



Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de instituciones educativas emblemáticas de Piura

Coping strategies and psychological well-being in high school students from emblematic educational institutions of Piura

Estratégias de enfrentamento e bem-estar psicológico em estudantes do ensino médio de instituições educativas emblemáticas de Piura

Cynthia Nataly Chavesta-Castro ^I
cynthia.chavesta.c@upch.pe
<https://orcid.org/0009-0003-5570-7417>

Elizabeth Dany Araujo-Robles ^{II}
elizabeth.araujo.r@upch.pe
<https://orcid.org/0000-0002-9875-6097>

Correspondencia: cynthia.chavesta.c@upch.pe

Ciencias de la Educación
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 30 de diciembre de 2023 * **Aceptado:** 12 de enero de 2023 * **Publicado:** 13 de febrero de 2024

- I. Estudiante de post grado de Doctorado en Psicología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, Perú.
II. Dra en Psicología-Post Grado de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, Perú.

Resumen

En la presente investigación se buscó determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico de estudiantes de secundaria en Piura. El estudio fue correlacional, no experimental y transversal. Se recogieron datos de 235 estudiantes de dos instituciones los cuales fueron seleccionados por muestreo probabilístico aleatorio simple, se aplicaron dos cuestionarios, la escala de afrontamiento para adolescentes – ACS y la escala de bienestar psicológico – BIEPS. Recolectado los datos se realizó el procedimiento y tratamiento de los mismo y se conoció que, el bienestar psicológico se relaciona de manera directa con la estrategia esforzarse y tener éxito ($p < 0.01$; $\rho: .183^{**}$), buscar apoyo social ($p < 0.05$; $\rho: .152^*$) y buscar ayuda espiritual ($p < 0.05$; $\rho: .146^*$), además, se evidenció relación inversa con la estrategia auto inculparse ($p < 0.05$; $\rho: -.144^*$). Por otro lado, un grupo relevante de estrategias de afrontamiento no se relacionó con el bienestar psicológico ($p > 0.05$). Se concluye que, a pesar de las pocas estrategias relacionadas, existe evidencia estadística para afirmar la relación de ambas variables, demostrando que la forma de intervenir sobre los eventos estresantes se relaciona con el bienestar psicológico.

Palabras clave: Estrategias; Bienestar; Estudiantes.

Abstract

In the present investigation, we sought to determine the relationship between coping strategies and the psychological well-being of high school students in Piura. The study was correlational, non-experimental and cross-sectional. Data were collected from 235 students from two institutions who were selected by simple random probabilistic sampling, two questionnaires were applied, the coping scale for adolescents – ACS and the psychological well-being scale – BIEPS. Once the data was collected, the procedure and treatment were carried out and it was known that psychological well-being is directly related to the strategy of trying hard and being successful ($p < 0.01$; $\rho: .183^{**}$), seeking social support ($p < 0.05$; $\rho: .152^*$) and seeking spiritual help ($p < 0.05$; $\rho: .146^*$), in addition, an inverse relationship was evident with the self-blame strategy ($p < 0.05$; $\rho: -.144^*$). On the other hand, a relevant group of coping strategies was not related to psychological well-being ($p > 0.05$). It is concluded that, despite the few related strategies, there is statistical evidence to affirm the relationship of both variables, demonstrating that the way of intervening on stressful events is related to psychological well-being.

Keywords: Strategies; Welfare; Students.

Resumo

Na presente investigação procuramos determinar a relação entre as estratégias de enfrentamento e o bem-estar psicológico de estudantes do ensino médio em Piura. O estudo foi correlacional, não experimental e transversal. Foram coletados dados de 235 estudantes de duas instituições que foram selecionados por amostragem probabilística aleatória simples, foram aplicados dois questionários, a escala de enfrentamento para adolescentes – ACS e a escala de bem-estar psicológico – BIEPS. Uma vez coletados os dados, foi realizado o procedimento e tratamento e soube-se que o bem-estar psicológico está diretamente relacionado à estratégia de se esforçar e ter sucesso ($p < 0,01$; $\rho: 0,183^{**}$), buscando apoio social ($p < 0,05$; $\rho: 0,152^*$) e busca de ajuda espiritual ($p < 0,05$; $\rho: 0,146^*$), além disso, ficou evidente uma relação inversa com a estratégia de autculpabilização ($p < 0,05$; $\rho: -. 144^*$). Por outro lado, um grupo relevante de estratégias de coping não esteve relacionado com o bem-estar psicológico ($p > 0,05$). Conclui-se que, apesar das poucas estratégias relacionadas, há evidências estatísticas que afirmam a relação de ambas as variáveis, demonstrando que a forma de intervir em eventos estressantes está relacionada ao bem-estar psicológico.

Palavras-chave: Estratégias; Bem-estar; Alunos.

Introducción

La salud mental de las personas está influenciada por la forma de responder a eventos estresantes, es común que, cuando un ser humano se enfrente a situaciones complicadas estas terminen por afectar su bienestar mental siempre y cuando su forma de responder sea des adaptativa; sin embargo, el uso de estrategias de afrontamiento adaptativas posibilita un mejor nivel de bienestar psicológico y, por ende, mejor funcionalidad de la persona en su entorno. Galeno (2017) refiere que, las situaciones de compleja solución promueven el uso de estrategias de afrontamiento, y estas a su vez influyen en el bienestar psicológico que perciba una persona, de modo tal que, aquellos que tengan respuestas adaptativas al entorno lograrán un mejor nivel de bienestar.

Por otro lado, Riera et al. (2022) afirman que el afrontamiento que busca resolver directamente el problema retribuye a mejores niveles de bienestar psicológico, mientras que el evitar una situación o negar la problemática y actuar en sobrecompensación del evento fomentará afecciones a nivel psíquico. Así pues, las personas que se involucren con el problema para resolverlo lograrán mejores

resultados en su salud mental, mientras que aquellos que utilicen como mecanismos la negación y evasión perjudicarán su bienestar psicológico (Harvey et al., 2021).

Ahora bien, la persona adulta se asume que por experiencia ha aprendido a manejar mejor las situaciones, no sucede en todos los casos, sin embargo es lo que se espera; no obstante, un adolescente experimenta recién más cercanía en las relaciones interpersonales, mayores responsabilidades, incrementa sus factores de riesgo respecto a su conducta, tiende a alejarse de la familia, manifiesta mayor índice de impulsividad e inestabilidad emocional, aparece una preocupación por la aceptación, aprobación y pertenencia al grupo; por lo tanto, el hecho de no contar con estrategias de afrontamiento adaptativas fomentará una disminución importante de su bienestar psicológico; llevándolo a autolesiones, pensamientos de fracaso y poca proyección hacia el futuro (Uribe et al., 2018).

Es fundamental resaltar que un adolescente necesita orientación y guía para enfrentarse a diversas situaciones, de tal modo que estas no afecten su bienestar mental, sean más tolerables para él y, además, sepa sacar provecho y aprender a fin de reforzar sus estrategias de afrontamiento. El bienestar psicológico es una variable fundamental en el comportamiento del adolescente, pues le permite manejar mejor sus estados anímicos, mostrarse más estable, tener mayor tolerancia a la frustración, mejores relaciones interpersonales, cumplir con sus objetivos y plantearse proyectos de vida (Carbajal et al., 2022).

De acuerdo con García y Ramos (2022) el bienestar psicológico es una variable que se encuentra teóricamente vinculada a las formas de respuestas ante los problemas, los adolescentes que suelen ser evocativos tienen afecciones en su nivel de bienestar psicológico sobre todo cuando se encuentran frente a la situación que evitan. En un estudio dado por Bahamon et al. (2019) se reportó que el bienestar alto se relacionaba al uso de estrategias hedonistas, de búsqueda de placer, relaciones y de aceptación y cambio, siendo el porcentaje de 27.1% y 23.5% respectivamente.

Sumado a ello, Tacca y Tacca (2019) reportaron correlaciones directas entre el bienestar psicológico y subjetivo con el estilo de afrontamiento centrado en la emoción ($r_s: .50$) y el problema ($r_s: .56$); un similar hallazgo se demostró en Perú; De la Cruz y Betcabe (2023) denotaron en estudiantes de Lima que, las formas de afrontamiento orientadas al apoyo interrelacional se asocian significativamente al bienestar psicológico ($p < 0.05$).

Estas relaciones reportadas no solo son dadas en los últimos años, en un estudio realizado en España en el 2015, se reportó que las estrategias de afrontamiento activo o productivo se relacionaban a mejores niveles de bienestar psicológico ($p < 0.01$) sobre todo la estrategia fijarse en lo positivo que alcanzó un coeficiente de .32, siendo mayor al tamaño del efecto de las otras correlaciones (Viñas et al., 2015).

Con toda la problemática y las diferentes correlaciones encontradas en las investigaciones, en las cuales se ubican diversas estrategias de afrontamiento relacionadas al bienestar psicológico, se realizó este estudio con el objetivo de conocer la relación entre las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Piura.

Materiales y métodos

El nivel de investigación realizada fue correlacional, de diseño no experimental y corte transversal, puesto que se buscó conocer la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico; así como, medir dichas variables en su contexto, sin manipular la variable de estudio, recogiendo datos en un único y solo momento (García & Sánchez, 2020).

En el presente estudio se trabajó con 235 estudiantes de 5to de secundaria de dos instituciones educativas emblemáticas de Piura que tenían entre quince a diecisiete años de edad; aquellos estudiantes fueron voluntarios en su participación y tenían más de un año escolar en dichas instituciones. Se utilizó el Cuestionario de afrontamiento para adolescentes – ACS y la escala de Bienestar psicológico – BIEPS, ambas escalas contaban con evidencia de validez y confiabilidad. Se procedió a analizar los datos, se usó la prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov para determinar la distribución de datos y se correlacionaron las variables con el coeficiente de correlación de Spearman.

Resultados

Tabla 1: Relación entre las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria

	Bienestar psicológico	
	p	rho
Resolver problemas	.120	.102

		Esforzarse y tener éxito	.005	.183**
Resolver el problema		Fijarse en lo positivo	.352	.061
		Buscar diversiones relajantes	.948	-.004
		Distracción física	.255	-.075
<hr/>				
Referencia a otros		Buscar apoyo social	.020	.152*
		Acción social	.239	.007
		Buscar ayuda espiritual	.026	.146*
		Buscar ayuda profesional	.231	.078
		Amigos íntimos	.266	-.073
<hr/>				
Afrontamiento no productivo		Preocuparse	.714	.024
		Buscar pertenencia	.586	-.036
		Hacerse ilusiones	.306	-.067
		Falta de afrontamiento	.085	-.113
		Reducción de la tensión	.051	-.128
		Ignorar el problema	.756	-.020
		Auto inculparse	.027	-.144*
	Reservarlo para sí	.133	-.098	

Nota: rho: coeficiente de correlación de Spearman, $p < 0.01^{**}$, $p < 0.05^*$

En la tabla 1 se observa que en las estrategias de afrontamiento orientadas a resolver el problema solo la estrategia esforzarse y tener éxito se relaciona directamente al bienestar psicológico ($p < 0.01$; rho: .183**), asimismo, para el grupo de estrategia referencia a otros, se encontró relación directa entre la estrategia buscar apoyo social ($p < 0.05$; rho: .152*) y buscar ayuda espiritual ($p < 0.05$; rho: .146*), por último, en el grupo de estrategias no productivas se evidenció relación inversa entre la estrategia auto inculparse y el bienestar psicológico ($p < 0.05$; rho: -.144*). A pesar de que son pocas las estrategias asociadas al bienestar psicológico, existe evidencia para determinar su correlación. Las correlaciones directas indican que el uso de las estrategias de afrontamiento incrementa el nivel de bienestar psicológico, mientras que, la correlación inversa describe que, mientras más se use la estrategia asociada, menor será el nivel de bienestar psicológico.

Discusión

En la investigación presente se buscó determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico, así como conocer la presencia de las variables. La muestra estuvo conformada por 235 estudiantes de 5to de secundaria de instituciones emblemáticas de Piura y mediante el análisis inferencial se determinó que, existe correlación muy significativa, positiva y débil entre las estrategias esforzarse y tener éxito ($p < 0.01$; $\rho: .183^{**}$), buscar apoyo social ($p < 0.05$; $\rho: .152^*$) y buscar ayuda espiritual ($p < 0.05$; $\rho: .146^*$) con el bienestar psicológico. También se encontró relación débil, pero inversa entre la estrategia auto inculparse con el bienestar psicológico ($p < 0.05$; $\rho: -.144^*$).

Concerniente a lo antes mencionado, los estudios previos han demostrado también que existe correlación entre las variables, sobre todo entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento asociadas a la búsqueda de relaciones interpersonales (De la Cruz y Betcabe, 2023), estrategias hedonistas (Bahamon et al., 2019) y centradas en la emoción (Tacca y Tacca, 2019). Las estrategias basadas en la búsqueda de las relaciones interpersonales se relacionan a las estrategias buscar apoyo social y buscar ayuda espiritual, mientras que, las estrategias centradas en la emoción se asocian a lo encontrado como estrategia de auto inculparse. En tal sentido, existen similitudes de lo hallado con las investigaciones previas.

Cabe resaltar que, las relaciones positivas entre las estrategias y el bienestar psicológico, explica que, entre más el adolescente se esfuerce por tener éxito, busque ayuda social y espiritual fomentará mejores niveles de bienestar psicológico; sin embargo, la relación negativa demuestra que, la culpa sostenida sobre sí mismo fomenta menores niveles de bienestar psicológico. No obstante, a pesar de su relación directa o inversa, también se ha evidenciado un tamaño del efecto débil entre los constructos, indicando que existe una fuerza leve en la asociación la cual oscila entre .14 a .18.

Teóricamente se describe y explica esta relación, pues de acuerdo con García y Ramos (2022) los adolescentes mejoran su bienestar mental cuando buscan resolver sus problemáticas o se enfrentan activamente a las situaciones adversas que se le presentan, pues generan valor, estima personal y confianza en sí mismo. También, se sabe que, si las respuestas ante el problema o la estrategia utilizada se asocia a la evitación, sabotaje o subjetividad ilógica desarrollará afecciones en el bienestar psicológico.

En tal sentido, tanto el análisis correlacional como descriptivo reflejan la necesidad de ejecutar acciones de mejora para los estudiantes de Piura que participaron de esta investigación, fomentando

factores protectores para el bienestar psicológico y disminuyendo factores de riesgo asociados a las inadecuadas estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes.

Conclusión

El bienestar psicológico se relaciona de forma directa con las estrategias de afrontamiento esforzarse y tener éxito ($p < 0.01$; $\rho: .183^{**}$), buscar apoyo social ($p < 0.05$; $\rho: .152^*$) y buscar ayuda espiritual ($p < 0.05$; $\rho: .146^*$) y de forma negativa con la estrategia auto inculparse ($p < 0.05$; $\rho: -.144^*$), dando a entender la interdependencia entre las variables, impacto invariado entre las mismas y las direcciones correlacionales diferentes de acuerdo a la lógica expresada en el resultado hallado. Por otro lado, un grupo relevante de estrategias de afrontamiento no se relacionan con el bienestar psicológico ($p > 0.05$).

Referencias

1. Bahamon, M., Alarcón, Y., Cudris, L., Trejos, A., & Campo, L. (2019). Bienestar psicológico en adolescentes colombianos. *Psychological Welfare*, 38(5), 519-523. https://revistaavft.com/images/revistas/2019/avft_5_2019/2_bienestar_psicologico.pdf
2. Carbajal, J., Vivar, J., Fernández, Y., Matta, C., Mera, G., Vásquez, O., & Quiza, C. (2022). Bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes del Instituto ICT, Huancayo. *Scielo:Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 6(22), 147-162. <http://www.scielo.org.bo/pdf/hrce/v6n22/a13-147-162.pdfG>
3. De la Cruz, E., & Betcabe, A. (2023). Estrategias de afrontamiento, bienestar subjetivo y psicológico durante la pandemia por Covid-19 en escolares limeños. *Revista de Propuestas educativas*, 5(9), 49-58.
4. Galeno, R. (2017). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en funcionarios de una Institución Educativa. *Scielo: Revista Academo*, 4(2), 31-38. <http://scielo.iics.una.py/pdf/academo/v4n2/2414-8938-academo-4-02-00031.pdf>
5. García, E., & Ramos, C. (2022). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de educación superior en tiempos de pandemia. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 2(94), 1-19.

6. García, J., & Sánchez, P. (2020). Diseño teórico de la investigación: instrucciones metodológicas para el desarrollo de propuestas y proyectos de investigación científica. *Rev. Información tecnológica*, 36(6), 159-170. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/infotec/v31n6/0718-0764-infotec-31-06-159.pdf>
7. Harvey, J., Obando, L., Hernández, K., & De la Cruz, E. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Scielo: Universidad y Salud*, 23(3), 207-216. <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v23n3/2389-7066-reus-23-03-207.pdf>
8. Riera, R., Cruz, C., Carreira, R., Cabrera, A., Marquéz, C., & Leite, R. (2022). Strategies for promoting mental health among residents: scoping review protocol. *SciELO Preprints*, 1-10.
9. Tacca, D., & Tacca, A. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *Revista de Investigación Psicológica*, 21(1), 21-37. http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n21/n21_a04.pdf
10. Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I., & Palacio, J. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Scielo: Psicogente*, 21(40), 24-36. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372018000200440
11. Viñas, F., González, M., García, Y., Malo, S., & Casas, F. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de psicología*, 31(1), 226-233. Obtenido de https://scielo.isciii.es/pdf/ap/v31n1/psico_adolescencia2.pdf