

Artículo

## Bienestar Psicológico y Estrategias de Afrontamiento en Alumnos Peruanos de Cuarto y Quinto Curso de Secundaria

Dairee Nakano Cevallos<sup>ID</sup>, Valeria Paredes García<sup>ID</sup> y Giancarlo Veliz-Salinas<sup>ID</sup>

Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (Perú)

### INFORMACIÓN

Recibido: 11/06/2025

Aceptado: 03/09/2025

**Palabras clave:**

Bienestar psicológico  
Modos de afrontamiento  
Estudiantes de secundaria  
Peruanos

### RESUMEN

**Antecedentes:** Los adolescentes enfrentan situaciones estresantes como consecuencia de los cambios biopsicosociales que experimentan; afrontarlas adecuadamente permitirá el bienestar psicológico. El objetivo de este trabajo fue relacionar el bienestar psicológico y los modos de afrontamiento en estudiantes de secundaria de últimos años, y describir los modos de afrontamiento más utilizados y los niveles de bienestar psicológico. **Método:** La muestra estuvo conformada por 350 estudiantes de cuarto (35%) y quinto (65%) de secundaria, 29% varones y 71% mujeres, con edades entre los 14 y 17 ( $M = 15.66$ ,  $DE = .72$ ), quienes fueron evaluados con la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J) y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés (COPE - 28). El diseño fue correlacional simple con muestreo no probabilístico por conveniencia. **Resultados:** Se evidenció una correlación positiva, moderada entre las dimensiones del bienestar psicológico y los modos de afrontamiento activo, planificación, reinterpretación positiva, aceptación, apoyo emocional, instrumental y religión. La dimensión aceptación del bienestar psicológico presenta una correlación negativa moderada con el modo de afrontamiento autoinculpación. Además, se hallaron otras asociaciones positivas y negativas, débiles y pequeñas entre las variables. **Conclusión:** En el desarrollo psicosocial resulta importante el uso adecuado de los modos de afrontamiento, porque, según las evidencias, se relaciona con el bienestar psicológico que pudieran experimentar.

### Psychological Well-Being and Coping Strategies in Peruvian Fourth and Fifth Year High School Students

### ABSTRACT

**Keywords:**

Psychological well-being  
Coping strategies  
Secondary School students  
Peruvians

**Background:** Adolescents face stressful situations as a consequence of the biopsychosocial changes they experience. Adequately addressing these situations will foster psychological well-being. This study aimed to relate psychological well-being and coping methods in high school students in their final years, and to describe the most commonly used coping methods along with their psychological well-being levels. **Method:** The sample consisted of 350 fourth- and fifth-year (65%) high school students, 29% male and 71% female, aged between 14 and 17 ( $M = 15.66$ ,  $SD = .72$ ). They were assessed using the Psychological Well-being Scale (BIEPS-J) and the Coping with Stress Questionnaire (COPE-28). The design was simple correlational with non-probability convenience sampling. **Results:** A positive, moderate correlation was evident between the dimensions of psychological well-being and the following coping methods: active coping, planning, positive reinterpretation, acceptance, emotional support, instrumental support, and religion. The acceptance dimension of psychological well-being showed a moderate negative correlation with the self-blame coping mode. In addition, other weak and small positive and negative associations were found between the variables. **Conclusion:** In psychosocial development, the appropriate use of coping modes is important because, according to the evidence, it is related to individuals' psychological well-being.

## Introducción

La adolescencia es una etapa en la que se experimentan cambios en el proceso de maduración, se generan expectativas y nuevas ansiedades tanto en los jóvenes como en su entorno social (Allen y Waterman, 2019). A nivel cognitivo, se desarrollan conocimientos, habilidades, actitudes y nuevas estrategias para enfrentar los desafíos de la vida adulta. Por lo que, la escuela cumple un rol importante al facilitar la configuración, mantenimiento y aprendizaje de estas competencias que forman la identidad del adolescente (Reyes, 2009). Además, la escuela contribuye al bienestar psicológico de los adolescentes al ofrecerles seguridad, ya que en esta etapa son más propensos a experimentar estrés, ansiedad, angustia y desmotivación (Barraza, 2005).

En relación con lo mencionado, el bienestar psicológico en la adolescencia se ve influenciado por aspectos personales, sociales, familiares y académicos por lo que encontrar un equilibrio en dichas áreas, fomentará un sano desarrollo del adolescente (Díaz y Vega, 2017). Cabe señalar que la pandemia por la COVID-19 también influyó en el bienestar psicológico, ya que generó que los adolescentes fueran propensos a padecer algún desbalance emocional debido a la frustración, ansiedad y malestar que experimentaron (Duan y Zhu, 2020; Oficina de Comunicaciones, 2021).

Respecto al bienestar psicológico, Ryff (1989) desarrolla un modelo multidimensional en base a una integración teórica sobre la variable, la cual define como la capacidad de crecer frente a los retos de la vida y propone seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con los demás, dominio del entorno, autonomía, propósito de vida y crecimiento personal. En base a ello, para la presente investigación se estudió la variable desde la perspectiva de Casullo y Solano (2000) quienes proponen un modelo abreviado basado en la teoría de Ryff (1989) y definen la variable como un constructo amplio centrado en la valoración de logros en relación con el estilo de vida. En un inicio la teoría e instrumento estaban conformados por 5 factores, pero descartaron autonomía debido a que no cumplió con los estándares psicométricos: (1) Control de situaciones, el cual es la autocompetencia para manejar situaciones que se adapten a las propias necesidades; (2) vínculos sociales, definido como la capacidad de fomentar vínculos afectivos, empáticos y en los que confie; (3) proyecto de vida que se enfoca en las metas y los significados personales de esta; (4) y aceptación de sí mismo, que implica sentirse bien con los aspectos positivos y negativos, aceptando el pasado.

La literatura científica evidencia que existen diversos resultados en los estudios sobre el bienestar psicológico. A nivel nacional se observa que, antes de la COVID-19, los estudiantes presentaban niveles promedio de bienestar (Escudero, 2017; López, 2018; Yarlequé et al., 2016). Sin embargo, investigaciones durante la pandemia muestran niveles bajos en esta variable (Beltrán, 2022; García et al., 2019). Estudios internacionales como el de Raviv et al. (2021) encontraron que, tras el confinamiento en Chicago, los padres percibieron bajos niveles de bienestar en sus hijos. Los valores indican que la población estudiada es propensa a presentar un bienestar bajo durante la COVID-19. Si bien no hay estudios experimentales, donde se ha evaluado un pretest y post test, las investigaciones halladas nos demuestran que hay una realidad específica en cada momento donde se estudió.

Los adolescentes, tras la COVID-19, experimentaron limitaciones en el ámbito educativo y social, por lo que dependerá de las formas en las que afronten dichas circunstancias para que aumente la probabilidad de experimentar bienestar pese a la adversidad (Secretaría Nacional de la Juventud [SENAJU], 2021; Oficina de Comunicaciones, 2021). Se ha observado una relación positiva entre el bienestar psicológico y los modos de afrontamiento, los cuales son una variable que interviene en la forma en la que el individuo afronta situaciones de estrés (Cohen et al., 2020; De la Cruz y Solórzano, 2023; Nelson et al., 2021).

En cuanto a las estrategias de afrontamiento (EA), desde lo propuesto por Carver et al. (1989), se definen como respuestas a situaciones de crisis o estrés, las cuales son 14 que se encuentran divididas en tres estilos: (1)Enfocado en el problema (afrontamiento activo y planificación), implicado en la reducción del impacto de condiciones críticas; (2) Enfocado en la emoción (apoyo emocional, apoyo instrumental, reinterpretación positiva, aceptación, religión) que busca disminuir emociones negativas; y (3) Afrontamiento evitativo (desconexión conductual, desahogo, uso de sustancias, humor, autodistracción, negación, autoinculpación).

En cuanto a los estudios sobre esta variable antes de la pandemia, Al-Tell y Mansor (2019) hallaron que estudiantes de secundaria de Palestina emplearon con mayor frecuencia las estrategias de religión y planificación. Además, Cortez (2018) halló que estudiantes de secundaria en Trujillo emplearon las estrategias de concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes y distracción física. Respecto a estudios durante la pandemia, Kunzi y Mendieta (2020) encontraron que los adolescentes mostraron una tendencia a recurrir a actividades relajantes, mientras que la estrategia menos empleada fue la acción social.

Ante lo expuesto, Harvey et al. (2021) y Mikkelsen (2011) afirman que poseer recursos psicológicos protege la salud del individuo, por lo que emplearlos adecuadamente ante eventos estresantes disminuirá las emociones negativas y aumentará el bienestar psicológico. Es por esta razón que se pretende asociar las variables, puesto que el uso de las EA guarda relación con el bienestar psicológico (Bello et al., 2021; Gutierrez et. al, 2021; Uribe et al., 2018).

Si bien estudios como el de Uribe et al. (2018), Cohen et al. (2020), Nelson et al. (2021), Gutierrez et. al (2021) y De la Cruz y Solórzano (2023) centrados en estudiantes adolescentes demuestran que las variables descritas guardan relación, no se han encontrado estudios publicados centrados en alumnos de secundaria del departamento de Lambayeque que se hayan desarrollado en contexto de la pandemia. Por lo tanto, la presente investigación pretende asociar estas variables con el fin de complementar un vacío de conocimiento existente en el campo de la psicología y la educación, al proporcionar datos empíricos que serán de utilidad para futuras investigaciones.

La población beneficiada son los adolescentes que con los resultados obtenidos podrían potenciar sus recursos emocionales. Además, las instituciones educativas y los padres obtendrán una visión realista del bienestar psicológico de sus hijos y las EA que utilizan para alcanzarlo, lo que les permitirá apoyar y motivar a los jóvenes a buscar la ayuda psicológica que requieran.

El presente estudio pretendió determinar la relación entre el bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en tiempos de

pandemia en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de Lambayeque. Además, se planteó describir las estrategias de afrontamiento más utilizadas y la puntuación promedio del bienestar psicológico en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria. Asimismo, se postuló como hipótesis de investigación que si existe relación positiva entre las dimensiones del bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en los alumnos de cuarto y quinto de secundaria de Lambayeque.

## Método

### Participantes

La muestra estuvo conformada por alumnos de cuarto y quinto de secundaria de Lambayeque. Para el cálculo del tamaño de la muestra, se realizó un análisis a priori de potencia a través del programa G\*Power (Versión 3.1.9.7, Faul et al., 2007). Se probó una hipótesis correlacional bivariada con una cola, con una significancia de .05 y una potencia estadística de .95. Se consideró que las correlaciones esperadas entre las variables de estudio tuvieran un valor de .20 (Ferguson, 2009). De este modo, el análisis sugiere una muestra mínima de 319 participantes, pero la muestra final estuvo conformada por 350 estudiantes.

Se optó por un tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia y bola de nieve debido a la accesibilidad a las unidades muestrales y a que se contó con individuos cercanos a esta (Alperin y Skorupka, 2014; Otzen y Manterola, 2017; Tamayo, 2001). Como criterios de inclusión se consideró a adolescentes de 14 a 17 años de cuarto y quinto de secundaria, que solo estudien y hayan pasado los grados anteriores satisfactoriamente. Además, se tomó en cuenta aquellos que sus padres aceptaron que participen del estudio.

En cuanto a los resultados sobre las variables sociodemográficas, a partir de la muestra final, el 29% fueron varones ( $n = 101$ ) y el 71% fueron mujeres ( $n = 249$ ). Respecto a la edad, se encontró entre los 14 y 17 años ( $M = 15.66$ ,  $DE = .72$ ), donde la mayoría tuvo 16 años ( $n = 179$ , 51%). En cuanto al grado escolar, se destaca que la mayoría cursaba el quinto año de secundaria ( $n = 227$ , 65%) y el resto cuarto año de secundaria ( $n = 123$ , 35%).

### Instrumentos

#### Ficha Sociodemográfica

Este instrumento se diseñó con la finalidad de corroborar que los estudiantes cuenten con los criterios para ser partícipes de la investigación. Esta estuvo compuesta por cinco ítems: sexo, edad, grado, ocupación y si ha repetido de año.

#### Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J, Casullo y Solano, 2000)

Casullo y Solano (2000) se apoyaron en las propuestas teóricas de Schmutte y Ryff (1997) para diseñar un instrumento que midiera el bienestar psicológico. La versión final tiene 13 ítems (Apéndice A) que se responden en formato Likert de tres opciones de respuesta (1 = *De acuerdo*, 2 = *Ni de acuerdo, ni en desacuerdo*, 3 = *En desacuerdo*). Dichos ítems se agruparon en cuatro factores, que explican el 51% de la varianza y son independientes entre sí: control

(ítems 1, 5, 10, 13), vínculos (ítems 2, 8, 11), proyectos (ítems 3, 6, 12) y aceptación de sí mismo (ítems 4, 7, 9).

Para la presente investigación se utilizó la prueba adaptada en Lima Metropolitana-Perú por Martinez y Morote (2001) como se cita en Casullo (2002). Realizaron un análisis factorial confirmatorio de las cuatro dimensiones propuestas por Casullo y Solano (2000), que explicó el 47,1% de la varianza total. Asimismo, Cuba et al. (2023) halló que el coeficiente alfa para la dimensión control fue de .72, en la dimensión vínculos .84, para proyectos .90 y en aceptación .86.

En la presente investigación, se analizó la fiabilidad del instrumento a través del coeficiente omega, encontrando un coeficiente de consistencia interna para las cuatro dimensiones: control ( $\omega = .68$ , IC95% [.63, .73]), vínculos ( $\omega = .60$ , IC95% [.53, .67]), aceptación ( $\omega = .60$ , IC95% [.53, .67]) y proyectos ( $\omega = .73$ , IC95% [.68, .78]).

#### Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés (COPE - 28; Carver, 1997)

Carver (1997) desarrolló una versión abreviada del Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés (COPE) para evaluar las respuestas de las personas ante situaciones estresantes. Para el presente estudio, se utilizó la versión de Chávez et al. (2016), la cual consta de 28 ítems con respuestas Likert de cuatro opciones (0 = *Nunca*, 1 = *A veces*, 2 = *Usualmente*, 3 = *Siempre*). Este instrumento está compuesto por tres dimensiones (Apéndice B). Primero, centrada en el problema comprende dos subescalas: afrontamiento activo (ítems 1 y 24) y planificación (ítems 6 y 18). Segundo, centrada en la emoción cuenta con cinco subescalas: apoyo emocional (ítems 9 y 27), apoyo instrumental (ítems 2 y 22), reinterpretación positiva (ítems 7 y 20), aceptación (ítems 8 y 17) y religión (ítems 3 y 14). Tercero, centrada en la evitación comprende siete subescalas: Desconexión conductual (ítems 13 y 23), desahogo (ítems 4 y 16), uso de sustancias (ítems 10 y 21), humor (ítems 12 y 26), autodistracción (ítems 5 y 19), negación (ítems 15 y 28) y autoinculpación (ítems 11 y 25).

Chávez et al. (2016) halló en el análisis psicométrico que el coeficiente alfa en la dimensión centrado en el problema fue de .70, en centrado en la emoción de .74 y en centrado en la evitación del problema de .68, lo que evidencia una fiabilidad aceptable. Asimismo, se realizó una validez de contenido a través de un juicio de 8 expertos (licenciados en enfermería, en psicología y médico psiquiatra).

Para el presente estudio, se realizó un piloto para hallar las propiedades psicométricas, obteniendo la validez de contenido con el apoyo de 3 expertos, para revisar la interpretación y redacción de los ítems teniendo una V de aiken mayor a .70. También se realizó la validez de constructo por el análisis factorial confirmatorio, hallando una significancia de los coeficientes de regresión de 1.99 y un índice de ajuste comparativo de .07. Asimismo, se identificó dos tipos de ajuste de modelo, obteniendo valores de .60 y .12, lo cual indica valores adecuados para un estudio correlacional. Por último, se analizó la fiabilidad del instrumento a través del coeficiente omega, encontrando un coeficiente de consistencia interna para las 14 estrategias: Afrontamiento activo ( $\omega = .68$ , IC95% [.59, .75]), planificación ( $\omega = .72$ , IC95% [.64, .78]), apoyo emocional ( $\omega = .79$ , IC95% [.73, .84]), apoyo instrumental ( $\omega = .72$ , IC95% [.64, .78]), reinterpretación positiva ( $\omega = .84$ , IC95% [.79,

.88]), aceptación ( $\omega = .49$ , IC95% [.37, .60]), religión ( $\omega = .74$ , IC95% [.66, .80]), desconexión conductual ( $\omega = .64$ , IC95% [.52, .74]), desahogo ( $\omega = .42$ , IC95% [.27, .54]), uso de sustancia ( $\omega = .54$ , IC95% [.30, .70]), humor ( $\omega = .58$ , IC95% [.47, .66]), autodistracción ( $\omega = .64$ , IC95% [.55, .72]), negación ( $\omega = .43$ , IC95% [.27, .55]) y autoinculpación ( $\omega = .69$ , IC95% [.61, .75]).

## Procedimiento

Para la presente investigación, se siguieron los estándares éticos propuestos por el Colegio de Psicólogos del Perú y la American Psychological Association (APA), por ello se inició con solicitar permiso para el uso de los instrumentos. Se contactó a las autoras para el uso de la Escala de Bienestar Psicológico y para la Escala de Modos de Afrontamiento, se encontró que el autor Carver en la página “College of Arts and Science - Miami” expone que cualquier versión del COPE es de uso libre. Con los permisos otorgados, se contactó al comité de ética de la facultad de Ciencias de la Salud para que verifique las normas éticas del trabajo y recibir su aprobación FCS-CEI/1103-11-21. Luego, se contactó a diversos colegios para solicitar su apoyo, contando con la participación final de 12 instituciones, se solicitó la carta de presentación al director de escuela y se redactaron el consentimiento y asentimiento informado, los cuales se hicieron llegar a los destinatarios desde la parte administrativa de la institución. Con las respuestas de los formularios se seleccionaron aquellos estudiantes que fueron autorizados a participar y con ayuda de la parte administrativa de los colegios se enviaron los instrumentos vía correo, los cuales fueron redactados en Google Forms. Cabe mencionar que la recolección de datos empezó en noviembre del 2021 y culminó en abril del 2023, ya que se presentaron dificultades durante el proceso, como ponerse en contacto con los colegios durante el confinamiento y establecer fechas para evitar interferir con las actividades escolares. Al finalizar la recolección de datos se obtuvieron alrededor de 400 encuestas, sin embargo, se descartaron 50, ya que dichos alumnos no cumplieron con los criterios de inclusión o no obtuvieron la autorización de los padres.

## Análisis de Datos

La investigación fue de corte empírico y tuvo una estrategia asociativa de tipo predictivo. Asimismo, el diseño fue correlacional simple, que pretendió explorar la relación funcional entre las dos variables elegidas, sin distinción entre ellas ni la aplicación de control de terceras variables (Ato et al., 2013).

Para este estudio se utilizó el programa estadístico Jamovi 2.3.26. Con respecto al COPE-28, se llevó a cabo la validez de contenido para analizar la redacción de ítems y se hizo un análisis factorial confirmatorio. Además, para la confiabilidad de ambos instrumentos empleados se halló la consistencia de las puntuaciones con el coeficiente omega. Posteriormente, se realizó un análisis descriptivo, a través de la media, desviación estándar, asimetría y curtosis. Además, se seleccionaron las pruebas estadísticas a partir de los resultados de la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk. Para el análisis correlacional se utilizó la prueba no paramétrica de correlación de Spearman. Asimismo, para interpretar los coeficientes de relación se tomó como referencia los criterios de Cohen (1988), quien señala que valores menores de .10 significa una correlación

nula, entre .10 y .30 correlación pequeña, entre .30 y .50 moderada, y mayor a .50 evidencia una fuerte correlación.

## Resultados

Como se observa en la Tabla 1, en cuanto al bienestar psicológico se obtuvo que la dimensión control obtuvo una mayor puntuación media ( $M = 5.46$ ). Respecto a la asimetría y curtosis los valores estuvieron entre -1.5 y +1.5 demostrando que las puntuaciones no difieren en exceso de normalidad. Sin embargo, en las dimensiones proyectos y vínculos se obtuvieron valores superiores. Asimismo, para las EA, se observó que la más empleada de la dimensión centrada en el problema fue el afrontamiento activo ( $M = 5.97$ ), en la dimensión centrada en la emoción fue la aceptación ( $M = 5.89$ ) y en la dimensión evitación del problema fue la autodistracción ( $M = 5.81$ ). En cuanto a la distribución de las puntuaciones, para las tres dimensiones se obtuvieron valores entre -1.5 y +1.5 demostrando que las puntuaciones no difieren en excesos de la normalidad. De igual manera, para las estrategias que conforman la primera y segunda dimensión se alcanzan valores óptimos. No obstante, en la estrategia “uso de sustancias” (dimensión centrada en la evitación), se presentaron valores mayores tanto en asimetría como en curtosis. Sin embargo, hay que considerar que las medias entre dimensiones no son directamente comparables, debido a que los rangos de respuesta mínimos y máximos difieren entre las escalas, lo cual puede influir en la interpretación de las puntuaciones. De tal manera que, estas comparaciones deben ser consideradas se presentan con fines descriptivos.

En la Tabla 2 se observa que entre la dimensión control y las estrategias de afrontamiento de las dimensiones centrado en el problema y en la emoción existen correlaciones estadísticamente significativas con dirección positiva, mientras que con las estrategias de la dimensión centrada en la evitación a excepción de autodistracción fueron estadísticamente significativas con dirección negativa. Cabe mencionar que la correlación más alta en este factor fue con la estrategia reinterpretación positiva ( $\rho = .43, p < .001$ ), la cual se clasifica como moderada débil con dirección positiva (Cohen, 1988).

El factor vínculos presenta correlaciones estadísticamente significativas con dirección positiva con las estrategias del factor centrado en el problema y en la emoción; en cambio con las estrategias del factor centrado en la evitación presenta correlaciones estadísticamente significativas con dirección negativa a excepción de la estrategia autodistracción. Además, se destaca una mayor correlación entre este factor y la estrategia de afrontamiento referida al apoyo emocional ( $\rho = .37, p < .001$ ), siendo esta una correlación moderada débil con dirección positiva (Cohen, 1988).

De igual manera, el factor proyectos presenta correlaciones estadísticamente significativas con dirección positiva con las estrategias de la dimensión centrado en el problema y emoción, mientras que con las estrategias de la dimensión centrada en la evitación presenta una correlación estadísticamente significativa con dirección negativa. Cabe señalar que la estrategia religión es la que presenta la correlación más alta con este factor ( $\rho = .34, p < .001$ ), presentando un tamaño moderado débil con dirección positiva (Cohen, 1988).

Finalmente, en el factor aceptación se hallaron correlaciones estadísticamente significativas con dirección positiva con las

**Tabla 1**

Estadísticos Descriptivos de las Dimensiones de Bienestar Psicológico y Estrategias de Afrontamiento

Dimensión	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>g11</i>	<i>g22</i>	Shapiro-Wilk	
					<i>W</i>	<i>p</i>
<b>Bienestar Psicológico</b>						
Control	5.46	1.63	1.28	1.30	.82	<.001
Vínculos	3.92	1.21	1.70	3.24	.75	<.001
Proyectos	4.00	1.32	1.43	1.84	.76	<.001
Aceptación de uno mismo	4.91	1.47	0.52	-0.25	.92	<.001
<b>Estrategias de afrontamiento</b>						
Centrado en el problema	10.87	22.72	-0.06	-0.36	.98	<.001
Afrontamiento activo	5.97	1.52	-0.30	-0.60	.92	<.001
Planificación	4.90	1.67	0.18	-0.66	.94	<.001
Centrado en la emoción	25.69	5.99	0.03	-0.37	.99	0.05
Apoyo emocional	4.98	1.77	0.23	-0.81	.92	<.001
Apoyo instrumental	4.68	1.67	0.26	-0.67	.94	<.001
Reinterpretación positiva	5.61	1.75	-0.14	-0.93	.92	<.001
Aceptación	5.89	1.46	-0.42	-0.32	.93	<.001
Religión	4.54	1.78	0.34	-0.81	.93	<.001
Centrado en la evitación del problema	29.74	5.93	0.46	0.74	.98	<.001
Desconexión conductual	3.77	1.43	0.67	0.31	.89	<.001
Desahogo	4.65	1.49	0.31	-0.26	.94	<.001
Uso de sustancias	2.36	0.92	3.04	10.07	.45	<.001
Humor	4.65	1.68	0.31	-0.65	.94	<.001
Autodistracción	5.81	1.56	-0.45	-0.34	.93	<.001
Negación	3.73	1.40	0.71	0.19	.90	<.001
Autoinculpación	4.77	1.81	0.28	-0.89	.93	<.001

Nota. *M* = media; *DE* = Desviación Estándar; *g11* = asimetría; *g22* = curtosis; *W* = estadístico de Shapiro-Wilk; *p* = significación.

estrategias del factor centrado en el problema y en la emoción; en cambio con las estrategias del factor centrado en la evitación a excepción de autodistracción se obtuvieron correlaciones estadísticamente significativas con dirección negativa. Asimismo, se destaca una mayor correlación con la estrategia autoinculpación ( $\rho = -.44$ ,  $p < .001$ ), siendo de tamaño moderado débil con dirección negativa (Cohen, 1988).

## Discusión

El presente estudio analizó la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria en Lambayeque durante la pandemia. Asimismo, se describieron las estrategias de afrontamiento más utilizadas y la puntuación del bienestar psicológico en dicha muestra.

Se hallaron asociaciones positivas, negativas, nulas, pequeñas y moderadas entre las variables. En cuanto a las dimensiones del bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento centradas en el problema (afrontamiento activo y planificación) y centradas

en la emoción (reinterpretación positiva, aceptación, apoyo emocional, apoyo instrumental y religión), se hallaron correlaciones positivas y moderadas. Sin embargo, se hallaron correlaciones negativas en las estrategias centradas en la evitación, a excepción de la estrategia de autodistracción.

En concordancia con lo hallado, los estudios de Gutiérrez et al. (2021) en estudiantes de secundaria y Quintanilla (2022) en universitarios revelaron correlaciones significativas entre bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento. Además, pese a los diferentes marcos teóricos y métodos empleados, ambos estudios mostraron una relación positiva entre las estrategias de esfuerzo, éxito, concentración en solucionar problemas, búsqueda de apoyo profesional, preocupación, falta de afrontamiento, tendencia a reservar los problemas y autoinculpación con bienestar psicológico. Asimismo, se evidencia que las variables mantienen su correlación pese a la diferencia de contexto sanitario y geográfico en la que dichos estudios y la presente investigación se han realizado.

Cabe señalar que Sanjuán y Ávila (2016) clasifican las estrategias en aquellas que contribuyen al bienestar y en las que aumentan el

**Tabla 2**

Correlación entre Dimensiones del Bienestar Psicológico y las Dimensiones de Estrategias de Afrontamiento

Variables	Control		Vínculos		Proyectos		Aceptación	
	<i>rho</i>	<i>p</i>	<i>Rho</i>	<i>p</i>	<i>Rho</i>	<i>p</i>	<i>rho</i>	<i>p</i>
Centrado en el problema	.42***	<.001	.27***	<.001	.33***	<.001	.28***	<.001
Afrontamiento activo	.36***	<.001	.19***	<.001	.32***	<.001	.19***	<.001
Planificación	.35***	<.001	.25***	<.001	.22***	<.001	.27***	<.001
Centrado en la emoción	.39***	<.001	.34***	<.001	.31***	<.001	.33***	<.001
Apoyo emocional	.18***	<.001	.37***	<.001	.12*	0.020	.26***	<.001
Apoyo instrumental	.17**	.001	.31***	<.001	.13*	0.017	.25***	<.001
Reinterpretación positiva	.43***	<.001	.27***	<.001	.30***	<.001	.30***	<.001
Aceptación	.31***	<.001	.06	.266	.17**	0.001	.13*	.016
Religión	.25***	<.001	.15**	.006	.34***	<.001	.21***	<.001
Centrado en la evitación	-.14*	.011	-.07	.197	-.15**	0.004	-.18***	<.001
Desconexión conductual	-.22***	<.001	-.13*	.019	-.24***	<.001	-.17**	.001
Desahogo	-.13*	.017	-.03	.612	-.05	.362	-.06	.300
Uso de sustancias	-.07	.173	-.01	.829	-.07	.164	-.01	.851
Humor	-.05	.401	-.02	.697	-.02	.745	-.03	.529
Autodistracción	.21***	<.001	.22***	<.001	.08	.144	.24***	<.001
Negación	-.13*	.017	-.04	.510	-.03	.583	-.18***	<.001
Autoinculpación	-.26***	<.001	-.28***	<.001	-.23***	<.001	-.44***	<.001

Nota. *p* = significación.

malestar. En base a ello, las estrategias de control primario (afrontamiento activo y planificación) y las estrategias de control secundario (reevaluación positiva y aceptación) se relacionan con mayor bienestar emocional. Asimismo, las estrategias enfocadas en buscar apoyo social se asocian con el bienestar. Sin embargo, el apoyo emocional se considera una estrategia de evitación si es mal empleada, por lo que se relaciona al malestar emocional.

En cuanto a los resultados, se encontró una correlación moderada débil y positiva entre la dimensión de control y las estrategias de afrontamiento activo, planificación, reinterpretación positiva y aceptación. Casullo (2002) define esta dimensión como la sensación de control y autocapacidad que una persona posee para cambiar las situaciones de acuerdo con sus necesidades e intereses. De acuerdo a Lazarus y Folkman (1984), las personas que realizan cambios en sus situaciones y satisfacen las demandas del entorno para abordar sus problemas suelen emplear estas estrategias. Además, Veloso et al. (2010) sugieren que los adolescentes tienden a ser más organizados en la búsqueda de soluciones cuando enfrentan eventos estresantes.

La dimensión vínculo presenta una correlación moderada débil y positiva con las estrategias de apoyo emocional e instrumental. Según Casullo (2002) esta dimensión se refiere a la capacidad de establecer relaciones empáticas, afectivas y duraderas con los demás. Por lo tanto, emplear estrategias centradas en buscar apoyo en otros facilita la adaptación social mediante la exploración de la autonomía e independencia (Vera et. al., 2012). Además, para los adolescentes, resulta importante contar con relaciones positivas, ya que ante situaciones de vulnerabilidad actúan como factor protector

para su desarrollo debido al apoyo que ofrecen (Gonçalves y Bedin, 2016; Morales y Díaz, 2020).

La dimensión proyectos se relaciona de forma moderada débil y positiva con las estrategias de afrontamiento activo, reinterpretación positiva y religión. Según Casullo (2002), esta dimensión implica establecer metas basadas en valores personales que otorgan un significado a la vida. Ante ello, Freire (2014) expone que la relación entre esta dimensión con el afrontamiento activo y reinterpretación está en encontrar un propósito que genera acciones para el logro de objetivos, adaptación al cambio y recuperación emocional ante estresores. Respecto a la religión, Alva (2022) menciona que aquellos que participan de forma activa de su religión desarrollan un proyecto de vida, por ende, aumenta su bienestar. En relación a ello, la población evaluada pudo haber empleado la religión como estrategia de afrontamiento, ya que algunos estudiantes pertenecían a colegios católicos.

Por último, la dimensión aceptación de sí mismo, definida por Casullo (2002) como la capacidad de autoaceptarse y aceptar las consecuencias de situaciones pasadas, presenta una correlación moderada-débil y positiva con la estrategia de reinterpretación positiva. Ante ello, los individuos que emplean esta estrategia logran identificar aspectos positivos y generar pensamientos optimistas para hacer frente a las situaciones negativas, lo cual generaría una actitud comprensiva con uno mismo, logrando así la auto-aceptación (Lee-Baggley y Preece, 2005; Neff, 2003).

Otros autores también hallaron relación entre las variables estudiadas, en grupos de universitarios de más de 18 años (Bello, et al., 2021; Harvey et al., 2021). Aunque dichas muestras

pertenecen a una etapa del desarrollo diferente, se demuestra que las variables mantienen una fuerte relación en etapas consecutivas del desarrollo.

Los diferentes resultados en diversas investigaciones, puede atribuirse a la vulnerabilidad que presentan los adolescentes como propia etapa del desarrollo. Ello podría deberse a los desafíos en el desarrollo de la identidad y la autoestima influenciados por las expectativas como también a la incapacidad que presentan para proteger sus intereses, la influencia sobre su voluntad o consentimiento y la fragilidad física y mental (De Oliveira et al., 2017; Viñas et al., 2015). A ello, se suma la preocupación por el ingreso a la universidad, ya que se convierte en un factor adicional que impacta significativamente en el bienestar psicológico, debido a que se enfrentan a problemas en la organización de los estudios, intolerancia a la incertidumbre, y evitación al fracaso (Riveros, 2018; Satchimo et al., 2013). Por lo tanto, lograr bienestar psicológico depende de las estrategias empleadas para mitigar los efectos negativos de situaciones estresantes (Harvey et al., 2021; Mikkelsen, 2011).

De acuerdo a los objetivos específicos planteados, en la muestra se halló una puntuación promedio baja en todas las dimensiones de bienestar psicológico, lo que significaría que los adolescentes que no se enfocarían en satisfacer sus relaciones intra e interpersonales, presentarían problemas para enfrentar asuntos cotidianos, se limitarían a hacer algo para cambiar su situación, vivirían arrepintiéndose de su pasado, y sentirían que su vida no tiene sentido o propósito (Casullo, 2002).

En contraste, Gutierrez et al. (2021) encontraron niveles promedio de bienestar psicológico en estudiantes de secundaria mientras que Harvey et al. (2021) y Quintanilla (2022) identificaron resultados similares en estudiantes universitarios. Estos niveles promedio sugieren que los jóvenes aún están en proceso de aprender a manejar desafíos, tomar decisiones independientes, confiar en otros y aceptarse a sí mismos, los cuales son aspectos cruciales que promueven el bienestar (Casullo, 2002; Yarqué, 2016).

Se destaca que la diferencia en los resultados puede deberse al impacto de la COVID-19 en la vida de los adolescentes. Ante ello, un sondeo de la UNICEF (2020) en Latinoamérica y el Caribe identificó niveles significativos de ansiedad y depresión en los adolescentes, percepción negativa del futuro y disminución en la motivación para realizar actividades placenteras, lo cual está relacionado con una dimensión del bienestar psicológico.

En la presente investigación se destaca que las estrategias de afrontamiento más empleadas por los adolescentes son: el afrontamiento activo que se relaciona con el impulso a tomar medidas personales para redefinirse en diferentes contextos y reducir el malestar emocional (Bahamón et al., 2019); estrategia de aceptación que implica adaptarse a la situación con el menor estrés posible adoptando una respuesta pasiva (Lazarus, 1966). Por último, la autodistracción que se refiere a la búsqueda de distracciones para alejarse de emociones negativas y superar momentos conflictivos (Bahamón et al., 2019; García et al., 2020). Si bien esta última estrategia pertenece a la dimensión centrada en la evitación, según Alfaro et al. (2021) puede funcionar como factor protector de la salud mental y bienestar.

Con relación a las limitaciones del presente estudio, se encuentra la inaccesibilidad a la muestra, debido a restricciones administrativas institucionales, las cuales retrasaron la recopilación de datos.

Asimismo, el uso de muestreo no probabilístico por conveniencia limita la generalización de los resultados, ya que no todos los individuos han tenido la misma probabilidad de ser elegidos para el estudio. Respecto a los instrumentos, el COPE - 28 carece de validación específica para este contexto y no tiene un manual estandarizado para interpretar las puntuaciones mientras que el BIEPS-J carece de baremos para el análisis descriptivo, lo cual representa una limitación en la precisión de los resultados debido a que, sin los estándares de interpretación los datos pueden no reflejar con exactitud la realidad de los participantes. Asimismo, la falta de baremos dificulta la comparación de los resultados con poblaciones similares, lo que limita la posibilidad de establecer conclusiones sólidas. De igual forma, la falta de antecedentes publicados dificulta la contextualización y comparación de resultados, lo que resulta en una complicación para establecer un marco de interpretación adecuado y evaluar la consistencia de los hallazgos obtenidos. Asimismo, impide realizar análisis comparativos que podrían enriquecer la comprensión del tema estudiado. Sin embargo, este aspecto podría considerarse en una fortaleza del estudio, puesto que nos permite ampliar el campo de estudio de las variables en nuestro contexto.

Como recomendación, se sugiere realizar estudios post pandémicos para investigar posibles diferencias entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria, considerando la posible influencia de la COVID-19 en las formas de afrontar desafíos y en su bienestar. Asimismo, es importante ampliar la investigación en estos grupos, dado que enfrentan dificultades significativas en una etapa crucial del desarrollo. También se recomienda validar el instrumento COPE - 28 en estudiantes escolares para obtener resultados más precisos sobre sus estrategias de afrontamiento, y llevar a cabo el baremos del BIEPS-J para evaluar el nivel de bienestar de los estudiantes. Además, se sugiere desarrollar programas de intervención para promover el bienestar psicológico y fomentar estrategias de afrontamiento saludables en esta población vulnerable.

## Conflictos de Interés

Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés.

## Agradecimientos

Los autores extendemos nuestro agradecimiento a todas las personas que apoyaron esta investigación y estuvieron para nosotras en todo momento. A las instituciones educativas que decidieron apoyarnos, ya que fueron fuentes de información valiosa para el desarrollo de este trabajo. A nuestros amigos que nos acompañaron en cada paso de este camino y nos motivaron a seguir adelante. A nuestros profesores de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas por formarnos profesionalmente y brindarnos un espacio en donde también pudimos crecer como personas. Finalmente, a nuestro asesor Giancarlo Veliz Salinas quien confió en nosotras y nos brindó las herramientas necesarias para lograr este objetivo.

## Referencias

- Alfaro, J., Benavente, M., Rodríguez, M., Melipillán, R., Cabrera, T., Varela, J., Reyes, F., y Pacheco, D. (2021). *Informe de resultados: Estudio efectos de la cuarentena COVID-19 en el bienestar adolescente*.

- Universidad del Desarrollo, Facultad de Psicología. <http://hdl.handle.net/11447/6195>
- Al-Tell, M., y Mansor, K. (2019). Stress coping strategies among secondary school-aged students in government schools in Northern West Bank/Palestine. *International Journal of Translational Medical Research and Public Health*, 3(1), 38–46. <https://doi.org/10.21106/ijtmrph.78>
- Allen, B., y Waterman, H. (2019). *Etapas de la adolescencia. Healthy Children*. <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx>
- Alperin, M., y Skorupka, C. (2014). *Muestreo: Técnica de selección de una muestra a partir de una población* [Diapositivas de PowerPoint]. Repositorio Material Facultad de Ciencias Naturales y Museo de la Universidad Nacional de La Plata. <https://www.fcnym.unlp.edu.ar/catedras/estadistica/Procedimientos%20de%20muestreo%20A.pdf>
- Alva, R. (2022). *Bienestar psicológico y afrontamiento en adolescentes de un colegio parroquial de Lima Norte* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Sedes Sapientiae]. Repositorio Universidad Católica Sedes Sapientiae. <https://hdl.handle.net/20.500.14095/1909>
- Ato, M., López, J., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analeps.29.3.178511>
- Bahamón, J., Alarcón, Y., Cudris, L., Trejos, A., y Campo, L. (2019). Bienestar psicológico en adolescentes colombianos. *Psychological welfare in colombian adolescents*, 38(5), 519-523. [https://revistaavft.com/images/revistas/2019/avft\\_5\\_2019/2\\_bienestar\\_psicologico.pdf](https://revistaavft.com/images/revistas/2019/avft_5_2019/2_bienestar_psicologico.pdf)
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de Educación Media Superior. *Revista Investigación Educativa Duranguense*, (4), 15-20. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2880918.pdf>
- Bello, I., Martínez, A., Peterson, P., y Sánchez, L. (2021). Estrategias de afrontamiento: Efectos en el bienestar psicológico de universitarios durante la pandemia del COVID-19. *Revista de Ciencia y Sociedad*, 46(4), 31-48. <https://doi.org/10.22206/cys.2021.v46i4.pp31-48>
- Beltrán, J. (2022). Bienestar psicológico en escolares peruanos durante la contingencia por COVID-19. *Revista electrónica de portales médicos*, 17(6), 241. <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/bienestar-psicologico-en-escolares-peruanos-durante-la-contingencia-por-covid-19/>
- 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>
- Carver, C. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100. [https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401\\_6](https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6)
- Casullo, M., y Solano, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista Psicológica*, 18(1), 33-68. <https://doi.org/10.18800/psico.200001.002>
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Paidós.
- Chávez, M., Ortega, E., y Palacios, M. (2016). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/100>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Lawrence Erlbaum Associates. <https://www.utstat.toronto.edu/~brunner/oldclass/378f16/readings/CohenPower.pdf>
- Cohen, J., Cadima, G., y Castellanos, D. (2020). Adolescent well-being and coping during COVID-19: A US-Based Survey. *Journal of Pediatrics and Neonatology*, 2, 15-20. <https://www.unitedwaybroward.org/evaluation-and-research/>
- Cortez, M. (2018). Estrategias de afrontamiento en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular. *SCIENDO*, 21(3), 355-362. <https://doi.org/10.17268/sciendo.2018.039>
- Cuba, J., Huamán, N., Vivas, T., y Córdoba, N. (2023). Bienestar psicológico de una universidad en Lima, Perú. *Revista Iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo*, 13(26). <https://doi.org/10.23913/ride.v13i26.1380>
- De la Cruz, E., y Solórzano, A. (2023). Estrategias de afrontamiento, bienestar subjetivo y psicológico durante la pandemia por Covid-19 en escolares limeños. *Propuestas Educativas*, 5(9), 49-58. [https://doi.org/10.61287/propustaseducativas.v5i19.4](https://doi.org/10.61287/propuestaseducativas.v5i19.4)
- De Oliveira, D., Alves, F., Rasante, K., Roever, L., De Andrade, M., Faleiros, T., y De Campos, T. (2017). La vulnerabilidad de los adolescentes en la investigación y en la práctica clínica. *Revista Bioética*, 25(1), 72-81. <https://doi.org/10.1590/1983-80422017251168>
- Díaz, C., y Vega, D. (2017). Bienestar psicológico en adolescentes. *Revista electrónica Psyconex*, 9(15), 01-11. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/330992>
- Duan, L., y Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *Revista Lancet Psychiatry*, 7(4), 300–302. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30073-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30073-0)
- Escudero, C. (2017). Bienestar psicológico e involucramiento religioso en estudiantes universitarios de Lima. *Revista de Investigación en Psicología*, 20(2), 327-346. <https://doi.org/10.18050/psiquemag.v12i2.2450>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., y Mayr, S. (2007). A short tutorial of GPower. *Tutorials in Quantitative Methods for Psychology*, 3(2), 51-59. <https://doi.org/10.20982/tqmp.03.2.p051>
- Ferguson, C. J. (2009). An effect size primer: A guide for clinicians and researchers. *Professional Psychology: Research and Practice*, 40(5), 532–538. <https://doi.org/10.1037/a0015808>
- Freire, C. (2014). *El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: Operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento* [Tesis doctoral, Universidad Da Coruña]. <http://hdl.handle.net/2183/13815>
- García, D., Soler, M., y Cobo, R. (2019). Bienestar psicológico en adolescentes: Relaciones con autoestima, autoeficacia, malestar psicológico y síntomas depresivos. *Revista de Orientación Educacional*, 33(63), 23-43. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7773083.pdf>
- García, D., Suárez, E., Espina, M., y Peña, H. (2020). Aproximación a los estilos de afrontamiento y fortalezas del carácter en adolescentes. *Revista de Orientación Educacional*, 34(65), 55-75. <http://200.14.213.175/roe/index.php/roe/article/view/124/140>
- Gonçalves, S., y Bedin, L. (2016). Bienestar, salud e imagen corporal de adolescentes brasileños: La importancia de los contextos familiares, de amistad y escolar. *Universitas Psychologica*, 14(4), 1399–1410. <https://doi.org/10.11144/JAVERIANA.UP14-4.BSIC>
- Gutiérrez, N., Veliz, Y., y Quinteros, D. (2021). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario. *Revista Muro de la Investigación*, 6(1), 01-10. <https://doi.org/10.17162/rmi.v6i1.1434>
- Harvey, J., Obando, L., Hernández, K., y De la Cruz, E. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23(3), 207-216. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>

- Kunzi, I., y Mendieta, D. (2020). Evaluación de estrategias de afrontamiento de adolescente en el contexto de la pandemia por COVID-19. *Memorias del I Congreso Internacional de Psicología: Psicología e interdisciplina frente a los dilemas del contexto actual*, 1(1), 36-40. <http://ojs.ucp.edu.ar/index.php/memoriacongreso/article/view/670>
- Lazarus, R.S. (1966). Psychological stress and the coping process. McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984). El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos. Martínez Roca.
- Lee-Baggley, D., y Preece, M. (2005). Coping with interpersonal stress: Role of big five traits. *Journal of Personality*, 73(5), 1141-1180. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00345.x>
- López, I. (2018). *Bienestar psicológico y acoso escolar en adolescentes del distrito de Moyobamba* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/11275>
- Martínez, P., y Morote, R. (2001). Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento. *Revista de Psicología (PUCP)*, 19(2), 213-236. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/3628/3607>
- Mikkelsen, F. (2011). *Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/416>
- Morales, M., y Diaz, D. (2020). Bienestar psicológico en adolescentes en situación de vulnerabilidad: impacto de redes de apoyo social. *Revista Electrónica Sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación*, 7(14), 253-278. <http://www.cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/225>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An alternative conceptualization of healthy attitude toward oneself. *Psychology Press*, 2, 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Nelson, K., Coen, S., Tobin, D., Martin, G., Seabrook, J., y Guilliland, J. (2021). The mental well-being and coping strategies of Canadian adolescents during the COVID-19 pandemic: a qualitative. *CMAJ Open*, 9(4), 1013-1020. <https://www.cmajopen.ca/content/cmajo/9/4/E1013.full.pdf>
- Oficina de comunicaciones. (30 de abril de 2021). Pandemia y su impacto psicológico en la población. *Blog del Ministerio de Salud*. <https://www.incn.gob.pe/2021/04/30/pandemia-y-su-impacto-psicologico-en-la-poblacion/>
- Otzen, T., y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Quintanilla, A. (2022). Estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico de los alumnos de Psicología de la Universidad Católica de Santa María. *Revista De Psicología*, 11(2), 69-83. <https://doi.org/10.36901/psicologia.v11i2.1398>
- Raviv, T., Warren, C., Washburn, J., Kanaley, M., Eihentale, L., Goldenthal, H., Russo, J., Martin, C., Lombard, L., Tully, J., Fox, K., y Gupta, R. (2021). Caregiver perceptions of children's psychological well-being during the COVID-19 pandemic. *JAMA Network Open*, 4(4). <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.11103>
- Reyes, A. (2009). La escuela secundaria como espacio de construcción de identidades juveniles. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 14(40), 147-174. <https://www.redalyc.org/pdf/140/14004008.pdf>
- Riveros, A. (2018). Los estudiantes universitarios: Vulnerabilidad, atención e intervención en su desarrollo. *Revista Digital Universitaria*, 19(1), 02-11. <https://doi.org/10.22201/codeic.16076079e.2018.v19n1.a6>
- Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35-55. <https://doi.org/10.1177/016502548901200102>
- Sanjuán, P., y Ávila, M. (2016). Afrontamiento y motivación como predictores del bienestar subjetivo y psicológico. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 21(1), 01-10. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.21.num.1.2016.15401>
- Satchimo, A., Nieves, Z., y Grau, R. (2013). Factores de riesgo y vulnerabilidad al estrés en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 16(29), 143-154. <https://www.redalyc.org/pdf/497552362012.pdf>
- Schmutte, P., y Ryff, C. (1997). Personalidad y bienestar: reexaminando métodos y significados. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549-559. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.3.549>
- Secretaría Nacional de la Juventud. (2021, agosto). *Así nos encontró: Las juventudes peruanas ante la pandemia*. Ministerio de Educación. <https://hdl.handle.net/20.500.12799/8963>
- Tamayo, G. (2001). Diseños muestrales en la investigación. *Semestre Económico*, 4(7), 1-14. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5262273>
- UNICEF (2020). *El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes*. <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%ADvenes>
- Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I., y Palacio, J. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente*, 21(40), 440-457. <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3082>
- Vera, E., Vacek, K., Blackmon, S., Coyle, L., Gomez, K., Jorgenson, K., Luginbuhl, P., Moallem, I., y Steele, J. (2012). Subjective Well-Being in Urban, ethnically diverse adolescents. The Role of Stress and Coping. *Youth y Society*, 44(3), 331-347. <https://doi.org/10.1177/0044118X11401432>
- Veloso, C., Caqueo, W., Caqueo, A., Muñoz, Z., y Villegas, F. (2010). Estrategias de afrontamiento. *Revista Psicológica*, 22(1). <https://doi.org/10.1590/S1984-02922010000100003>
- Viñas, F., González, M., García, Y., Malo, S., y Casas, F. (2015). Los estilos de afrontamiento y su relación con el bienestar emocional en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 31(1), 226-233. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.1.163681>
- Yarlequé, L., Alva, L., Monroe, J., Nuñez, E., Navarro, L., Padilla, M., Matalinares, M., Navarro, L., y Campo, J. (2016). Procrastinación, Estrés y Bienestar Psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín. *Horizonte de la Ciencia*, 6(10), 173-184. <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/367>

### Apéndice A

#### Escala de Bienestar psicológico

##### Instrucción

Te pedimos que leas con atención las frases siguientes. Marca tu respuesta en cada una de ellas en base a lo que pensaste y sentiste durante el último mes. Las alternativas de respuestas son: Estoy de acuerdo; Ni de acuerdo, ni en desacuerdo; Estoy en desacuerdo. No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No dejes frases sin responder. Marca tu respuesta.

Item	De acuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	En desacuerdo
1. Creo que me hago cargo de lo que digo o hago			
2. Tengo amigos/as en quien confiar			
3. Creo que sé lo quiero hacer con mi vida			
4. En general estoy conforme con el cuerpo que tengo			
5. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo			
6. Me importa pensar que haré en el futuro			
7. Generalmente le caigo bien a la gente			
8. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito			
9. Estoy bastante conforme con mi forma de ser			
10. Si estoy molesto/a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo			
11. Creo que en general me llevo bien con la gente			
12. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida			
13. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar			

## Apéndice B

### Escalas de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE-28)

#### **Instrucciones**

El cuestionario nos permite conocer cómo las personas responden a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito, se te pide indicar qué cosas haces o sientes CON MÁS FRECUENCIA cuando te encuentras en este tipo de situaciones.

Capaz te surgen diferentes formas en las que respondes ante estos eventos, pero piensa en aquellos QUE MÁS USAS.

	ITEM	Nunca	A veces	Usualmente	Siempre
1.	Concentro todos mis esfuerzos en afrontar los desafíos durante mis estudios				
2.	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer para disminuir el estrés académico.				
3.	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.				
4.	Digo cosas para liberar sentimientos desagradables provocados por el estrés académico.				
5.	Recurro a otras actividades para relajarme.				
6.	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer en caso de sentirme estresado(a).				
7.	Trato de ver el lado positivo de la situación en la que me encuentro.				
8.	Acepto la realidad de la situación académica en la que estoy.				
9.	Consigo apoyo emocional de otras personas cuando me siento estresado(a).				
10.	Utilizo alcohol u otras drogas para sentirme mejor.				
11.	Me echo la culpa cuando no puedo manejar el estrés académico				
12.	Me río de la situación que me produce estrés académico.				
13.	Renuncio a intentar ocuparme de la situación que me genera estrés durante mis estudios				
14.	Rezo o medito.				
15.	Me digo a mí mismo “esto no es real”.				
16.	Expreso mis sentimientos negativos cuando me siento estresado por mis estudios.				
17.	Aprendo a vivir con situaciones estresantes propias del estudio.				
18.	Planifico la forma de afrontar el estrés generado por los estudios.				
19.	Hago algo para pensar menos en la situación que me genera estrés.				
20.	Busco el lado positivo de lo que está sucediendo.				
21.	Utilizo sustancias adictivas para ayudarme a manejar el estrés académico.				
22.	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen cuando me siento muy estresado(a).				
23.	Renuncio al intento de hacer frente a una situación estresante en mis estudios.				
24.	Tomo medidas para intentar mejorar en mis estudios.				
25.	Me critico a mí mismo(a).				
26.	Hago bromas para salir del estrés académico.				
27.	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien cuando me siento estresado(a).				
28.	Me niego a creer que haya sucedido algún acontecimiento que me produzca estrés académico.				