



FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS, EN ADOLESCENTES QUE ASISTEN A LA ESCUELA SECUNDARIA ESRN N°71 DE LA CIUDAD DE ALLEN

Estudiante: Zoe Abril Viscarra

Legajo: 31288

Director/es: María Luciana, Della Pittima

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciatura en Psicología

2026

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN
PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL
INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO -*Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del **RIUFLO**. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial 4-0 internacional que siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO:

A partir del día de la fecha de aprobación del TFI

Lugar y fecha: Rio Negro; 9 de diciembre de 2025.

Firma y aclaración del autor:


UISCARRA ZOE

Agradecimientos

A la Universidad de Flores, Facultad de Psicología Y Ciencias Sociales, institución que me brindo el espacio académico y humano para formarme.

A todo el quipo docente por sus conocimientos, compromiso y acompañamiento en cada etapa de mi trayectoria universitaria.

Al jurado evaluador, por su tiempo, lectura atenta y devoluciones que enriquecen este trabajo.

A mi tutora Luciana, por su guía, conocimiento, dedicación y apoyo constante a lo largo de este proceso.

A las personas e instituciones que colaboraron con esta investigación. Sin su participación, este proyecto no habría podido llevarse a cabo.

A mis padres, Lorena y Ricardo, por trabajar incansablemente para que pudiera estudiar y llegar hasta aquí. Este logro también es suyo.

INDICE:

1. Resumen.....	5
2. Introducción.....	6
2.1 <i>Delimitación del objeto de estudio:</i>	6
2.2 <i>Planteamiento del problema:</i>	8
2.3 <i>Objetivos:</i>	11
2.3.1 <i>Objetivo general.</i>	11
2.3.2 <i>Objetivos específicos.</i>	11
2.4 <i>Pregunta de investigación:</i>	11
3. Estado del arte:	12
4. Marco Teórico:	21
4.1 <i>Adolescencia:</i>	21
4.1.1 <i>Perspectivas acerca de la adolescencia.</i>	23
4.2 <i>Estrategias de afrontamiento</i>	27
4.3 <i>Estrés</i>	33
5. Método:	42
5.1 <i>Diseño de estudio y enfoque de investigación:</i>	42
5.2 <i>Definición operacional de las variables de estudio:</i>	43
5.2.1 <i>Estrategias de afrontamiento.</i>	43
5.2. 2 <i>Variables sociodemograficas:</i>	43
5.3 <i>Participantes y Muestras:</i>	44
5.4 <i>Criterios de inclusión:</i>	44
5.5 <i>Criterios de exclusión:</i>	44
5.6 <i>Instrumentos de Recolección de datos:</i>	45
5.6.1 <i>Versión española del Inventario breve de afrontamiento (COPE-28)</i>	45
5.6.2 <i>Cuestionario sociodemográfico ad hoc.</i>	46
5.7 <i>Procedimiento:</i>	46
5.7.1 <i>Contacto y aprobación institucional:</i>	47
5.7.2 <i>Consentimiento informado:</i>	48
5.8 <i>Descripción de la muestra</i>	49
6. Resultados.....	55
7. Discusión:.....	61
8. Conclusiones.....	65
9. Aportes y contribuciones de la investigación:	68

10. Limitaciones de la investigación:	69
11. Líneas de investigación futuras:	71
12. Propuestas de intervención:	73
11. Bibliografía:	77
10. Anexos	83

1. Resumen

La adolescencia, constituye una etapa fundamental del desarrollo humano, se caracteriza por profundas transformaciones bio-psico-sociales, que pueden incrementar la vulnerabilidad frente al estrés (Barraza-Sanchez et al., 2019). Dada la escasez de investigaciones contextualizadas en nuestra región, el presente estudio se propone describir las estrategias de afrontamiento, siendo estas el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales desarrollados para hacer frente a demandas internas o externas abrumadoras (Lazarus y Folkman, 1986), utilizadas por los adolescentes frente a situaciones de estrés, así como analizar su relación con variables sociodemográficas. Con un enfoque cuantitativo y un alcance descriptivo correlacional, la investigación incluyó una muestra no probabilística de 45 adolescentes de entre 16 y 18 años que asisten a la ESRN N°71 de la ciudad de Allen, Rio Negro. Se aplicó un Cuestionario Sociodemográfico *Ad Hoc* y la adaptación española del Brief COPE (COPE-28) de Carver (1997), Moran y Manga (2009). Los resultados indicaron que las principales fuentes de estrés percibidas por los adolescentes se vinculan con relaciones interpersonales, autoimagen, problemas familiares y exámenes. Un hallazgo central fue que, en los adolescentes con mayores niveles de estrés percibido, predominaron la autoinculpación y el uso de sustancias como estrategias de afrontamiento. En conjunto, los resultados refuerzan la importancia de promover estrategias de afrontamiento adaptativas, que fortalezcan los recursos personales y emocionales de los adolescentes y favorezcan su bienestar psicológico.

Palabras clave: adolescencia; estrés; estrategias de afrontamiento; salud mental.

2. Introducción

2.1 Delimitación del objeto de estudio:

La adolescencia, fase crucial del ciclo vital humano, se caracteriza por un periodo de profundas y aceleradas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales (Papalia et al., 2018; Madruga & Queija, 2019; Knobel & Aberastury, 1981). Estas transiciones, si bien son inherentes al desarrollo, pueden generar un incremento en la percepción de situaciones estresantes, desafiando los recursos personales y afectando el bienestar emocional de los jóvenes (Lazarus & Folkman, 1986; Orlandini, 2012). La capacidad de los adolescentes para desarrollar y emplear estrategias de afrontamiento efectivas ante estas demandas, es un factor protector fundamental para su desarrollo saludable y para mitigar la emergencia de problemáticas de salud mental (Frydenberg, 1997; Uribe Urzola et al., 2018). Evidencia reciente en Argentina ha destacado la relevancia de la salud mental en la población adolescente frente a diversos desafíos (Etchevers et al. 2023). Sin embargo, a pesar de la creciente conciencia sobre la importancia de la salud mental en esta etapa vital (Organización Mundial de la Salud, 2024) aún persiste la necesidad de comprender en profundidad cómo los jóvenes en contextos geográficos y culturales específicos gestionan el estrés.

Particularmente, a nivel regional, existe un vacío en la investigación que aborde de manera contextualizada las estrategias de afrontamiento y su relación con las características sociodemográficas de los adolescentes, lo cual resulta fundamental para generar conocimiento basado en evidencia, que permita diseñar intervenciones y programas de promoción de la salud mental adaptados a las realidades locales. En este marco, el objeto de estudio de la presente investigación se centra en el análisis descriptivo de las estrategias de afrontamiento empleadas por adolescentes escolarizados frente a situaciones de estrés, y

cómo dichas estrategias se asocian con variables sociodemográficas como el género y la edad.

La delimitación de este problema de investigación se establece con precisión para asegurar la viabilidad, el rigor metodológico y la especificidad de los hallazgos.

Temáticamente, el estudio se concentra exclusivamente en las estrategias de afrontamiento ante el estrés en la población adolescente, sin abordar otras problemáticas psicológicas o de desarrollo, ni explorar este constructo en diferentes etapas vitales. Especialmente, la investigación circunscribe geográficamente a la ciudad de Allen, provincia de Río Negro, Argentina, focalizándose en una población específica: adolescentes escolarizados de entre 16 y 18 años que asisten al colegio ESRN N°71 Mariano Moreno. Esta restricción geográfica implica que la relevancia de los hallazgos se centra en este contexto particular, limitando la generalización directa a otras poblaciones o entornos educativos. En cuanto a su delimitación temporal, la investigación adopta un diseño de corte transversal, lo que significa que su recolección de datos se realizará en un único momento, proporcionando una “fotografía” de las estrategias de afrontamiento en ese instante, sin analizar su evolución longitudinal.

2.2 Planteamiento del problema:

La adolescencia representa una fase del crecimiento humano que se caracteriza por cambios biológicos, cognitivos, emocionales y sociales que ocurren de forma rápida e intensa. Aunque estas transformaciones son parte del desarrollo normativo, generan una serie de retos adaptativos que a menudo son experimentados por los jóvenes como circunstancias estresantes o amenazantes que sobrepasan sus recursos personales (Madruga & Queija, 2019).

Además de los diversos cambios, conflictos y transformaciones de esta etapa, en los últimos años, el estrés ha tomado una significativa relevancia, llegando a ser un fenómeno reconocido socialmente, el cual abarca diversos ámbitos en donde se desarrolla la persona y puede manifestarse con repercusiones a nivel físico, mental y social, impactando negativamente en el bienestar de los individuos (Luna, 2019, citado en Izquierdo Martínez 2020).

Frente a estas circunstancias, el análisis de las estrategias de afrontamiento adquiere particular relevancia ya que diariamente los adolescentes se encuentran en una constante toma de decisiones sobre diversas situaciones de conflicto que requieren de ciertas habilidades para una adecuada resolución. Las estrategias de afrontamiento, son definidas como los esfuerzos cognitivos y conductuales que las personas realizan para gestionar, disminuir o sobrellevar las exigencias internas y externas consideradas como estresantes (Halstead, Bennett & Cunningham, 1993, citado en Manrique & Miranda, 2006).

Según Lazarus y Folkman (1986), el afrontamiento no depende únicamente de la naturaleza objetiva del suceso, sino también en la valoración cognitiva que el individuo realiza sobre la circunstancia y sus recursos a su alcance. Cuando un adolescente percibe una circunstancia como un reto, es más factible que utilice estrategias de afrontamiento activas y

funcionales. Por otro lado, si se la considera una amenaza que supera su capacidad de reacción, pueden desencadenarse respuestas inhibitorias vinculadas a incomodidades emocionales, tales como ansiedad, angustia o bloqueos emocionales. Esto transforma al afrontamiento en un proceso dinámico y profundamente personal, definido por elementos tanto internos (como la percepción de autoeficacia o la regulación emocional) como externos (como el ambiente familiar, escolar o social).

En el panorama actual de Argentina, caracterizado por inestabilidad económica, conflictos sociales y post pandemia, las crisis emocionales en los jóvenes han ganado particular relevancia frente a estas situaciones de estrés. El Observatorio de Psicología Social Aplicada de la UBA (2023) informó que el 45,5% de los jóvenes entrevistados expresaban estar en medio de una crisis emocional, siendo las más comunes las asociadas a la incertidumbre vital, la presión escolar, los problemas en la comunicación familiar y la ausencia de redes de soporte. Este hecho pone de manifiesto la necesidad de entender cómo los jóvenes afrontan estas situaciones amenazantes y qué herramientas emplean (Etchevers et al., 2023).

Desde una perspectiva académica y disciplinar, este estudio tiene como objetivo llevar a cabo una investigación cuantitativa de las estrategias de afrontamiento empleadas por los adolescentes escolarizados en la ciudad de Allen ante situaciones de estrés. Esta población representa un grupo especialmente significativo debido a su localización en una región urbana intermedia de Argentina, donde los jóvenes se encuentran con retos habituales del crecimiento y circunstancias contextuales específicas que pueden afectar su salud mental.

La selección de esta problemática obedece a un interés tanto personal como profesional por ampliar el entendimiento de los procesos psicológicos que influyen en el crecimiento adolescente y su relación con la salud mental. Si bien se reconoce que existe

vasta bibliografía sobre la teoría adolescente, no existen así también numerosas intervenciones o programas concretos con finalidad salutogénica que se aparten del modelo patológico y conciban a la adolescencia como una etapa de crecimiento y oportunidades. Se anticipa que los hallazgos de este estudio puedan proporcionar evidencia empírica valiosa para la creación de intervenciones preventivas y psicoeducativas, tanto en el contexto educativo como en la comunidad, que promuevan tácticas de afrontamiento adaptativas, potencien los recursos emocionales de los jóvenes y se centren en mejorar el apoyo emocional.

Según la Organización Mundial de la Salud (2024) la depresión, la ansiedad y los trastornos de comportamiento se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad en la adolescencia. Cuando estos trastornos de salud mental no son tratados, sus consecuencias se extienden a la edad adulta, perjudicando la salud física, mental y limitando la posibilidad de llevar una vida plena. Sumado a ello, el suicidio es la tercera causa de defunción en las personas de entre 15 y 29 años. Siguiendo esta línea, este Trabajo Final Integrador se fundamenta en su importancia teórica en el ámbito del desarrollo adolescente, su relevancia social frente al aumento de problemas emocionales en los jóvenes, su importancia institucional como recurso para intervenciones psicosociales, y su importancia personal y laboral para la educación en Psicología.

2.3 Objetivos:

2.3.1 Objetivo general.

Describir las diferentes estrategias de afrontamiento, utilizadas por adolescentes escolarizados en la escuela secundaria ESRN n° 71 de la ciudad de Allen, frente a situaciones de estrés.

2.3.2 Objetivos específicos.

- Describir según variables sociodemográficas la muestra conformada por los adolescentes escolarizados de la escuela ESRN N°71 de la ciudad de Allen.
- Describir las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los adolescentes escolarizados en la escuela ESRN N° 71 de la ciudad de Allen, ante situaciones de estrés.
- Comparar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes que asisten a la ESRN N°71 de la ciudad de Allen, en función de las variables socio demográficas.

2.4 Pregunta de investigación:

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento predominantes, empleadas por adolescentes escolarizados en la ESRN n° 71 de la ciudad de Allen, frente a situaciones de estrés, y de qué manera dichas estrategias se relacionan con variables sociodemográficas?

3. Estado del arte:

En los últimos años se han desarrollado diversas investigaciones orientadas a comprender las estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes frente a las múltiples situaciones de estrés que caracterizan esta etapa del ciclo vital. Estos estudios, además, han explorado la relación entre dichas estrategias y variables psicosociales de gran relevancia, como la autoestima, la resiliencia, la autorregulación emocional y la tolerancia a la frustración.

Teniendo en cuenta que la autoestima está intrínsecamente relacionada con la forma en que los adolescentes perciben su valor, su capacidad para afrontar la adversidad y su interacción con el mundo que les rodea, Rafael (2025) buscó determinar la relación entre la autoestima y las estrategias de afrontamiento en adolescentes de la Institución Educativa de Micelino Sandoval Torres Caraz, en Chincha Alta, Perú. Seleccionó una muestra de 163 alumnos de cuarto y quinto año. La variable autoestima fue operacionalizada mediante la Escala de autoestima para adolescentes de Cerna y Ugarizza (2020), la variable afrontamiento al estrés fue operacionalizada mediante el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés de Sandín y Chorot (2003). Mediante el análisis de los resultados se estableció que existe relación estadísticamente significativa positiva entre la autoestima y las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por los adolescentes. Además se estableció una relación significativamente positiva entre la autoestima de estos adolescentes y el afrontamiento racional y emocional del estrés.

Al indagar sobre otros factores vinculados al bienestar psicológico, Ursul y Herrera Guerra en el año 2023, analizaron la asociación entre el riesgo suicida y el uso de estrategias de afrontamiento ante el estrés en adolescentes escolarizados. La muestra fue conformada por 575 estudiantes de once colegios de Montería (Córdoba, Colombia) en edades entre los 15 y

17 años. Se utilizó la Escala de riesgo de suicidio de Plutchik (1989) donde los participantes completaron 15 ítems con respuesta dicotómica, validada en versión español por Rubio et al. (1998). Esta incluye preguntas relacionadas con los intentos autolíticos previos, intensidad de la ideación actual, sentimientos de depresión, desesperanza y tentativas de suicidio permitiendo diferenciar a los individuos con riesgo suicida y aquellos que no (Ursul y Herrera, 2023).

La evaluación de estrategias de afrontamiento ante el estrés se realizó mediante la Escala de estrategias de Coping modificada (ECC-M), desarrollada por Londoño et al. Colombia (2006) a partir de la Escala de Estrategias de Coping-Revisada (EEC-R) de Charot y Sandín (1993). La cual permite evaluar recursos y esfuerzos cognitivos como comportamentales orientados a resolver el problema, a reducir o eliminar la respuesta emocional o a modificar la evaluación inicial de la situación. Por último se administró un cuestionario de datos sociodemográficos (ad hoc) que incluye variables como la edad, género y estrato socioeconómico. Los resultados muestran que el riesgo suicida fue del 28,8%, se halló una asociación estadísticamente significativa entre el riesgo de suicidio y las estrategias de afrontamiento. Los adolescentes con riesgo de suicidio utilizan frecuentemente estrategias negativas de afrontamiento ante el estrés, centradas en la emoción y en recursos comportamentales orientados a reducir o eliminar la respuesta emocional del problema. Utilizan la evitación emocional y la reacción agresiva hacia los demás, hacia sí mismos o hacia los objetos, expresadas en ira y la hostilidad como consecuencia de la frustración. Por otra parte, los adolescentes sin riesgo suicida utilizan más la religión como estrategia de afrontamiento, expresada a través del rezo y la oración (Ursul y Herrera, 2023).

Por su parte, Morales Rodriguez et al. (2023), poniendo énfasis en el género, estudiaron la variabilidad de las estrategias de afrontamiento implementadas por individuos

ante situaciones potencialmente estresantes. La muestra se conformó por 85 estudiantes que cursan el cuarto grado en una escuela secundaria de Bari en Italia. Se administró la Escala de Afrontamiento para niños (EAN) diseñado por Morales Rodriguez et al. (2012), siendo una herramienta de auto informe con 35 ítems diseñados para medir cómo se enfrentan los individuos en cuatro áreas: familia, escuela, salud y sociedad. También se recogió información a través de un cuestionario sociodemográfico de elaboración ad hoc.

A través del análisis de los resultados se halló que el alumnado emplea una variedad de estrategias de afrontamiento en respuesta a situaciones de estrés, entre ellas, indiferencia, conducta agresiva, reservarse el problema para sí, evitación conductual, comunicar el problema a otros, evitación cognitiva, solución activa, búsqueda de información y actitud positiva. Las estrategias más predominantes utilizadas por los estudiantes incluyeron la evitación conductual, comunicar el problema a otros, evitación cognitiva y solución activa. Las estrategias menos utilizadas fueron la búsqueda de información, la actitud positiva y la conducta agresiva. No se encontraron diferencias significativas de género en el uso de estrategias de afrontamiento (Morales Rodriguez, et al., 2023).

Siendo la resiliencia la capacidad de afrontamiento de dificultades que posee una persona, Fernández y González (2022) mediante una investigación no experimental, buscaron determinar la relación entre el estrés académico y la resiliencia en adolescentes. La muestra estuvo conformada por 120 adolescentes de una Unidad Educativa de la ciudad de Salcedo-Cotopaxi-Ecuador con edades de 14 a 17, 58,3% masculinos y 41,7% femeninos. Para evaluar el estrés académico se utilizó la segunda versión del Inventario Sistemático Cognoscitivista (inventario SISCO SV-2) de Arturo Barraza Macias. El cual evalúa 3 dimensiones en los estudiantes: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Para la variable resiliencia se utilizó la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), adaptada a

la versión peruana, la cual mide la competencia personal y la adaptación de sí mismo y de su vida tanto en adolescentes como en adultos.

Se obtuvo como resultado que los adolescentes evaluados poseen un nivel de estrés académico entre moderado y severo, y un grado de resiliencia entre bajo y medio, observando que solo unos pocos poseen un nivel alto de resiliencia. Respecto al género, se determinó que existe diferencia significativa en el estrés académico ya que el género femenino presentó más estrés académico que el masculino. Finalmente, se determinó una correlación positiva leve entre las variables del estrés académico y la resiliencia en la adolescencia, lo que quiere decir que mientras el estrés académico sube la resiliencia también lo hace.

Otro de los estudios fue realizado en Ecuador por Zabala y Perez (2022), quienes a través de una investigación cuantitativa buscaron analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento y la tolerancia a la frustración en adolescentes. La muestra fue conformada por adolescentes entre 12 y 17 años que asistían a la asociación provincial de atletismo del Guayas, 43 hombres y 31 mujeres. Se aplicó la Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis en su adaptación peruana de Canessa (2010); así también, la Escala para la evaluación de la tolerancia a la frustración, adaptación española de la subescala Stress Management del Emotional Quotient Inventory de Bar-On y Parke; la cual evalúa la percepción de los niños/as y adolescentes sobre su propia capacidad para el manejo del estrés, la tolerancia al estrés y el control de impulsos. Los resultados indican que las estrategias más utilizadas son, la distracción física, buscar diversiones relajantes, esforzarse y tener éxito, buscar apoyo espiritual. Se percibió una disimilitud en el empleo de dos estrategias según el sexo, siendo ignorar el problema la más utilizada por hombres y reservárselo para sí en mujeres.

A nivel nacional, Muner Sofía (2022) buscó describir los niveles de autoestima y estilos de afrontamiento que los jóvenes presentan en el transcurso de la adolescencia. La muestra se conformó por 139 adolescentes entre 13 y 18 años, que asistían a Establecimientos de Enseñanza Media de la ciudad de Villa Regina, Rio Negro. Se administró la adaptación local de la escala de autoestima de Rosenberg, en conjunto con la adaptación española de la escala BriefCOPE a fin de evaluar las distintas estrategias de afrontamiento empleadas. Se obtuvo como resultado que los adolescentes de la muestra presentaban un nivel de autoestima normal; además la edad no supone efectos significativos en los estilos de afrontamiento que estos empleen. Aun así la frecuencia con que cada grupo etario emplea algunos de ellas varía mínimamente, el uso de sustancias parece incrementarse a medida que aumenta la franja etaria. La autoestima difiere de acuerdo al género y edad, decreciendo a medida que esta última se incrementa; existe discrepancia en los niveles de autoestima entre quienes se identifican con el género masculino y femenino, evidenciándose que las últimas poseen mayores niveles de autoestima baja que su contraparte.

En las estrategias de afrontamiento que coinciden en emplear de acuerdo al género, se evidencian diferencias en la frecuencia con que remiten a estas. Quienes se identificaron con el género masculino emplearon con mayor frecuencia la aceptación, el afrontamiento activo, la planificación y la interpretación positiva, aceptando la circunstancia y buscando soluciones que produzcan regulación emocional, seguido de estrategias que focalizan sobre el problema, orientando esfuerzos cognitivos y comportamentales a la transformación del acontecimiento a afrontar, minimizando consecuencias. Con menor frecuencia, recurren a la evasión de la problemática mediante la distracción con otras actividades. Por último, se remite la postura de reinterpretación ante la situación, buscando una mirada positiva de la misma con fines regulatorios del estímulo negativo que pudiera suponer.

El grupo femenino presentó un mayor uso de la aceptación, la auto distracción, el afrontamiento activo, la planificación y la autoinculpción. La postura más frecuente, fue el reconocimiento y aceptación de la realidad, buscando soluciones que regulen las consecuencias emocionales negativas del suceso. Este grupo orienta sus esfuerzos al análisis de las problemáticas y sus posibles soluciones, las acciones orientadas al afrontamiento activo de dificultades, y la búsqueda de ayuda de índole instrumental para la misma finalidad. Finalmente, se indica la existencia de esfuerzos orientados a la autoinculpción, donde se pone énfasis en una mirada crítica sobre las capacidades y eficacia del sujeto. El grupo femenino remitió más que sus pares al desahogo, el uso de apoyo emocional y la religión como estrategias, propias del estilo de afrontamiento centrado en la emoción.

Por su parte, Moreno y Jurado (2022) realizaron una revisión bibliográfica con el objetivo de identificar cuáles son las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes cuando se ven envueltos en un conflicto social. Para ello realizaron búsquedas en bases de datos como Web of Science, Scopus, Eric, Dialnet Plus, Ebsco y PsycINFO, que permitieron seleccionar 15 estudios para esta revisión. Los resultados indicaron que son diversas las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes. Por un lado, las estrategias de afrontamiento adecuadas, que permiten resolver un conflicto y conseguir un bienestar personal, como la búsqueda de apoyo de iguales u otros profesionales, la autosuficiencia, la participación en actividades y todas aquellas relacionadas con la resolución de conflictos (Ben-Ari & Hirshberg, 2009; Çoban, 2013; Jiang et al., 2019; Kim et al., 2012; Mallmann et al., 2018; Rodríguez et al., 2016; Vashchenko et al., 2007). Por otro lado, estrategias inadecuadas, debido al carácter evitativo del problema, como el uso de conductas agresivas o emociones negativas (Borecka-Biernat, 2018; Bosworth & Hammer, 1995; Matthews et al., 2016; Rodríguez et al., 2016; Vashchenko et al. 2007).

Además, se resaltó la existencia de diferencias en relación con las estrategias de afrontamiento según el sexo y la edad. En relación al sexo femenino se descubrió que tienden a afrontar los problemas de la manera más resolutiva posible, mientras que el sexo masculino se caracteriza la evitación del problema e impulsividad (Abu-Kaf & Khalaf, 2020; Barcelata et al., 2016; Clark & Marcon, 1997; Pena et al., 2011). En cuanto a la edad, los individuos de mayor edad tienden a utilizar estrategias de afrontamiento relacionadas con la resolución del conflicto, como el apoyo social y un mayor control de los impulsos; al contrario los de menor edad muestran estrategias de evitación o conductas agresivas (Diehl et al., 1996; James & Owens, 2004; Lee & Chan, 1993; Sittichai & Smith, 2018).

En la misma línea, Salazar (2021) buscó identificar las estrategias y estilos de afrontamiento más empleados por estudiantes adolescentes. La muestra se conformó por 321 adolescentes (180 mujeres y 141 hombres) de entre 12 y 17 años, de tres instituciones educativas. Se utilizó el Adolescent Coping Scale (ACS) elaborada por Frydenberg y Lewis (1994), y adaptada al contexto peruano por Caycho, Castilla y Shimabukuro (2014). Los resultados establecieron que las estrategias más utilizadas fueron: la focalización en el problema, la reestructuración cognitiva, ansiedad y apoyo emocional. Las estrategias menos utilizadas resultaron la no acción y auto inculparse. Respecto al estilo de afrontamiento se observó que el estilo más utilizado es aquel centrado en el problema. No se hallaron magnitudes diferenciales entre las estrategias y estilos de afrontamiento según el sexo y el grado estudiantil.

Castañeda Bernal (2021) por su parte, desarrolló una investigación cuantitativa no experimental, con el objetivo de determinar las estrategias de afrontamiento utilizadas en relación a los estilos: resolver el problema, referencia a otros y afrontamiento no productivo. La muestra estuvo conformada por 106 estudiantes de secundaria de edades entre 12 y 17

años. Se aplicó la adaptación de Beatriz Canessa del cuestionario de Escala de Afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis. Se concluyó que los adolescentes en su mayoría usan la estrategia de no afrontamiento, la cual pertenece al estilo de afrontamiento no productivo- Esta les permiten tener una sensación de alivio, pero no los lleva a la solución del problema, el cual al tratar de evitarlo, tienden a somatizar el estrés no resuelto. Con respecto a las particularidades del sexo femenino, se encontró que usan las estrategias de no afrontamiento, buscar ayuda profesional y acción social. El sexo masculino utiliza con mayor frecuencia la falta de afrontamiento y la búsqueda de ayuda profesional.

Barrero-Toncel et al. (2021) al estudiar la autorregulación emocional y estrategias de afrontamiento como variables medidoras del comportamiento prosocial en adolescentes, realizaron una revisión sistemática de estudios realizados entre 2009 y 2019, publicados en base de datos como PubMed, ScienceDirect y Redalyc, a fin de proporcionar un resumen exhaustivo. Se incluyeron 9 estudios, los cuales demostraron una relación significativa entre la autorregulación emocional y los niveles de empatía, así como el comportamiento prosocial (Laibel, 2010). Estos hallazgos fueron similares a los encontrados por Carlo et al. (2012), donde se concluyó que la inestabilidad emocional predice el afrontamiento centrado en las emociones y la empatía el afrontamiento centrado en el problema, el cual da lugar a respuestas adaptativas dirigidas a reducir el estrés a través de la planificación o búsqueda de apoyo.

Para afrontar de manera acertada los eventos estresantes, los seres humanos deben reconocerse como sujetos capaces de tolerar, controlar e influir en las situaciones que se presentan (Gaeta y Martín, 2009), comportarse cooperativamente, ser solidarios y así disminuir las probabilidades de episodios depresivos y de ansiedad, comportamientos agresivos, conflictos sociales, desobediencia de reglas, consumo de alcohol y conductas

sexuales de riesgo (Santoya-Montes et al., 2018; Downey et al., 2010; Doan et al. 2012; Cui et al., 2015). La regulación integradora de las emociones puede predecir de forma directa o a través de la mediación de la empatía hacia compañeros de clase, el comportamiento prosocial de los estudiantes; teniendo en cuenta los factores cognitivos y emocionales que participan en el reconocimiento de la experiencia emocional propia y de los pares (Benita, et al. 2016; Simões & Calheiros, 2016). Por el contrario, Hardy et al. (2015) encontraron que, el alto nivel de desconexión moral y la baja autorregulación durante la adolescencia, puede exacerbar comportamientos antisociales y ser menos propensos a ayudar a otros que lo necesitan (Laible et al., 2010).

4. Marco Teórico:

4.1 Adolescencia:

En la actualidad empleamos con naturalidad el término “adolescencia”, sin embargo, este concepto no siempre tuvo el mismo significado ni ocupó el lugar que le damos hoy. Por ello, resulta fundamental realizar un recorrido histórico que permita comprender su evolución.

Algunos escritores sostienen que la adolescencia, como etapa singular, sólo aparece en las sociedades industriales occidentales a finales del siglo XIX y comienzos del XX, siendo el periodo entre 1890-1920 conocido como la edad de las adolescencias. Antes de este momento histórico, la separación entre infancia y adultez no era clara, por ende las personas que en la actualidad llamamos adolescentes se podían considerar mujeres y hombres jóvenes y a partir de los 8-10 años ya participaban en actividades adultas. Con la llegada de la industrialización, se provocaron cambios fundamentales que impactaron en la separación de la adolescencia, de la infancia y la adultez. Estas modificaciones se relacionaron con regulaciones jurídicas respecto al trabajo infantil, la extensión de los años de educación y al tiempo de dependencia familiar (Madruga y Queija, 2019). En la actualidad la adolescencia es universal en la mayoría del mundo, aunque su ingreso requiere más tiempo y es menos evidente que en el pasado. La pubertad comienza antes de lo que solía ocurrir; no obstante, el ingreso a una vocación ocurre después y requiere períodos largos de instrucción educativa y de capacitación para prepararse para las responsabilidades adultas (Larson y Wilson, 2004, citado en Papalia et al., 2005, p. 461).

Cingolani y Castañeiras (2018) al preguntarse ¿qué se entiende por adolescencia? consideran que no existe un consenso en cómo entender esta etapa desde una perspectiva psicológica. Existe un modelo histórico, de tormenta y estrés, basado en la visión patológica

y negativa de la adolescencia, como una etapa caracterizada por conflictos emocionales, estrés y condiciones de riesgo. Hasta mediados del siglo XX, la psicología y sociología presentaron a los adolescentes como actores cuyo único guión consistía en rebelarse contra el mundo adulto, como único medio para convertirse en adultos. Llegada la década de los sesenta y setenta, cobró importancia la necesidad de dar una explicación a la conducta de los adolescentes. Se acuñó el término ruptura generacional, como intento de explicar la asunción por parte de muchos jóvenes, de valores y formas de conducta que contrastaba con las de los adultos.

A finales de los setenta y principio de los ochenta, varias investigaciones demostraron que el modelo basado en la tensión y conflicto de valores entre generaciones no explicaba lo que ocurre en la mayoría de las familias norteamericanas y europeas, las cuales mostraban una alta satisfacción en la relación entre padres e hijos (Perinat et al., 2003). Surge de esta forma un modelo salutogénico contemporáneo, que complementa al anterior y se centra en los aspectos saludables de esta etapa, adquiriendo como premisa fundamental la necesidad de estudiar científicamente las capacidades y recursos que pueden desarrollar los adolescentes para manejar sus estados de tensión (Cingolani y Castañeiras, 2018).

Durante los años noventa, se ponderó la noción de conflicto desde una dimensión evolutiva, evitando hablar de ruptura. Collins (1990, citado en Perinat et al., 2003) considera que en la mayoría de las familias, la llegada a la adolescencia de uno de sus miembros implica un incremento de los conflictos, los cuales adquieren un papel adaptativo, tanto para el desarrollo adolescente como para el funcionamiento de la familia. Dos serían los mecanismos evolutivos del conflicto, por un lado intrapsíquicos, que impulsan al adolescente a cambiar, desarrollarse y adquirir una independencia afectiva de sus padres; por el otro,

interactivos, en cuanto el conflicto es un indicador que lleva a los padres a cambiar la forma de relacionarse con su hijo adolescente.

En 1904, Stanley Hall, conocido como el precursor del estudio de la adolescencia, publicó su primer manual, según el cual la adolescencia o fase anterior a la adultez representa un periodo ontogenético agitado, de desbalances emocionales producto del desajuste entre los impulsos de la infancia y las demandas de la sociedad, que recapitula el momento filogenético, es decir que las etapas que atraviesa la persona desde el nacimiento hasta su total desarrollo como adulto se asemejan a las que ha desarrollado la especie humana a lo largo de su evolución, transitando desde el mundo salvaje o infancia hacia un mundo civilizado o adultez (Madruga y Queija, 2019).

4.1.1 Perspectivas acerca de la adolescencia.

Tras este recorrido histórico es posible reconocer como diversos autores han propuesto distintos modelos teóricos para comprender y conceptualizar la adolescencia dentro del desarrollo humano:

Sigmund Freud al estudiar el desarrollo psicosexual descubrió que las personas nacen con diversos impulsos biológicos que deben redirigir a fin de poder vivir en sociedad, por ende la personalidad se forma a partir de los conflictos infantiles inconscientes e innatos del niño y las necesidades de la vida civilizada. El sujeto atraviesa cinco etapas de maduración psicosexual en las cuales cambia la fuente principal de gratificación o frustración, como también el placer sensorial de una zona a otra. Idéntica una etapa oral de los 12 a 19 meses, donde la fuente de placer del niño se centra en la boca al succionar y comer. Posteriormente una etapa anal donde obtiene gratificación al retener y descargar heces. De los tres a los seis años, una etapa fálica, donde el niño se apega al padre del otro sexo y luego se identifica con el progenitor del mismo sexo. En una etapa de latencia, de los seis años hasta la pubertad, se

da un periodo de calma emocional e intelectual y exploración social. Por último, en la etapa genital, los impulsos sexuales reprimidos durante la latencia emergen a la superficie canalizados en la sexualidad madura adulta (Freud, 1923).

Según Freud (1923) la resolución del complejo de Edipo, mediante la represión de los deseos incestuosos y la identificación con el progenitor del mismo sexo, resulta fundamental para el desarrollo del súper yo y por ende la consolidación de la identidad. En este sentido, la adolescencia puede ser considerada como una etapa secundaria en el desarrollo de la personalidad, donde se da una reactivación de los conflictos edípicos mediante una nueva configuración que permite la maduración de la sexualidad adulta

Kancyper (2013) imparte la idea de que la adolescencia requiere una explicación teórica clínica de mayor complejidad. Lo que particulariza meta psicológicamente a este periodo es la re significación retroactiva, donde se da un encuentro con un objeto genital exogámico, es decir, la elección vocacional más allá de los mandatos parentales y la recomposición de los vínculos sociales y económicos. La etapa de la adolescencia, sería un punto de llegada y un punto de partida fundamental. Como punto de llegada, permite corregir las inscripciones y traumas que en un tiempo anterior permanecieron latentes, y recién en esta etapa adquieren significación y efectos patógenos. Aquello que fue silenciado en la infancia se manifiesta a gritos en la adolescencia. Como punto de partida, posibilita la apertura hacia nuevas significaciones, logros y adquisiciones, es una etapa privilegiada de re significación donde el sujeto tiene el poder de efectuar transformaciones inéditas en su aparato anímico y su personalidad. Se da un reordenamiento identificatorio en el yo, super yo, ideal del yo y yo ideal y la elaboración de angustias que necesariamente deberá atravesar el adolescente, sus padres y hermanos, mediante una confrontación generacional y fraterna, para lograr la plasmación de la identidad.

Erikson (1902-1994) amplió la teoría freudiana mediante su teoría del desarrollo psicosocial, la cual abarca ocho etapas de todo el ciclo vital. Señala que entre la infancia y la adultez se da una etapa psicosocial de identidad versus confusión del rol, donde todas las mismidades y continuidades en las que se confiaba previamente, se ponen en duda dado al rápido crecimiento corporal y la madurez genital. Es así que los jóvenes se preguntan ¿Quién soy?, se enfrentan por un lado a una revolución fisiológica en su interior y por otro lado a responsabilidades adultas tangibles que los esperan; se preocupan por lo que parecen ser frente a los demás en comparación con lo que ellos mismos perciben que son y deben vincular los roles y habilidades desarrollados anteriormente con los prototipos de trabajos actuales. A fin de lograr una identidad yoica deben conciliar la mismidad y continuidad interior preparada en el pasado, con la mismidad y continuidad del significado que tienen para los demás evitando caer en una confusión del rol (Papalia et al., 2018).

Por su parte, Knobel y Aberastury (1981) establecen que el adolescente no solo se debe enfrentar a un mundo adulto para el cual no se encuentra preparado, sino que además debe desprenderse de su mundo infantil en el cual vivía cómoda y placenteramente en relación de dependencia, con necesidades básicas satisfechas y roles claramente definidos. El adolescente atraviesa por tres duelos fundamentales: por un lado el duelo por el cuerpo infantil perdido, donde diversos cambios externos se imponen y el individuo los vive como un espectador impotente de lo que ocurre en su propio organismo. Por otro lado, se da un duelo por el rol y la identidad infantil, que obliga al adolescente a renunciar a la dependencia y a aceptar responsabilidades que en muchos casos desconoce. Por último, un duelo por los padres de la infancia a los que persistentemente trata de retener, buscando refugio y protección; situación que se ve impedida por la actitud de los propios padres, quienes deben aceptar su envejecimiento y el hecho de que sus hijos ya no son más niños, sino adultos o están en vías de serlo.

Estos tres duelos se elaboran de forma lenta y dolorosa, fluctúan entre la dependencia y la independencia extrema; al comienzo se moverá en un periodo de contradicciones, confuso y ambivalente entre el impulso de desprendimiento y defensa que impone el temor a la pérdida de lo conocido. Este proceso le permitirá más tarde aceptar su independencia dentro de un marco de necesaria dependencia, cuando el adolescente logra aceptar sus aspectos infantiles y adultos, es capaz de oscilar en la aceptación de sus cambios corporales, surgiendo de manera paulatina una nueva identidad. Entrar al mundo adulto, deseado como temido, significa para el adolescente la pérdida definitiva de su condición de niño (Knobel y Aberastury, 1981).

Contemporáneamente, Moreno Fernandez (2015) sostiene que la adolescencia, siendo un periodo de transición entre la infancia y la edad adulta, transcurre entre los 11-12 años y los 18-20 años aproximadamente, se caracteriza por ser un momento de vital importancia donde se producen numerosos cambios y crisis. Las transformaciones a nivel físico, psicológico y social tienen tal importancia que algunos autores hablan de este periodo como un segundo nacimiento. El extenso periodo de tiempo asociado a la adolescencia ha generado la necesidad de definir subetapas, normalmente se habla de una adolescencia temprana entre los 11 y 14 años, una adolescencia media entre los 15 y 18 años, y una adolescencia tardía desde los 18 años. La importancia de este momento evolutivo se expresa en las diversas reorganizaciones que se producen en esta etapa; los jóvenes se enfrentan a numerosas elecciones y poseen una mayor capacidad y oportunidades para participar en cuestiones académicas, de género e ideológicas. Estas reestructuraciones no ocurren en un vacío ambiental, los jóvenes cambian, como así también las personas que los rodean y la sociedad.

Según Papalia et al. (2018) la adolescencia se constituye como un momento de transición en el desarrollo que conlleva transformaciones físicas, intelectuales, emocionales

y sociales que se manifiestan de diversas maneras según el contexto social, cultural y económico. Según Steinberg (2007, citado en Papalia et al., 2018) no hace mucho, los expertos en ciencia sostenían que el cerebro había completado su maduración al llegar la pubertad; no obstante, investigaciones contemporáneas muestran que el avance del cerebro del adolescente aún está en desarrollo. La toma de riesgos parece derivarse de la interacción de dos redes cerebrales, una red socioemocional que aumenta su actividad durante la pubertad y reacciona ante estímulos sociales y emocionales y una red de control cognitivo que controla las reacciones ante dichos estímulos y se desarrolla de forma progresiva hacia la adultez temprana. Estos descubrimientos contribuyen a entender la propensión de los adolescentes a presentar desequilibrios emocionales y comportamientos de riesgo.

La adolescencia, según Moreno Fernandez (2015), se prolonga desde el término de la niñez hasta alcanzar la madurez, sin embargo debemos tener en cuenta a qué categoría de madurez nos referimos. Si hacemos referencia a una madurez biológica, la percibimos como la culminación del crecimiento físico y sexual, la cual está vinculada a la pubertad. Esta última no es sinónimo de adolescencia, sino que implica un conjunto de cambios físicos que llevan a la madurez sexual y la habilidad de reproducirse; la adolescencia incluye además importantes cambios psicológicos, sociales y culturales. Cuando hablamos de madurez psicológica, esta se caracteriza por una reorganización de la identidad, la adopción de valores y autonomía emocional. Finalmente, la madurez social, está relacionada con la emancipación, que posibilita a los jóvenes llegar a la condición de adultos.

4.2 Estrategias de afrontamiento

Las investigaciones iniciales sobre el estrés, como las de Selye en los años cincuenta, partían del supuesto de la existencia de estresores universales, es decir, ciertas condiciones ambientales que tenían la capacidad de agotar la resistencia de cualquier organismo. Estas

investigaciones han estado conceptualmente dirigidas por estereotipos culturales respecto a cómo creemos que la gente normalmente se comporta o debe hacerlo ante un suceso aversivo determinado. Posteriormente se observó que ante un suceso potencialmente estresante las personas presentan reacciones de afrontamiento diversas: por ejemplo, quedarse en la cama cuando uno se siente mal es un tipo de estrategia de afrontamiento, del mismo modo que lo puede ser una estrategia más activa como realizar una consulta médica (Valverde, López y Ring, 2003).

El afrontamiento es definido por Lazarus y Folkman (1986) como el conjunto de esfuerzos, tanto cognitivos como conductuales, permanentemente cambiantes y desarrollados para hacer frente de demandas internas o externas que son evaluadas por el sujeto como abrumadoras o desbordantes de los propios recursos. De esta manera, el afrontamiento mantiene el equilibrio entre la persona y su entorno, siendo esta relación fuente de estrés, y regula las emociones estresantes subyacentes. En este sentido, ¿Cuándo podemos suponer que un niño utiliza estrategias de afrontamiento? los niños realizan actividades de regulación a edad muy temprana, probablemente aun antes de nacer. Los niños pequeños utilizan formas comportamentales al chuparse el dedo, balancearse, abrazarse a determinados objetos; estas forman dan paso gradualmente a formas verbales de reaseguramiento y a medida que los niños aprenden a tranquilizarse, levantarse el anillo y manejar sus emociones de manera culturalmente adecuada, aparecen estrategias puramente cognitivas con la llegada de la adolescencia (Ghiglione y Richaud, 2009).

El estudio de las estrategias de afrontamiento ha dado lugar a la formulación de varios modelos teóricos que buscan explicar las diversas formas en que las personas responden al estrés. Lazarus y Folkman (1986) distinguen las estrategias o procesos de afrontamiento centrados en el problema de aquellas centradas en la emoción. Las primeras hacen referencia

a aquellas que tratan de alterar el problema causante de la emoción, por ejemplo, considerando soluciones alternativas. Por otro lado, las estrategias centradas en la emoción son aquellas dirigidas a regular la emoción que surge como consecuencia del problema percibido, por ejemplo mediante la evitación, minimización, distanciamiento, las comparaciones positivas. A pesar de las diferencias, no puede considerarse ninguna estrategia esencialmente mejor o peor que otra, ya que el juicio acerca de la adecuación se debe realizar teniendo en cuenta el contexto.

Otros autores se han centrado en la diferencia entre métodos de afrontamiento cognitivos y conductuales. Cingolani y Castañeiras (2018) han clasificado al método de afrontamiento cognitivo como aquellas actividades mentales ligadas al pensamiento. Por otro lado, el afrontamiento conductual se centraría en las acciones o comportamientos concretos utilizados para reducir la tensión.

Moos (1995, citado en Bermúdez, 2019) establece una distinción entre foco de afrontamiento y el método de afrontamiento. El foco está conformado por un lado, por respuestas de aproximación que focalizan en el problema y ponen en marcha esfuerzos cognitivos y conductuales para resolver los estresores vitales; y por el otro, por respuestas de evitación centradas en intentos cognitivos y conductuales que permitan evitar pensar en el estresor y sus implicancias para reducir el efecto emocional del mismo. Según el autor cada una de estas respuestas se subdividen a su vez en dos categorías que reflejan los métodos de afrontamiento cognitivo y conductual, obteniendo estrategias de afrontamiento por aproximación cognitiva, por aproximación conductual, por evitación cognitiva y por evitación conductual.

Así también, Byrne planteó su modelo en 1964, donde agrupó los estilos de afrontamiento en: estilo represor y estilo sensibilizador. Mientras el primero presenta bajo

nivel de ansiedad, respuestas fisiológicas y niega y evita el estrés, el segundo presenta alto nivel de ansiedad, se muestra atento y comunicativo. Ambos estilos reaccionarían como un arquetipo y no con un fin adaptativo. Por su parte, Miller, planteó su modelo en 1987, considerando que la persona procesa el estrés de manera cognitiva para disminuir las reacciones a este. Agrupó los estilos de afrontamiento en estilo incrementador y atenuador, donde el primero hace referencia al grado de alerta ante la amenaza que se perciba, mientras el segundo hace hincapié en el grado de evitación. (Rivero, 2020, citado en Castañeda Bernal, 2021).

Así mismo, al hablar de estrategias de afrontamiento es fundamental distinguirlas de los estilos de afrontamiento. Los adolescentes a partir de diversas experiencias desarrollan ciertas estrategias que se van constituyendo poco a poco en estilos particulares de afrontamiento, los cuales determinarán las estrategias a utilizar. Cassaretto et al. (2003, citado en Uribe Urzola, et al., 2018) señalan que al hablar de estilos de afrontamiento hacemos referencia a disposiciones generales que llevan a la persona a actuar de forma más o menos estable, mediante un conjunto de esfuerzos cognitivos como conductuales ante demandas internas y externas de situaciones estresantes. Por otro lado, las estrategias de afrontamiento serían puntualmente los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y que pueden ser cambiantes según la situación desencadenante (Fernández Abascal, 1997, citado en Bermúdez, 2019).

Frydenberg y Lewis (1997) subdividen tres estilos básicos de afrontamiento en dieciocho estrategias diferentes. El estilo de afrontamiento focalizado en resolver el problema, incluye esforzarse y tener éxito, invertir en amigos íntimos, concentrarse en resolver el problema, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes y distracción física. El estilo de afrontamiento focalizado en referencia a otros incluye buscar apoyo social, acción

social, buscar ayuda profesional y buscar ayuda espiritual. Por último, el estilo de afrontamiento no productivo incluye ignorar el problema, preocuparse, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, reservarlo para sí y auto inculparte.

Siendo el estrés un antecedente a una conducta de afrontamiento, es posible considerar al afrontamiento como un importante mediador frente a las experiencias estresantes que atraviesa una persona. Según Salotti (2006), la relación entre el estrés y el afrontamiento es recíproca; las acciones que realiza una persona para enfrentar un problema, afectan la valoración que posee de sí mismo y el subsecuente afrontamiento que va a llevar a cabo. Si el afrontamiento no resulta efectivo el estrés se cronifica y se produce un fracaso adaptativo con consecuencias biológicas, como síntomas orgánicos, y psicosociales, relacionados al malestar emocional y psicológico, dando como resultado la aparición de una enfermedad. Por el contrario, el afrontamiento efectivo obra como un factor protector de la salud, neutralizando los efectos estresantes de los acontecimientos vitales.

Romero et al. (2010, Citado en Reyes Pérez, et al., 2017) explica que la aparición del estrés y otras reacciones emocionales está influida por la evaluación cognitiva que la persona realice acerca de la situación a afrontar. Dicho proceso consta de dos etapas, en la primera denominada evaluación primaria, la persona evalúa las consecuencias que la situación. Si la evaluación es irrelevante o benigna la situación no tiene implicaciones para el individuo, es valorada como positiva, garantizando el bienestar y emociones positivas, en cambio, si el individuo recibe algún prejuicio por la situación, implicando daño o pérdida, esto da lugar a una evaluación secundaria, donde la persona evalúa los recursos o estrategias de afrontamiento con lo que dispone para evitar o reducir las consecuencias negativas de una situación que percibe como amenazante para su bienestar (Lazarus y Folkman, 1986).

Por último, según Lazarus y Folkman (1986) la reevaluación ocurre cuando después de una evaluación inicial, surge un cambio que demanda una nueva evaluación de la situación. Las personas y los contextos interactúan de forma constante y bidireccional, por lo cual un cambio en alguna de las evaluaciones genera nueva información que se debe reevaluar junto a la anterior. Este proceso es cambiante y adaptativo, lo que produce que las estrategias de afrontamiento varíen en función del tipo de situación a resolver.

En el proceso y resultado final del afrontamiento, intervienen variables que pueden interferir o potenciarlo. Según Cohen y Edwards (1989, citado en Valverde et al., 2003) los recursos o impedimentos internos, como los estilos habituales de afrontamiento o los factores de la personalidad (optimismo, búsqueda de sensaciones, dureza, sensación de control) y los recursos o impedimentos externos, como los recursos materiales (disponibilidad de tiempo, educación, dinero, calidad de vida), apoyo social, actuación de otros factores estresantes simultáneos (sucesos vitales importantes y estresores cotidianos) pueden modular de forma favorable o desfavorable el impacto de un estresor.

En la actualidad, según SanJuan y Avila (2016, citado Izquierdo Martínez, 2020) es usual clasificar las estrategias de afrontamiento en base a la capacidad para disminuir el desasosiego y aumentar el bienestar. Las estrategias centradas en el control primario modifican el acontecimiento, solucionando el conflicto, poniendo en marcha estrategias inclinadas a la acción, tomando decisiones, y se encuentran relacionadas con un mejor bienestar emocional. En contraposición, las estrategias de afrontamiento de control secundario, no buscan cambiar el evento sino la perspectiva que el individuo tiene sobre el acontecimiento, realizando una reestructuración cognitiva positiva de dicha situación.

Como hemos abordado con anterioridad, la adolescencia se encuentra atravesada por profundas transformaciones y múltiples desafíos adaptativos, por lo cual, el modo en que los

jóvenes se enfrenten a estas demandas resulta relevante. Según Cingolani y Castañeiras (2018) el modo en que los adolescentes intentan afrontar las situaciones adversas que les generan incertidumbre e imponen un cambio, muchas veces genera un malestar subjetivo que puede afectar su estabilidad emocional y el nivel de ajuste personal y social. Al realizar juicios valorativos primarios y secundarios para evaluar la situación y la capacidad de respuesta, se definirá el carácter adaptativo o desadaptativo del modo de afrontar. El afrontamiento será adaptativo cuando la lectura de la realidad sea ajustada y se pongan en marcha respuestas efectivas para reducir la tensión generada por la situación.

Fantin, et al. (2005, Citado en Reyes Pérez et al., 2017) sugiere que aquellos adolescentes que poseen un estilo de afrontamiento improductivo, que tienden a preocuparse, auto inculparse y reservarse los problemas, pueden ser frágiles emocionalmente, exhibir cambios de conducta, lo cual genera desconcierto en las personas que los rodean y presentar una marcada desconfianza de sus propias capacidades, lo cual se evidencia en un sentimiento de inseguridad y desamparo. En cambio, aquellos adolescentes que presentan estilos de afrontamiento dirigidos a resolver sus problemas, sea buscando ayuda profesional, esforzándose o comprometidos en la resolución, suelen ser más eficientes y conscientes de las normas sociales, evitando situaciones impredecibles. Su comportamiento y estado de ánimo suele ser más estable y equilibrado, pueden ser extrovertidos, emocionalmente expresivos y tienden a buscar estímulos y experiencias novedosas.

4.3 Estrés

Robert Hookne en 1679 (citado en Lima-Ramos, 2021) introduce por primera vez el vocablo estrés aplicado al campo de la física y asociado a la tensión. A través de su Ley de elasticidad, proporciona el concepto de carga, postulando que cuando una presión es aplicada sobre un material elástico, se produce un efecto de estiramiento y por ende un cambio de

forma. En este sentido, el estrés es definido como la situación en la que una exigencia externa actúa sobre un cuerpo y este se expone a un desgaste. Si la deformación producida está dentro de los límites de elasticidad del material, cuando el estrés desaparece el material retorna a su estado original, de lo contrario aparecen daños permanentes.

Posteriormente Hans Selye (1936) introdujo la noción de estrés a la psicología mediante investigaciones experimentales con animales. Halló que frente a diversas agresiones a las que se sometía a un animal, se producía una respuesta orgánica específica respecto de la causa, independiente del agresor empleado. Definió ante la Organización Mundial de la Salud el término estrés (del griego *stringere* = tensión) como la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda del exterior.

Tradicionalmente han existido varias formas en la literatura de definir el estrés psicológico, Dohrenwend y Dohrenwend a través de su modelo de estrés psicosocial, establecen que el estrés es un proceso que se inicia con un acontecimiento vital estresante y termina en un cambio psicológico, pudiendo volver al estado inicial. Se produce una serie de pasos consecutivos que van desde determinar el origen ambiental o interno hasta determinar resultados posibles, como el crecimiento psicológico, ningún cambio significativo o la aparición de reacciones disfuncionales. Como estresores internos pueden señalarse las necesidades fisiológicas, el dolor, el cambio de temperatura, el cansancio; como estresor externo pueden resaltarse la separación familiar, los problemas interpersonales, la exposición a violencia (Robert y Peralta, 2007, citado en Lima-Ramos, 2021).

El modelo Transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1986) hace hincapié en la coacción del individuo con su ambiente, considerando al estrés como un componente natural de la vida, donde la propia experiencia definirá si una situación es estresante o no. Se destaca

la relevancia del rol del individuo como partícipe activo que se interrelaciona con su entorno, siendo la respuesta al estrés un proceso interaccional.

En un nivel normal de resistencia fisiológicamente el cuerpo cuenta con un nivel normal de estrés, necesario para focalizar la atención y equilibrar mediante el sistema simpático y parasimpático, el sistema nervioso. Los estilos de vida actuales, los cuales privilegian la inmediatez, el éxito, la reducción de horas de sueño, las dificultades económicas, las exigencias laborales y la fragmentación social, como así también acontecimientos significativamente negativos, como las catástrofes, el fallecimiento de un ser querido, la ruptura de una relación, el desempleo, el anuncio de una enfermedad crónica, pueden generar respuestas del sujeto que generan una inadecuada adaptación (Valdés y De Flores, 1985).

En este sentido , Síndrome General de Adaptación (SGA), es una respuesta fisiológica estereotipada que el organismo produce ante un estímulo estresante; ayuda al organismo a adaptarse y es independiente del tipo de estímulo que lo provoca ya sea aversivo o placentero (Camargo, 2004). Es posible distinguir tres etapas: Ante la presencia de un estímulo que se percibe como amenazante, comienza la primera fase, el estado de alarma, el cual prepara al organismo mediante la activación del Sistema Nervioso Autónomo, para reaccionar o defenderse ante una amenaza. Si la condición desafiante se mantiene en el tiempo se pasa a la fase de resistencia, la cual surge como intento de adaptación al estrés. En pos de resistir el estado de alarma y enfrentarse a tareas complejas, el organismo maximiza su energía provocando un gran coste energético. Por último la tercera fase de agotamiento surge cuando el estrés no logra ser disminuido en la fase de resistencia, por medio de recursos de afrontamiento, o persisten los hábitos que generan el estado de alarma y en consecuencia disparan el estrés. En esta última fase colapsan las fuerzas, se caracteriza por el cansancio, la

perdida de rendimiento y la reducción de capacidades, el gran gasto energético invertido termina por alterar los sistema de protección del organismo y la persona enferma (Selye, 1936).

Así, podemos señalar que en nuestra vida diaria, existen estímulos estresantes o estresores y respuestas fisiológicas a estos estímulos. Según de Camargo (2004) la ausencia o el exceso de estrés resultan dañinos para el organismo, mientras que la cantidad óptima es esencial para el crecimiento y supervivencia. Tradicionalmente, el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal es considerado el de mayor relevancia en la respuesta al estrés. Durante un evento estresante, se liberan hormonas a través del hipotálamo, la hipófisis y las glándulas endocrinas, la hipófisis segrega adenocorticotropina y la sustancia opiácea beta endorfina, que posee efectos metabólicos y analgésicos. La glándula suprarrenal produce una secreción aumentada de cortisol y la tiroides disminuye la conversión de la tiroxina (T4) en triyodotironina (T3). La hormona del estrés o cortisol afecta los tejidos diana, eleva la glucosa sanguínea, aumenta la tensión arterial y facilita la formación de úlceras en la micosis. En el cerebro, el cortisol inhibe la producción de corticotropina y de mediadores de la inflamación, produciendo que la inmunidad resulte deprimida (Orlandini, 2012).

La acción del cortisol a corto plazo resulta esencial pero su exceso a largo plazo resulta dañino ya que termina produciendo una falla total del organismo y disminuye su capacidad corporal de resistencia, por ende, la regulación de la homeostasis corporal resulta indispensable. Según Sotolongo López et al. (2022) la homeostasis es una propiedad fundamental de los sistemas biológicos que permite preservar el medio interno. La presión arterial, el pH, la temperatura corporal, las concentraciones plasmáticas de sodio y glucosa con ejemplos de patrones homeostáticos que fijan un parámetro interno en un punto de ajuste, detectando errores y corrigiéndolos mediante una retroalimentación negativa. Durante

episodios de estrés, al desatarse diversas fuerzas desestabilizadoras de la homeostasis, el organismo responde neutralizando el efecto de estos estímulos estresantes mediante respuestas fisiológicas de adaptación y conservando así la normalidad del medio interno.

El proceso anteriormente nombrado, alude a un protocolo inscrito en el organismo humano, denominado *alostasis*. Implica una concatenación de reacciones de los diferentes sistemas del organismo, que lo preparan para defenderse del estrés. Es un proceso a través del cual el cuerpo, sometido a situaciones de exigencia o estrés, logra adaptarse positivamente, recuperando su estabilidad y realizando cambios en comportamiento fisiológicos o psicológicos que le permiten mantener un equilibrio estable. La *alostasis* usa el conocimiento previo, tanto innato como aprendido, a fin de prevenir errores y minimizarlos, anticipando cuál será el estado interno más relevante para el próximo momento. Por ejemplo la secreción de insulina se anticipa a la ingesta de comida mediante un input sensorial recibido (olor, visión, sabor), o ante una competición, que requiere de un esfuerzo intenso, se eleva la glucosa para abastecer a los músculos. Cuando el protocolo instaurado de *alostasis* resulta inadecuado, el estrés es muy intenso o se mantuvo durante mucho tiempo, sobresaturado el sistema decimos que presenta una carga *alostática*, que provoca que los sistemas trabajen con un alto nivel energético para sostener la *alostasis* (Gross Ochoa et al., 2022).

Al estudiar los estímulos estresores psicosociales en función de la intensidad de los cambios que producen en la vida de una persona, Lazarus y Cohen (1977) señalan tres tipos: los cambios mayores o estresores únicos, basados en acontecimientos graves, excepcionales e impredecibles en la vida de las personas, que suponen cambios relevantes en la vida de las personas y requieren un proceso importante de adaptación. Cambios menores o estresores múltiples, que afectan a una o varias personas, pueden perturbar la proyección vital de ellas, y están fuera del control del individuo, como por ejemplo la muerte de un familiar o una

enfermedad crónica. Por último, los estresores cotidianos o micro estresores, relativos a la rutina diaria, son acontecimientos poco sobresalientes pero de alta frecuencia que pueden tener a largo plazo más relevancia para la salud que los anteriores ya que su variabilidad y exceso aumentan la vulnerabilidad.

Por su parte, Elliot y Eisdorfer (1982, citado en Lima-Ramos, 2021) clasifican los acontecimientos estresantes haciendo hincapié en su permanencia en el tiempo, podemos encontrar estresores agudos limitados en el tiempo, como una visita a una consulta médica; secuencias estresantes, como la muerte de un familiar; estresores intermitentes crónicos como por ejemplo los exámenes escolares y por último, estresores crónicos continuos como las situaciones de abuso en el ámbito familiar.

Según Orlandini (2012) de acuerdo con la localización de la demanda, el agente del estrés puede situarse en el ambiente o en la persona. El estresor proveniente del ambiente se denomina exógeno, como por ejemplo el clima, el ruido, las relaciones interpersonales, el hambre: por el contrario aquellos estresores que se originan en el cuerpo o en la mente se designan endógenos, ejemplos de ello son el deseo sexual o la menstruación.

En esta línea y atendiendo su naturaleza y clasificación, pueden señalarse dos tipos o clases de estrés: Llamamos Eustress al grado de ansiedad que resulta adaptativo o normal, se considera como el buen estrés, es la cantidad óptima, no es dañino y es esencial para un rendimiento óptimo en la vida, ya que nos mantiene atentos y “al resguardo de”, nos permite por ejemplo cruzar una calle transitada, estar atento a los semáforos, como así también desempeñarnos en un examen al habilitar el sistema alostático para hacer frente a una situación que requiere alerta. Por otro lado, el distrés representa una ansiedad patológica, es una alarma descalibrada que engaña al organismo con peligros que son inexistentes o existentes pero con un nivel de gravedad menor al percibido. Es considerado un mal estrés,

ya que resulta dañino y patológico, impacta de gran manera en la salud de los individuos, destruye al organismo matando neuronas del hipocampo y contribuye a producir patologías mentales, así también, acelera el proceso de envejecimiento (Camargo, 2004).

Sotolongo López y Mendieta Pedroso (2022) establecen dos categorías de experiencias estresantes: el estrés agudo y el estrés crónico. El estrés crónico es aquel que surge como consecuencia de cierto estado de alarma constante y sostenido en el tiempo, produce un importante gasto energético e impacta en diversos órganos y sistemas del organismo, provocando en muchos casos la aparición de consecuencias físicas. Por otro lado, el estrés agudo surge como una reacción a una exigencia o presión puntual y se da en un breve periodo de tiempo. Sus síntomas pueden ser ansiedad, depresión, cansancio, sobreexcitación. Tanto el estrés agudo como el crónico, pueden causar desbalances, afectando la fisiología sistémica neuroendocrina, autonómica, inmune y metabólica.

Existen múltiples patologías, como la hipertensión arterial, la gastritis, el infarto de miocardio o trastornos emocionales, que en la actualidad se asocian al estrés. Así también, síntomas que indican que su presencia no solo es a nivel intelectual, sino también emocional, comportamental y físico. Si bien el estrés constituye un factor común, resulta interesante observar que ciertos individuos sometidos a acontecimientos estresantes sufren enfermedades crónicas o desórdenes mentales, mientras otros no. En este sentido, Benjamin (1992) establece que las fuentes de estrés no pueden explicar por sí solas el desarrollo de enfermedades y deben considerarse otros factores, se debe tener en cuenta las características de los agentes estresantes, su intensidad, dimensión, duración (una experiencia breve pero intensa tiene un efecto devastador y análogo al causado por situaciones de estrés prolongado), la previsibilidad del hecho (los hechos imprevisibles tienen mayor efecto sobre las personas que los anticipados mentalmente) y el efecto de novedad que provoca. Así también, la

percepción del estrés depende por un lado de los factores personales, como los umbrales de sensaciones biológicas y psicológicas, la inteligencia, la capacidad verbal, el gasto psicológico, la experiencia pasada y el sentido de control del propio destino. Por el otro, de los factores externos, como la edad, el nivel de escolaridad, ingresos y profesión.

En la misma línea, Camargo (2004) al estudiar los factores que modulan el estrés, destaca el tipo de personalidad. Por un lado hay una personalidad de tipo A o débil ante el estrés, caracterizada por la expresión facial tensa, las quejas constantes e insatisfacción. Viven con una sensación continua de urgencia e impaciencia como si estuvieran en una carrera contrarreloj, y cuando las cosas no salen como esperaban tienen una respuesta irascible. Las personalidades de tipo B o resistente al estrés, se caracterizan por la tranquilidad motriz, la calma, la expresión facial relajada, y satisfacción con la situación. No presentan síntomas destacables y tienen una sensación de control sobre su entorno, enfrentan al mundo como si fuera un reto del que hay que salir airoso y no como una amenaza. Según este autor, la personalidad óptima para resistir y adaptarse al estrés debe fluctuar entre los extremos A y B.

Aguilar (2018) entiende al estrés como un estado psíquico caracterizado por una tensión nerviosa violenta y largamente mantenida, que se acompaña de un importante grado de ansiedad. Según este autor, algunos síntomas generales del estrés incluyen dolor de cabeza, dificultad de deglución, acidez, náuseas, mareos, dolor en el pecho, micciones frecuentes, disminución de la memoria, fatiga crónica, insomnio, estreñimiento, afección de respuestas metabólicas. Si hacemos hincapié en la población adolescente, la cual se encuentra en etapa crucial de crecimiento y desarrollo, se observa como la hormona de crecimiento o somatotropina es particularmente sensible a la estimulación estresante. El estrés de corta duración produce inicialmente una elevación de los niveles de la somatotropina, pero ante

estrés crónico se observa una disminución por debajo de los niveles basales. El efecto más dramático de esta inhibición se observa en el síndrome de baja talla por reprivación afectiva, el cual se aprecia en casos en los que se presenta rechazo materno manifiesto o estados psicológicos caracterizados por hostilidad, privación afectiva e infraestimulación.

5. Método:

5.1 Diseño de estudio y enfoque de investigación:

El presente estudio tuvo un enfoque cuantitativo de diseño no experimental, transversal, descriptivo y correlacional. Esta configuración metodológica se selecciona en línea con el objetivo general y los objetivos específicos que se plantearon al comienzo, los cuales buscan describir las estrategias de afrontamiento en adolescentes y analizar su relación con variables sociodemográficas.

El enfoque cuantitativo de esta investigación se justifica a través de la necesidad de recolectar y analizar datos numéricos para probar hipótesis, mediante la medición y análisis estadístico. Este enfoque permite establecer patrones de comportamiento y contribuir a la comprensión empírica del fenómeno, facilitando la generalización de los hallazgos a una población más amplia. (Hernández Sampieri et al., 2014).

El diseño es no experimental dado que las variables de estudio serán observadas y analizadas tal como se presentan en su contexto natural, sin manipulación intencional por parte del investigador. Esto permite explorar sus interrelaciones sin establecer causalidad directa. Asimismo, el estudio es de corte transversal, ya que la recolección de datos se llevó a cabo en un único momento temporal (Hernandez Sampieri et al., 2014).

El componente descriptivo del diseño es fundamental para caracterizar de manera precisa y objetiva las situaciones estresantes que los adolescentes de la ciudad de Allen perciben como más frecuentes, así como las estrategias de afrontamiento que predominan en esta población. Este aspecto aborda una fenomenología propia de la adolescencia en un contexto geográfico y temporal específico. Adicionalmente, como objetivo específico se busca identificar posibles asociaciones entre las estrategias de afrontamiento y las variables

sociodemográficas (género y edad), además de comparar el uso de estas estrategias entre diferentes subgrupos (Hernández Sampieri et al., 2014).

5.2 Definición operacional de las variables de estudio:

En el marco de esta investigación cuantitativa, las principales variables de estudio se definieron operacionalmente de la siguiente manera:

5.2.1 Estrategias de afrontamiento.

Para la definición operacional de la variable “estilos de afrontamiento” el instrumento de recolección de datos a emplear será el Inventario breve de afrontamiento (COPE-28), una adaptación española elaborada por Morán y Manga (2009) del instrumento Brief COPE, de Carver (1997). El mismo consta de 14 estrategias de afrontamiento posibles, cada una de las mismas caracterizadas mediante dos enunciados que alojaron la delimitación de las estrategias frecuentemente empleadas por los adolescentes en situaciones adversas o estresantes. Estas subescalas son: Afrontamiento activo (ítem 2 y 10), Planificación (Items 6 y 26), Apoyo emocional (Items 9 y 17), Apoyo instrumental (ítems 1 y 28), Religión (Items 16 y 20), Reinterpretación positiva (Items 14 y 18), Aceptación (Items 3 y 21), Negación (Items 5 y 13), Humor (Items 7 y 19), Autodistracción (Items 4 y 22), Autoinculpación (Items 8 y 27), Desconexión conductual (Items 11 y 25), Desahogo (Items 12 y 23), Uso de sustancias (Items 15 y 24).

5.2.2 Variables sociodemográficas:

Las variables sociodemográficas incluidas en el estudio fueron operacionalizadas mediante un Cuestionario Sociodemográfico ad hoc, diseñado específicamente para esta investigación, con el propósito de contextualizar los datos obtenidos por los instrumentos

estandarizados. Las variables incluidas fueron: edad, género, convivencia familiar, hermanos, actividades extracurriculares, uso de dispositivos electrónicos y percepción del estrés.

5.3 Participantes y Muestras:

La población de interés para el presente estudio la constituyeron adolescentes escolarizados en la escuela secundaria ESRN n°71 “Mariano Moreno” de la ciudad de Allen, provincia de Río Negro, Argentina. La selección de los participantes se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, estrategia elegida por la factibilidad de acceso a la institución educativa y la disposición de sus directivos para colaborar con la investigación.

La muestra consistió en un total de 45 jóvenes, con edades entre 16 y 18 años, que asisten al colegio secundario ESRN n° 71 en la ciudad de Allen, Río Negro.

5.4 Criterios de inclusión:

- Tener una edad comprendida entre los 16 y 18 años, ambos inclusive, al momento de la recolección de datos.
- Estar cursando entre el 4° y 5° año de la educación secundaria en la ESRN N°71 de la ciudad de Allen.
- Contar con el consentimiento informado explícito y por escrito de sus padres, madres o tutores legales.

5.5 Criterios de exclusión:

- Adolescentes que no se encuentren dentro de la edad o del nivel educativo señalado.
- Adolescentes o sus representantes legales que, a pesar de cumplir con los requisitos de inclusión, no proporcionen el consentimiento o asentimiento informado.

- Adolescentes con situaciones que podrían limitar su entendimiento o respuesta adecuada a los instrumentos, según el criterio del equipo de investigación, con el objetivo de mantener la calidad de los datos.

5.6 Instrumentos de Recolección de datos:

Para la obtención de los datos necesarios, se emplearon dos instrumentos principales:

5.6.1 Versión española del Inventario breve de afrontamiento (COPE-28)

El Brief COPE inventory o Inventario breve de afrontamiento Cope, fue desarrollado por Charles S. Carver en 1997, como una versión abreviada del COPE Inventory original de 1989. Esta versión abreviada omite dos subescalas del COPE completo (supresión de actividades distractoras y refrenar el afrontamiento) ya que no fue confirmada su validez en los trabajos previos. Otras tres subescalas fueron ligeramente reenfocadas debido a problemáticas en estudios precedentes; a la subescala originalmente denominada reinterpretación positiva y crecimiento, se le denomina solamente reinterpretación positiva. Finalmente, la subescala llamada humor, no forma parte del inventario original COPE y fue añadida por Carver, ya que se consideró relevante la importancia de esta respuesta.

Este instrumento evalúa las estrategias que las personas utilizan para manejar situaciones estresantes o adversas, centrando su análisis en diferentes dimensiones de afrontamiento como el Apoyo Emocional, Apoyo Social, Afrontamiento Activo, Planificación, Uso de sustancias, Humor, Religión, Auto distracción, Negación, Desahogo, Autoinculpación, Desconexión, Reinterpretación Positiva, Aceptación. Su objetivo principal es identificar y medir de forma rápida y fiable las respuestas tanto conductuales como cognitivas ante el estrés, facilitando la comprensión del impacto de dichas estrategias en la salud mental y el bienestar del individuo. El instrumento está compuesto por 28 ítems, distribuidos en 14

subescalas, que se responden a través de una escala tipo Likert de 4 alternativas de respuesta que van desde un “No en absoluto” a “Mucho”. El Brief COPE 28, está pensado para adultos y adolescentes desde los 15 años en adelante, y se ha aplicado en estudiantes, trabajadores, pacientes oncológicos, cuidadores y adolescentes en distintos estudios de validación.

En este estudio se optó por aplicar la adaptación psicométrica española del BriefCOPE desarrollada por Cesar Moran y Enrique Manga (2009) (documento sin publicar). Esta versión garantiza una traducción al español teniendo en cuenta la equivalencia léxica y gramatical, así como su equivalencia conceptual y cultural. Ha sido utilizada en múltiples investigaciones en adolescentes y adultos en países hispanohablantes, siendo la traducción más utilizada en España y América Latina por considerarse un instrumento fiable y válido para medir estrategias de afrontamiento frente al estrés en contextos clínicos y no clínicos.

5.6.2 Cuestionario sociodemográfico *ad hoc*.

Con el fin de contextualizar adecuadamente los datos y complementar la información obtenida mediante los instrumentos estandarizados, se diseñó un cuestionario específico para la presente investigación. El mismo, recopila datos demográficos básicos (edad, género, convivencia, hermanos) y hábitos cotidianos (actividades extracurriculares, uso de dispositivos electrónicos), así mismo, indaga sobre la percepción del estrés por parte de los jóvenes en áreas claves como exámenes, problemas familiares, el futuro, relaciones y autoimagen. La inclusión de estas preguntas responde a la necesidad de alinear la recolección de datos con los fundamentos del objeto de estudio y con las elaboraciones teóricas que sustentan esta investigación.

5.7 Procedimiento:

La recolección de datos se ejecutó mediante un protocolo riguroso, asegurando la validez y la ética del estudio.

5.7.1 Contacto y aprobación institucional:

En primera instancia, se estableció una comunicación oficial con la administración de la Escuela Secundaria ESRN n° 71 “Mariano Moreno”, a través de un encuentro presencial con la directora, Doris Saa, y la vicedirectora, Yanina Ribero. Durante la entrevista se presentaron los objetivos y el enfoque del proyecto, resolviendo las dudas y consultas planteadas por las autoridades. Se solicitó una carta de solicitud a fin de ser presentada en Supervisión Escolar de nivel medio y una vez confirmada la participación de la institución en la investigación, los directivos solicitaron la elaboración de un flyer informativo destinado tanto a invitar a los estudiantes como a notificar a los tutores mediante los grupos de WhatsApp de padres. Como resultado de la convocatoria, se inscribieron 47 estudiantes. A cada uno de ellos se le entregó en su cuaderno de comunicaciones el consentimiento informado para ser firmado por los padres o tutores.

Posteriormente, asistí a la institución, donde se me asignó un aula para llevar a cabo la actividad. Los estudiantes convocados ingresaron y se verificó que todos contaran con el consentimiento informado debidamente firmado. Se les explicó el objetivo de la investigación y las características del consentimiento informado, garantizando la confidencialidad de los datos y la posibilidad de retirarse en el momento que lo deseen. Asimismo se aclararon dudas y se dieron instrucciones precisas acerca de los instrumentos de recolección, donde se subrayó que no había respuestas correctas ni incorrectas. Los adolescentes llenaron el Cuestionario Sociodemográfico Ad Hoc y la versión española del Inventario breve de afrontamiento (COPE-28). A lo largo de todo el proceso, se respetaron los principios éticos de la investigación, priorizando la seguridad y el bienestar de los participantes.

5.7.2 Consentimiento informado:

El consentimiento informado se fundamenta en el respeto pleno de la dignidad, derechos humanos y libertades fundamentales (Berro Rovira, 2013). Según Carracedo et al. (2019) el derecho a obtener información en una investigación que involucra seres humanos es un requisito fundamental como reconocimiento de la dignidad humana y el respeto del paciente en su autonomía, como expresión de la capacidad de defender sus propios intereses, especialmente cuando existen riesgos para su salud y vida.

Previo a la fase de administración del estudio, se prepararon y gestionaron los documentos esenciales para garantizar el carácter ético y legal de la evaluación. Esto incluyó el Consentimiento Informado destinado a padres o tutores de los participantes; como así también, el Consentimiento Informado diseñado para los adolescentes. Los mismos contenían el nombre y objetivo de la investigación, metodología de trabajo, fecha y duración de la participación, su carácter voluntario, parámetros según los que se mantendría la confidencialidad de la información recolectada remitiendo a la Ley N° 25.326 de Protección de los Datos personales, derecho a retirarse cuando el encuestado así lo considere, datos y contacto del tesista. Una vez finalizado el primer contacto con los adolescentes, se ofreció a aquellos que estaban interesados en participar del estudio, el consentimiento informado impreso a padres y tutores a fin de que el mismo sea firmado en los días previos al encuentro donde se recolectarían los datos.

Una vez recolectados los consentimientos firmados por padres y tutores, se facilitó un consentimiento informado elaborado para cada participante con el propósito de garantizar su participación voluntaria e informada en el estudio y posteriormente se administraron los instrumentos de recolección de datos. Esta medida tuvo como objetivo reforzar los principios

de participación voluntaria y confidencial, garantizando el respeto a la autonomía y los derechos de cada participante.

5.8 Descripción de la muestra

En relación al análisis estadístico de los datos recolectados a través del Cuestionario Sociodemográfico, se exponen a continuación las frecuencias correspondientes a las categorías incluidas. Esta información permitió caracterizar de manera inicial la muestra bajo estudio.

En relación a la **edad** de los participantes para el estudio desarrollado, *la Tabla 1* expone que, de la cantidad total de la muestra (N=45), un 53,33% de los encuestados tenían 17 años, un 26,67% de la muestra empleada tenían 18 años y el 20,00% restante de los participantes tenían 16 años de edad.

Edades	Frecuencia	Porcentaje válido
16 años	9	20.00%
17 años	24	53.33%
18 años	12	26.67%
Total	45	100.0%

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados (Viscarra, 2025)

En referencia al **género**, como se refleja en la *Tabla 2*, de la cantidad total de la muestra (N=45), un 53,33% de los encuestados se identifico como masculino, un 46,67% se identifico como femenino, el 0,00% se identifico como no binario y el 0,00% indico que prefería no decirlo.

Tabla 2.*Genero*

Genero	Frecuencia	Porcentaje válido
Femenino	21	46.67%
Masculino	24	53.33%
No binario	0	0,00%
Prefiero no decirlo	0	0,00%
Total	45	100.0%

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados (Viscarra, 2025)

En lo referido al **año de escolarización** de los participantes, como refleja la *Tabla 3*, de la cantidad total de la muestra (N=45), el 64,44% de los encuestados pertenecía a quinto año del colegio secundario, y el 35,56% pertenecía a cuarto año.

Tabla 3.*Año de escolarización*

Año	Frecuencia	Porcentaje válido
4to año	16	35.56%
5to año	29	64.44%
Total	45	100.0%

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados (Viscarra, 2025)

Respecto a las **personas con las que conviven** los participantes, como refleja la *Tabla 4*, de la cantidad total de la muestra (N=45), el 62,22% vive con padre, madre y hermano/as (si tiene), el 13,33% respondió que se ven reflejados por otra situación, mientras que el 11,11% de los encuestados vive solo con su madre, por otra parte, el 8,89% convive con sus abuelos y el restante 4,44% vive solo con su padre.

Tabla 4.*Convivientes*

Convivientes	Frecuencia	Porcentaje válido
Con mis abuelos	4	8.89%
Otra situación	6	13.33%
Padre y madre y hermano/as (si tiene)	28	62.22%
Solo con mi madre	5	11.11%
Solo con mi padre	2	4.44%
Total	45	100.0%

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados (Viscarra, 2025)

Respecto a si posee hermanos, de la cantidad total de los encuestados (N=45), tal como refleja la *Tabla 5*, el 53,33% de los participantes posee más de un hermano/a, el 44,44% posee un hermano y el restante 2,22% no posee hermanos.

Tabla 5.

Hermanos

Posee hermanos	Frecuencia	Porcentaje válido
No	1	2.22%
Si, 1 hermano/a	20	44.44%
Si, mas de 1 hermano/as	24	53.33%
Total	45	100.0%

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados (Viscarra, 2025)

En lo que respecta a la cantidad de horas diarias que los encuestados dedican al uso de dispositivos electrónicos para actividades de ocio y redes sociales, tal como se observa en la *Tabla 6*, del total de los participantes (N=45), el 48,89% utiliza más de 5 horas diariamente sus dispositivos, mientras que el 46,67% utiliza sus dispositivos entre 2 y 5 hs para actividades de ocio y redes sociales, el restante 4,44% utiliza sus dispositivos menos de 1 hora diaria.

Tabla 6.

Horas al día dedicadas al uso de dispositivos electrónicos para actividades de ocio y redes sociales

Cantidad de horas	Frecuencia	Porcentaje válido
Entre 2 y 5 horas	21	46.67%
Más de 5 horas	22	48.89%
Menos de 1 hora	2	4.44%
Total	45	100.0%

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados (Viscarra, 2025)

En lo referido a la participación por parte de los encuestados en actividades fuera del horario escolar, del total de los participantes (N=45), el 77,78% realiza actividades extracurriculares mientras que el 22,22% no realiza actividades fuera del horario escolar, tal como se expresa en la *Tabla 7*.

Tabla 7.
Participación en actividades fuera del horario escolar

Realiza actividad extracurricular	Frecuencia	Porcentaje válido
No	10	22.22%
Si	35	77.78%
Total	45	100.0%

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados (Viscarra, 2025)

A aquellos participantes que respondieron que “Sí” realizaban actividades fuera del horario escolar (*Tabla 7*), se les consultó qué tipo de actividad realizaban (deporte, música, otra). Tal como se expresa en la *Tabla 8*, del total de los estudiantes que realizan una actividad extracurricular (N=35), el 87,71% realiza deporte, el 8,57 % de los encuestados realizan actividades relacionadas a la música y el 5,71% realizan otras actividades.

Tabla 8.
Tipo de actividad realizada fuera del horario escolar

Actividad	Frecuencia	Porcentaje válido
Deporte	30	85,71 %
Música	3	8,57%
Otras	2	5,71%
Total	35	100%

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados (Viscarra, 2025)

Respecto al nivel de estrés percibido en los últimos meses por los encuestados, donde 1 es “nada” y 10 “extremadamente estresante”, tal como se observa en la *Tabla 9*, del total de los participantes (N=45), el 26,67% percibe un nivel de estrés de 1 a 5 en los últimos meses, mientras que el 73,33% percibe un nivel de estrés de 6 a 10.

Tabla 9.
Nivel de estrés percibido en los últimos meses

Nivel de estrés	Frecuencia	Porcentaje válido
Niveles 1 a 5	12	26,67%
Niveles de 6 a 10	33	73,33%
Total	45	100.0%

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados (Viscarra, 2025)

En lo referido al nivel de estrés percibido frente a exámenes, donde 1 es “nada” y 10 “extremadamente estresante”, como se observa en la *Tabla 10*, del total de participantes (N=45), el 35,56 % percibe un estrés con niveles de 1 a 5, mientras que el 64,44% percibe un estrés con niveles 6 a 10 en los últimos meses.

Tabla 10.

Nivel de estrés frente a exámenes

Niveles de estrés	Frecuencia	Porcentaje válido
Niveles 1 a 5	16	35,56%
Niveles de 6 a 10	29	64,44%
Total	45	100.0%

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados (Viscarra, 2025)

En lo referido al nivel de estrés respecto a problemas familiares, tal como se observa en la *Tabla 11*, donde 1 es “nada” y 10 “extremadamente estresante”, del total de los participantes (N=45), el 22,22% percibe un nivel de estrés de 1 a 5, mientras el 78,78% percibe un nivel de estrés de 6 a 10 en los últimos meses.

Tabla 11.

Nivel de estrés respecto a problemas familiares

Niveles de estrés	Frecuencia	Porcentaje válido
Niveles 1 a 5	10	22,22%
Niveles 6 a 10	35	78,78%
Total	45	100.0%

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados (Viscarra, 2025)

Respecto al nivel de estrés percibido en relación al futuro, donde 1 es “nada” y 10 es “extremadamente estresante”, tal como se observa en la *Tabla 12*, del total de los participantes (N=45), el 22,22% percibe un nivel de estrés de 1 a 5, mientras el 78,78% percibe un nivel de estrés de 6 a 10 en los últimos meses.

Tabla 12.*Nivel de estrés respecto al futuro*

Niveles de estrés	Frecuencia	Porcentaje válido
Niveles 1 a 5	10	22,22%
Niveles 6 a 10	35	77,78%
Total	45	100.0%

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados (Viscarra, 2025)

Respecto al nivel de estrés frente a relaciones sociales, donde 1 es “nada” y 10 “extremadamente estresante”, se refleja en la Tabla 13, que del total de los participantes (N=45), el 51,11% percibe un nivel de estrés de 1 a 5 en los últimos meses, mientras el restante 48,89% percibe un nivel de estrés de 6 a 10.

Tabla 13.*Nivel de estrés frente a relaciones sociales*

Niveles de estrés	Frecuencia	Porcentaje válido
Niveles 1 a 5	23	51,11%
Niveles 6 a 10	22	48,89%
Total	45	100.0%

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados (Viscarra, 2025)

En lo referido al nivel de estrés percibido respecto a la apariencia personal o autoimagen, tal como refleja la Tabla 14, del total de los participantes (N=45), el 35,56% percibe un estrés entre 1 a 5, mientras el 64,44% percibe un nivel de estrés de 6 a 10 en los últimos meses.

Tabla 14.*Nivel de estrés respecto a apariencia personal o autoimagen*

Niveles de estrés	Frecuencia	Porcentaje valido
Niveles 1 a 5	16	35,56%
Niveles 6 a 10	29	64,44%
Total	45	100.0%

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados (Viscarra, 2025)

6. Resultados

Los datos obtenidos mediante el BriefCope-28 fueron analizados mediante el programa IBM SPSS Statistics, empleando estadísticos descriptivos y pruebas de correlación. A continuación, se presentan los resultados correspondientes a aquellas variables y estrategias que mostraron diferencias estadísticamente significativas ($p < .05$)

En lo que respecta al género autopercebido, tal como se observa en la **Tabla 15**, se logró determinar mediante una Prueba U de Mann-Whitney una diferencia estadísticamente significativa en la utilización de la estrategia Aceptación; mientras el grupo masculino obtuvo un rango promedio de 26,88, el grupo femenino obtuvo un rango promedio de 18,57.

Tabla 15.¹
Diferencia de grupos según género

Variable de agrupación: Género	Rango promedio masculino	Rango promedio femenino	U de Mann-Whitney	Z	Sig.
Aceptación	26,88	18,57	159,000	-2,193	.028

Tal como se observa en la **Tabla 16** en referencia a la edad, se logró determinar mediante una prueba de Chi-Cuadrado que la estrategia de afrontamiento Desahogo presentó diferencias estadísticamente significativas entre grupos etarios ($H= 6,430$; $p= 0,040$), siendo más elevada en los adolescentes de 16 años ($R= 32,17$) y disminuyendo en los de 17 ($R=20,17$) y 18 años ($R=21,79$).

¹ La tabla solo representa resultados significativos. Elaboración propia

Tabla 16. ²*Diferencia de grupos según edad*

	Edades	Rango promedio	Chi Cuadrado	Gl	Sig.
Desahogo	16 años	32,17	6,430	2	.040
	17 años	20,17			
	18 años	21,79			

En lo referido a las estrategias de afrontamiento utilizadas según el año escolar, tal como se observa en la Tabla 17, se hallaron diferencias estadísticamente significativas mediante la aplicación de la prueba Mann-Whitney. La utilización del Afrontamiento activo es significativamente mayor en alumnos de 4to año ($r=27,94$), que en alumnos de 5to año ($r=20,28$), así también la utilización del Apoyo instrumental, obteniendo un rango promedio de 28,03 en alumnos de 4to año y un rango promedio de 20,22 en alumnos de 5to año. Por último, se hallaron diferencias estadísticamente significativas en la utilización de la estrategia Reinterpretación positiva, siendo mayor en adolescentes que asisten a 4to año ($r= 28,13$) que en aquellos que asisten a 5to año escolar ($r=20,17$)

Tabla 17. ³*Diferencia de grupos según año escolar*

Variable de agrupación: año escolar	Rango promedio 4to año	Rango promedio 5to año	U de Mann-Whitney	Z	Sig.
Afrontamiento activo	28,03	20,22	153,000	-1,975	.048
Apoyo instrumental	27,94	20,28	151,500	-1,990	.047
Reinterpretación positiva	28,13	20,17	150.000	-2,013	.044

² La tabla solo representa resultados significativos. Elaboración propia

³ La tabla solo representa resultados significativos. Elaboración propia

Respecto a la cantidad de horas al día dedicadas al uso de dispositivos electrónicos para actividades de ocio y redes sociales, mediante una prueba de Chi-Cuadrado, tal como se observa en la Tabla 18, se logro determinar una diferencia estadísticamente significativa respecto a la estrategia Desconexión conductual, ($H= 6,714$; $p= 0,035$), siendo más elevada en los adolescentes que utilizan sus dispositivos entre 2 y 5 horas, ($R= 27,71$) y disminuyendo en los que utilizan sus dispositivos más de 5 horas ($R=19,68$) y menos de una hora diariamente ($R=10,00$).

Tabla 18.⁴
Diferencia de grupos según horas al día dedicadas al uso de dispositivos Electrónicos

	Horas	Rango promedio	Chi Cuadrado	Gf	Sig.
Desconexión conductual	Menos de 1 hora	10,00	6,714	2	.035
	Entre 2 y 5 horas	27,71			
	Más de 5 horas	19,68			

En lo referido a la participación por parte de los encuestados en actividades fuera del horario escolar, como se observa en la Tabla 19, a partir de una prueba Mann-Whitney, se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre aquellos adolescentes que participaban y aquellos que no asistían a actividades extracurriculares respecto al uso de dos estrategias de afrontamiento. Por un lado el Humor, ($U=91$; $p= 0,021$), resultó significativamente mayor utilizado por aquellos alumnos que no participan de actividades ($R=31,40$), y menormente utilizado por aquellos alumnos que realizan actividades fuera del horario escolar ($R=20,60$). Por otro lado, el Uso de sustancias ($U=117$; $p=0,012$) fue significativamente más utilizado por aquellos que no realizan actividades ($R=28,80$) en comparación con aquellos que si realizan ($R=21,34$).

⁴ La tabla solo representa resultados significativos. Elaboración propia

Tabla 19.⁵*Diferencia de grupos según participación en actividades fuera del horario escolar*

Variable de agrupación: actividad	Rango promedio no realiza	Rango promedio realiza	U de Mann-Whitney	Z	Sig.
Humor	31,40	20,60	91,000	-2,322	.020
Uso de sustancias	28,80	21,34	117,000	-2.511	.012

Asimismo, tal como se observa en la Tabla 20, el análisis de correlación de Pearson permitió explorar la relación entre el nivel general de estrés percibido en los últimos meses por parte de los adolescentes y diversas fuentes específicas de estrés (exámenes, problemas familiares, futuro, relaciones sociales y autoimagen). Los resultados obtenidos evidencian que el estrés general percibido se encuentra positivamente correlacionado con el estrés derivado de las relaciones personales ($r = .514$, $p < .001$), con el estrés relacionado a la Autoimagen ($r = .499$, $p < .001$), con el estrés frente a exámenes ($r = .439$, $p = .003$) y con el estrés asociado a problemas familiares ($r = .349$, $p = .003$). En conjunto estos hallazgos sugieren que las relaciones interpersonales, la autoimagen, los problemas familiares y los exámenes constituyen las principales fuentes de estrés entre los adolescentes.

Tabla 20.⁶*Correlación de Pearson entre el nivel general de estrés y las distintas fuentes específicas de estrés*

Fuentes específica de estrés	R de Pearson	Sig.	N
Estrés frente a exámenes	.439**	.003	45

⁵ La tabla solo representa resultados significativos. Elaboración propia⁶ La tabla solo representa resultados significativos. Elaboración propia

Estrés por problemas familiares	.394**	.007	45
Estrés por relaciones personales	.514**	.000	45
Estrés por autoimagen	.499**	.000	45

En lo que respecta puntualmente a la percepción del estrés frente a exámenes, tal como se observa en la Tabla 21, mediante una prueba Mann-Whitney se hallaron diferencias estadísticamente significativas respecto al género ($U=146$; $p= 0,015$), mientras el grupo femenino posee un rango de 28,05, el grupo masculino posee un rango promedio de 18,58.

Tabla 21.⁷
Diferencia de grupos según percepción del estrés frente a exámenes

Variable de agrupación: estrés	Rango promedio femenino	Rango promedio masculino	U de Mann-Whitney	Z	Sig.
Estrés frente a exámenes	28,05	18,58	146,000	-2,436	.015

Tal como se expresa en la Tabla 22, se identificaron correlaciones positivas entre el nivel de estrés percibido en los últimos meses y las estrategias de afrontamiento Autoinculpción ($r = .370$, $p = .013$) y Uso de sustancias ($r = .370$, $p = .039$), lo cual sugiere que los adolescentes con mayores niveles de estrés tienden a emplear estrategias de afrontamiento centradas en la autoinculpción y el consumo de sustancias.

⁷ La tabla solo representa resultados significativos. Elaboración propia

Tabla 22.⁸

Correlación de Pearson entre el nivel general de estrés y el uso de diversas estrategias de afrontamiento

Estrategia de afrontamiento	R de Pearson	Sig.	N
Autoinculpación	.370*	.012	45
Uso de sustancias	.307*	.040	45

⁸ La tabla solo representa resultados significativos. Elaboración propia

7. **Discusión:**

A través de esta sección se discuten los resultados obtenidos a partir del análisis estadístico de los datos, en diálogo con los objetivos planteados, la pregunta de investigación y los antecedentes teóricos y empíricos revisados. Los hallazgos de este estudio permiten comprender, según el objetivo general, las principales estrategias de afrontamiento empleadas por los adolescentes que asisten a la ESRN N°71 de la Ciudad de Allen, así como su relación con variables sociodemográficas y con los niveles de estrés percibido.

Para ello, en primera instancia, siguiendo el primer objetivo específico, se realizó una descripción detallada de la muestra (N=45), considerando variables como la edad, el género, el año escolar, la participación en actividades extracurriculares, la utilización de dispositivos electrónicos y la percepción subjetiva del estrés. Los resultados permitieron observar que las principales fuentes de estrés en la población estudiada se vinculan con las relaciones interpersonales, la autoimagen, los problemas familiares y los exámenes. Esta tendencia coincide con lo informado por Fernandez y Gonzales (2022), quienes destacaron el impacto del estrés académico en la población adolescente. A la luz del marco teórico, podemos concordar en que esta etapa se caracteriza por procesos de individuación, redefinición del autoconcepto, búsqueda de pertenencia y suele amplificar la sensibilidad frente a la evaluación externa y las demandas escolares (Papalia et al., 2018; Orlandini, 2021).

Sin embargo, se debe destacar una diferencia significativa entre géneros respecto al estrés frente a exámenes, siendo el sexo femenino el que presentó mayor percepción de estrés en comparación con sus pares masculinos. Este resultado coincide con lo reportado por Fernandez y Gonzalez (2022), lo que podría reforzar la idea de que las mujeres tienden a experimentar mayores niveles de autoexigencia y preocupación ante situaciones evaluativas. Hallazgo que podría comprenderse a partir del Modelo transaccional del estrés y

afrontamiento propuesto por Lazarus y Folkman (1986), el cual plantea que la experiencia de estrés depende tanto de la evaluación cognitiva que la persona realiza de la situación como de los recursos con los que cuenta para afrontarla.

Un hallazgo relevante y diferenciador de este estudio, siguiendo el segundo objetivo específico, el cual buscaba describir las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los adolescentes ante situaciones de estrés, es que en los adolescentes con mayores niveles de estrés percibido en los últimos meses predominan estrategias de afrontamiento que corresponden a la autoinculpación, es decir la tendencia a criticarse y culpabilizarse por la situación estresante o el manejo de ella, y al uso de sustancias, como alcohol, tabaco y otras sustancias en un intento de evasión y falta de recursos adaptativos (Carver,1997). Estrategias que podrían ser calificadas dentro del estilo de afrontamiento no productivo según el modelo de Frydenberg y Lewis (1997). Según Salotti (2006) la relación entre el estrés y el afrontamiento es recíproca, si el afrontamiento no resulta efectivo el estrés se cronifica y se produce un fracaso adaptativo con consecuencias relacionadas al malestar emocional y psicológico.

Este hallazgo difiere de los resultados obtenidos por otros investigadores, Morales Rodríguez et al. (2023), identificaron como estrategias predominantes en la población adolescente, la evitación conductual, comunicar el problema a otros, evitación cognitiva y solución activa. También difiere de Zabala y Perez (2022), quienes destacaron la distracción física, buscar diversiones relajantes, esforzarse y tener éxito como las estrategias más frecuentes; y de Salazar (2021), quien halló que las estrategias focalización en el problema, reestructuración cognitiva, ansiedad y apoyo emocional eran las más empleadas, mientras que la no acción y la auto inculpación eran las menos utilizadas por los adolescentes frente a situaciones estresantes. En conjunto los diversos resultados podrían explicarse a la luz de

Papalia et al. (2018) quienes establecen que la adolescencia conlleva transformaciones físicas, intelectuales, emocionales y sociales que se manifiestan de diversas maneras según el contexto social, cultural y económico.

Por otro lado, siguiendo el tercer objetivo específico, las diferencias encontradas según variables sociodemográficas enriquecen la comprensión del fenómeno. En cuanto al género, se observaron diferencias estadísticamente significativas en la utilización de una determinada estrategia de afrontamiento frente a situaciones estresantes, siendo significativamente mayor el uso de la aceptación, en la población masculina que en la femenina. Dicha estrategia hace referencia al reconocimiento y aceptación de la situación estresante sin negarla ni resistirla. Este resultado coincide con lo encontrado por Muner (2022) quien señaló que la aceptación constituye una de las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los varones. No obstante, difiere de los hallazgos de Zabala y Pérez (2022) quienes observaron disimilitudes en el empleo de dos estrategias según el sexo, siendo ignorar el problema la más utilizada por hombres y reservárselo para sí en mujeres. También, difiere de Moreno y Jurado (2022) quienes a partir de una revisión bibliográfica, concluyeron que los varones tienden a la evitación del problema y a la impulsividad. Los resultados del presente estudio contrastan con lo reportado por Morales Rodríguez et al. (2023) y Salazar (2021), quienes al estudiar la variabilidad de las estrategias de afrontamiento según el género, no hallaron diferencias significativas. Esta discrepancia podría explicarse por factores contextuales y culturales propios de las poblaciones analizadas, así como por diferencias en los instrumentos de evaluación o en las condiciones situaciones de estrés consideradas.

En relación con la edad, se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos etarios, el desahogo, siendo la toma de conciencia del propio malestar acompañado de una tendencia a expresar o descargar sentimientos de enojo y frustración; resultó la estrategia

más utilizada por los adolescentes de 16 años, con una disminución progresiva en los grupos de mayor edad. Este resultado no concuerda con lo hallado por Muner (2022) y Salazar (2021) quienes descubrieron que la edad no supone efectos significativos en los estilos de afrontamiento que los adolescentes empleen. Asimismo, difiere de los resultados de Moreno y Jurado (2022), quienes reportaron que los adolescentes de mayor edad tienden a utilizar estrategias de afrontamientos relacionadas con la resolución del conflicto, como el apoyo social y un mayor control de impulsos, mientras que los más jóvenes recurren con mayor frecuencia a estrategias evitativas o conductas impulsivas.

Finalmente, se identificaron diferencias estadísticamente significativas en las estrategias de afrontamiento en función del año escolar, el afrontamiento activo, el cual se enfoca en la toma de medidas concretas para resolver el problema y eliminar o reducir el estresor; el apoyo instrumental, el cual procura ayuda, consejo o información de otros para afrontar la situación y la reinterpretación positiva, mediante la cual se busca el lado positivo y favorable del problema, mejorando y creciendo a partir de las situaciones estresantes, fueron utilizadas con mayor frecuencia por los estudiantes de 4to año, en comparación con los adolescentes de 5to año. Estos resultados, difieren de los señalados por Salazar (2021) quien no halló magnitudes diferenciales entre las estrategias de afrontamiento en función del grado estudiantil.

8. Conclusiones

El presente estudio tuvo como objetivo general describir las diferentes estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes escolarizados en la ESRN N °71 de la ciudad de Allen frente a situaciones de estrés. En coherencia con dicho propósito, la investigación se orientó a responder la pregunta central: ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento predominantes, empleadas por adolescentes escolarizados en la ESRN N°71 de la ciudad de Allen, frente a situaciones de estrés, y de qué manera dichas estrategias se relacionan con variables sociodemográficas como el género y la edad?

Mediante un diseño metodológico de tipo cuantitativo, descriptivo, correlacional y transversal, en respuesta al primer objetivo específico, se buscó describir a la muestra según diversas variables sociodemográficas: la población de estudio estuvo conformada por 45 adolescentes de 16, 17 y 18 años de edad, identificados con el género masculino y femenino y pertenecientes a cuarto y quinto año de la educación secundaria. Así también, se indago con quienes convivían, si poseían hermanos, la cantidad de horas diarias dedicadas al uso de dispositivos electrónicos para actividades de ocio y redes sociales, si participaban en actividades extracurriculares ; y por último su nivel de estrés percibido en los últimos meses respecto a diferentes fuentes de estrés.

A partir del análisis de los datos obtenidos, se evidenció que los adolescentes identifican como principales fuentes de estrés las relaciones interpersonales, los problemas familiares, la autoimagen y los exámenes. Estos dominios coinciden con aquellos señalados por la literatura especializada e investigaciones antecedentes, como focos habituales de tensión durante la adolescencia, una etapa caracterizada por profundas transformaciones emocionales, cognitivas y sociales.

En relación con las estrategias de afrontamiento, en consonancia con el segundo objetivo específico, se buscó identificar las estrategias más utilizadas por los adolescentes. Los resultados indicaron que las respuestas más utilizadas frente a altos niveles de estrés percibido son la autoinculpaación y el uso de sustancias, lo que indica que en situaciones de elevada carga emocional, los adolescentes tienden a desplegar estrategias menos funcionales, desadaptativas o de evasión emocional frente al estrés, lo que podría incrementar su vulnerabilidad psicológica. Este patrón difiere de lo hallado en otras investigaciones, donde se observa un predominio de estrategias activas en resolución de problemas.

Finalmente como tercer objetivo específico, se buscó analizar las diferencias en las estrategias de afrontamiento en función de diversas variables sociodemográficas. Respecto al género se hallaron diferencias estadísticamente significativas, los varones emplearon con mayor frecuencia la aceptación, mientras que las mujeres presentaron una mayor percepción de estrés frente a los exámenes. En cuanto a la edad, se observaron diferencias significativas en el uso del desahogo, siendo esta estrategia más frecuentemente utilizada entre los adolescentes de 16 años, disminuyendo en los grupos de mayor edad. Respecto al año escolar, los estudiantes de cuarto año emplearon con mayor frecuencia estrategias como el afrontamiento activo, el apoyo instrumental y la reinterpretación positiva, que sus pares pertenecientes a quinto año.

A su vez, respecto a la realización de actividades fuera del horario escolar, se encontró que los adolescentes que no participan regularmente en este tipo de espacios empleaban mayormente estrategias desadaptativas como el humor y el uso de sustancias. Finalmente se identificaron diferencias según las horas diarias de uso de dispositivos para ocio y redes sociales, los adolescentes que utilizaban de 2 a 5 horas diarias sus dispositivos, a

diferencia de sus pares, tendían a utilizar con mayor frecuencia estrategias de desconexión conductual.

En conjunto, los resultados aportan un enfoque contextualizado y empírico de las estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes que asisten a la ESRN N°71 de la ciudad de Allen. Dichas estrategias no son estáticas ni universales, sino que están moduladas por una interacción compleja entre factores personales (edad, género), contextuales (año escolar, actividades extracurriculares) y conductuales (uso de dispositivos para redes sociales y ocio). Comprender estas interacciones resulta fundamental para promover procesos de adaptación más saludables frente a las demandas del entorno. La predominancia de estrategias desadaptativas como la autoinculpación y el consumo de sustancias indican la necesidad de fortalecer el desarrollo de recursos emocionales y sociales. En este sentido, el estudio subraya el papel crucial de la escuela como espacio privilegiado para la implementación de intervenciones destinadas a la promoción de la salud mental y la prevención del malestar psicológico.

Desde un enfoque salutogénico, los resultados de esta investigación invitan a repensar la adolescencia no como meramente una etapa de crisis, sino como un periodo de oportunidades y crecimiento. Reconocer las capacidades y recursos internos de los jóvenes, y no únicamente sus dificultades, resulta esencial para promover la resiliencia, la autorregulación emocional y la autonomía progresiva.

En suma, este trabajo aporta evidencias empíricas relevantes para la Psicología de la adolescencia y contribuye a la construcción de un conocimiento situado sobre las formas en que los jóvenes gestionan el estrés en contextos educativos locales, abriendo nuevas líneas de exploración científica y práctica profesional orientadas al fortalecimiento de la salud mental adolescente.

9. Aportes y contribuciones de la investigación:

El presente trabajo constituye una contribución significativa al estudio de las estrategias de afrontamiento en la adolescencia, ofreciendo una mirada contextualizada sobre cómo los estudiantes de la ESRN N°71 de la ciudad de Allen gestionan las situaciones de estrés propias de esta etapa de desarrollo. El análisis de dichas estrategias permite ampliar la comprensión teoría y empírica, aportando evidencia actualizada que pueda servir como base para futuras investigaciones en el ámbito de la psicología educacional y de la salud.

Asimismo, los resultados obtenidos constituyen recursos valiosos al momento de diseñar intervenciones preventivas y de promoción del bienestar psicológico, orientadas a fortalecer estrategias de afrontamiento adaptativas como la reinterpretación positiva y el afrontamiento activo y reducir las desadaptativas, como el consumo de sustancias y la autoinculpación. De este modo, la investigación no solo enriquece el conocimiento del profesional en psicología, sino que también favorece la articulación interdisciplinaria e intersectorial, al ofrecer información empírica útil para el trabajo conjunto entre instituciones educativas, equipos técnicos y organismos de salud.

Desde una perspectiva aplicada, este estudio contribuye a la identificación de factores de protección y de riesgo en la adolescencia, facilitando la detección temprana de patrones de afrontamiento asociados a la vulnerabilidad emocional o estrés elevado. A su vez promueve la reflexión sobre la necesidad de espacios escolares que potencien habilidades socioemocionales, de autorregulación, y de resiliencia como herramientas para enfrentar las demandas del entorno.

10. Limitaciones de la investigación:

El presente estudio tiene un amplio impacto en lo que respecta al conocimiento actual sobre las estrategias de afrontamiento y su importancia en el desarrollo adaptativo de los adolescentes que asisten a la ESRN n° 71 “Mariano Moreno”. Sin embargo, se presentan limitaciones que deben ser consideradas al interpretar los resultados.

En primer lugar, la restricción geográfica, el estudio se centra exclusivamente en los adolescentes que asisten a una sola Institución de la Ciudad de Allen, esto implica que los resultados no pueden ser generalizados a la totalidad de la población adolescente de la ciudad o de otras regiones del país, debido a posibles diferencias socioculturales, institucionales y contextuales que podrían influir en las estrategias de afrontamiento.

Asimismo, la muestra utilizada en la investigación estuvo compuesta por 45 adolescentes seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, este tipo de selección implica que los participantes no fueron escogidos al azar dentro de una población mayor sino que se eligieron en función de su accesibilidad, proximidad o disposición a participar. Ello condiciona la representatividad e introduce posibles sesgos de selección que limitan la validez externa de los hallazgos.

Otra limitación se vincula con el diseño de corte transversal, el cual proporciona una “fotografía” en un momento determinado, sin considerar la evolución de las estrategias de afrontamiento en el tiempo. Por esta razón, aunque los resultados permiten describir tendencias y ofrecer una aproximación inicial al fenómeno en el grupo estudiado, no es posible extrapolar directamente a toda la población adolescente, ni mucho menos a otros contextos socioculturales.

Además, el estudio se basó en instrumentos de autoinforme, (el BriefCOPE-28 y un Cuestionario sociodemográfico AdHoc), lo que podría introducir sesgos de deseabilidad social o de interpretación subjetiva. Es posible que algunos participantes hayan respondido de acuerdo con lo que consideran socialmente aceptable o deseable, más que según su experiencia real. Por último, factores externos, como la situación institucional, o el momento del año electivo en que se administraron los instrumentos, pueden haber incidido en el estado emocional de los adolescentes y por ende, en sus respuestas.

Pese a estas limitaciones, el presente estudio representa un aporte significativo a la comprensión de las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los adolescentes en situaciones estresantes, ofreciendo una base sólida y contextualizada que contribuye al abordaje de la salud mental adolescente y sienta las bases para futuras investigaciones que amplíen y profundicen las variables exploradas.

11. Líneas de investigación futuras:

El presente estudio constituye un aporte inicial al conocimiento sobre las estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes en situaciones estresantes. A partir de los hallazgos obtenidos, y dadas las limitaciones metodológicas, se abren múltiples posibilidades para futuras investigaciones que permitan continuar profundizando y ampliando la temática.

En primer lugar, resultaría pertinente replicar este estudio en diferentes contextos educativos y regiones geográficas, incluyendo adolescentes de otras instituciones educativas de la Ciudad, de diferentes localidades de la provincia de Río Negro y de otras regiones del país. Sería relevante contemplar colegios públicos y privados, tanto de contextos rurales como urbanos a fin de identificar similitudes y diferencias en las estrategias de afrontamiento en función de las características institucionales y del entorno sociocultural. Asimismo, resultaría pertinente, incorporar la comparación con poblaciones adolescentes no escolarizadas para analizar la influencia de la escolarización en el despliegue de las diversas estrategias de afrontamiento. Esto permitiría determinar si las tendencias observadas en los adolescentes de la ESRN N°71 se mantienen o varían en otros entornos.

También resultaría valioso explorar el papel de la familia y la escuela como contextos mediadores del afrontamiento. La indagación de las dinámicas familiares, las estrategias de comunicación y el clima institucional podría revelar recursos y limitaciones que inciden directamente en la manera en que los jóvenes enfrentan las situaciones estresantes. Sería de utilidad explorar el papel de nuevas variables psicológicas y sociales en relación con el afrontamiento tales como la resiliencia, la autoestima, el rendimiento académico, o la presencia de sintomatología ansiosa y depresiva. Este abordaje relacional enriquecería la comprensión de los mecanismos que median entre el afrontamiento y la salud mental en la adolescencia.

En el plano metodológico, sería beneficioso complementar el enfoque cuantitativo con metodologías cualitativas, tales como entrevistas o grupos focales, que permitan acceder a la experiencia subjetiva del afrontamiento y comprender los significados personales atribuidos al estrés y a la elección de determinada estrategia de afrontamiento.

Por último, la implementación de un diseño longitudinal permitiría observar la evolución de las estrategias de afrontamiento a lo largo del tiempo, considerando el paso de la adolescencia a la adultez temprana. Esto posibilitaría identificar trayectorias adaptativas o de riesgo en el modo de gestionar el estrés y orientar intervenciones preventivas más precisas.

En conjunto, estas líneas futuras de investigación buscan ampliar el conocimiento empírico y contextual sobre el afrontamiento adolescente, favoreciendo la elaboración de programas psicoeducativos y comunitarios que promuevan la salud mental desde un enfoque salutogenico y de fortalecimiento de recursos personales.

12. Propuestas de intervención:

La propuesta de intervención se denomina “Kit de supervivencia emocional: herramientas para el estrés adolescente “. Esta dirigida a los estudiantes de cuarto y quinto año de la ESRN N°71 “Mariano Moreno” de la ciudad de Allen, Provincia de Rio Negro. Surge a partir de los resultados obtenidos en la presente investigación, los cuales evidenciaron una tendencia al uso de estrategias de afrontamiento desadaptativas como la autoinculpación y el uso de sustancias frente a situaciones percibidas como estresantes, especialmente en relación con las presiones académicas ante exámenes, vínculos interpersonales, problemas familiares y autoimagen.

La intervención se plantea desde un enfoque psicoeducativo y preventivo, enmarcado en el contexto institucional escolar. Busca brindar información y sensibilización sobre la naturaleza del estrés y sus manifestaciones, a fin de reducir sus efectos negativos sobre la salud mental. Además, pretende disminuir el uso de estrategias desadaptativas o evitativas, promoviendo la reflexión y toma de conciencia acerca de sus consecuencias a corto y largo plazo y en contraposición, favorecer el desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas que fortalezcan la regulación emocional, la resiliencia y la calidad de vida en los jóvenes.

Para el cumplimiento de los objetivos propuestos se plantea la implementación de un Programa Institucional de Bienestar Emocional, integrado al Proyecto Educativo Institucional (PEI). Este programa contempla la realización de 6 talleres psicoeducativos de una hora de duración, dictados de forma quincenal por un/a psicólogo/a o integrante del equipo de orientación escolar, en coordinación con los docentes tutores del nivel.

Plan de trabajo:

Primer encuentro: comprender el estrés

Tiene como finalidad generar un espacio de presentación, sensibilización y confianza grupal. Se propone una dinámica inicial de integración que permita a los participantes expresar sus expectativas y percepciones sobre el estrés. A través de una breve actividad participativa, por ejemplo una lluvia de ideas, se busca que los adolescentes puedan reconocer esta experiencia como un fenómeno cotidiano, normal y compartido por todos. Posteriormente se abordara la definición del estrés y la diferenciación entre el eutres y distres, afianzando la idea de que todos sentimos estrés en algún momento, pero la diferencia está en cómo lo interpretamos y enfrentamos, si lo vemos como un desafío, puede impulsarnos (eustrés), si lo vivimos como una amenaza, puede bloquearnos (distrés).

Segundo encuentro: Identificando fuentes de estrés

El foco estará puesto en la identificación de las principales fuentes de estrés. Se propone la elaboración de un “mapa del estrés adolescente” construido colectivamente a partir de situaciones reales que los jóvenes reconocen como desafiantes o preocupantes. Esta instancia tiene como propósito favorecer la expresión emocional y el reconocimiento de los factores externos (escolares, familiares, sociales) e internos (autoimagen, exigencias personales, inseguridad) que intervienen en la vivencia del estrés. La dinámica incluirá espacios de diálogo guiado, donde el grupo pueda compartir experiencias, escucharse mutuamente y descubrir puntos de diferencia y en común.

Tercer encuentro: Estrategias en acción

Estará orientado a la exploración y análisis de las estrategias de afrontamiento que los adolescentes utilizan habitualmente. Mediante una actividad grupal se invitara a los participantes a formar grupos y posteriormente reflexionar y debatir la clasificación de diversas tarjetas con estrategias de afrontamiento (por ejemplo: gritar o discutir, hablar con un amigo, hacer ejercicio), en dos columnas: adaptativas y desadaptativas. Se fomentará el

debate y fundamentación de las estrategias consideradas efectivas y aquellas que pueden generar consecuencias negativas. Este momento busca fortalecer la conciencia emocional, la auto percepción y la capacidad de introspección, brindando un marco teórico breve que les permita comprender los diferentes tipos de afrontamiento.

Cuarto encuentro: Herramientas para afrontar el estrés

Se abordarán herramientas prácticas de regulación emocional, a través de ejercicios guiados de respiración consciente, relajación muscular progresiva, visualización positiva y registro emocional, se pretende que los estudiantes adquieran recursos simples y aplicables en su vida diaria para disminuir la ansiedad y gestionar estados de tensión. También se propondrá la creación de un “Kit personal de estrategias” en el cual cada participante identificará las acciones o pensamientos que le resultan más útiles para calmarse, reorganizarse y recuperar el equilibrio emocional ante situaciones difíciles.

Quinto encuentro: Resolución de problemas y comunicación asertiva

Estará centrado en la adquisición de habilidades sociales vinculadas a la comunicación asertiva, la empatía y la resolución de conflictos. A partir del role playing y tarjetas con situaciones estresantes disparadoras, retomadas del segundo encuentro, se buscará que los adolescentes puedan practicar formas saludables de expresar sus emociones, pedir ayuda, establecer límites y resolver desacuerdos. Esta instancia pretende fortalecer la capacidad de afrontamiento social, entendida como el uso de vínculos significativos como fuente de apoyo emocional y de contención. Además, se invitara a reflexionar sobre el valor del trabajo en equipo y la solidaridad entre pares como estrategia colectiva de protección frente a situaciones de estrés.

Sexto encuentro: Cierre y evaluación participativa

Se destinará al cierre del proceso y a la evaluación participativa de la experiencia. Los estudiantes serán invitados a compartir qué aprendizajes y cambios perciben en su forma de enfrentar las situaciones estresantes, así como a valorar los recursos que consideran más útiles para su bienestar. Esta jornada incluirá una actividad de reflexión colectiva, por ejemplo la construcción de un afiche que sintetice lo vivido y refuerce la importancia de continuar cuidando de la salud mental desde un enfoque activo y preventivo.

Como eje transversal del plan de intervención, se sugiere la capacitación docente en estrategias de acompañamiento emocional, entendiendo que los educadores cumplen un rol fundamental en la detección, contención y orientación de los adolescentes frente a situaciones de estrés. Este componente del programa busca brindar al cuerpo docente herramientas conceptuales y prácticas que les permitan reconocer los signos de estrés, promover espacios de escucha y comunicación empática, adquirir recursos para el manejo de situaciones de crisis, y la derivación oportuna a profesionales especializados cuando sea necesario.

En cuanto a la evaluación y seguimiento del plan de intervención, se evaluará la eficacia de los talleres implementados mediante la observación, el registro de las intervenciones grupales y la aplicación de una breve encuesta de autoevaluación, que permita comparar el uso de estrategias de afrontamiento antes y después de la experiencia, como así también de los niveles de estrés percibidos.

11. Bibliografía:

- Aguilar, M. E. B. (2018). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *Multimed*, 21(6).
- Barraza-Sánchez, B. E., Pelcastre-Neri, A., Mario, D. M., Hermenegildo, A. Y. I., & Ledezma, J. C. R. (2019). El estrés como problema de salud durante la adolescencia. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 8(15), 273-276.
<https://doi.org/10.29057/icsa.v8i15.4804>
- Barrero-Toncel, V. I., Gonzalez-Bracamonte, Y. & Cabas-Hoyos, K. P. (2021). Autorregulación emocional y estrategias de afrontamiento como mediadoras del comportamiento prosocial. *Psicogente* 24(45), 1-15.
<https://doi.org/10.17081/psico.24.45.4168>
- Benjamín, J. (1992). *El estrés*. Publicaciones Cruz O., S.A.
- Bermúdez, J. C. (2019). *Relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes entre 13 y 18 años de CABA y GBA* [Trabajo final integrador, Universidad de Flores]. <https://hdl.handle.net/20.500.14340/391>
- Berro Rovira, G. (2013). Consentimiento informado. *Revista Uruguaya de Cardiología*, 28(1), 17-31. Recuperado en 25 de agosto de 2025, de http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-04202013000100007&lng=es&tlng=.
- Carracedo, M., Sánchez, D., & Zunino, C. (2017). Consentimiento informado en investigación. *Anales De La Facultad De Medicina*, 4, 16-21. Recuperado a partir de <https://revistas.udelar.edu.uy/OJS/index.php/anfamed/article/view/206>

- Carver, C. S. (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
- Castañeda Bernal, J. W. (2021). *Estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa de Cayaltí*. <https://hdl.handle.net/20.500.12893/10252>
- Cingolani, J. M., & Castañeiras, C. (2018). *¿Cómo ser adolescente hoy y no quedarse en el intento?* Paidós.
- De Camargo B. Estrés, Síndrome General de Adaptación o Reacción General de Alarma. *Rev Méd Cient [Internet]*. 8 de agosto de 2010;17(2). Disponible en: <https://www.revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/view/103>
- Erikson, E. H. (2004). *Infancia y sociedad*. Ediciones Hormé.
- Etchevers, M. J., Garay, C. J., Putrino, N., López, P. L., Schmidt, V., & Grasso, J. (2023). *Relevamiento del estado psicológico de la población argentina*. Observatorio de Psicología Social Aplicada, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.
- Fernández, H. G. C., & Gonzalez, I. A. G. (2022). Estrés Académico y su relación con la Resiliencia en Adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 10435-10449. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4140
- Freud, A. (1949). *El yo y los mecanismos de defensa* (Cap. IV). Paidós.
- Freud, S. (1923). La organización genital infantil. En *Obras completas* (Vol. XIX). Amorrortu Editores.

Frydenberg, E., & Lewis, R. (1997). *Coping with Stresses and Concerns during Adolescence: A Longitudinal Study*.

Ghiglione, M., & Richaud, M. C. (2009). Estudio psicométrico de una versión abreviada del Cuestionario argentino de afrontamiento para niños de 8 a 12 años.
<http://hdl.handle.net/11336/68903>

Gross Ochoa VY, Monet Alvarez DE, Rivero Oliva JC, Alvarez Cortes JT. Alostasis, una respuesta ante el estrés. *Rev. cuba. de Reumatol.* [Internet]. 12 de diciembre de 2022. Disponible en:
<https://revreumatologia.sld.cu/index.php/reumatologia/article/view/1065>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (4.^a ed.). McGraw-Hill.

Izquierdo Martínez, M. A. (2020). *Estrategias de afrontamiento: una revisión teórica*.
<https://hdl.handle.net/20.500.12802/6889>

Kancyper, L. (2013). *Adolescencia: el fin de la ingenuidad*. Querencia.

Knobel, M., & Aberastury, A. (1981). *Adolescencia normal*. Artes.

Lazarus, R. S., & Cohen, J. B. (1977). Environmental stress. En I. Altman & J. F. Wohlwill (Eds.), *Human behavior and the environment: Current theory and research* (pp. xx–xx). Plenum Press.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.

- Lima-Ramos, J. F. (2021). *Evaluación del estrés cotidiano en la adolescencia*. Lima-Ramos, J. F. (2021). *Evaluación del estrés cotidiano en la adolescencia*. <https://hdl.handle.net/10630/22889>
- Madruga, J. A. G., & Queija, I. S. (2019). *Psicología del desarrollo I* (J. Delval, Ed.). Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Morales Rodríguez, F. M., Martínez Ramón, J. P., Corvasce, C., & Morales Rodríguez, A. M. (2023). *Uso de las estrategias de afrontamiento en la adolescencia: Un estudio preliminar de las diferencias de género*. <https://hdl.handle.net/10481/90723>
- Moreno Fernández, A. (2015). *La adolescencia*. Editorial UOC.
- Moreno, A. G., & Jurado, M. D. M. M. (2022). Estrategias de afrontamiento en los conflictos entre adolescentes: Revisión sistemática. *REMIE: Multidisciplinary Journal of Educational Research*, 12(2), 146–170.
- Muner, S. N. (2022). *Autoestima y estilos de afrontamiento en la adolescencia* [Trabajo final integrador, Universidad de Flores]. <https://hdl.handle.net/20.500.14340/1301>
- Organización Mundial de la Salud. (2024, 10 de octubre). *La salud mental de los adolescentes*. <https://www.who.int/>
- Orlandini, A. (2012). *El estrés: Qué es y cómo evitarlo*. Fondo de Cultura Económica.
- Papalia, D. E., Martorell, G., Feldman, R. D., & Santrock, J. W. (2018). *Desarrollo humano* (12.ª ed.). McGraw-Hill Education.
- Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R. (2005). *Psicología del desarrollo: La infancia y adolescencia*. McGraw-Hill.

- Perinat, A., Lalueza, J. L., & Crespo, I. (2003). Adolescencia y relaciones familiares. En *Los adolescentes en el siglo XXI: Un enfoque psicosocial*.
- Rafael, R. H. (2025). *Autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres, Caraz-2024*.
<https://hdl.handle.net/20.500.14441/3090>
- Reyes Pérez, V., Rodríguez, A. R., Alcázar Olán, R. J., & Reidl Martínez, L. M. (2017). Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo. *Psicogente*, 20(38), 240–255.
<https://doi.org/10.17081/psico.20.38.2544>
- Salazar, K. R. (2021). *Estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes escolares: Un estudio comparativo* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte].
<https://hdl.handle.net/11537/27518>
- Salotti, P. (2006). *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires* [Tesis de licenciatura, Universidad de Belgrano].
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138, 32.
<https://doi.org/10.1038/138032a0>
- Sotolongo López, Juan Carlos, Mendieta Pedroso, Marcel D, Hernández León, Eily, & González López, Isairis. (2022). Alostasis y carga alostática de las enfermedades. *Revista Cubana de Medicina*, 61(4), . Epub 01 de diciembre de 2022. Recuperado en 25 de junio de 2025, de
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75232022000400003&lng=es&tlng=es

- Uribe Urzola, A., Ramos Vidal, I., Villamil Benítez, I., & Palacio Sañudo, J. E. (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>
- Ursul, A., & Herrera, E. (2023). Riesgo de suicidio y estrategias de afrontamiento ante el estrés en una muestra de adolescentes colombianos. *Informes Psicológicos*, 23(1), 223–238. <http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v23n1a14>
- Valdés, M., & De Flores, T. (1985). *Psicobiología del estrés* (2.^a ed.). Martínez Roca.
- Valverde, C. V., López, M. C., & Ring, J. M. (2003). Estrategias de afrontamiento. En *Medicina clínica en psiquiatría y psicología* (pp. 425–436).
- Zavala, K. L. T., & Pérez, M. L. R. (2022). Estrategias de afrontamiento y tolerancia a la frustración en adolescentes. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 5(12), 72–80. <https://doi.org/10.33996/repsi.v5i12.72>

10. Anexos

Anexo N°1: Consentimiento Informado para Padres y Tutores

Allen, ____ de _____ de 2025

Consentimiento informado

“Estrategias de afrontamiento ante el estrés, en adolescentes que asisten al Instituto Santa Catalina Virgen y Mártir de la ciudad de Allen”

Tesista: Viscarra Zoe Abril

Estimado/a padre/madre/tutor,

Su hijo/a ha sido invitado a participar de el estudio titulado “Estrategias de afrontamiento ante el estrés, en adolescentes que asisten a la escuela secundaria ESRN n° 71, de la ciudad de Allen”, realizado por la tesista Zoe A. Viscarra. El propósito del mismo es el cumplimiento obligatorio para la finalización de la carrera de Licenciatura en Psicología, perteneciente a la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de la Universidad de Flores (Subsede Regional Comahue). El presente documento tiene como objetivo informar brevemente sobre las características del estudio a desarrollar, previo a la confirmación de su disposición a colaborar con el mismo.

Esta investigación tendrá como finalidad describir las estrategias de afrontamiento ante el estrés por parte de la población adolescente perteneciente a la escuela secundaria ESRN n° 71 “Mariano Moreno”. Para ello inicialmente se solicitaran a su hijo/a algunos datos generales, a fines de desarrollar posteriormente la administración de un cuestionario, lo cual se estima que tomara entre 25 a 30 minutos. Toda la información recolectada será gestionada de manera estrictamente confidencial, en cumplimiento con la Ley de Protección de los Datos

Personales (Ley N° 25.326), y analizada dentro del marco teórico pertinente al proyecto en desarrollo. Se garantiza el anonimato de los participantes, por lo que no se publicará información que permita identificarlos. La participación en este proyecto es de carácter voluntaria, y su hijo/a puede decidir no participar o retirarse cuando lo desee.

Si tiene alguna pregunta sobre este estudio o los términos mencionados, no dude en contactar a la tesista:

Viscarra Zoe: zviscarraoe.viscarra@uflouniversidad.edu.ar

Siendo mayor de edad, habiendo leído y comprendido esta declaración y tras haber tenido la oportunidad de hacer preguntas, manifiesto que OTORGO MI CONSENTIMIENTO para que mi hijo/a participe en esta investigación.

Firma del padre/tutor:

Fecha;

Lic. En Psicología

Facultad de Psicología y Ciencias Sociales – Universidad de Flores

Allen, Rio Negro

2025

Anexo N° 2 Consentimiento Informado Para Participantes del Estudio

Allen, ____ de _____ de 2025

Consentimiento informado

“Estrategias de afrontamiento ante el estrés, en adolescentes que asisten a la escuela secundaria ESRN n°71, de la ciudad de Allen”

Tesista: Viscarra Zoe Abril

Esta investigación es parte de una tesis de Licenciatura en Psicología. De presentarse alguna duda sobre la información a continuación, o sobre términos puntualizados, puede consultar a la tesista para resolver cualquier duda emergente.

El propósito de esta investigación es entender mejor como los adolescentes enfrentan el estrés. Para lograrlo, te pediremos que respondas algunas preguntas generales y luego que completes un cuestionario. La información recolectada será tratada con estricta confidencialidad, los datos se analizarán en conjunto y tu nombre nunca se publicará ni se asociará a tus respuestas, cumpliendo con la Ley 25.326 de Protección de Datos Personales para garantizar tu anonimato. La participación en este proyecto es de carácter voluntaria, puedes dejar el estudio en cualquier momento si cambias de opinión, sin necesidad de dar explicaciones ni sufrir ninguna consecuencia.

Para otorgar su consentimiento su respuesta afirmativa es de carácter obligatoria.

- Sí
- No

Anexo N° 3 Instrumentos de recolección de datos

Sección 1: Cuestionario socio demográfico

1. Edad:

- 16 años
- 17 años
- 18 años

2. Género:

- Femenino
- Masculino
- No binario
- Prefiero no decirlo

3. ¿En qué año del colegio secundario estás actualmente?

- 4to año
- 5to año

4. ¿Con quién vives?

- Padre y madre
- Solo con mi madre
- Solo con mi padre

- Con mis abuelos
 - Otra situación
5. Aproximadamente, ¿cuántas horas al día dedicas al uso de dispositivos electrónicos (teléfono celular, tablet, computadora) para actividades de ocio y redes sociales?
- Menos de 1 hora
 - Entre 2 y 3 horas
 - Entre 4 y 5 horas
 - Más de 6 horas
6. ¿Participas en alguna actividad fuera del horario escolar (deporte, arte, música, etc.)?
- Si
 - No
7. En una escala del 1 al 10, donde 1 es "nada estresante" y 10 es "extremadamente estresante", ¿cómo calificarías tu nivel de estrés en los últimos meses?
- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
 - 7
 - 8
 - 9

- 10

8. ¿Qué situación te genera más estrés?

- Exámenes
- Problemas familiares
- Presión sobre el futuro
- Relaciones sociales
- Apariencia personal o autoimagen

Sección 2: Cuestionario COPE-28 (BriefCOPE)

Las frases que aparecen a continuación constituyen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan tensión o estrés. Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que se describen aquí, no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras.

Ante cada frase, puntúe de "No, en absoluto" a "Mucho", de acuerdo a lo que mejor refleje su propia manera de enfrentarse al problema o situación.

1. Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer
 - No, en absoluto
 - Un poco
 - Bastante
 - Mucho
2. Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy
 - No, en absoluto
 - Un poco
 - Bastante
 - Mucho
3. Acepto la realidad de lo que ha sucedido
 - No, en absoluto
 - Un poco
 - Bastante
 - Mucho
4. Recorro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente
 - No, en absoluto
 - Un poco
 - Bastante
 - Mucho
5. Me digo a mi mismo “Esto no es real”
 - No, en absoluto
 - Un poco
 - Bastante
 - Mucho
6. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer
 - No, en absoluto
 - Un poco
 - Bastante
 - Mucho
7. Hago bromas sobre ello
 - No, en absoluto
 - Un poco
 - Bastante
 - Mucho
8. Me critico a mi mismo
 - No, en absoluto
 - Un poco
 - Bastante
 - Mucho
9. Consigo apoyo emocional de otros
 - No, en absoluto
 - Un poco
 - Bastante
 - Mucho
10. Tomo medidas para intentar que la Situación mejore
 - No, en absoluto
 - Un poco
 - Bastante
 - Mucho
11. Renuncio a intentar ocuparme de ello
 - No, en absoluto
 - Un poco
 - Bastante
 - Mucho
12. Digo cosas para dar rienda suelta a mis Sentimientos desagradables
 - No, en absoluto
 - Un poco
 - Bastante
 - Mucho
13. Me niego a creer que haya sucedido
 - No, en absoluto
 - Un poco
 - Bastante
 - Mucho
14. Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo
 - No, en absoluto
 - Un poco
 - Bastante
 - Mucho

15. Utilizo alcohol u otras drogas para
Hacerme sentir mejor
- No, en absoluto
 - Un poco
 - Bastante
 - Mucho
16. Intento hallar consuelo en mi religión
o creencias espirituales
- No, en absoluto
 - Un poco
 - Bastante
 - Mucho
17. Consigo el consuelo y la comprensión
de alguien
- No, en absoluto
 - Un poco
 - Bastante
 - Mucho
18. Busco algo bueno en lo que esta
sucediendo
- No, en absoluto
 - Un poco
 - Bastante
 - Mucho
19. Me rio de la situacion
- No, en absoluto
 - Un poco
 - Bastante
 - Mucho
20. Rezo o medito
- No, en absoluto
 - Un poco
 - Bastante
 - Mucho
21. Aprendo a vivir con ello
- No, en absoluto
 - Un poco
 - Bastante
 - Mucho
22. Hago algo para pensar menor en ello,
tal como ir al cine o ver la televisión
- No, en absoluto
 - Un poco
 - Bastante
 - Mucho
23. Expreso mis sentimientos negativos
- No, en absoluto
 - Un poco
 - Bastante
 - Mucho
24. Utilizo alcohol u otras drogas para
ayudarme a superarlo
- No, en absoluto
 - Un poco
 - Bastante
 - Mucho
25. Renuncio al intento de hacer frente al
problema
- No, en absoluto
 - Un poco
 - Bastante
 - Mucho
26. Pienso detenidamente sobre los pasos
a seguir
- No, en absoluto
 - Un poco
 - Bastante
 - Mucho
27. Me hecho la culpa de lo que ha sucedido
- No, en absoluto
 - Un poco
 - Bastante
 - Mucho
28. Consigo que otras personas me ayuden o
aconsejen
- No, en absoluto
 - Un poco
 - Bastante
 - Mucho