


AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL DE LA CIUDAD DE LIMA

CONFRONTING STRESS AND PSYCHOLOGICAL WELFARE IN STUDENTS OF A STATE EDUCATIONAL INSTITUTION OF THE CITY OF LIMA

 Yanet Canchari Flores¹



Fecha de recepción: 04 de setiembre 2020

Fecha de Publicación: 15 de diciembre 2020

DOI:

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue hallar la relación entre Afrontamiento al estrés y Bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa estatal de la ciudad de Lima. Se aplicó la Escala de afrontamiento para adolescentes de Fyndenber y Lewis y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y Schmutte a 240 estudiantes. Se halló que existía relación positiva entre el Afrontamiento en relación con los demás y dirigido a Resolver los problemas con los todos factores de Bienestar Psicológico ($p < .05$), y una relación negativa entre el Afrontamiento no productivo y el factor de Bienestar psicológico: Proyecto de vida ($p < .05$). Se concluye que existe relación entre el afrontamiento al estrés y algunos factores de Bienestar Psicológico.

Palabras clave: Afrontamiento, Estrés, Bienestar psicológico, estudiantes.

Abstract

The objective of this research was to find the relationship between Coping with stress and psychological well-being in students of a state educational institution in the city of Lima. The Fyndenber and Lewis Adolescent Coping Scale and the Ryff and Schmutte Psychological Well-Being Scale were applied to 240 students. It was found that there was a positive relationship between Coping in relation to others and aimed at Solving problems with all psychological well-being factors ($p < .05$), and a negative relationship between nonproductive Coping and the psychological well-being factor: Life project ($p < .05$). It is concluded that there is a relationship between coping with stress and some factors of psychological well-being.

Key words: Coping, Stress, Psychological well-being, students.

1. Introducción

La adolescencia es una etapa caracterizada por cambios multidimensionales, y según Muñoz, Vega, Berra, Nava, y Gómez (2015), el adolescente se encuentra en un estado de vulnerabilidad constante por circunstancias desfavorables circundantes a su edad; esto ha hecho que el estrés en los últimos tiempos tome un puesto predominante en esta etapa de la vida; donde el afrontamiento que presente resulta trascendental para abordar situaciones que le generen malestar emocional y desgaste mental. Y es que, según Lazarus (2006), el bienestar de una persona depende de las estrategias que presente para sobrellevar los impases de la vida, no de la ausencia de circunstancias negativas o estresantes.

En la ciudad de Lima, aproximadamente uno de cada cinco adolescentes tiende a afrontar una exigencia del medio externo de manera no productiva o buscando el apoyo de una tercera persona. (Chavarry, 2017). En relación al Bienestar psicológico, Chávez (2016) refiere que, en el distrito de los Olivos, el 18,8% de las mujeres y el 9,5% de los hombres presentan niveles bajos de Bienestar Psicológico.

Reynoso y Seligson (2005), refieren que el afrontamiento es el esfuerzo de una persona para mejorar una situación negativa, sin importar si este intento resulta exitoso o no; Compas, Rinden y Gerhardt (1995) sostienen que identificar aquellos factores que actúen como barreras sobre circunstancias negativas o estresantes en la adolescencia, resulta sumamente necesario; ya que marcarán una mejor adaptación del adolescente a su entorno, asegurando así su bienestar.

Por dichos precedentes, se plantea como objetivo determinar la relación existente entre el Afrontamiento al estrés y el Bienestar psicológico, poniendo énfasis en los factores que determinan este último, según Ryff y Schmutte (1997, citado en Benatuil, 2003): control de situaciones, vínculos psicosociales, proyecto de vida y aceptación de sí mismo; esto marcará un precedente oportuno y fundamentará la elaboración de programas psicoeducativos dirigidos a aumentar los niveles de bienestar psicológico en los adolescentes, basado el desarrollo de estilos de afrontamiento al estrés específicos y mayormente asociados al constructo en mención.

2. Materiales y métodos

Fue una investigación cuantitativa, de diseño no experimental, descriptivo correlacional. La población estuvo conformada por 534 estudiantes de secundaria de la institución educativa N° 1220 San José Marelló La Molina. La muestra estuvo conformada por 240 estudiantes de la población. Se utilizó un muestreo no probabilístico, por conveniencia.

Se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS - J) para medir la variable “afrontamientos al estrés” de Fyndenberg y Lewis y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y Schmutte para medir la variable “Bienestar Psicológico”. Después de la aceptación de la investigación por parte de la institución educativa, se aplicaron dichos instrumentos a estudiantes que cumplieran los criterios; en las horas señaladas por dirección; se procedió al baseo de datos y análisis estadístico con el programa Statistical Package of Social Science; utilizando la prueba estadística de correlación de Spearman.

3. Resultados

En la tabla 1 se observa que, con respecto al afrontamiento dirigido a resolver el problema, la mayoría de los estudiantes utilizan varias veces dicho estilo (52,4%); por su parte, la mayoría de estudiantes utilizan varias veces el estilo afrontamiento en relación con los demás (55,9%) y el afrontamiento no productivo (67,5%). Por otro lado, puede observarse que el afrontamiento dirigido a resolver el problema es el que más se utiliza a menudo y con frecuencia, con respecto a los otros estilos.

Tabla 1

Distribución de los estudiantes según frecuencia de uso de estilos de Afrontamiento al estrés

Afrontamiento al estrés	No utilizado		Se utiliza raras veces		Se utiliza varias veces		Se utiliza a menudo		Se utiliza con frecuencia	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Afrontamiento dirigido a resolver el problema	0	0	27	11,3	126	52,4	84	35	3	1,3
Afrontamiento en relación con los demás	0	0	57	24	135	55,9	45	18,8	3	1,3
Afrontamiento no productivo	0	0	69	28,8	162	67,5	9	3,8	0	0

En la tabla 2 se observa que, con respecto al Bienestar Psicológico, la mayoría de estudiantes se encuentran en un nivel medio (49%); con respecto a los factores del Bienestar Psicológico, la mayoría se encuentra en un nivel bajo de control de situaciones (50%), un nivel alto de vínculos psicosociales (57,5%) y proyectos de vida (61,3%), y un nivel medio de aceptación de sí (37,5%).

Tabla 2

Distribución de los estudiantes según los niveles de Bienestar Psicológico y sus factores

	Bajo		Medio		Alto	
	f	%	f	%	f	%
Bienestar psicológico	51	21	117	49	72	30
Control de situaciones	120	50	60	25	60	25
Vínculos psicosociales	66	27,5	36	15,0	138	57,5
Proyectos de vida	39	16,3	54	22,5	147	61,3
Aceptación de sí	69	28,8	90	37,5	81	33,8

En la tabla 3 se puede apreciar una existe una relación positiva y significativa entre afrontamiento en relación con los demás y dos factores del bienestar psicológico: proyectos de vida ($r=,290$; $p<,05$), aceptación de sí ($r=,231$; $p<,05$). Con respecto a la estrategia buscar apoyo social, se halló una relación positiva y significativa con dos factores del bienestar psicológico: control de situaciones ($r=,228$; $p<,05$), y aceptación de sí ($r=,254$; $p<,05$). Por otro lado, no se halló relación entre las estrategias apoyo espiritual y acción social y algún factor del bienestar psicológico. Por último, se halló una relación positiva y significativa entre la estrategia buscar ayuda profesional y dos factores del bienestar psicológico: control de situaciones ($r=,228$; $p<,05$), y aceptación de sí ($r=,290$; $p<,05$).

Tabla 3

Relación entre Afrontamiento en relación con los demás y los factores del bienestar psicológico

	Control de situaciones		Vínculos psicosociales		Proyecto de vida		Aceptación de sí	
	r	p	r	p	r	p	r	p
Afrontamiento en relación con los demás	,165	,143	,117	,299	,290	,009	,231	,040
Buscar apoyo social	,228	,042	,219	,051	,290	,009	,254	,023
Buscar apoyo espiritual	,108	,340	,004	,971	,303	,006	,154	,173
Acción social	,054	,632	,069	,546	,103	,361	,060	,594
Buscar ayuda profesional	,228	,042	,219	,051	,290	,009	,254	,023

Nota: r= Coeficiente de Spearman

En la tabla 4, se puede apreciar una existe una relación positiva y significativa entre afrontamiento dirigido a resolver los problemas y tres factores del bienestar psicológico: control de situaciones ($r=,340$; $p<,05$), proyectos de vida ($r=,328$; $p<,05$) y aceptación de sí ($r=,238$; $p<,05$). Con respecto a la estrategia concentrarse en el problema, se halló una relación positiva y significativa con dos factores del bienestar psicológico: control de situaciones ($r=,231$; $p<,05$), y vínculos psicosociales ($r=,222$; $p<,05$). Con respecto a la estrategia esforzarse y tener éxito, se halló una relación positiva y significativa con tres factores del bienestar psicológico: control de situaciones ($r=,512$; $p<,05$), vínculos psicosociales ($r=,250$; $p<,05$) y proyecto de vida ($r=,330$; $p<,05$). Por otro lado, se halló una relación positiva y significativa entre la estrategia fijarse en lo positivo, con los factores control de situaciones ($r=,376$; $p<,05$), vínculos psicosociales ($r=,250$; $p<,05$), proyectos de vida ($r=,291$; $p<,05$) y aceptación de sí ($r=,291$; $p<,05$). Se halló relación entre la estrategia distracción física y el factor proyectos de vida ($r=,345$; $p<,05$). Por último, no se halló relación entre las estrategias buscar diversiones relajantes, invertir en amigos íntimos y los factores del bienestar psicológico ($p>,05$).

Tabla 4

Relación entre Afrontamiento dirigido a resolver los problemas y los factores del bienestar psicológico

	Control de situaciones		Vínculos psicosociales		Proyecto de vida		Aceptación de sí	
	r	p	r	p	r	p	r	p
Afrontamiento dirigido a resolver los problemas	,340	,002	,160	,156	,328	,003	,238	,034
Concentrarse en resolver el problema	,231	,039	,222	,048	,199	,077	,210	,061
Esforzarse y tener éxito	,512	,000	,250	,025	,330	,003	,212	,059
Fijarse en lo positivo	,376	,001	,295	,008	,291	,009	,291	,009
Buscar diversiones relajantes	,173	,126	-,036	,750	,155	,169	,069	,540
Distracción física	,206	,067	,068	,551	,345	,002	,203	,071
Invertir en amigos íntimos	,052	,644	,044	,697	,122	,280	,189	,094

Nota: r=Coeficiente de Spearman

En la tabla 4, se puede apreciar una existe una relación positiva y significativa entre afrontamiento dirigido a resolver los problemas y tres factores del bienestar psicológico: control de situaciones ($r=,340$; $p<,05$), proyectos de vida ($r=,328$; $p<,05$) y aceptación de sí ($r=,238$; $p<,05$). Con respecto a la estrategia concentrarse en el problema, se halló una relación positiva y significativa con dos factores del bienestar psicológico: control de situaciones ($r=,231$; $p<,05$), y vínculos psicosociales ($r=,222$; $p<,05$). Con respecto a la estrategia esforzarse y tener éxito, se halló una relación positiva y significativa con tres factores del bienestar psicológico: control de situaciones ($r=,512$; $p<,05$), vínculos psicosociales ($r=,250$; $p<,05$) y proyecto de vida ($r=,330$; $p<,05$). Por otro lado, se halló una relación positiva y significativa entre la estrategia fijarse en lo positivo, con los factores control de situaciones ($r=,376$; $p<,05$), vínculos psicosociales ($r=,250$; $p<,05$), proyectos de vida ($r=,291$; $p<,05$) y aceptación de sí ($r=,291$; $p<,05$). Se halló relación entre la estrategia distracción física y el factor proyectos de vida ($r=,345$; $p<,05$). Por último, no se halló relación entre las estrategias buscar diversiones relajantes, invertir en amigos íntimos y los factores del bienestar psicológico ($p>,05$).

Tabla 5

Relación entre Afrontamiento no productivo y los factores del bienestar psicológico

	Control de situaciones		Vínculos psicosociales		Proyecto de vida		Aceptación de sí	
	r	p	r	p	r	p	r	p
Afrontamiento no productivo	-,172	,126	-,093	,411	-,226	,044	-,098	,386
Preocuparse	,421	,000	,162	,152	,212	,059	,080	,479
Hacerse ilusiones	,196	,081	,131	,248	-,014	,899	,111	,326
Falta de afrontamiento	-,352	,001	-,323	,003	-,400	,000	-,278	,012
Ignorar el problema	-,175	,120	-,157	,164	-,227	,043	-,006	,958
Reducción de la tensión	-,355	,001	-,062	,583	-,331	,003	-,167	,138
Reservarlo para sí	-,209	,063	-,067	,553	-,253	,024	-,048	,675
Auto inculparse	-,299	,007	-,287	,010	-,373	,001	-,196	,081
Buscar pertenencia	,191	,090	,243	,030	,250	,025	,155	,169

Nota: r=Coefficiente de Spearman

En la tabla 5, se puede apreciar una existe una relación negativa y significativa entre afrontamiento no productivo y el factor proyectos de vida ($r=-,226$; $p<,05$). Con respecto a la estrategia preocuparse, se halló una relación positiva y significativa con el factor control de situaciones ($r=,421$; $p<,05$). Con respecto a la estrategia falta de afrontamiento, se halló una relación negativa y significativa con los factores control de situaciones ($r=-,352$; $p<,05$), vínculos psicosociales ($r=-,323$; $p<,05$), proyecto de vida ($r=-,400$; $p<,05$) y aceptación de sí ($r=-,278$; $p<,05$). Por otro lado, se halló una relación negativa y significativa entre la estrategia ignorar el problema, con el factor proyectos de vida ($r=-,227$; $p<,05$). Asimismo, se halló una relación negativa y significativa entre la estrategia reducción de la tensión, con el factor proyectos de vida ($r=-,331$; $p<,05$). Se halló una relación negativa y significativa entre la estrategia reservarlo para sí, con el factor proyectos de vida ($r=-,253$; $p<,05$). Con respecto a la estrategia auto inculparse, se halló una relación negativa y significativa con los factores control de situaciones ($r=-,299$; $p<,05$), vínculos psicosociales ($r=-,287$; $p<,05$), proyecto de vida ($r=-,373$; $p<,05$). Con respecto a la estrategia buscar pertenencia, se halló una relación positiva y significativa con los factores vínculos psicosociales ($r=,243$; $p<,05$) y proyecto de vida ($r=,250$; $p<,05$). Por último, no se halló relación entre la estrategia hacerse ilusiones y los factores del bienestar psicológico ($p>,05$).

4. Discusión

Según el análisis de resultados encontrados en el presente estudio, en la Tabla 1 se observa que el 52,4% de los menores evaluados utilizan varias veces el estilo de afrontamiento dirigido a resolver el problema, y de los mismos el 55,9% utiliza varias veces el estilo de afrontamiento en relación con los demás, siendo el 67,5% los que utilizan estilo de afrontamiento no productivo varias veces; esto indica que un importante número de estudiantes recurre a usar de forma ocasional el estilo de afrontamiento no productivo y que el uso de estilos de afrontamiento eficaces no son usados con la frecuencia necesaria, esto es contradicho por García (2015) y García y Yabar (2017) quienes en sus investigaciones concluyen que el estilo de afrontamiento al estrés más utilizado es el afrontamiento activo, similar al estilo de afrontamiento dirigido a resolver el problema; y que predomina en los evaluados estilos favorables de afrontamiento al estrés. Por su parte, Cabrera (2017) sostiene que son las estrategias incluidas en los estilos de afrontamiento dirigido a resolver el problema y en relación con los demás, los más utilizados por los evaluados. En este punto se puede rescatar que existe en la presente investigación un énfasis en la frecuencia del uso del estilo de afrontamiento no productivo y los niveles bajos de afrontamientos productivos; en otras investigaciones se ha priorizado los porcentajes más predominantes; no incluyendo los niveles bajos de los estilos de afrontamiento productivos a pesar de presentar porcentajes considerables.

Por otro lado, se observa que el 49% de los estudiantes evaluados presenta nivel medio de Bienestar psicológico, y el 21% de los mismos presenta Bienestar psicológico en niveles bajos; esto indica que el 60% de la población necesita fortalecer la variable en mención enfatizando en sus indicadores con niveles más preocupantes: control de situaciones (50% presenta niveles bajos) y aceptación de sí (28,8% presenta niveles bajos). Esto es corroborado por García y Yabar (2017) quienes en su investigación concluyeron que mayoría de los evaluados presentaban niveles medios de Bienestar psicológico. Por su parte, Cabrera (2017) señala que los evaluados en su investigación presentaban en su mayoría niveles medios de los factores de Bienestar Psicológico: aceptación control, vínculos y proyectos. En este punto, puede recalcarse que es el nivel medio de Bienestar psicológico el que resalta con respecto a los evaluados adolescentes, sin embargo, no resulta un nivel medio una categoría complemente favorable, pudiendo modificarse en pro del estudiante para alcanzar un nivel alto.

Respecto a las correlaciones entre dimensiones, se puede observar en la Tabla 3, una relación positiva y significativa entre el afrontamiento en relación con los demás y los factores proyectos de vida y aceptación de sí, a un nivel de significancia de $p < 0,05$; existiendo una relación débil entre dichas variables, esto indica que a mayor afrontamiento en relación con los demás, más proyectos de vida presentará la persona y mayor aceptación de sí. Por otro lado, no se halló relación entre dicho estilo de afrontamiento y los factores de bienestar psicológico restantes: vínculos psicosociales y control de situaciones. Esto es corroborado parcialmente por lo concluido por Gonzales, Montoya, Casullo y Bernabeu (2002) en su investigación, existe una correlación positiva, moderada y significativa entre el afrontamiento enfocado a la emoción y todos los factores del Bienestar psicológico; las diferencias en intensidad y la relación con dos factores adicionales a los hallados en la presente investigación, puede deberse a que el afrontamiento enfocado a la emoción y el enfocado a los demás aunque coinciden en su mayoría, difieren sutilmente en cuanto a algunos de sus indicadores. En contra de ello, Matalinares et al. (2016) concluyó que existe una relación positiva y débil solamente entre el afrontamiento en relación con los demás y los factores propósito de vida y vínculos psicosociales, no existiendo relación significativa con los otros factores.

Por otro lado, se puede observar en la Tabla 4, una relación positiva y significativa entre la dimensión afrontamiento dirigido a resolver los problemas y los factores: proyectos de vida, control de

situaciones y aceptación de sí, a un nivel de significancia de $p > 0,05$; existiendo una relación débil entre dichas dimensiones, esto indica que mientras una persona utilice más afrontamiento al estrés enfocado en resolver los problemas, tendrá más proyectos de vida, un mayor control de situaciones y una mayor aceptación de sí. Matalinares et al. (2016) corrobora dichos hallazgos, concluyendo en su investigación una relación muy débil entre el afrontamiento enfocado en resolver los problemas y los factores de Bienestar psicológico. Gonzales et al. (2002) corrobora lo antes mencionado y agrega que el estilo de afrontamiento dirigidos a la resolución del problema está relacionado con un alto nivel de bienestar psicológico y sus respectivos factores. García (2015) contradice dichos hallazgos al no haber encontrado relación significativa entre el mencionado tipo de estilo de afrontamiento y los factores de Bienestar psicológico, probablemente debido a la diferencia de las poblaciones evaluadas, diferentes en contexto sociocultural, estrato económico, edad, entre otros. A pesar de ello, se cumple con lo sostenido por Casullo (2002, citado en Cabrera, 2017) quien afirmaba que las personas con bajo nivel de bienestar social y sus factores, no pueden responder adecuadamente a los problemas de su entorno, se bloquean, no se sienten capaces de superarse y no identifican alternativas de solución para poner fin a su perturbación emocional;

Por último, en la Tabla 5, se puede observar que existe una relación negativa y significativa entre el afrontamiento no productivo y el factor proyectos de vida a un nivel de significancia de $p < 0,05$; esto indica que, a mayor uso del estilo de afrontamiento no beneficioso, menor va a ser los proyectos de vida que emprenda la persona. Ello se contradice por lo concluido por Matalinares et al. (2016), quien halló que existe una relación positiva y débil con todos los factores de bienestar psicológico. Calvarro (2016) afirma que los adolescentes tienen un menor nivel de bienestar psicológico y esto puede estar asociado a estrategias de afrontamiento no productivo, como autocrítica, retirada social, pensamiento desiderativo, expresión emocional. A ello se le suma Gonzales et al. (2002) quien afirma que el adolescente que presenta un estilo de afrontamiento no productivo, puede presentar comportamientos de riesgos, mayor vulnerabilidad y afectar su bienestar psicológico. Con respecto a estrategias de afrontamiento no benéfico, como preocuparse, falta de arrostramiento, desconocer el problema, disminución de la tensión, retenerlo para sí, auto inculparse, buscar pertenencia; presentaron una relación débil, negativa y significativa con al menos un factor de la variable Bienestar psicológica. Esto coincide parcialmente por lo hallado por Gutierrez y Sherly (2018) que hallaron que el preocuparse, la falta de afrontamiento, la reducción de la tensión, y el reservarlo para sí; presentan una relación negativa y significativa con el bienestar psicológico y sus factores; en este punto se puede rescatar que a pesar que el afrontamiento no productivo sólo presenta relación con un factor de la variable Bienestar psicológico, si se explora según las estrategias contenidas en el mencionado estilo de afrontamiento, existe relación entre algunas estrategias y algunos factores del Bienestar psicológico.

5. Conclusiones

Con respecto a la variable Afrontamiento al estrés, el 52,4% de la población utiliza muchas veces el estilo de afrontamiento encaminado a solucionar el problema; de otra parte, el 55,9% de la población utiliza varias veces el estilo de afrontamiento en relación con los demás; por último, el 67,5% de la población utiliza varias veces el afrontamiento no productivo.

En relación a la variable Bienestar Psicológico, el 49% de la población presenta nivel medio; el 30% presenta niveles altos de Bienestar Psicológico; mientras que el 21% de la población presentan niveles bajos, siendo la mayoría de la población los que presentan Bienestar Psicológico en niveles favorables.

Existe una reciprocidad positiva y significativa entre la dimensión afrontamiento en relación con los demás y los factores proyectos de vida y aceptación de sí, a un nivel de significancia de $p < 0.05$ por lo tanto, se acepta la relación entre dichas variables de estudio con un 95%. Por otra parte, no existe

relación significativa entre la dimensión afrontamiento en relación con los demás y los factores control de situaciones y vínculos psicosociales.

Existe una relación positiva y significativa entre la dimensión afrontamiento dirigido a resolver los problemas y los factores: control de situaciones, proyectos de vida y aceptación de sí, a un nivel de significancia de $p < 0.05$ por lo tanto, se acepta la relación entre dichas variables de estudio con un 95%. Por otro lado, no existe relación significativa entre la dimensión afrontamiento dirigido a resolver los problemas y el factor vínculos psicosociales.

Existe una relación negativa y significativa entre la dimensión afrontamiento no productivo y el factor proyectos de vida, a un nivel de significancia de $p < 0.05$ por lo tanto, se acepta la relación entre dichas variables de estudio con un 95%. Por otro lado, no existe relación significativa entre la dimensión afrontamiento no productivo y los factores control de situaciones, vínculos psicosociales y aceptación de sí.

6. Referencias

- Benatuil, D. (2003). El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 1 (3), 43- 58.
- Cabrera, S. (2017). *Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés en usuarios de un puesto de salud del distrito de Nuevo Chimbote*. (Tesis de pregrado). Universidad Cesar Vallejo, Nuevo Chimbote.
- Calvarro, A. (2016). *Estrés Percibido, Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en jóvenes*. (Tesis de pregrado). Universidad de Salamanca, Salamanca.
- Chavarry, J. (2017). *Acoso escolar y afrontamiento al estrés en estudiantes de instituciones educativas nacionales del distrito de la Independencia*. (Tesis de pregrado). Universidad Cesar Vallejo, Trujillo.
- Chavez, A. (2016). Bienestar psicológico y riesgo suicida en estudiantes de 5ª grado de Secundaria del distrito de los Olivos. *Revista PsiqueMag*, 4(1), 81-86.
- Compas, B., Hinden, B. y Gerhardt, C. (1995). Adolescent development, pathways and processes of risk and resilience. *Annual Review of Psychology*, 46, 265-298.
- García, J. (2015). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer y segundo semestre académico*. (Tesis de pregrado). Universidad de Antioquia, El Carmen de Viboral.
- García, Z. y Yabar, Z. (2018). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de instituciones educativas públicas del distrito de Urcos-Quispicanchi-Cusco*. (Tesis de pregrado) Universidad Andina del Cusco, Cusco.
- González, R., Montoya, L., Casullo, R. y Bernabeu, I. (2002). Relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14 (2), 363-368.
- Gutierrez, N. y Sherly, Y. (2018). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución particular de Lima Sur*. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión, Lima.
- Lazarus, R. S. (2006). Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of personality*, 74, 9-46.

CANCHARI, Y. *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una Institución Educativa Estatal de la ciudad de Lima 2020. Rev. PAIAN julio - diciembre 2020. Vol.11/Nº2*

Matalinares, M; Díaz, G; Ornela, R; Baca, D; Uceda, J; y Yaringaño, J. (2016). *Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo*. (Tesis de pregrado). Universidad de Lima, Lima.

Muñoz, S., Vega, Z., Berra, E., Nava, C. y Gómez, G. (2015). Asociación entre estrés, afrontamiento, emociones e IMC en adolescentes. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17 (1), 11-29.

Reynoso, L. y Seligson, I. (2005). *Psicología clínica de la salud: un enfoque conductual*. México: El Manual Moderno.