentes que al tener vínculos sociales saludables, a la vez, poseen tendencia a la felicidad o bienestar psicológico (Gutierrez y Veliz, 2018; Salas, 2018). En contextos deportivos también se identificó, aunque en menor medida, al apoyo social como una estrategia importante para el desarrollo de habilidades orientadas a la realización de sus potenciales propios o bienestar (Romero et al., 2010). Y, en entornos laborales, se identificó que las estrategias de trabajos colectivos (gestar acciones comunes para enfrentar el factor estresante común) en pro de frenar el estrés, también, permiten consecuentemente, la mejora del bienestar laboral (Peiro y Rodríguez, 2008).

Luego, el grupo de estrategias de afrontamiento que menor incidencia reportó en el desarrollo de bienestar psicológico o felicidad subjetiva. Es decir, aquellos en los que la probabilidad de desarrollar bienestar psicológico al utilizar es mínima o escasa, fueron las estrategias enfocadas en aspectos negativos o no productivos para enfrentar el estrés, denominadas estrategias adicionales como la negación, las conductas inadecuadas y la distracción. Sobre estas, no se encontró evidencia consistente para respaldar o cuestionar los hallazgos. Lo cual, por un lado, puede interpretarse como estrategias no importantes en la búsqueda de la felicidad o bienestar y por otro un vacío que quizá requiere de mayor evidencia para contrastar con lo aquí evidenciado.

Finalmente, es importante precisar que los hallazgos permiten evidenciar aspectos importantes en la resolución de preguntas sobre la necesidad de estimular o fomentar el entrenamiento de estrategias de afrontamiento como medio para mejorar el grado de felicidad o bienestar en los adolescentes. Aportando con la identificación de una variable asociada; la formación paralela de liderazgo, como un medio de mayores garantías en ejercicio de las estrategias de afrontamiento y su consecuente alcance de destrezas o habilidades relacionadas al bienestar psicológico. Y, sintetizando que, las estrategias de mayor preferencia por los adolescentes vienen a ser las enfocadas en la emoción y la resolución de problemas, siendo, las que, además les permiten alcanzar mayores niveles de felicidad o bienestar psicológico.

Conclusiones

El uso de estrategias de afrontamiento al estrés enfocadas en la emoción permite un mejor desarrollo del bienestar psicológico en los adolescentes con formación de líderes.

El uso de estrategias de afrontamiento al estrés orientadas al problema permite, moderadamente, el desarrollo del bienestar psicológico en los adolescentes con formación de líderes.

El uso de estrategias de afrontamiento al estrés adicionales o negativas permite en menor medida el desarrollo del bienestar psicológico en los adolescentes con formación de líderes.

Referencias

- American Psychological Association (2010). *Publication manual of the American Psychological Association* (6.a ed.). American Psychological Association.
- Araujo, V. y Savignon, D. (2018). Bienestar psicológico en estudiantes repitentes de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana. *Revista Cubana Educación Superior*, 2, 178-188. <http://scielo.sld.cu/pdf/rces/v37n2/rces14218.pdf>
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista Con-Ciencia*, 2 (1), 115-124. http://www.scielo.org/bo/scielo.php?pid=S2310-02652014000100013&script=sci_arttext
- Bermúdez, V. (2018). Ansiedad, depresión, estrés y autoestima en la adolescencia. Relación, implicaciones y consecuencias en la educación privada. *Cuestiones Pedagógicas*, 26, 37-52. <http://dx.doi.org/10.12795/CP.2017.i26.03>
- Carver, C., Scheier, M. y Weintraub, J. (1989). 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>
- Castillo-Blanco, R. y Alegre, A. (2015). Importancia del tamaño del efecto en el análisis de datos de investigación en psicología. *Persona: Revista de la facultad de psicología*, 18, 137-148. <https://doi.org/10.26439/persona2015.n018.503>
- Casullo, M., Brenlla, M., Castro, A., Soledad, M., Gonzáles, R., Maganto, C. y Morote, R. (2002). Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica. *Paidós*.
- Casullo, M., y Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, 18 (1), 35-68. <https://doi.org/10.18800/psico.200001.002>
- Casuso, L. (1996). Adaptación de la prueba de COPE sobre estilos de afrontamiento en grupo de estudiantes universitarios de Lima. *PUCP*.
- Cruzado, A. (2018). Bienestar Psicológico y Religiosidad en Jóvenes de una Universidad de la Ciudad de Cajamarca [Tesis de grado, Programa de licenciatura en psicología, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrello]. Repositorio de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrello. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/844>
- Escudero, J. (2017). Bienestar psicológico e involucramiento religioso en estudiantes universitarios de Lima. *Revista de Investigación en Psicología*, 20 (2) 327 - 346. <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v20i2.14044>
- Ferguson, C. (2009). An Effect Size Primer: A Guide for Clinicians and Researchers. *Professional Psychology: Research and Practice*, 40 (5), 532-538. https://psychology.okstate.edu/faculty/jgrice/psyc5314/AnEffectSizePrimer_2009.pdf
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 86 (6), 436-443. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>
- González, R., Montoya, I., Casullo, M. y Bernabeu, J. (2002) Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14 (2), 363-368. <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=733>
- Güilgüiruca, M., Meza, K., Góngora, R. y Moya, C. (2015). Factores de riesgo psicosocial y estrés percibido en trabajadores de una empresa eléctrica en Chile. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 61 (238), 57 - 67. <https://dx.doi.org/10.4321/S0465-546X2015000100006>
- Gutierrez, N. y Veliz, Y. (2018). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución particular de Lima Sur [Trabajo de grado, Programa de psicología, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de la Universidad Peruana Unión. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1012/Ninet_Bachiller_2017.pdf?sequence=5&isAllowed=y

- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2010). Metodología de la investigación (5.a ed.). McGraw-Hill.
- Herrera-Covarrubias, D., Coria-Avila, G., Muñoz-Zavaleta, D., Graillet-Mora, O., Aranda-Abreu, G., Rojas-Durán, F., Hernández, H. y Ismail, N. (2017). Impacto del estrés psicosocial en la salud. *Revista de neurobiología*, 8 (17), [1 – 23]. <http://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/17.html>
- Janscht, I. (2012). Adaptación del cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés para agentes de seguridad de una Empresa privada de Lima Metropolitana [Trabajo de grado, Programa de licenciatura en psicología, Universidad César Vallejo]. Biblioteca digital Scrib. <https://es.scribd.com/document/352060496/Anthea-Jantsch-Isabel-Adaptacion-Del-Cuestionario-de-Modos-de-Afrontamiento-Del-Estres-janscht>
- Kuperminc, G., Leadbeater, B., Emmons, C. y Blatt, S. (1997). Perceived school climate and difficulties in the social adjustment of middle school students. *Applied Developmental Science*, 1 (2), 76-88. https://doi.org/10.1207/s1532480xads0102_2
- Martínez, A., Piqueras, J. y Inglés, C. (2011). Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 37 (6), [1-24]. <http://www.javiercastilloformacion.com/wp-content/uploads/2016/11/Relaciones-entre-Inteligencia-Emocional-y-Estrategias.pdf>
- Martínez, P. y Morote, P. (2001). Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento. *Revista de Psicología de la PUCP*, 19 (2), 211-236. <https://doi.org/10.18800/psico.200102.001>
- Martínez-Correa, A., Reyes, G., García-León, A. y González-Jareño, M. (2006). Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estrés. *Psicothema*, 18 (1), 66-72. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718110.pdf>
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Educación*, 33 (2), 171-190. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Paris, L. y Omar, A. (2009). Estrategias de afrontamiento del estrés como potenciadoras de bienestar. *Psicología y salud*, 19 (2), 167 – 175. <https://doi.org/10.25009/pys.v19i2.626>
- Peiro, J. y Rodríguez, I. (2008). Estrés laboral, liderazgo y salud organizacional. *Papeles del Psicólogo*, 29 (1), 68-82. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77829109.pdf>
- Romero, A., Zapata, R., García-Mas, A., Brustad, R., Garrido R., y Letelier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 19 (1), 117-133. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235116414008.pdf>
- Ryff, C. y Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-being Revisited. *Journal Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Salas, C. (2018). Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en alumnos preuniversitarios del CEPURP 2016 [Tesis de maestría, Programa doctoral en psicología, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/21238/Salas_MC.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vielma, J. y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica». *Revista Educere*, 14 (49), 265-275. <https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>



© Los autores. Este artículo es publicado por la *Horizonte de la Ciencia* de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional del Centro del Perú. Este es un artículo de acceso abierto, distribuido bajo los términos de la Licencia Atribución-No Comercial 4.0 Internacional. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), que permite el uso no comercial y distribución en cualquier medio, siempre que la obra original sea debidamente citada.