



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

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

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

ELVA VIVIAN RUIZ MIDEYROS

LIMA – PERÚ

2025

ASESOR

MG. MONICA ALEXANDRA TAMAYO TORO

JURADO DE TESIS

DR. GIANCARLO OJEDA MERCADO

PRESIDENTE

MG. ELISA BEATRIZ JEFFERSON MORALES

VOCAL

MG. VIVIAN DEL CARMEN LANDAZURI WURST

SECRETARIO (A)

DEDICATORIA.

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

A mí, por la perseverancia y la valentía constante.

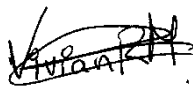
AGRADECIMIENTOS.

A mi familia y amigos por el apoyo.

FUENTES DE FINANCIAMIENTO.

Tesis Autofinanciada

DECLARACIÓN DE AUTOR			
FECHA	14	NOVIEMBRE	2025
APELLIDOS Y NOMBRES DEL EGRESADO	RUIZ MIDEYROS ELVA VIVIAN		
PROGRAMA DE POSGRADO	MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA CON MENCIÓN EN NEUROPSICOLOGÍA, ORIENTACIÓN Y TERAPIA SEXUAL, PSICOLOGÍA DE LA SALUD Y TERAPIA INFANTIL Y DEL ADOLESCENTE		
AÑO DE INICIO DE LOS ESTUDIOS	2020		
TITULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN DE GRADO	“ REVISIÓN CRÍTICA DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES, 2015-2025”		
MODALIDAD DE TRABAJO DE GRADO	TESIS		
Declaración del Autor El presente Trabajo de Grado es original y no es el resultado de un trabajo en colaboración con otros, excepto cuando así está citado explícitamente en el texto. No ha sido ni enviado ni sometido a evaluación para la obtención de otro grado o diploma que no sea el presente.			
Teléfono de contacto (fijo / móvil)	982639031		
E-mail	<u>Vivianruizmideyros@gmail.com</u>		



Firma del Egresado
DNI 47661412

ÍNDICE

JURADO DE TESIS	v
DEDICATORIA.	vi
AGRADECIMIENTOS.	vi
FUENTES DE FINANCIAMIENTO.	vi
ÍNDICE	viii
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. OBJETIVOS	8
III. MARCO TEÓRICO	9
IV. METODOLOGÍA.....	19
V. RESULTADOS O ARGUMENTACIÓN TEÓRICA.....	25
VI. DISCUSIONES	52
VII. CONCLUSIONES.....	57
VII. RECOMENDACIONES.....	49
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	62

RESUMEN

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

PALABRAS CLAVES

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

ABSTRACT

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

KEYWORDS

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

I. INTRODUCCIÓN

Contreras (2024) llevó a cabo una revisión sistemática sobre el bienestar psicológico en estudiantes de educación superior en América Latina, centrándose en estudios que usaron la Escala de Ryff. Se analizaron 15 artículos publicados entre 2020 y 2025, siguiendo los criterios de PRISMA y consultando tres bases de datos científicas. La mayoría de los estudios abordó el bienestar en la comunidad estudiantil, mientras que solo uno incluyó a trabajadores universitarios. La investigación utilizó el análisis documental y reveló que casi todos los estudios midieron el bienestar psicológico, pero solo dos realizaron evaluaciones adicionales con la misma herramienta. Se concluye que es fundamental seguir explorando el bienestar subjetivo en estudiantes universitarios para comprender mejor los factores que afectan su desarrollo emocional y académico.

Ramírez et al. (2023) realizaron un estudio sobre el bienestar psicológico en estudiantes universitarios mexicanos mediante una revisión sistemática basada en PRISMA. Analizaron cuatro estudios seleccionados de 149 documentos de bases científicas. Usaron un enfoque documental y una ficha de recolección de información. Los hallazgos mostraron niveles moderados de bienestar, con baja autoaceptación y control del entorno, pero relaciones positivas elevadas. Se concluye que es clave investigar este tema para desarrollar estrategias que mejoren el rendimiento académico y el crecimiento personal de los estudiantes.

Por otro lado, Lanuque (2020) realizó una revisión sistemática sobre el estrés en estudiantes universitarios y sus estrategias de afrontamiento. Aplicó PRISMA-NMA y analizó estudios de bases científicas con una muestra de 9,027 estudiantes. Se encontró que los de Ciencias de la Salud presentan mayor estrés que los de Ciencias Humanas y Técnicas. Se destaca la importancia de considerar los factores que lo generan y diseñar estrategias preventivas y educativas para promover un estilo de vida más adaptativo ante las exigencias académicas.

Azofeifa (2018) realizó una revisión sistemática sobre el impacto del ejercicio físico en la reducción del estrés psicológico. Analizó 32 estudios (2010-2017) obtenidos de bases científicas. Se identificó que actividades como entrenamiento aeróbico, yoga y pilates son estrategias efectivas para regular el estrés, reducir el cortisol y mejorar el bienestar psicológico. La conclusión resalta la importancia de promover la actividad física como una estrategia accesible y efectiva para fortalecer la salud mental.

El ejercicio aeróbico, como correr o nadar, es efectivo para reducir el cortisol, la ansiedad y mejorar el bienestar emocional. El entrenamiento de fuerza favorece la autoestima y la confianza, mientras que prácticas como el yoga, tai chi y pilates ayudan a regular las emociones. La intensidad del ejercicio influye en sus efectos, siendo los moderados beneficiosos para la mayoría y los de alta intensidad útiles en contextos exigentes. Se ha evidenciado que combinar actividades aeróbicas, de fuerza y relajación potencia los beneficios en la reducción del estrés.

El estrés es una reacción tanto fisiológica como psicológica que se activa cuando las exigencias del ambiente exceden los medios personales para hacerles frente. De acuerdo con la American Psychological Association (APA, 2023), esta respuesta puede ser tanto adaptativa como perjudicial, dependiendo de su duración e intensidad. En este sentido, Slavich (2022) destaca que, si bien el estrés puede constituir un mecanismo funcional para afrontar desafíos, su persistencia en el tiempo podría provocar efectos adversos para el bienestar psicológico y físico.

Hoy en día, la tensión psicológica es reconocida como uno de los elementos determinantes que afectan la salud mental, en especial dentro de contextos de gran demanda en el ámbito educativo, profesional y comunitario. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) ha señalado un aumento significativo en los niveles de estrés en las últimas décadas, motivado por factores como la volatilidad económica, la rápida transformación

social y acontecimientos de escala global, tales como la emergencia sanitaria provocada por la COVID-19 (Brooks et al., 2020).

Folkman y Moskowitz (2022) clasifican dichas estrategias en funcionales y disfuncionales, enfatizando que las primeras, tales como la resolución de dificultades y la procura de respaldo interpersonal, pueden atenuar los efectos perjudiciales del estrés, mientras que las segundas, como la evitación y la negación, pueden intensificarlos. En este sentido, Carver et al. (2021) subrayan que la eficacia de estas estrategias depende del contexto y de la capacidad individual de adaptación. Además, Cheng et al. (2022) destacan que las personas con mayor flexibilidad en el afrontamiento tienden a experimentar un mayor equilibrio emocional.

El bienestar psicológico, por su parte, se describe como un estado de satisfacción con la vida, equilibrio emocional y sentido de propósito. Diener et al. (2023) explican que este concepto abarca dimensiones como emociones favorables, ausencia de sentimientos negativos y una percepción de plenitud vital. De manera complementaria, Ryff y Singer (2021) plantean que el bienestar psicológico incluye elementos como la autoaceptación, la independencia y el desarrollo personal. En concordancia con estos enfoques, Deci y Ryan (2023) afirman que la satisfacción de las necesidades emocionales esenciales, como la autonomía, la competencia y la relación, es clave para conservar un elevado estado de bienestar y fomentar la resiliencia ante situaciones de estrés.

El estrés, las estrategias de afrontamiento y el equilibrio psicológico son aspectos esenciales en la salud mental de los adolescentes a nivel global. En países como Japón, Australia y Finlandia, las investigaciones han evidenciado que los niveles de estrés en adolescentes están en aumento como consecuencia de factores como la presión académica, la incertidumbre económica y los cambios sociales. Por ejemplo, según un reporte del Ministerio de Salud de Japón (2023), el 30% de los adolescentes japoneses experimenta un nivel significativo de estrés vinculado con las expectativas académicas y familiares. De

manera similar, en Australia, un estudio de Beyond (2022) determinó que uno de cada cinco adolescentes presenta dificultades de salud mental asociadas al estrés, siendo la ansiedad y la depresión los trastornos más frecuentes. En Finlandia, debido a que su sistema educativo es altamente valorado, el estrés académico también representa un problema relevante, especialmente entre los estudiantes que se preparan para los exámenes finales (OECD, 2023).

Por otro lado, en América Latina, el estrés en adolescentes se ha convertido en un problema relevante debido a la interacción de factores familiares, académicos y sociales. Según un informe del Instituto Nacional de Salud Pública de México (2022), el 40% de los jóvenes en etapa adolescente manifiesta niveles altos de tensión emocional, estrechamente relacionados con disputas familiares y presiones académicas. Este porcentaje resalta la necesidad de implementar iniciativas de acción que atiendan las interacciones familiares y proporcionen estrategias para manejar la exigencia educativa. Asimismo, en Brasil, un reporte del Ministerio de Salud (2023) revela que 35% de los jóvenes ha evidenciado signos de angustia o abatimiento emocional como consecuencia del estrés persistente. Este dato resulta preocupante, ya que la exposición prolongada al estrés durante la adolescencia no solo afecta el desarrollo emocional y social, sino que también puede generar repercusiones fisiológicas a largo plazo, como alteraciones en el sistema inmunológico y un incremento del riesgo de enfermedades cardiovasculares en la adultez.

En este sentido, los trastornos de salud mental en adolescentes están estrechamente relacionados con las técnicas de afrontamiento que emplean. No obstante, muchas de estas estrategias resultan desadaptativas, como la evitación y la autocrítica, las cuales tienden a prolongar el estrés en lugar de aliviarlo. La evitación puede llevar a la acumulación de responsabilidades sin resolver, lo que genera mayor ansiedad, mientras que la autocrítica aumenta los sentimientos de inutilidad y baja autoestima. Además, el contexto socioeconómico desempeña un rol fundamental en la intensificación del estrés en

adolescentes. En regiones con elevados niveles de pobreza y desigualdad, los jóvenes enfrentan preocupaciones adicionales vinculadas a la inseguridad, la carencia de oportunidades educativas y la necesidad de contribuir económicamente al hogar. Estos factores agravan el estrés y restringen el acceso a mecanismos de apoyo, como atención en salud mental o programas escolares de intervención.

En este mismo contexto, en países como Perú y Colombia, investigaciones recientes han indicado que el estrés en adolescentes está estrechamente vinculado con la exigencia de alcanzar altos niveles de rendimiento académico. Esta problemática se intensifica debido a la falta de habilidades de afrontamiento adaptativas, como la planificación y la regulación emocional. Aunque las instituciones educativas reconocen el problema, con frecuencia carecen de los medios adecuados para abordar de manera efectiva el bienestar emocional de sus estudiantes. Asimismo, en Chile, un informe de la UNICEF (2022) resaltó que el 25% de los adolescentes manifestó haber tenido pensamientos autodestructivos como consecuencia del estrés y la ansiedad acumulada. Este hallazgo subraya la urgencia de implementar programas integrales que incluyan educación emocional, acceso a consejeros escolares y campañas de concienciación dirigidas a los padres y cuidadores.

En el caso particular de Perú, la situación no es diferente. Según el Ministerio de Salud (Minsa, 2021), El 29,6% de adolescentes de 12–17 años presenta riesgo de padecer algún problema de salud mental o emocional. Entre los principales elementos que inciden en esta problemática se encuentran los conflictos familiares, las dificultades académicas, los problemas económicos y las situaciones sociales adversas, como la percepción de inseguridad y corrupción. Además, estos factores estresantes son más intensos en los adolescentes que residen en la capital en comparación con aquellos que viven en provincias.

Por otro lado, en cuanto a los métodos de afrontamiento, una investigación llevada a cabo en Lima Metropolitana examinó las tácticas utilizadas por estudiantes de quinto de secundaria para enfrentar escenarios de alta tensión. Los hallazgos revelaron que Los

enfoques predominantes se centraron en la resolución de dificultades y la procura de respaldo interpersonal, consideradas adaptativas y efectivas para afrontar el estrés. Sin embargo, también se identificó el uso de estrategias menos adaptativas, como la evitación y la autocrítica, las cuales podrían generar un efecto perjudicial en el equilibrio psicológico (Gutiérrez, 2018).

En consecuencia, el equilibrio emocional en los adolescentes peruanos también es un tema preocupante. El estudio Demográfico y de Salud Familiar (ENDES) 2022 reveló que el 32.3% de la población juvenil, comprendida entre los 15 y 29 años, reportó haber experimentado algún desajuste en su bienestar psicológico o emocional durante el último año. Dentro de este sector, las mujeres jóvenes presentaron una mayor prevalencia (30.2%) en contraste con los hombres (22.9%). Además, el 23% de esta población declaró sentirse desanimada, triste o sin expectativas, y un 5.6% manifestó haber tenido pensamientos de autolesión o suicidio.

En definitiva, este contexto subraya la importancia de concebir y poner en marcha estrategias de intervención que refuercen los métodos de afrontamiento funcionales y promuevan la estabilidad emocional en la población adolescente. Por esta razón, el presente estudio busca analizar y sintetizar la información existente respecto a enfoques de afrontamiento efectivos para reducir la tensión psicológica y fortalecer el bienestar emocional en jóvenes.

La presente revisión crítica permite identificar las técnicas de afrontamiento más empleadas y eficaces para el manejo del estrés, a partir del análisis de investigaciones desarrolladas en la última década. Asimismo, posibilita describir las características metodológicas de los estudios revisados y reconocer los contextos y países que lideran la producción de conocimiento científico en este campo, aportando insumos relevantes para el desarrollo de futuras investigaciones y prácticas en el ámbito de la salud mental.

Desde un enfoque aplicado, este estudio aporta información valiosa para profesionales de la salud mental, docentes y responsables de la formulación de políticas públicas, al ofrecer evidencia que puede orientar el diseño de programas de intervención y prevención basados en estrategias de afrontamiento eficaces, con el fin de fortalecer el bienestar psicológico y reducir los efectos negativos del estrés en diversos contextos. La identificación de estrategias adaptativas puede ser clave para mejorar la calidad de vida de las personas, especialmente en situaciones de elevada exigencia emocional.

Desde un enfoque social, los hallazgos de esta revisión crítica pueden ser aplicados en la capacitación de profesionales que trabajan en salud mental, facilitando el desarrollo de módulos educativos y talleres dirigidos a la población en general. El propósito es promover la implementación de estrategias de afrontamiento adaptativas y prevenir los impactos perjudiciales del estrés en distintos contextos. Además, esta investigación puede aportar al diseño de políticas públicas enfocadas en mejorar la salud mental y el bienestar psicológico de las comunidades, con especial atención en poblaciones vulnerables o en situación de riesgo.

Por todo lo expuesto, la presente investigación tiene como propósito examinar y resumir la evidencia disponible sobre técnicas de afrontamiento eficaces para disminuir el estrés y fortalecer el bienestar psicológico en adolescentes. Por ello, se plantea la siguiente interrogante: ¿Qué evidencia científica existe en la última década sobre las estrategias de afrontamiento más efectivas para reducir el estrés e incrementar el bienestar psicológico en adolescentes?

II. OBJETIVOS

Objetivo general

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

Objetivos específicos

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

III. MARCO TEÓRICO

Estrategias de Afrontamiento

Los métodos de afrontamiento constituyen los mecanismos intelectuales, afectivos y comportamentales empleados por los individuos para gestionar circunstancias estresantes. Folkman y Lazarus (2022) establecieron dos clasificaciones fundamentales: estrategias orientadas a la resolución del problema y estrategias focalizadas en la dimensión emocional. Las estrategias dirigidas al problema buscan modificar directamente la situación que genera estrés, mediante métodos como la planificación, la búsqueda de soluciones concretas y la reorganización de recursos. Estas resultan especialmente eficaces cuando la persona tiene control sobre la situación y puede intervenir para resolverla. Por otro lado, las estrategias basadas en la emoción se orientan a regular las respuestas emocionales negativas asociadas al estrés, mediante estrategias como la reformulación cognitiva, la expresión emocional y, en ciertos casos, la evitación. Estas últimas pueden ser beneficiosas en el corto plazo para mitigar la carga emocional, aunque su efectividad varía según el contexto.

Carver et al. (2021) actualizaron el COPE Inventory, una herramienta esencial para medir las distintas técnicas de afrontamiento que las personas emplean en respuesta a situaciones estresantes. Este instrumento ha sido ampliamente utilizado en investigaciones psicológicas debido a su enfoque detallado en clasificar las estrategias de afrontamiento en adaptativas y desadaptativas. Según este modelo, las estrategias adaptativas, como la planificación, la reestructuración cognitiva y el apoyo social, son clave para gestionar el estrés de manera eficaz. Estas estrategias no solo ayudan a las personas a encontrar soluciones prácticas, sino que también permiten reinterpretar situaciones estresantes desde una perspectiva más positiva. Por ejemplo, la reestructuración cognitiva fomenta el cambio en la percepción de una situación, transformando una experiencia inicialmente percibida como negativa en una oportunidad de aprendizaje o desarrollo.

En contraste, las estrategias desadaptativas incluyen conductas como la evitación, la negación y el consumo de sustancias, las cuales tienden a retrasar el manejo del estrés o a intensificar sus efectos adversos a largo término. La evitación, por ejemplo, puede brindar un alivio momentáneo al eludir un problema, pero con frecuencia conduce a una acumulación de tensiones que agravan la situación con el tiempo. La negación, aunque en un inicio puede servir para mitigar el impacto emocional, suele impedir que las personas enfrenten la realidad y busquen soluciones. Asimismo, el consumo de sustancias como mecanismo de afrontamiento desadaptativo puede generar problemas adicionales de salud y afectar de manera negativa las relaciones interpersonales.

Tamres et al. (2022) realizaron un análisis exhaustivo que evidenció variaciones sustanciales según el género en los métodos de afrontamiento utilizados por hombres y mujeres. Las mujeres suelen utilizar estrategias enfocadas en la emoción con mayor frecuencia, lo que podría estar vinculado a un proceso de socialización que favorece la expresión y el manejo emocional como mecanismos de ajuste. Estas estrategias comprenden la procura de respaldo afectivo, la expresión de emociones y la reevaluación optimista de circunstancias tensionantes. Por otro lado, los hombres tienden a elegir estrategias orientadas al problema, centrándose en identificar soluciones concretas y tomar medidas directas. Este enfoque podría estar relacionado con normas culturales que promueven la acción y la resolución como valores predominantes en los roles masculinos.

Además, las diferencias culturales desempeñan un rol fundamental en la selección de estrategias de afrontamiento. Según Triandis (2022), en culturas colectivistas, como las de Asia y América Latina, es más habitual buscar apoyo social como un mecanismo para hacer frente a situaciones estresantes. En estas sociedades, el bienestar del grupo es prioritario, lo que fomenta un enfoque colaborativo y solidario para gestionar los problemas. Por ejemplo,

en Japón, las personas pueden acudir a familiares, amigos o compañeros de trabajo para compartir sus preocupaciones y encontrar soluciones en conjunto.

En contraste, Hofstede (2023) señaló que, en culturas individualistas, como las de Europa Occidental y Norteamérica, prevalecen las estrategias orientadas a la solución de problemas de manera autónoma. Estas culturas tienden a valorar la independencia y la autosuficiencia, lo que se traduce en un enfoque más individualizado para gestionar el estrés. Por ejemplo, un individuo en los Estados Unidos puede priorizar la búsqueda de información o la planificación personal en lugar de recurrir a otros para obtener apoyo.

Además, investigaciones recientes han destacado la relevancia de las técnicas de afrontamiento proactivas, como la planificación anticipada y la recopilación de información, las cuales permiten a las personas prepararse mejor para enfrentar situaciones estresantes. Estas estrategias están vinculadas con un mayor nivel de resiliencia, definida como la habilidad de ajustarse y recuperarse ante la adversidad (Bonanno et al., 2023; Southwick & Charney, 2023).

Estrés

El estrés es una reacción natural y adaptativa del organismo ante circunstancias que suponen un reto o una amenaza. Esta respuesta, según Schneiderman et al. (2021), involucra una serie de reacciones biológicas y psicológicas que pueden resultar beneficiosas a corto plazo, pero perjudiciales si persisten durante un tiempo prolongado.

Desde una perspectiva psicológica, Lazarus y Folkman (2022) resaltan que el estrés surge cuando una persona percibe que las exigencias del entorno exceden sus capacidades personales para afrontarlas. Este enfoque plantea dos fases fundamentales: el análisis inicial, donde la persona valora si la circunstancia representa un riesgo, y la valoración complementaria, en la que verifica si dispone de los medios necesarios para afrontarla.

Desde un punto de vista fisiológico, el estrés activa el eje hipotalámico-hipofisario-adrenal, lo que desencadena la liberación de compuestos hormonales como el cortisol y la epinefrina. Dichos compuestos acondicionan al cuerpo para una reacción inmediata, elevando el ritmo cardíaco y optimizando la disponibilidad de energía. No obstante, cuando la exposición al estrés se vuelve crónica, puede afectar negativamente el bienestar físico y psicológico, incrementando la probabilidad de padecimientos cardiovasculares, estados depresivos y afecciones ansiosas (Slavich, 2022). Asimismo, diversos estudios han demostrado que la exposición prolongada al estrés puede comprometer funciones cognitivas como la retención de información y la atención sostenida, repercutiendo en el desempeño académico y profesional.

En relación con esto, el estrés puede dividirse en eustrés y distrés. El eustrés se considera positivo, ya que impulsa a la acción y mejora el desempeño en situaciones desafiantes. Por el contrario, el distrés es una forma perjudicial de estrés que ocurre cuando las demandas del contexto superan la habilidad de afrontamiento de la persona, ocasionando incomodidad emocional y un daño en su estabilidad psicológica (Chrousos, 2020). "La capacidad de transformar el estrés negativo en positivo depende en gran parte de las estrategias de afrontamiento utilizadas y del nivel de soporte social percibido.

Desde una perspectiva evolutiva, el estrés ha sido una herramienta fundamental para la supervivencia del ser humano. Koolhaas et al. (2011) explican que esta respuesta ha permitido a los individuos adaptarse a entornos hostiles y reaccionar ante amenazas inmediatas. Sin embargo, en la actualidad, los factores estresantes suelen ser de naturaleza psicológica y prolongada, como la presión laboral, las preocupaciones económicas y los conflictos interpersonales, lo que puede ocasionar un efecto perjudicial duradero en la salud. A diferencia de los factores estresantes físicos del pasado, los estresores modernos son más persistentes y requieren estrategias de afrontamiento más sofisticadas y adaptativas.

Además, estudios recientes han identificado diferencias individuales en la respuesta al estrés. Por ejemplo, Bonanno et al. (2023) señalan que algunas personas presentan mayor resiliencia, lo que les permite afrontar situaciones estresantes de manera más eficiente y con menor impacto en su bienestar. Estas investigaciones resaltan la importancia de desarrollar técnicas de afrontamiento adecuadas para reducir los efectos perjudiciales del estrés en la vida cotidiana. En particular, la resiliencia se ha vinculado con una mayor capacidad de autorregulación emocional y una mejor adaptación ante la adversidad.

Por otro lado, Tamres et al. (2022) llevaron a cabo un meta-análisis que revela diferencias de género en la percepción y gestión del estrés. Según sus hallazgos, Las mujeres suelen experimentar índices superiores de estrés en comparación con los varones, como resultado de la interacción entre factores biológicos y socioculturales. Además, mientras que los hombres suelen utilizar estrategias de afrontamiento enfocadas en la resolución de problemas, Las mujeres tienden a emplear con mayor regularidad enfoques emocionales y a solicitar respaldo social. Estas diferencias pueden afectar la efectividad del afrontamiento y la susceptibilidad a trastornos de salud mental derivados del estrés.

Asimismo, el estrés puede estar influenciado por factores socioculturales. Hofstede (2023) señala que, en culturas colectivistas, donde el bienestar del grupo es prioritario, los niveles de estrés pueden disminuir gracias a la presencia de una red de apoyo social. En contraste, en sociedades individualistas, donde se enfatiza la autosuficiencia y la competencia, los niveles de estrés tienden a ser más elevados debido a la menor disponibilidad de apoyo social. Esta diferencia cultural resalta la importancia del contexto en la forma en que las personas viven y gestionan el estrés.

En el contexto específico de los adolescentes, el estrés se presenta como un elemento de riesgo para su estabilidad emocional y social. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), los jóvenes enfrentan elevados niveles de tensión debido a la exigencia

educativa, la duda sobre su porvenir y el impacto de las plataformas sociales. La exposición constante a información y expectativas poco realistas en plataformas digitales puede provocar ansiedad y reducir la autoestima, intensificando la percepción de estrés en esta población.

En definitiva, el estrés es un fenómeno complejo que engloba dimensiones biológicas, emocionales y sociales. Entender sus procesos y repercusiones posibilita la creación de enfoques terapéuticos eficaces para mitigar su influencia en la salud psicológica y el bienestar general. Por ello, este estudio tiene como propósito analizar la bibliografía existente sobre el estrés en jóvenes y su relación con las estrategias de afrontamiento, con el objetivo de identificar métodos que promuevan un manejo apropiado del mismo.

Bienestar psicológico

El bienestar mental es un término global que abarca la estabilidad emocional, la conformidad con la vida y el logro de la autorrealización. Según Ryff y Singer (2021), este estado se conceptualiza mediante seis aspectos clave: autoconfianza, relaciones positivas con los demás, independencia, manejo del entorno, sentido en la vida y crecimiento personal. Cada una de estas dimensiones contribuye al crecimiento integral del individuo y a su habilidad para afrontar los retos diarios.

Desde una perspectiva teórica, la Teoría de la Autodeterminación, propuesta por Deci y Ryan (2020), plantea que el bienestar mental depende de la satisfacción de tres necesidades psicológicas esenciales: independencia, habilidad y conexión. Cuando estas demandas se satisfacen, los individuos no solo experimentan una mayor satisfacción emocional, sino que también incrementan su capacidad de resiliencia frente al estrés y los retos de la vida.

Primero, la autonomía se entiende como la facultad de los individuos para tomar decisiones de manera libre y la sensación de que poseen control sobre sus vidas. Es un factor

clave para fomentar la responsabilidad personal y la autoeficacia, permitiendo que los individuos se sientan más empoderados en la consecución de sus metas. En segundo término, la competencia involucra la percepción de habilidad para llevar a cabo tareas y alcanzar metas relevantes. Este aspecto se vincula con la mejora de destrezas, la fijación de metas definidas y el reconocimiento del avance personal. Las personas que se perciben competentes suelen experimentar un mayor sentido de logro y satisfacción. Por último, la relación está relacionada con la necesidad de crear lazos genuinos y valiosos con otros. Esto abarca el apoyo social, la empatía y la sensación de pertenencia a un grupo o comunidad. Los vínculos saludables no solo refuerzan el bienestar emocional, sino que también sirven como un protector contra los efectos negativos del estrés.

Por otro lado, Krause y Borowski (2022) han señalado que la salud mental actúa como un protector contra el estrés, lo cual sugiere que los individuos con un alto grado de bienestar son menos vulnerables a los efectos perjudiciales del estrés. Este descubrimiento subraya la importancia de promover estrategias de afrontamiento eficaces para mejorar la salud psicológica y reforzar la resiliencia en contextos desafiantes.

Desde un enfoque empírico, investigaciones recientes han revelado que el bienestar subjetivo, el cual abarca la satisfacción con la vida y las emociones positivas, está asociado con una mejor salud física y emocional (Diener et al., 2023). En particular, estudios longitudinales han comprobado que los individuos con niveles más altos de bienestar psicológico tienen un riesgo reducido de desarrollar trastornos de ansiedad y depresión, lo cual destaca la relación entre la salud mental y el bienestar general.

Relación entre estrés, estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico

La relación entre el estrés, las estrategias de afrontamiento y el bienestar emocional ha sido extensamente explorada en la literatura científica. Lazarus y Folkman (2022) subrayan

que la manera en que una persona maneja el estrés impacta directamente en su salud psicológica. Las estrategias de afrontamiento actúan como un intermediario entre la experiencia del estrés y sus efectos en el bienestar mental. Cuando los individuos adoptan estrategias adaptativas, como la reformulación cognitiva y la búsqueda de apoyo social, suelen experimentar niveles más altos de bienestar, ya que estas técnicas les ayudan a enfrentar los desafíos de manera eficaz y reducir los efectos perjudiciales del estrés. La reformulación cognitiva, por ejemplo, facilita una interpretación más positiva de situaciones estresantes, mientras que el apoyo social ofrece recursos emocionales y prácticos que refuerzan la resiliencia.

En contraste, las estrategias desadaptativas, como la evitación y la negación, pueden intensificar los efectos del estrés y reducir de manera significativa el bienestar psicológico. La evitación, aunque puede proporcionar un alivio momentáneo, impide que las personas afronten los problemas de raíz, lo que prolonga el malestar y eleva la probabilidad de efectos adversos, como la ansiedad y la depresión. La negación, por otro lado, dificulta que las personas acepten la realidad de una situación, obstaculizando la búsqueda de soluciones eficaces (Krause y Borowski, 2022).

Investigaciones recientes han mostrado que el tipo de enfoques de afrontamiento empleados puede diferir dependiendo del contexto y las características personales (Cheng et al., 2022). Por ejemplo, en situaciones bajo control, como un examen académico, las estrategias dirigidas a la resolución de problemas, como la planificación y la estructuración, son más efectivas, pues permiten actuar directamente sobre las demandas del entorno (Lazarus y Folkman, 2022). En cambio, en situaciones fuera de control, como la pérdida de un ser querido, las estrategias centradas en la emoción, como la aceptación y la autorregulación emocional, resultan más útiles para mantener el bienestar psicológico (Southwick y Charney, 2023).

Además, el empleo de estrategias adaptativas no solo favorece el equilibrio emocional, sino que también impacta de manera positiva en la salud física. Estudios han demostrado que las personas que gestionan el estrés de forma adaptativa presentan niveles más bajos de cortisol, menor presión arterial y un sistema inmunológico más fortalecido, lo que evidencia la relación entre la salud mental y física.

El equilibrio psicológico, a su vez, puede influir en la manera en que se experimenta el estrés y en la selección de técnicas de afrontamiento. Las personas con altos niveles de bienestar psicológico suelen tener un mayor sentido de control y confianza en su capacidad para afrontar situaciones difíciles, lo que les permite recurrir con mayor frecuencia a estrategias adaptativas. Este ciclo positivo resalta la importancia de intervenir tanto en la disminución del estrés como en el fortalecimiento del bienestar emocional.

Brooks et al. (2023) realizaron una revisión exhaustiva con el objetivo de evaluar el impacto psicológico de las situaciones de confinamiento, destacando que estas pueden ocasionar efectos adversos significativos, tales como ansiedad, depresión, estrés postraumático y sentimientos de soledad. En este sentido, las estrategias de afrontamiento adaptativas juegan un papel crucial en la mitigación de estos efectos negativos. Técnicas como el apoyo social, aunque puedan verse limitadas en su formato presencial durante los periodos de confinamiento, han demostrado ser igualmente efectivas mediante el uso de tecnologías digitales. Plataformas de videollamadas, redes sociales y aplicaciones de mensajería permiten a los individuos mantenerse conectados con sus redes de apoyo, lo que reduce la sensación de soledad y fortalece el sentido de pertenencia.

Es por ello que el manejo positivo de las emociones también es esencial durante estos periodos. Estrategias como la reestructuración cognitiva ayudan a las personas a reinterpretar la cuarentena como una oportunidad para desarrollar nuevas habilidades, fortalecer relaciones familiares o enfocarse en el autocuidado. Además, actividades como el ejercicio

físico, la meditación y el mindfulness han mostrado ser altamente efectivas para regular las emociones y mantener la salud mental.

Investigaciones como la de Cheng et al. (2022) también investigaron la importancia de la flexibilidad en las estrategias de afrontamiento, subrayando que la habilidad de adaptar las respuestas a las demandas particulares de la situación es un elemento esencial para la resiliencia. Por ejemplo, durante los primeros días de un confinamiento, cuando la incertidumbre es más alta, las estrategias centradas en la emoción, como la aceptación y la autorregulación emocional, pueden ser más beneficiosas. A medida que la situación se normaliza, las estrategias enfocadas en la resolución de problemas, como la organización de rutinas y la búsqueda de información fiable, cobran mayor relevancia para manejar las demandas prácticas.

Estudios recientes también han explorado cómo la percepción del control influye en el impacto psicológico de la cuarentena. Las personas que sienten que tienen cierto grado de control sobre su situación, ya sea estableciendo rutinas diarias o participando en actividades significativas, tienden a experimentar menores niveles de estrés y ansiedad. Esto subraya la importancia de promover estrategias que fortalezcan el sentido de autoeficacia durante períodos de confinamiento.

Por otro lado, Ryff y Singer (2021) indican que el bienestar psicológico no solo es una consecuencia del manejo del estrés, sino también un elemento protector que permite a las personas afrontar situaciones difíciles de manera más eficaz. Esto sugiere una relación de influencia mutua entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento, donde cada uno impacta en el otro de forma recíproca.

IV. METODOLOGÍA

La presente investigación es de tipo teórica, ya que se recopilaron y analizaron estudios previos y avances metodológicos sobre un tema específico. Se fundamentó en la integración de conocimientos provenientes de estudios primarios con el objetivo de generar una comprensión más amplia y fundamentada (Ato et al., 2013).

Asimismo, el diseño de la investigación es una revisión crítica, la cual se orienta al análisis reflexivo y comparativo de la literatura científica relevante sobre un tema determinado. Este tipo de revisión permite no solo sintetizar conocimientos previos, sino también valorar la calidad metodológica, la pertinencia teórica y las implicancias prácticas de los estudios seleccionados. A diferencia de la revisión sistemática, la revisión crítica no se limita a un protocolo rígido de inclusión, sino que prioriza la profundidad analítica y la interpretación argumentada de la evidencia. Su propósito es construir una comprensión integral del fenómeno investigado, destacando vacíos, contradicciones y posibles líneas futuras de indagación (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

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

Todos los artículos que cumplieron con los criterios de inclusión se incluyeron en la muestra de artículos elegidos.

Criterios de inclusión:

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

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

Criterios de exclusión:

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

Criterios de delimitación:

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

La construcción de esta revisión crítica siguió un conjunto de pasos que abarcaron la formulación de la pregunta de investigación, la determinación de los criterios de inclusión, la búsqueda y localización de los estudios relevantes, la recolección de datos, la evaluación de los resultados, así como la síntesis, interpretación y redacción del estudio. En este contexto, se previó que cada una de estas fases sea implementada en el presente análisis (Sánchez-Meca, 2022).

El proceso comenzó con la formulación de la pregunta de investigación, para lo cual se utilizó la técnica PICO (Población, Intervención o Indicador, Comparación y Outcome o Resultado). Esta técnica se consideró por ser una herramienta valiosa para la formulación de preguntas de investigación bien estructuradas, al establecer claramente los elementos clave que guiaron a la investigación hacia una búsqueda más eficiente de la información científica (Roever, 2018). Además, se estableció que el objetivo principal de la revisión crítica fue proporcionar una respuesta a la pregunta planteada.

Se definieron los criterios de elegibilidad y se seleccionaron las bases de datos a emplear en el proceso de búsqueda. Para este fin, se consideraron bases como SCOPUS y PubMed, ya que son reconocidas por incluir artículos científicos indexados en revistas de alto prestigio, lo que aseguraron la calidad de los estudios seleccionados.

Asimismo, la búsqueda en las bases de datos se perfeccionó mediante la implementación de filtros específicos relacionados con el año de publicación, el área de investigación (ciencias sociales, psicología, enfermería), el tipo de documento (artículos de investigación), la fase de publicación (final) y el idioma (español o inglés). Se esperó que, como resultado de este proceso, se genere una selección preliminar de artículos, los cuales fueron evaluados en función de su título, resumen y palabras clave, permitiendo una primera filtración de los estudios.

Tras la aplicación de los criterios de elegibilidad y la lectura de los estudios completos, se consideró seleccionar únicamente aquellos que cumplieran con los estándares

metodológicos requeridos. La información extraída de los artículos seleccionados se organizó en una tabla, donde se registraron datos como el título, autor, año, país, diseño metodológico y principales hallazgos.

Finalmente, se realizó el proceso de análisis, síntesis e interpretación de los resultados se llevó a cabo mediante una evaluación crítica y analítica de la literatura revisada, considerando la pertinencia teórica, el rigor metodológico y la relevancia empírica de los estudios seleccionados. Este enfoque permitió identificar patrones comunes, divergencias conceptuales y vacíos en la investigación actual, proporcionando así una comprensión más profunda e integradora del fenómeno analizado. Asimismo, se utilizó una matriz de análisis como herramienta para organizar y valorar los aportes de cada estudio (Garcés y Duque, 2007).

Para la identificación de los estudios relevantes, se llevó a cabo una estrategia de búsqueda sistemática en bases de datos científicas reconocidas a nivel internacional, tales como Scopus, Web of Science, PubMed, Dialnet, SciELO, Redalyc, ERIC y PsycINFO. Estas fuentes fueron seleccionadas debido a que contienen publicaciones académicas revisadas por pares y con pertinencia en el campo de la psicología y las ciencias sociales.

Durante el proceso de búsqueda se utilizaron términos clave relacionados con las variables principales del estudio: estrés, estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico y adolescentes. Se incorporaron sinónimos y variantes terminológicas en español, inglés y portugués, con el propósito de ampliar el alcance de la recuperación bibliográfica. Asimismo, se aplicaron operadores booleanos como AND y OR para combinar adecuadamente los conceptos. Una de las fórmulas de búsqueda que se empleó fue: (“estrés” OR “stress”) AND (“afrontamiento” OR “coping”) AND (“bienestar psicológico” OR “psychological well-being”) AND (“adolescentes” OR “teenagers”).

Además, se delimitaron filtros específicos en cada base de datos, los cuales incluyeron el periodo de publicación entre los años 2015 y 2025, el idioma de publicación

(español, inglés o portugués), el tipo de documento (artículos científicos originales) y la población de estudio (adolescentes entre 12 y 18 años). La información recuperada fue organizada en una matriz de análisis, donde se registraron datos como el título del artículo, autor, año, país, diseño metodológico y principales hallazgos.

Una vez realizada la búsqueda inicial, se procedió a la revisión de los títulos y resúmenes de los artículos identificados con el objetivo de descartar aquellos que no cumplan con los criterios de inclusión previamente establecidos. Los estudios que resultaron pertinentes en esta primera fase fueron sometidos a una lectura completa para verificar que cumplan con los estándares metodológicos requeridos y que aborden de manera directa la relación entre el estrés, las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en adolescentes.

El proceso de selección fue documentado mediante una descripción detallada y argumentada de los criterios utilizados para incluir o excluir los estudios, lo cual permitió evidenciar de forma transparente las decisiones tomadas en cada etapa de revisión. Este procedimiento garantizó la trazabilidad y rigurosidad conceptual del proceso, reduciendo el sesgo interpretativo y fortaleciendo la calidad del análisis crítico de la evidencia científica.

Una vez seleccionados los estudios, se llevó a cabo un análisis descriptivo de los artículos incluidos. Se procedió a organizar la información relevante en una matriz de extracción de datos, donde se consignaron aspectos como el año de publicación, país de procedencia, características de la muestra, diseño metodológico, instrumentos utilizados, variables analizadas y hallazgos principales.

El análisis de la información se realizó mediante una síntesis narrativa, lo cual permitió identificar patrones comunes, diferencias relevantes, tendencias emergentes y vacíos de conocimiento en la literatura revisada. Asimismo, se evaluó la calidad metodológica de los estudios mediante una lectura crítica, considerando aspectos como la

claridad en los objetivos, la consistencia en el diseño, la validez de los instrumentos y la pertinencia de los resultados.

Finalmente, se elaboró un resumen interpretativo de los hallazgos, vinculando los resultados obtenidos con los objetivos de la revisión y con el marco teórico planteado, a fin de extraer conclusiones significativas que orienten futuras investigaciones e intervenciones en el ámbito de la salud mental adolescente

V. RESULTADOS O ARGUMENTACIÓN TEÓRICA

Para garantizar la rigurosidad metodológica del presente estudio, se llevó a cabo un proceso sistemático de identificación, cribado, evaluación de elegibilidad e inclusión de artículos científicos. Inicialmente se identificaron 210 registros mediante búsquedas en bases de datos académicas. Tras aplicar criterios de inclusión y exclusión preestablecidos, y luego de una revisión detallada del texto completo de los artículos, se seleccionaron finalmente 21 estudios que cumplieran con los requisitos metodológicos y temáticos. El proceso seguido se detalla en el flujograma de la Figura 1.

Figura 1

Flujograma del procedimiento de inclusión y exclusión de artículos

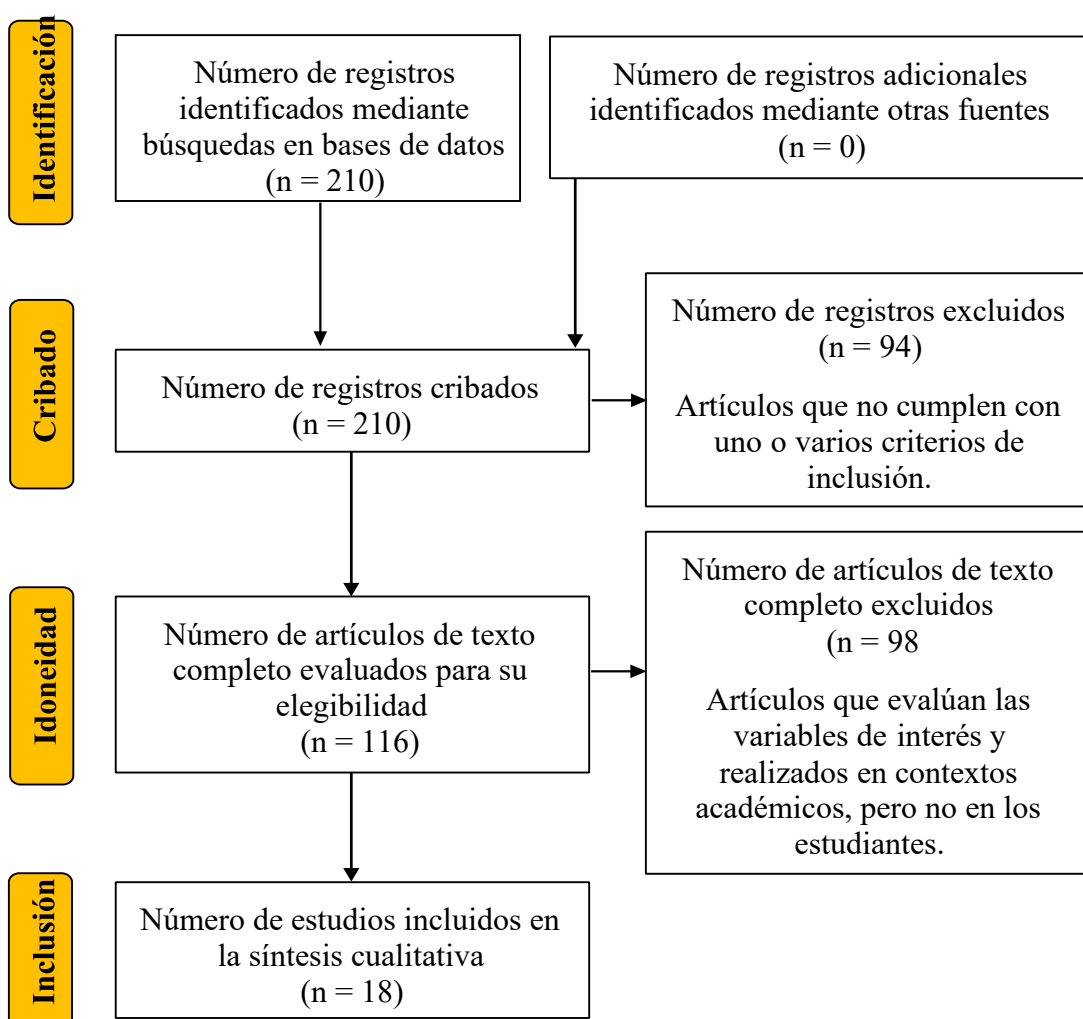


Tabla 1

Aspectos principales de los artículos considerados para la revisión

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

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

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

4	Gildardo Bautista Hernández; José Ángel Vera Noriega; Francisco Antonio Machado Moreno; Claudia Karina Rodríguez Carvajal. (Colombia).	Depresión, desregulación emocional y estrategias de afrontamiento en adolescentes con conductas de autolesión (2022).	Determinar la relación de la autolesión con depresión, desregulación emocional y estilos de afrontamiento para proponer un modelo explicativo del problema en adolescentes.	Cuantitativo, no experimental, transversal, alcance correlacional-causal. Muestra n = 5,835 adolescentes (11–15 años) de 62 secundarias públicas de Sonora, México. Instrumentos: CAL (autolesión), DERS-E (desregulación emocional), BDI-IA (depresión), CRI-Y Form (8 estrategias de afrontamiento). Análisis: regresiones logísticas (OR, IC95%), modelos por sexo; R ² de Nagelkerke	Prevalencia: autolesión leve 5.29%; severa 3.54%. Depresión (cognitivo-afectiva y somática) fue el predictor más fuerte tanto para autolesión leve como severa. No aceptación psicológica y manera directa; evaluó depresión (BDI-IA) y distrés/autolesión como desenlaces. Modelos: R ² = .72 (leve; 88.2% de clasificación correcta) y R ² = .61 (severa; 84.1%).	Asociadas a menor autolesión (protectoras): solución de problemas (leve, general), revalorización positiva (mujeres, leve) y análisis lógico (hombres, severa). Asociadas a mayor autolesión (de riesgo): resignación, descarga emocional; en hombres con autolesión severa también búsqueda de apoyo y metas mostraron asociación positiva.
5	Rosalinda Guadarrama Guadarrama; Vanessa Mendoza	Diferencias en la aplicación de estrategias de afrontamiento adolescente	Comparar los estilos y estrategias de afrontamiento	Estudio transversal en una preparatoria pública del Estado de México; n = 635 (268 hombres, 367	Ambos sexos usan “resolver el problema” a menudo; hombres	No se midieron directamente estrés ni bienestar; el trabajo discute las implicancias: mayor resolver el

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

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

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

				Lewis; BIEPS-J de invertir en amigos Casullo. íntimos, buscar Análisis: pertenencia, buscar descriptivos, diversiones Pearson (p < .05), α relajantes, de Cronbach distracción física, global ACS = .91; acción social, BIEPS-J = .66. hacerse ilusiones).		s para bienestar: no afrontamiento y reducción de la tensión (sin asociaciones claras), y aceptación de sí mismo muestra pocas/ninguna relaciones significativas con estrategias.	
9	Cynthia Nataly Chavesta-Castro Elizabeth Dany Araujo-Robles (Perú).	Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de instituciones educativas emblemáticas de Piura (2024).	Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas emblemáticas de Piura.	Enfoque cuantitativo. Diseño experimental, correlacional transversal. Muestra: 235 estudiantes de 5.º de secundaria (15–17 años), seleccionados por muestreo probabilístico aleatorio simple. Instrumentos:	El bienestar psicológico se correlaciona directamente con: Esforzarse y tener éxito (p < .01; rho = .183). Buscar apoyo social (p < .05; rho = .152). Buscar ayuda espiritual (p < .05; rho = .146). Existe correlación inversa con:	No se evaluó estrés directamente. El bienestar psicológico presentó niveles intermedios, destacando puntajes más altos en: Control situaciones de Proyectos personales Vínculos psicosociales	Más efectivas (relación positiva con bienestar): Esforzarse y tener éxito. Buscar apoyo social. Buscar ayuda espiritual. Menos efectivas Auto-inculparse. Estrategias sin relación significativa: Fijarse en lo positivo.

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

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

				de Lima Metropolitana.	las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico.	En bienestar psicológico (BIEPS-J): Las correlaciones muestran mayor bienestar cuando predominan estrategias adaptativas.	Menos efectivas (relación negativa): Afrontamiento no productivo (evitación, negación, preocuparse, descarga emocional)
				Muestreo: probabilístico accidental.		Afrontamiento no productivo se asocia a menor control, menos vínculos psicosociales y menor aceptación de sí mismo.	Relación con bienestar subjetivo: Ninguna estrategia mostró asociaciones significativas con afecto positivo o negativo.
12	Marisel Gutiérrez Vázquez; Viviana Lemos. (Argentina).	Estudio preliminar sobre estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes en niños argentinos con diagnóstico de cáncer (2016).	Identificar y describir las situaciones estresantes más frecuentes en niños con cáncer y las estrategias de afrontamiento que utilizan ante	Diseño exploratorio cualitativo mediante entrevistas semiestructuradas. Muestra: 30 niños (7-12 años) de servicios hematológicos en	Estresores: hospitalarios 69.0%, socio-escolares 24.1%, familiares 6.9%. Modos de afrontamiento: centrado en la emoción 53.3%,	No se midieron directamente estrés ni bienestar. El estudio describe estresores y patrones de afrontamiento ante el cáncer pediátrico.	No se evalúa efectividad causal. Los autores discuten que, en contextos poco controlables como el cáncer, es esperable un perfil centrado en la emoción; la evitación puede

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

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

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

16	Karen Ripoll-Núñez; Sonia Carrillo; Yvonne Gómez (Universidad de los Andes); Johny Villada (Colombia).	Evaluar la asociación/predicción del bienestar psicológico y la satisfacción con la vida a partir de tres competencias positivas: regulación emocional, afrontamiento y conducta proactiva y prosocial.	Diseño cuantitativo, transversal y correlacional-predictivo. Muestra: 930 adolescentes (7.º y 9.º grado) de 11 colegios públicos/privados en Bogotá y Medellín.	Bienestar psicológico: mejor modelo con afrontamiento positivo ($\beta=0.414$), afrontamiento social ($\beta=0.116$) y regulación emocional (dificultades, $\beta=-0.195$) + conducta prosocial ($\beta=0.086$). $R^2=0.315$ (ajust. 0.312).	Estrés: no se midió (se evaluó estrés percibido implícitamente vía DERS como dificultades de regulación). Bienestar/Satisfacción (descriptivos): BIEPS M=34.51 (DE=2.72; rango 28-39); MSLSS M=115.34 (DE=11.33; rango 87-142) — niveles globales adecuados.	Más asociadas a mayor bienestar/satisfacción: Afrontamiento positivo (preventivo, proactivo, reflexivo: planificar, resolver, anticipar) y afrontamiento social (búsqueda de apoyo instrumental/emocional) + conducta prosocial. Asociadas negativamente: dificultades de regulación emocional; el afrontamiento negativo/evitación mostró baja asociación y no predijo los resultados.

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

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

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

Tabla 2

Niveles del estrés y bienestar psicológico

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

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

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

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

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

Tabla 3

Estrategias de afrontamiento más efectivas utilizadas en los artículos revisados

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

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

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

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

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

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

Tabla 4

Características metodológicas de los estudios revisados

Metodología	Nº	%
Cuantitativo, descriptivo-correlacional	11	61.1%
Revisión bibliográfica	1	5.6%
Estudio comparativo y transversal	1	5.6%
Exploratorio cualitativo	1	5.6%
Cuantitativo, descriptivo-comparativo	1	5.6%
Metodología teórica	1	5.6%
Ex post facto, transversal, correlacional-predictivo	1	5.6%

Cuantitativo, retrospectivo ex post facto	1	5.6%
Total	18	100.0%

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

VI. DISCUSIONES

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

VII. CONCLUSIONES

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

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

En relación con los niveles de estrés y bienestar, la revisión evidencia que los adolescentes suelen ubicarse en rangos moderados de estrés y niveles medios de

bienestar psicológico, aunque esta tendencia presenta variaciones significativas según contexto sociocultural, género, recursos disponibles y experiencias de riesgo. Los trabajos realizados en Perú, Ecuador, Colombia y Argentina coinciden en reportar bienestar intermedio, con fortalezas en áreas como control de situaciones y proyectos personales, y debilidades en vínculos psicosociales y autonomía, lo que refuerza la necesidad de intervenciones dirigidas a fortalecer recursos relacionales y de regulación emocional.

En términos metodológicos, predominan los diseños cuantitativos, transversales y correlacionales, lo que ha permitido mapear relaciones consistentes entre afrontamiento y bienestar, pero limita la capacidad de establecer causación. La ausencia de estudios longitudinales, experimentales o de intervención representa un vacío importante: aún no se cuenta con suficiente evidencia que determine si entrenar estrategias adaptativas produce mejoras sostenidas en el bienestar adolescente. Asimismo, se observa una amplia diversidad en los instrumentos utilizados, con predominancia del ACS, COPE y BIEPS-J, pero con validaciones transculturales aún insuficientes.

Finalmente, los hallazgos revelan una necesidad urgente de integrar el contexto sociocultural en las estrategias de afrontamiento juvenil. En las investigaciones latinoamericanas, el apoyo familiar, la pertenencia comunitaria y la espiritualidad muestran un peso protector significativo, mientras que en contextos más individualistas destacan la autorregulación y el afrontamiento reflexivo. Esta diversidad confirma que el afrontamiento no es solo un proceso psicológico individual, sino también una práctica situada que depende de la cultura, las redes y las oportunidades educativas.

VIII. RECOMENDACIONES

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

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

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

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

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

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

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

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

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

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

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2023). *Salud mental en América Latina y el Caribe: Informe 2023*. Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org>

Organización Panamericana de la Salud. (2022). *Estrés y salud mental en América Latina: Impacto y desafíos*. OPS. <https://www.paho.org/es/publicaciones/estrés-salud-mental-en-america-latina>

Polanczyk, G. V., Willcutt, E. G., Salum, G. A., Kieling, C., & Rohde, L. A. (2015). ADHD prevalence estimates across three decades: An updated systematic review and meta-regression analysis. *International Journal of Epidemiology*, 44(1), 375-388. <https://doi.org/10.1093/ije/dyu204>

Red de Salud Lima Sur. (2022). *Situación de la salud mental en zonas urbanas y periurbanas de Lima Sur*. Ministerio de Salud del Perú.

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23. <https://doi.org/10.1159/000123896>

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2021). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy Journal*, 58(3), 230-245. <https://doi.org/10.1037/psyc0000458>

Slavich, G. M. (2022). Life stress and health: A review of conceptual issues and recent findings. *Teaching of Psychology*, 43(4), 346–355. <https://doi.org/10.1177/0098628316662768>

Slavich, G. M. (2022). *Stressnology: The primitive (and problematic) study of life stress exposure, assessment, and repair*. *Annual Review of Clinical Psychology*, 18, 333-363. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-072720-020445>

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