



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Trabajo de fin de Carrera titulado:

Estrategias de afrontamiento y su relación con los procesos cognitivos y conductuales en población infantil y adolescente, Trabajo final de Grado

Realizado por:

Jessica Gabriela León Bedoya

Director del proyecto:

Patricia Janeth Pitta Vargas

Como requisito para la obtención del título de:

Licenciatura en Psicología

Quito, 16 de marzo de 2026

DECLARACIÓN JURAMENTADA

Yo, Jessica Gabriela León Bedoya, ecuatoriano, con Cédula de ciudadanía N° 172581155, declaro bajo juramento que el trabajo aquí desarrollado es de mi autoría, que no ha sido presentado anteriormente para ningún grado o calificación profesional, y se basa en las referencias bibliográficas descritas en este documento.

A través de esta declaración, cedo los derechos de propiedad intelectual a la UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK, según lo establecido en la Ley de Propiedad Intelectual, reglamento y normativa institucional vigente.



Jessica Gabriela León Bedoya

C.I.: 1725811655

DECLARACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Declaro haber dirigido este trabajo a través de reuniones periódicas con el estudiante, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación.

Patricia Janeth Pitta Vargas

Magister en Neuropsicología Clínica

LOS PROFESORES INFORMANTES:

Gabriela Llanos Román

Ariela Orbea Cevallos

Después de revisar el trabajo presentado lo han calificado como apto para su defensa oral ante el tribunal examinador.

PhD. Gabriela Llanos

M. Sc. Ariela Orbea

Quito, 16 de marzo de 2026

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.



Jessica Gabriela León Bedoya

C.I.: 1725811655

Artículo de tesis

Estrategias de afrontamiento y su relación con los procesos cognitivos y conductuales en población infantil y adolescente: una revisión sistemática, Trabajo final de Grado

Jessica León¹, Patricia Pitta² and Gabriela Llanos^{3, *}

¹ Licenciatura en Psicología General, UISEK; jessica.leon@uisek.edu.ec

² Afiliación 2; e-mail@uisek.edu.ec

* Autor de Correspondencia: jessica.leon@uisek.edu.ec

1. Resumen

Las estrategias de afrontamiento son utilizadas por niños y adolescentes para enfrentar diversas situaciones estresantes propias de su desarrollo. El objetivo de esta revisión sistemática fue analizar cómo se utilizan las estrategias de afrontamiento y su relación con los procesos cognitivos y conductuales en la población infantil y adolescente. Para ello, se realizó una búsqueda en las bases de datos PubMed, SciELO y Scopus, siguiendo el método PRISMA. Tras la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron 10 estudios para el análisis.

Los resultados evidencian la utilización de diferentes estrategias de afrontamiento en diversos contextos de la vida cotidiana de los niños y adolescentes. En la mayoría de los estudios se observa un predominio de estrategias evitativas, debido a que muchas de las situaciones que enfrentan generan niveles elevados de estrés o miedo, principalmente en contextos escolares y sociales. Asimismo, se identificaron diferencias en el uso de las estrategias según el género, observándose que las mujeres tienden a utilizar con mayor frecuencia estrategias centradas en la emoción y en la búsqueda de apoyo, mientras que los hombres presentan mayor tendencia hacia estrategias de evitación o aislamiento.

En conclusión, las estrategias de afrontamiento desempeñan un papel fundamental en la forma en que los niños y adolescentes manejan las situaciones estresantes. El desarrollo y uso adecuado de estas estrategias influye positivamente en los procesos cognitivos y conductuales, favoreciendo el bienestar y la salud mental durante esta etapa del desarrollo.

Palabras Clave: Estilos de afrontamiento, estrategias de afrontamiento, recursos positivos, recursos negativos, adolescencia, procesos cognitivos, emocionales, procesos conductuales.

2. Introducción

A lo largo de la historia de la humanidad se conoce que el ser humano al pasar los años ha enfrentado diferentes acontecimientos y circunstancias que podrían afectar su seguridad tanto física como mental. Ante esto las personas han desarrollado métodos que disponen de capacidades para afrontar las adversidades definiéndolas como estrategias de afrontamiento capaces de enfrentar momentos que pueden generar estrés o desbordar los propios recursos que dispone el individuo (Lazarus & Folkman, 1984). Estas estrategias están conformadas por impulsos por así decirlos cognitivos y conductuales ante situaciones que en algunos casos pueden ser externos o internos (Viñas Poch & Otros, 2015)

El ser humano es una especie evolutiva por ende su desarrollo cognitivo y sus procesos conductuales se encuentran en constante modificación, su forma de manejar o gestionar los impulsos difiere entre individuos y serán determinadas por diferentes características puesto que todo dependerá de la forma en que la analicen y el significado que este le dé (Lazarus, 1984). El proceso de respuesta a diferentes situaciones inicia generando una cadena de actividad cognitiva en donde intervienen acciones y reacciones en las cuales actúan diferentes funciones ejecutivas que modularán la situación a enfrentar (Teodoratu & Argyrides, 2024)

La infancia y adolescencia es uno de los periodos del ser humano considerada como una de las etapas en donde muchos de las personas deben afrontar varias dificultades que pueden tener gran impacto en su equilibrio mental, estas situaciones retadoras inciden en una posible desregulación o desajuste psicológico derivando en problemas psicológicos (Veloso-Besio & & Otros, 2016). Así mismo durante estas etapas de desarrollo y modificación de identidad y personalidad, se pueden presentar varias dificultades por ejemplo: en el manejo o gestión de los impulsos, puesto que esta reacción determinará la forma en que el individuo actuará ante la situación ya sea evadiéndola o reestructurándola, la convivencia social en el entorno en donde se encuentre el individuo generándole más interacciones o aislamiento, variación hormonal que definirán de formas adaptativa o poco funcional en el proceso de regulación emocional y demás situaciones cambiantes, influyendo en la forma de gestionar las estrategias de afrontamiento y como estas al ser aplicadas de forma apropiada pueden dar una significancia a la situación siendo posibles amenazas o desafíos (Morán Astorga & Otros, 2019)

Diversas investigaciones definen a las estrategias de afrontamiento dirigidos a la emoción como una forma de disminuir o regular el impacto emocional que la situación está por generar con diferentes mecanismos, como es la evitación de la situación, la minimización del problema, el distanciamiento psicológico, la atención selectiva enfocada a situaciones que generen menos estrés, enfocarse en extraer valores positivos de la situación, es decir, el individuo recurrirá a una reevaluación cognitiva

o modificar la interpretación de la situación vivida sin cambiar objetivamente el evento(Lazarus & Folkman,1984).

Las estrategias dirigidas al problema están enfocadas en resolución del mismo, esta estrategia engloba conjunto de estrategias más amplio ya que en este proceso interviene un análisis estructurado sobre su entorno y adicional esta estrategia incluye al análisis del interior del individuo enfocadas en ayudar a manejar o resolver el problema. (Lazarus, 1984).

La función que tienen en este sentido las estrategias de afrontamiento va más allá de resolver una situación o problema, ya que cada una se centra en su objetivo estratégico independiente del resultado o la situación externa. Desde la perspectiva sociopsicológica el afrontamiento es vital en los diferentes procesos adaptativos frente a lo que le demanda el entorno, modificación de situaciones externas y reinterpretación o control de eventos estresantes (Lazarus, 1984).

El recurrir a estrategias que pueden ser enfocadas al problema representan una fortaleza tanto en su salud física como mental, por el contrario, si se hace uso de estrategias como auto inculparse, evitación, aislamiento o el no disponer de un apoyo o red que le brinde ayuda ante los problemas, puede influir en el desarrollo de conductas disfuncionales tanto en su bienestar como en el del entorno en el que se rodea. (Uribe Urzola & Otros, 2018)

3. Planteamiento del Problema

El bienestar emocional es parte vital de cualquier individuo y para tener éxito en este proceso es importante que cuenten con las herramientas necesarias para afrontar las adversidades que se presentan durante el desarrollo de vida, los beneficios de promover las estrategias de afrontamiento con mecanismos activos son fundamentales para la mejora, el bienestar y la estabilidad.

Durante la infancia y adolescencia los individuos desarrollan diferentes estrategias que poco a poco van a constituir la forma en que actuarán en las diferentes situaciones, de tal forma que, los usos de éstas modificarán profundamente sus procesos cognitivos y en especial en el reflejo de su conducta. (Uribe Urzola & Otros, 2018)

4. Pregunta de Investigación

¿Qué relación tienen las estrategias de afrontamiento y los procesos cognitivos en niños y adolescentes según la literatura científica?

5. Objetivo General

Analizar la relación de las diferentes estrategias de afrontamiento en los procesos cognitivos y conductuales durante la vida de los niños y adolescentes.

6. Objetivos Específicos

- a) Identificar la relación de las estrategias de afrontamiento en las emociones y conductas de los niños y adolescentes.
- b) Entender la importancia de la aplicación de las estrategias de afrontamiento activas o positivas.
- c) Explorar los tipos de estrategia de afrontamiento.
- d) Analizar de qué forma se ha implementado las estrategias de afrontamiento durante la niñez y adolescencia.

8. Justificación

La finalidad de esta revisión sistemática es sintetizar la información disponible en relación a las estrategias de afrontamiento y la relación que produce el uso de los dos tipos de estrategias en los niños y adolescentes, los cambios o repercusiones sobre sus procesos cognitivos y conductuales, la importancia de fomentar la aplicación del afrontamiento que conformen mecanismos positivos y sus recursos durante el desarrollo de la vida del joven (Morales Rodríguez & Otros, 2023)

Varias investigaciones nos hablan sobre las estrategias de afrontamiento y como estas pueden ser flexibles ante las situaciones que se presenten en la vida diaria, el entorno y el análisis que realiza la persona sobre esta, pero hay que considerar que el actuar está sujeto al tipo necesidad que requiere la situación en donde se aplicará ya se una estrategia de afrontamiento centrado en el problema o en la emoción y en ciertos casos las dos de forma continua ancladas a un proceso cognitivo o conductual (Lazarus, 1984)

La edad es un factor importante al momento de aplicar estrategias de afrontamiento enfocadas a la resolución de problemas o la emoción, algunos autores difieren en cómo va desarrollando esta madurez ya que dependerá de varios factores que rodean al individuo y sus experiencias (Espinoza Ortíz & Otros,2018)

9. Marco Teórico

La historia del ser humano es compleja y siempre se ha centrado en la búsqueda o significado de su evolución y comportamiento, esta revisión sistemática está enfocada en analizar la forma en que se relaciona los estilos o estrategias de afrontamiento con los procesos cognitivos, conductuales y emocionales durante la etapa de la niñez y adolescencia ante situaciones estresantes. En este campo cabe destacar que Lazarus y Folkman (1984) son pioneros en el estudio de la conceptualización de las estrategias de afrontamiento.

El afrontamiento ha sido ampliamente estudiado y de este se han generado diferentes propuestas que en su mayoría lo explican y clasifican, el concepto más acogido es el modelo de (Lazarus & Folkman,1984). Este concepto plantea que las situaciones no provocan respuestas de forma

emocional, sino más bien, la forma en que el individuo las interpreta, además la forma en que cada individuo afronta las situaciones implica la utilización de diferentes estrategias que la persona en su interpretación de la situación aplicará, según el modelo de Lazarus y Folkman dos estilos que comúnmente se evidencian es el afrontamiento focalizado en el problema y el afrontamiento enfocado a la emoción (Lazarus, 1984).

Las estrategias son aplicadas al enfrentarse a una situación estresante o eventualidad que exceda los recursos de la persona son las denominadas Afrontamiento centrado en el problema en donde, la función de este estilo de estrategia ayudará a modificar la situación a enfrentar y la segunda el afrontamiento centrado en la emoción que busca en cambio regular la situación si no es posible cambiarla en su momento, por lo tanto, la aplicación de cualquier estrategia es meramente adaptativa y fundamental para mantener y favorecer los procesos cognitivos y conductuales de la persona (Morales Rodríguez & Otros, 2023)

La adolescencia y la niñez al ser un periodo de cambios y de transición entre la etapa de infancia y la adultez implica una serie conflictos de diferente índole, desde cambios hormonales, cambios a nivel social, procesos cognitivos, emocionales, construcción de la personalidad y el desarrollo de la identidad. Por tanto, en este punto del desarrollo vital el individuo atenderá estas crisis por medio de las estrategias de afrontamiento desarrolladas a lo largo de su experiencia vivida, conforme los primeros investigadores ya mencionados, la aplicación de una serie de estrategias de afrontamiento aportaran a la disminución de los factores estresantes de su entorno (Morán Astorga & Otros, 2019).

El desarrollo de las estrategias iniciando en la infancia cuando los cambios empiezan a desarrollarse, se inicia también el complejo entendimiento de estas, desde las formas primitivas de reacción hasta la forma más desarrollada de respuestas a las situaciones estresantes. Se debe considerar que con el pasar de los años las fuentes de estrés generadas cambian y el afrontamiento también lo hace (Lazarus, 1984).

La maduración cognitiva y emocional está ligada al desarrollo vital del individuo, mientras más avanzan en edad la forma en la que enfrentan las situaciones son más desarrolladas las estrategias aplicables o estas suelen presentar mayores mecanismos de respuesta, por ejemplo, los niños de mayor edad se centran en estrategias enfocadas al problema, búsqueda de soluciones y apoyo social a diferencia de los menores que por lo general utilizan las estrategias con enfoque emocional ya sea evitando la situación o reestructurando su pensamiento para lograr una regulación emocional (Eschenbeck & & Otros, 2018)

10. Materiales y Métodos

La presente investigación corresponde a una revisión sistemática conforme a los parámetros del método PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), con la finalidad de conocer sobre Relación de las estrategias de afrontamiento en los procesos cognitivos y conductuales en la vida de los niños y adolescentes. Se realizó una búsqueda estructurada para identificar estudios científicos relevantes de los últimos diez años desde el 2016 hasta el 2026. La base de datos utilizada en la búsqueda fue PUBMED, SCIELO, SCOPUS, se utilizaron palabras clave y operadores de búsqueda como "estilos" OR "estrategias" AND "afrontamiento" AND "adolescentes" AND "procesos cognitivos" NOT "adultos".

En la siguiente tabla se detalla los tipos de estudios incluidos en la revisión sistemática y los criterios aplicados:

Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión.

Inclusión	Exclusión
<ul style="list-style-type: none"> - Artículos publicados en los años del 2016 al 2026. - Artículos con población infantil y adolescente en edades desde los 8 a 19 años. - Artículos que contengan resultados de procesos cognitivos y estrategias de afrontamiento medidos por instrumentos validados como cuestionarios, escalas o inventarios. - Artículos que exploren los impactos de las estrategias de afrontamiento en niños y adolescentes. - Artículos en español e inglés. - Artículos de estudios cuantitativos 	<ul style="list-style-type: none"> - Artículos publicados antes del 2015. - Artículos con población adulta o universitaria. - Artículos duplicados. - Artículos con población vulnerable. - Artículos de revisión sistemática. - Artículos de acceso privado o pagado. - Artículos que se encuentran en repositorios -

- Artículos de revistas indexadas y sujetas a revisión por pares.	
---	--

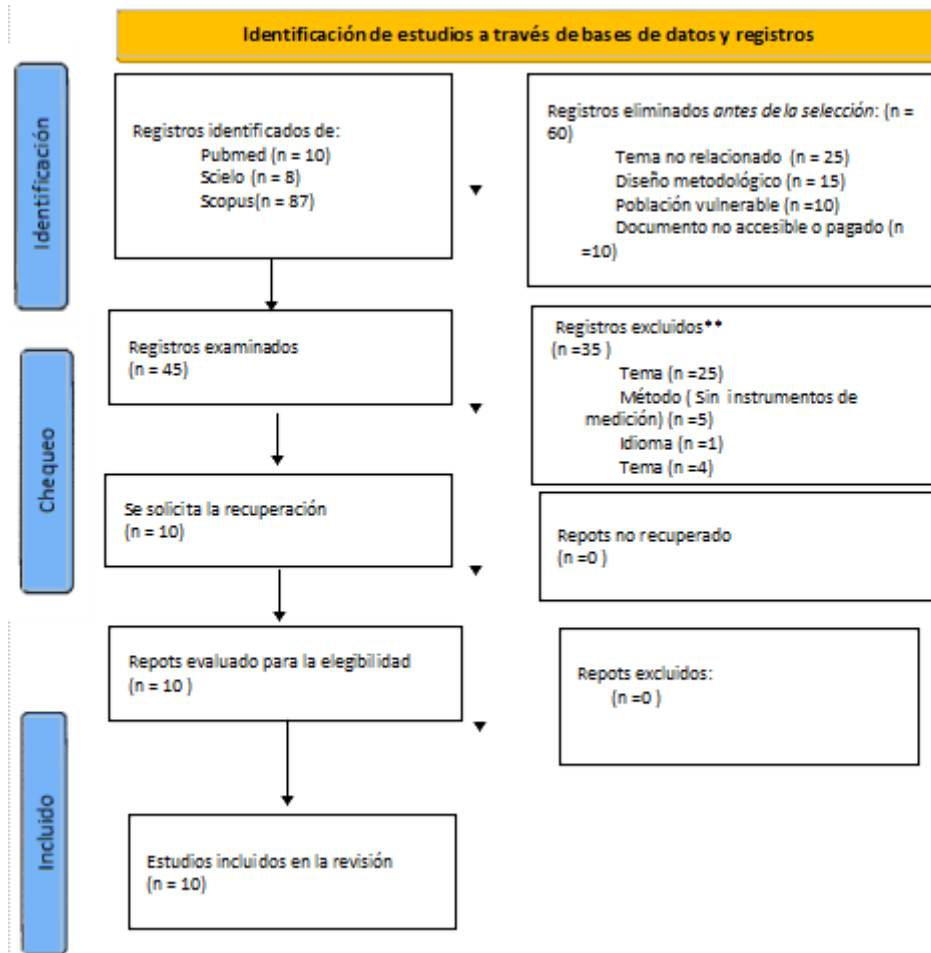
Durante la búsqueda se utilizaron los operadores booleanos “and” y “or”, de los cuales se identificó los artículos relevantes que fueron posteriormente revisados conforme a los criterios de inclusión y exclusión establecidos. Además, se aplicaron diferentes filtros para eliminar revisiones sistemáticas, estudios con población vulnerable como emigrantes, personas con adicciones o enfermedades, idioma del artículo y su fecha de presentación.

La información de los artículos seleccionados fue revisada cuidadosamente, seleccionados a detalle según autores, año de publicación, población, demografía, instrumentos, estilos y estrategias de afrontamiento relacionados a la vida de los niños y adolescentes.

Diagrama de flujo de PRISMA 2020 para nuevas revisiones sistemáticas que incluyendo búsquedas de Sólo bases de datos y registros

Figura 1.

Aplicación método PRISMA



Nota: Elaboración propia.

En conformidad con el tema planteado, se seleccionó un total de 10 estudios que aportan información necesaria y relevante para la revisión sistemática. Estos estudios cuentan con evidencia científica relacionada con el tema principal enfocado en las estrategias de afrontamiento y la relación que tiene con los procesos cognitivos y conductuales en niños y adolescentes. Además, se incluye temas como inteligencia emocional, estrés, resiliencia y suicidio que contribuyen una comprensión más amplia del ámbito investigado.

Tabla 2. Estrategias de afrontamiento

Autor y Año	País	Título	Muestra	Tipo de estudio e Instrumentos	Método y Diseño	Resultados
Diego García Álvarez Esmeilys Suárez Urdaneta María Espina Gómez Héctor Peña Esteva 2020	Venezuela	Aproximación a los estilos de afrontamiento y fortalezas del carácter en adolescentes	300 adolescentes (145 hombres y 155 mujeres), en edades de 12 hasta 16 años.	Correlacional Los instrumentos utilizados son: Cuestionario de estilos de afrontamiento COPE y la Escala Creciendo Fuertes.	Cuantitativo - Descriptivo	Existe relación en los estilos de afrontamientos centrados en la emoción donde se influencia su conducta con el distanciamiento y la reinterpretación positiva y en el caso del estilo de afrontamiento centrado en el problema su conducta sugiere cambio hacia la búsqueda de apoyo social, retraining emocional y la planificación.
Anabella Ursul Eugenia Herrera Guerra 2023	Colombia	Riesgo de suicidio y estrategias de afrontamiento ante el estrés, en una muestra de adolescentes colombianos.	565 adolescentes (196 hombres y 369 mujeres) en edades de 15 hasta 17 años.	Transversal Se utilizaron los instrumentos: Escala de riesgo suicida de Plutchik, Escala de estrategias de Coping modificada EEC-M y la EEC-R.	Cuantitativo - Descriptivo	La relación entre el uso de estrategias de afrontamiento de estilo evitativo centradas en la emoción generan una conducta evitativa y de poca regulación emocional. Del mismo modo, se evidencia conductas de agresividad o aislamiento por las dificultades en el manejo de situaciones estresantes.

<p>Uribe Urzola, Alicia Ramos Vidal, Ignacio Villamil Benítez, Ilse Palacio Sañudo Jorge Enrique 2018</p>	<p>Colombia</p>	<p>La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes.</p>	<p>104 adolescentes (57 mujeres y 47 hombres) en edades de 15 a 18 años.</p>	<p>Transversal Correlacional Se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, Escala de Afrontamiento para Adolescentes.</p>	<p>Cuantitativo - Descriptivo</p>	<p>Los resultados más relevantes demuestran que el empleo de los adolescentes en cuanto a las estrategias centradas en la resolución de problemas no producen efectos positivos en el bienestar psicológico, por el contrario, las estrategias que se basan en el apoyo emocional impactan notablemente en su autoestima y su forma de enfrentar las situaciones estresantes.</p>
<p>Reyes Pérez, Verónica Rodríguez, Areli Reséndiz Alcázar Olán, Raúl José Reidl Martínez, Lucy María 2017</p>	<p>México</p>	<p>Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo.</p>	<p>400 adolescentes (200 mujeres y 200 hombres) en edades de 12 a 16 años.</p>	<p>No experimental con múltiples variables continuas. Se utilizaron 2 instrumentos: Intensidad emocional ante situaciones que provocan miedo y cuestionario de preguntas abiertas.</p>	<p>Descriptivo</p>	<p>Existe un importante resultado en la forma que los hombres y mujeres aplican las estrategias de afrontamiento y como sus respuestas cognitivas y conductuales se muestran ante situaciones que les generen miedo. Las mujeres por lo general utilizan estrategias de desahogo emocional y los hombres en cambio las enfocadas en el problema.</p>
<p>Francisco Morales</p>	<p>Alemania</p>	<p>Prevalencia de las estrategias de</p>	<p>7058 niños y adolescentes de 8</p>	<p>Correlacional</p>	<p>Cuantitativo</p>	<p>Las principales estrategias de afrontamiento utilizadas</p>

<p>María Victoria Trianes Torres, Jesús Miranda Páez y Candido. 2024</p>	<p>afrontamiento del estrés cotidiano en niños.</p>	<p>a 13 años.</p>	<p>Se utiliza el instrumento RI-CLPM en donde se mide las diversas estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar psicológico.</p>	<p>son las que incluyen la evitación y la pasividad frente a los contextos familiares, educativos y sociales. Se evidencia el cambio en su conducta e influencia en la forma de interpretar la situaciones dando apertura al apoyo emocional o la evitación.</p>
<p>Francisco Manuel Morales Rodríguez Juan Pedro Martínez Ramón Catalda Corvasce Ana María Morales Rodríguez 2023</p>	<p>Uso de las estrategias de afrontamiento en la adolescencia: un estudio preliminar de las diferencias de género.</p>	<p>400 adolescentes (40 niños y 45 niñas) en edades de 9 a 11 años.</p>	<p>Transversal y ex post facto. Escala de Afrontamiento para niños EAN.</p>	<p>- La estrategia más utilizada es la evitación cognitiva, seguida de comunicar el problema a otras personas, la evitación conductual y reservarse el problema para sí mismo. Esta predilección por ciertas estrategias sugiere una tendencia hacia métodos más pasivos o internalizados de afrontamiento, por lo tanto, las conductas que adoptan los niños son las evitaciones conductuales, la emoción y la pasividad.</p>
<p>Antonio Alejandro Espinoza Ortiz, Marco Patricio Guamán Arias, Wilson Guillermo Sigüenza Campoverde. 2018</p>	<p>Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la ciudad de Cuenca, Ecuador</p>	<p>1001 adolescentes (612 mujeres y 389 hombres) en edades de 16 a 19 años.</p>	<p>Transversal no experimental. Se utilizó la ficha de recolección de datos sociodemográficos y la escala de afrontamiento en</p>	<p>- Las estrategias de afrontamiento que son más utilizadas por los adolescentes en este resultado son las productivas enfocadas en lo positivo y ayudando a los procesos</p>

Rangel Pagola Carlos Alejandro 2021	México	Inteligencia emocional y su relación con las estrategias de afrontamiento al estrés en alumnos de Pachuca de Soto, Hidalgo.	384 adolescentes (209 mujeres y 175 hombres) en edades de 16 a 18 años.	Correlacional Causal Se aplicó los instrumentos: Inventario de inteligencia emocional de Baron para jóvenes y el instrumento de evaluación para estrategias de afrontamiento al estrés.	- Cuantitativo	adolescentes. cognitivos de regulación emocional. En el caso de las mujeres los estilos más aplicados son las emocionales y en los hombres las de apoyo social y recreativas. Se evidencia el uso de estrategias diferenciadas entre hombres y mujeres ya que las mujeres tienden a utilizar las de estilo emocional y el hombre las centradas en el problema y de evitación. La inteligencia emocional como proceso cognitivo es influenciado de forma positiva cuando hay una buena correlación con el uso de las estrategias positivas.
M. Consuelo Astorga Ester Menezes dos Ajos María do Socorro Barbosa 2019	México	Afrontamiento y resiliencia: un estudio con adolescentes sanos.	124 adolescentes (71 mujeres y 53 hombres) en edades de 16 a 19 años.	Correlacional predictivo. Los instrumentos usados fueron cuestionarios de estrategias de afrontamiento y resiliencia.	Cuantitativo – no experimental Regresión lineal	Los resultados obtenidos en el estudio muestran que las estrategias de afrontamiento utilizadas son las activas y muestran una gran relación con la resiliencia puesto que a mayor aplicación de estrategias mayor es la resiliencia ante situaciones de estrés.

Rosalinda Guadarrama, Vanessa Mendoza Carmona, Octavio Márquez Mendoza, Marcela Veytia López, Iván Martín Padilla Gutiérrez. 2018	México	Diferencias en la aplicación de estrategias de afrontamiento adolescente entre alumnos hombres y mujeres del nivel medio superior.	635 adolescentes (367 mujeres y 268 hombres) en edades de 15 a 16 años.	Transversal Escala de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis	Cuantitativo – no experimental	Se evidencia una diferenciación en el uso de las estrategias según el género de los adolescentes, en su mayoría las estrategias involucran procesos cognitivos y conductuales, la autorregulación, la preocupación y el esforzarse son las más comunes.
---	--------	--	---	---	--------------------------------	---

Tabla 3.

Categorías y subcategorías

Categorías	Subcategorías
Promoción de la salud mental	Fortaleza de carácter Bienestar personal Inteligencia emocional Resiliencia Afrontamiento emocional
Estilos de afrontamiento	Afrontamiento enfocado al problema. Estrategias de afrontamiento por diferencia de género
Problemas de salud mental	Riesgo de Suicidio Estrés Miedo

Nota: Elaboración propia.

11. Resultados

Promoción de la salud mental

Fortaleza de carácter y estrategias de afrontamiento

Las fortalezas de carácter se definen como rasgos positivos presentes en diferentes grados en las personas y organizados en seis virtudes que comprenden veinticuatro fortalezas. El estudio de García Diego y otros (2020), evaluado mediante el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento COPE y la Escala Creciendo Fuertes, muestra una correlación positiva baja ($p < 0.05$) entre las fortalezas de carácter y las estrategias de afrontamiento.

Entre las fortalezas más utilizadas se identificaron la gratitud, el amor, la esperanza, el amor por el aprendizaje y la amabilidad, las cuales se relacionan principalmente con el afrontamiento centrado en el problema. No obstante, en el análisis general de las estrategias de afrontamiento predominó el afrontamiento centrado en la emoción, destacándose mecanismos como la reinterpretación positiva, el distanciamiento y la aceptación.

En relación con el género, los resultados evidencian que en la muestra masculina existe mayor uso de estrategias centradas en el problema, como la búsqueda de apoyo social y la planificación, aunque también se identificaron conductas asociadas a mecanismos evitativos como el retraimiento y el uso de alcohol o drogas. En la muestra femenina se observó un mayor uso del afrontamiento activo. Los resultados sugieren que la asociación entre fortalezas de carácter y estrategias de afrontamiento puede ampliar los recursos adaptativos disponibles en niños y adolescentes.

Bienestar personal y estrategias de afrontamiento

El bienestar personal constituye un componente fundamental de la calidad de vida de los individuos, siendo un constructo que integra aspectos individuales y sociales. El estudio de Uribe Alicia y otros (2018), mediante la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, identificó una asociación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico.

Los resultados indican que el afrontamiento centrado en la emoción es el más utilizado, destacándose mecanismos como la búsqueda de apoyo social y la ayuda espiritual. En cuanto al afrontamiento centrado en el problema, el mecanismo predominante fue la resolución de problemas.

Asimismo, se identificaron diferencias según el género. La muestra masculina presentó mayor uso de estrategias como falta de afrontamiento, autoinculpación, distracción física e ignorar el problema. En

contraste, las mujeres mostraron menor utilización de estas estrategias. Los resultados también evidencian que las estrategias centradas en el problema no siempre generan efectos positivos en el bienestar psicológico cuando las acciones no resultan productivas; sin embargo, la búsqueda de apoyo social se relaciona con mayor bienestar emocional, satisfacción con la vida y relaciones sociales saludables.

Resiliencia y estrategias de afrontamiento

En el estudio de Moran Astorga y otros (2019), evaluado mediante la Escala de Resiliencia-25 y el Cuestionario COPE, se identificó que las estrategias centradas en el problema son las más utilizadas por los adolescentes. Entre los mecanismos predominantes se encuentran el afrontamiento activo, la planificación y la búsqueda de apoyo emocional.

Los resultados muestran una correlación significativa del 46.8 % entre el uso de estas estrategias y el desarrollo de la resiliencia en los adolescentes.

Inteligencia emocional y su relación con las estrategias de afrontamiento

El estudio de Rangel Pagola (2022) evidenció una correlación significativa entre la inteligencia emocional y el uso de estrategias de afrontamiento centradas en el problema. Los resultados muestran una correlación de 0.43 ($p < .01$) entre la inteligencia emocional y este tipo de afrontamiento, lo que sugiere una relación moderada entre ambas variables.

Problemas de Salud Mental

Riego de Suicidio y su relación con las estrategias de afrontamiento

El riesgo de suicidio es un fenómeno complejo que involucra componentes cognitivos, emocionales y conductuales. El estudio de Úrsula y Herrera Guerra (2022), mediante la Escala de Riesgo Suicida de Plutchik, la Escala de Estrategias de Coping modificada y la Escala EEC-M, evidenció una relación entre el riesgo suicida y el uso de estrategias centradas en la emoción.

En los adolescentes con mayor riesgo suicida predominan mecanismos de evitación emocional y reacciones agresivas orientadas a disminuir la respuesta emocional ante situaciones problemáticas. Por el contrario, los adolescentes sin riesgo suicida utilizan con mayor frecuencia estrategias centradas en la resolución de problemas y la búsqueda de apoyo social. El estudio no presenta análisis diferenciado por género.

Estrés y su relación con los estilos de afrontamiento

El estudio analizado utilizó la Escala de Estrés Cotidiano para Niños, la Escala de Afrontamiento para Niños y una ficha sociodemográfica. Los resultados muestran que ante situaciones estresantes cotidianas,

como conflictos familiares o castigos, predomina el uso de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción con mecanismos evitativos.

En el análisis por género, los niños utilizan con mayor frecuencia estrategias de evitación emocional disfuncional, mientras que en las niñas predomina el afrontamiento emocional con mecanismos más adaptativos.

Miedo y uso estrategias de afrontamiento

El estudio de Reyes Verónica y otros (2017) evaluó la relación entre el miedo y el uso de estrategias de afrontamiento mediante dos instrumentos: una escala de intensidad emocional ante situaciones de miedo y un cuestionario de preguntas abiertas sobre estrategias utilizadas.

Los resultados evidencian diferencias según el género. La muestra masculina tiende a emplear estrategias centradas en el problema mediante conductas de distracción como jugar, escuchar música o ver televisión. Por el contrario, en la muestra femenina predominan estrategias de desahogo emocional como llorar o gritar. No obstante, el estudio no determina cuál estrategia predomina en la muestra general.

Estilos de afrontamiento

Afrontamiento emocional y Afrontamiento enfocado al problema.

El estudio de Espinoza Ortiz (2018), mediante el Cuestionario COPE y la Escala de Afrontamiento, evidenció un predominio del afrontamiento centrado en la emoción. Entre los mecanismos más utilizados se encuentran la diversión relajante (54.7 %), la concentración en aspectos positivos (52.2 %) y la preocupación (50.1 %).

En cuanto al género, las mujeres utilizan con mayor frecuencia estrategias como el apoyo social, el esfuerzo por lograr metas, la ilusión y la autoinculpación. Por su parte, los hombres emplean estrategias como la acción social, la diversión relajante y la distracción física.

En el estudio de Rangel Pagola (2022), evaluado mediante el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On y el Instrumento de Estrategias de Afrontamiento al Estrés, se identificó que el 51.04 % de la muestra utiliza estrategias centradas en el problema, mientras que el 48.96 % emplea estrategias centradas en la emoción.

Estrategias de afrontamiento por diferencia de género

Diversos estudios evidencian diferencias en el uso de estrategias de afrontamiento entre hombres y mujeres, influenciadas por factores sociales, culturales y personales.

El estudio de Morales Rodríguez y otros (2023), mediante la Escala de Afrontamiento para Niños (EAN), muestra que la estrategia más utilizada por ambos géneros es el afrontamiento centrado en la emoción, incluyendo mecanismos de evitación emocional, búsqueda de apoyo y evitación cognitiva. Los

resultados sugieren que muchos adolescentes tienden a evitar la situación estresante mediante procesos cognitivos.

En otro estudio, Rangel Pagola (2022) encontró que el 53.57 % de los hombres utiliza afrontamiento centrado en el problema, mientras que el 46.43 % de las mujeres emplea estrategias centradas en la emoción.

Por su parte, Guadarrama Rosalinda (2018) evidenció diferencias significativas entre géneros, observándose mayor uso de estrategias centradas en la resolución de problemas en la muestra femenina, mientras que en la muestra masculina predominan estrategias con mecanismos menos productivos.

12. Discusión

Como resultados de la revisión se evidencia el gran impacto que puede tener la aplicación de las estrategias de afrontamiento en las diferentes situaciones de la vida de los adolescentes, por ejemplo en los jóvenes que cursan estudios se puede observar que la mayoría de los casos la aplicación de estrategias evitativas son las más comunes ya que las situaciones que enfrentan en su día a día pueden generarles demasiado estrés o miedo y esto influye a evitar esta situación, también se observa que en la mayoría de estudios existe una gran diferenciación en la aplicación de estrategias de afrontamiento dependiendo el género del estudiante, pues en el caso de las mujeres existe una mayor aplicación de estrategias emocionales y enfocadas al problema que les ayuda a generar una mayor resiliencia y bienestar debido a que su afrontamiento en su mayor parte es de manera positiva.

Otros resultados relevantes en esta revisión es el poder evidencia que el impacto del afrontamiento evitativo puede influir en la generación de trastornos como la depresión y riesgo de suicidio que en ciertos casos puede ser escalado hasta el suicidio si este no es tratado a tiempo, por el contrario, las estrategias enfocadas al problema y a la emoción son beneficiosas puesto que ayudan al bienestar emocional de los adolescentes y adicional los ayuda a afrontar de mejor manera las situaciones propias de desarrollo que atraviesan, hay mejor resiliencia y un buen manejo de su inteligencia emocional.

Los resultados obtenidos en esta revisión sistemática reflejan la importancia del uso de las estrategias de afrontamiento y su impacto en la población adolescente durante su desarrollo vital, la investigación de Uribe (2018) y Urbano & Yelitze (2022) demuestran como el uso de estrategias positivas pueden ayudar al bienestar psicológico siempre y cuando estén sean enfocadas a la resolución de problemas con el apoyo mutuo del entorno social del adolescente.

Por otra parte, el uso de estrategias evitativas según Pérez (2017) generalmente son adoptadas ante situaciones de miedo y los resultados varían entre adolescentes de sexo masculino y femenino según Rodríguez (2023), el género del individuo puede influir en el tipo de afrontamiento aplicado, pero se debe tomar en cuenta que dependerá el contexto y otros factores para que este resultado sea absoluto.

Dentro de los resultados de igual forma evidenciamos la importancia del bienestar emocional y su relación con el uso de estrategias de afrontamiento positivas, durante el desarrollo del adolescente atraviesa diferentes retos que ponen a prueba su capacidad de afrontamiento, por tanto, poco a poco van desarrollando estrategias que les permiten aumentar su bienestar personal estando relacionadas con actividades que les ayuden a desarrollar estos factores como puede ser el deporte, las relaciones sociales, actitud positiva, la religión, entre otros aspectos individuales y sociales Poch (2015).

Un factor importante en el uso de las estrategias es el desarrollo de la resiliencia, las estrategias positivas enfocadas en la emoción y el problema abordan factores que desarrollan la resiliencia en los adolescentes puesto que el aprendizaje ante las situaciones estresantes o negativas en donde deberán de alguna forma adaptarse y mediante esfuerzo afrontar los problemas y de esta forma evitar ser dañados durante el desarrollo de su ciclo de vida, esto afirma Astorga (2019)

13. Conclusiones

La presente revisión sistemática permitió identificar que las estrategias de afrontamiento desempeñan un papel fundamental en la forma en que niños y adolescentes enfrentan las situaciones estresantes propias de su desarrollo. Los resultados evidencian que el afrontamiento centrado en la emoción es una de las estrategias más utilizadas en esta población, especialmente ante situaciones de estrés cotidiano, miedo o conflictos en el entorno familiar y social.

Asimismo, se identificó que las estrategias centradas en el problema, como la planificación, el afrontamiento activo y la búsqueda de apoyo social, se relacionan con variables psicológicas positivas como la resiliencia, la inteligencia emocional y el bienestar psicológico. Estas estrategias contribuyen al desarrollo de recursos personales que facilitan una adaptación más adecuada ante las dificultades.

Por otro lado, el uso predominante de estrategias evitativas o disfuncionales puede relacionarse con consecuencias negativas en la salud mental, como mayores niveles de estrés, dificultades en la regulación emocional e incluso un mayor riesgo de ideación suicida cuando los problemas no son afrontados de manera adecuada.

Los resultados también evidencian diferencias en el uso de las estrategias de afrontamiento según el género. En algunos estudios se observa que los hombres tienden a utilizar con mayor frecuencia estrategias centradas en el problema o mecanismos de distracción, mientras que las mujeres suelen emplear estrategias centradas en la emoción y en la búsqueda de apoyo social. Sin embargo, estas diferencias pueden variar dependiendo del contexto social y personal de los adolescentes.

Finalmente, los hallazgos destacan la importancia de fortalecer en niños y adolescentes habilidades relacionadas con el afrontamiento adaptativo, ya que estas contribuyen al desarrollo de factores protectores como la resiliencia, la regulación emocional y el bienestar psicológico, favoreciendo así un desarrollo más saludable frente a los desafíos propios de esta etapa de la vida.

Bibliografía

- Eschenbeck, H., et al. (2018). Desarrollo de estrategias de afrontamiento desde la infancia hasta la adolescencia. *Revista Europea de Psicología de la Salud*, 15–25.
- Espinoza Ortiz, A. A., et al. (2018). Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la ciudad de Cuenca, Ecuador. *Revista Cubana de Educación Superior*, 45–62.
- Frydenberg, E. (2014). Coping research: Historical background, links with emotion, and new research directions on adaptive processes. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 82–92. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12051>
- Gaxiola Romero, J. C., González Lugo, S., & Contreras Hernández, Z. G. (2012). Influencia de la resiliencia, metas y contexto social en el rendimiento académico de bachilleres. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*.
- Grob, D., et al. (2021). Reciprocal relationships between coping strategies and well-being in children and adolescents. *Educational Psychology and Health Promotion*, 177–188.
- Lazarus, R. S. (1984). *Estrés, valoración y afrontamiento*. New York: Springer Publishing Company.
- Morales Rodríguez, F. M., et al. (2015). Prevalence of strategies for coping with daily stress in children. *Psicothema*, 370–376.
- Morales Rodríguez, F. M., et al. (2023). Uso de las estrategias de afrontamiento en la adolescencia: Un estudio preliminar de las diferencias de género. *Acción Psicológica*, 21–32.
- Morán Astorga, M. C., et al. (2019). Afrontamiento y resiliencia: Un estudio con adolescentes sanos. *Psicología, Infancia y Educación*, 281–288.
- Rangel Pagola, C. A. (2022). Inteligencia emocional y su relación con las estrategias de afrontamiento al estrés en alumnos de Pachuca de Soto, Hidalgo. *Divulgare*, 36–40.
- Reyes Pérez, V., et al. (2017). Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo. *Psicogente*, 240–255.
- Teodoratu, M., & Argyrides, M. (2024). Perspectivas neuropsicológicas sobre estrategias de afrontamiento: integración de la teoría y la práctica en contextos clínicos y terapéuticos. *Psiquiatría Internacional*, 53–73.
- Ursul, A., & Herrera Guerra, E. (2022). Riesgo de suicidio y estrategias de afrontamiento ante el estrés en una muestra de adolescentes colombianos. *Informes Psicológicos*, 223–238.
- Veloso-Besio, C., et al. (2016). Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Fractal: Revista de Psicología*, 12–24.
- Viñas Poch, F., et al. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Annals of Psychology*, 226–233.

