

# QUÉ SON Y PARA QUÉ SIRVEN LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN ADOLESCENTES

José Alberto Monroy Romero\* y Andrea Silva García

\*Doctor en Educación. Profesor-investigador de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. [conductualista@comunidad.unam.mx](mailto:conductualista@comunidad.unam.mx)

## Resumen

Se hace referencia a la problemática que atraviesa el ser humano durante la adolescencia, señalando la importancia de desarrollar habilidades que le permitan superar esa problemática, destacando el afrontamiento, además se proponen formas de adquirir y utilizar tales habilidades.

Palabras clave: Adolescentes, afrontamiento, estilos de afrontamiento, habilidades de afrontamiento.

## Abstract

Reference is made to the problems that the human being goes through during adolescence, pointing out the importance of developing skills that allow him to overcome this problem, highlighting coping, in addition to proposing ways to acquire and use such skills.

Keywords: Adolescents coping, coping styles, coping skills.

La adolescencia es el período de la vida que oscila entre la niñez y la adolescencia; es decir, de 12 a 21 años. Esta es la etapa en la que los adolescentes están buscando, queriendo ser alguien, pero no saben cómo, entonces los adolescentes tienen que pasar por pruebas que a veces pueden no ser aprobadas por la familia y la sociedad, hechos que a veces los adultos olvidan que son necesarios para fortalecer su identidad (UNICEF, s/a)

Por identidad entendemos el sentido de continuidad y existencia de uno mismo, y lo que distingue a un individuo de los demás. Pero no es solo una búsqueda, ya que también se trata de sus elecciones personales. Porque cuando nos preocupamos por lo que es la identidad en la adolescencia, debemos entender que en su desarrollo surgen interrogantes sobre su forma de pensar, actuar y existir, pero las fuerzas sociales y las identidades culturales que se utilizan para influir en los adolescentes solo se visualizan en su educación. Composición, en sus pronósticos de carrera, dejando de lado la construcción de toda la franja de edad (EBS, 2022).

La propia adolescencia es considerada un período de crisis, ya que está asociada a la adaptación a los cambios físicos, psíquicos y del entorno (familiar y extrafamiliar), ya que es un momento en el que se “deja de ser niño” y es relevante que la tarea en esta etapa es reconciliarse con la pérdida de esa infancia.

Este periodo empieza con los cambios fisiológicos de la pubertad, cuando el hipotálamo actúa sobre la glándula hipófisis dando lugar a que las hormonas gonadotropicas actúen sobre los testículos y los ovarios, y lleven a cabo la producción de espermatozoides y hormonas masculinas en el hombre, y óvulos y hormonas femeninas en la mujer.

Los cambios secundarios que se producen en el varón son: crecimiento óseo, desarrollo muscular, aumento del metabolismo basal, del espesor de la piel, de la secreción de las glándulas sebáceas; transformación de la voz, crecimiento del vello en axilas, barba, bigote, tórax, piernas y brazos. En la mujer: aumento del tamaño de las mamas, ensanchamiento de la pelvis, crecimiento y distribución (diferente a la del hombre), tanto del vello sobre la piel, como la grasa y los huesos. Como cambio importante se presentan la eyaculación en el hombre y la menstruación en la mujer.

Pero cuando los niños alcanzan la pubertad ¿qué pasa con la capacidad mental? Terman (citado en Palman, 2015) concluyó que ésta se ve frenada en grado considerable, diciendo que “el logro anual empieza a reducirse después de los trece años y que por la edad de 16

es de aproximadamente cero”. Al describir las normas para su prueba el dijo que las edades mentales superiores a 15 eran artificiales y dio instrucciones de que las normas para su edad mental de 15 deben utilizarse cuando se aplique la prueba a personas de 16 o más años. Esta especificación llevó a esta hipótesis difundida hace una o más generaciones, de que el crecimiento mental se detiene a la edad de 15 años.

Antiguamente se pensaba que la inteligencia era un rasgo unitario completamente subordinado a factores hereditarios, cuyo desarrollo y maduración se producían espontáneamente con el simple transcurso del tiempo. En la actualidad, el proceso intelectual y sus manifestaciones se consideran muy complejos pues dependen de factores genéticos, cognitivos, afectivos y sociales. La perturbación emocional, que es producto de muy diversas causas, tiene una gran influencia en el pensamiento debido a que la energía mental (atención, ideas, etcétera), la concentración en un conflicto, la restricción del desarrollo se efectúa en otras tareas a medida que se corrige el trastorno. El miedo o las inseguridades de un niño limitan su libertad intelectual porque han aprendido a reducir la velocidad, correr o evitar las situaciones difíciles que la vida les presenta. Asimismo, si un menor es sometido a una represión intensa se restringe deliberadamente su uso intelectual, ya que no sólo impide la reflexión sobre la causa de la vulneración, sino que también dificulta la adquisición de nuevas experiencias. (Pérez, 2016) Investigaciones posteriores, con instrumentos más adecuados, indican que ciertos aspectos de la capacidad mental pueden aumentar por muchos años, no solo durante la pubertad, sino aun ya en plena senilidad.

Durante los años de la segunda infancia, los padres a menudo no están seguros de que tanto los necesitan sus hijos; no saben si intervenir o dejar al niño aprender de los errores; si confortarlo o regañarlo, si participar en su elección de amigos o dejar que las cosas tomen su curso. A este respecto, el niño se resiste cada vez más a la ayuda de los padres y en particular a su dirección, supervisión y consejo. Esta resistencia alcanza su punto máximo durante los años de la adolescencia el inicia muchos proyectos, pero la falta de perseverancia exige derechos y privilegios, pero se niega a tomar la responsabilidad. La responsabilidad de la conducta propia y el ajuste a las exigencias adultas se confunden en cierta forma en dichos intercambios.

Por ello, la adolescencia de los hijos es también una etapa de crisis para los padres ya que éstos tendrán que vivir junto con el ado-

lescente estos cambios: el hijo que tienen frente a sí no es un niño, pero tampoco es un adulto, no será de extrañar sus cambios en el comportamiento mostrándose opositor y desafiante, pareciera que tiene conflictos con todos y todo, se muestra inconforme con la totalidad de lo que antes era aceptado; familia, sociedad, cultura, religión, etcétera.

El adolescente siente la necesidad de estar menos tiempo con sus padres, lo que le va a permitir desprenderse de ellos y estar en posibilidad de establecer nuevas relaciones principalmente con otros adolescentes hombres y mujeres; el adolescente desarrolla modas en el vestir, en el saludo, en el lenguaje, en el arreglo, en el ¿desarreglo? personal, “se casa” con ideas radicales, y, situaciones, todas éstas que van a repercutir de una u otra forma, en mayor o menor medida en la actitud y en el comportamiento de esos padres hacia sus hijos adolescentes, y es así como también con aportación de los padres (idealmente tolerando y guiando estos cambios) el adolescente va conformando su identidad y es ahí donde éste define sus valores fundamentales y sus pautas de comportamiento. Ellos son, en esta etapa de desarrollo, mucho más capaces de expresar y compartir amor de lo que lo fueron cuando niños. Ellos son más capaces de empatía y por tanto entienden mejor las actitudes y sentimientos de los demás, así que pueden comportarse en formas consideradas y de apoyo. Aunque en ocasiones un adolescente puede disfrutar el ser tratado como bebé, hacer parecer que no requiere tal atención y se porta brusco, indiferente o rudo, para probarse a sí mismo y a los demás que no tiene nada de tierno (Tagliaferro, 2016).

La familia cumple su función socializadora al transmitir a las nuevas generaciones los valores y pautas que rigen el sistema social total, los padres tienen un reto que debe llevarlos a esclarecer los valores personales y comprender el papel que podrán ejercer sus hijos y función de los valores que se les han inculcado, pues los mensajes que el hijo recibe de los otros entes sociales siempre estarán subordinados a la ética familiar interna.

Cuando los comportamientos que hemos descrito en la adolescencia parecen perpetuarse, intensificarse e incluso desviarse de un camino que ya no es ideal para el logro, sino una forma de vida con la que arriesgar su vida. Por ejemplo, consumo de drogas, comportamiento antisocial, etcétera, por el contrario, una adecuada transición desde la adolescencia permitirá que encuentre lo que busca, que es su identidad; esto conseguirá establecer otras relaciones con padres y ami-

gos, con intereses diversos pero específicos, como decidir qué quieres aprender y elegir un compañero de vida con quien compartir tu vida.

El efecto del marco familiar del adolescente sobre sus aspiraciones y logros educativos es amplio y persistente, y se manifiesta en una mezcla de variables genéticas y socioeconómicas. El contexto socioeconómico puede inhibir, o, facilitar su capacidad, a partir de las oportunidades que ya tiene en su hogar.

Una primera y particular característica de los adolescentes era en generaciones pasadas, crecer como meros sujetos de derechos. Los padres se veían como meros sujetos de deberes para con sus hijos, con mucho desconcierto al plantearse frente a los hijos como iguales. “Los hijos, de tanto ser mirados, estudiados, analizados y protegidos acabaron situándose en el pedestal en el que los adultos, les erigieron. Un pedestal de base estrecha, poco sólida, pedestal alto, muy alto desde el que miran, más hacia abajo que hacia el horizonte, viendo a sus padres temerosos, haciéndoles preguntas, dándoles recomendaciones para que no se caigan, desplegando redes protectoras por doquier, por si, a pesar de todo, se caen...” (Paredes, 2016).

Los adolescentes de hoy ya no están sujetos a la coerción indiscriminada. La obediencia no es una de tus virtudes. Al contrario, vivieron un período de absoluta desobediencia en el que los adultos cuestionaron la medida de sus valores por parte de la sociedad. Tal situación en las familias está acostumbrada a un trato que no es plenamente democrático ni autoritario. En la familia están acostumbrados a verse involucrados en muchas decisiones que les afectan y suelen ser muy reacios a imponer muchas pautas que se introducen con frecuencia en la escuela, no solo de las normas de convivencia, sino especialmente de lo que se debe o no aprender.

Por otro lado, los adolescentes no pueden encontrar su ideal en los adultos, y precisamente porque esta sociedad pierde su modelo a seguir, todos los actores son cuestionados y sumidos en crisis. Tampoco es de extrañar que en una sociedad donde los adultos se ven y se expresan de manera diferente, resulte paradójico identificarse con los ídolos del mundo adulto, buscar pares.

Existe una serie de factores que intervienen en el desarrollo afectivo. La forma en que interactúen y el grado en que influyen en el individuo estos factores imprimirán en su personalidad características propias. Los principales conceptos básicos de estos factores son:

- Necesidad: “Sensación de carencias fisiológicas o psicológicas. Cualquier exigencia fisiológica que el organismo reclame para la función normal a la supervivencia”. “Estado caracterizado por el sentimiento de falta o deseo de algo o de requerimiento de la ejecución de alguna acción”.
- Interés: “Es el sentimiento o actitud de la persona que dirija su atención hacia un objetivo.”
- Emoción: “Palabra que engloba los aspectos neurológicos y psíquicos, heredados y adquiridos, estables y mudables, colectivos e individuales de dichas reacciones”. “Aspecto de la conducta referida a las variaciones de excitación y relación con sus actitudes y movimientos afines”.
- Sentimiento: “Son el resultado de una generalización emocional, que se forma sobre la base de la experiencia emocional dependiente de las condiciones de vida y de la educación del individuo”. “Disposición emocional; concentrada alrededor de la idea de un objeto; no una experiencia, sino una parte de la disposición de un individuo”.

Al hablar del desarrollo afectivo de los adolescentes, debemos partir de que sus emociones y sentimientos dependen de la satisfacción de sus necesidades, mismas que cambian continuamente por la variedad de situaciones y experiencias que éste vive. Maslow categoriza las necesidades de las personas y afirma que las desarrollan de manera ordenada; si un individuo satisface la necesidad de un orden inferior, surge la necesidad de un orden superior, explicó, sin embargo, que, aunque las necesidades inferiores no se satisfacen, surgen otras necesidades de orden superior, ya que algunas de ellas son automotivadas.

Nacieron y vivieron en un entorno hiperinformativo, donde la información entrante produce no solo efectos intelectuales, sino también altamente sensibles. Los adolescentes de hoy, que a los 15 años pasan más horas viendo la televisión y la computadora que cualquier adulto, se han educado visualmente en los medios y han visto el mundo “al revés” de una manera diferente. Totalmente normal.

La información y el conocimiento que adquieren en el ámbito extraescolar (cada vez más a través de la televisión, el cine y los juegos) les llega no de manera organizada y articulada disciplinariamente, sino en situaciones reales o en totalidades con sentido.

## Problemas en la adolescencia

### Estrés

El término estrés se refiere a experiencias emocionales negativas con cambios conductuales, bioquímicos y psicológicos que están relacionados con retos agudos o crónicos percibidos. Los factores estresantes son eventos que estimulan estos cambios, no obstante, una situación desencadenante del estrés para una persona puede ser un evento neutral para otra (Alarcón, 2018).

Las personas difieren no sólo en los sucesos de la vida que experimentan, sino también en la vulnerabilidad que tienen ante éstos. La vulnerabilidad al estrés de una persona está condicionada por su temperamento, resiliencia, habilidades para el afrontamiento y el apoyo social con el que cuenta, la vulnerabilidad aumenta la probabilidad de una respuesta desadaptada ante el estrés.

Durante la adolescencia, el estrés cobra especial importancia debido a los dramáticos cambios emocionales, sociales y fisiológicos que se producen en cada individuo. Desde el concepto de estrés como estímulo, los estresores son eventos, problemas, frustraciones y fracasos predecibles de alta frecuencia y baja intensidad que pueden surgir de las principales áreas en las que interactúan los adolescentes, es decir, el hogar, la escuela y los pares. (Alarcón *et al.*, 2015)

Así, estudios confirman que el estrés tiene efectos negativos sobre la atención concentración, la conducta adaptativa, los procesos de aprendizaje, el bienestar psicológico y el bienestar general, entre otros, siendo las mujeres quienes presentan niveles más altos de estrés a comparación de los hombres (Casas *et al.*, 2015).

### Afrontamiento

El término “afrontamiento” es la traducción castellana del término inglés “Coping”, el cual significa hacerle frente a una situación estresante. Muchos autores utilizan este término para referirse a todo un conjunto de respuestas que tratan de reducir las aversiones que trae una situación estresante (Caycho, 2016).

Lazarus y Folkman, 1986, (citados en Alcázar, 2017) lo definen como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas

externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

Es un proceso cambiante en el que el individuo, en determinados momentos, debe contar principalmente con estrategias, digamos defensivas, y en otros con aquellas que sirvan para resolver el problema, todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno (Amador, *et. al.*, 2017).

Existen también dos definiciones muy distintas, una se deriva de la experimentación tradicional con animales y la otra de la teoría psicoanalítica del ego.

En el modelo animal se define frecuentemente el afrontamiento como aquellos actos que controlan las condiciones aversivas del entorno, disminuyendo por tanto el grado de perturbación psicofisiológica producida por éstas.

En el modelo psicoanalítico de la psicología del ego, se define el afrontamiento como el conjunto de pensamientos y actos realistas y flexibles que solucionan los problemas y, por tanto, reducen el estrés.

La diferencia de tratar el afrontamiento en este modelo y en el modelo animal, radica en el modo de percibir y considerar la relación entre el individuo y el entorno.

Lazarus y Folkman (citado en Reyes, 2021) consideran al afrontamiento como un proceso y sugieren que se definan en términos de las funciones a las que obedecen las estrategias. Mencionan que la investigación debe centrarse en la identificación del modo en que cada individuo afronta cada estrés específico.

## Tipos de afrontamiento

De hecho, durante la adolescencia, tanto los hombres como las mujeres están expuestos a una variedad de factores estresantes derivados de la aparición de conflictos inherentes entre adultos, grupos de pares, diferencias familiares e identidad, entre otros. Durante este tiempo se introducen diferentes patrones de afrontamiento, que son comportamientos o acciones que los adolescentes utilizan para responder a las solicitudes que surgen en un contexto social, y se describen a continuación (Rodríguez, 2019):

- **Confrontación:** Constituyen los esfuerzos de un sujeto para alterar la situación. Indica también cierto grado de hostilidad y riesgo para él. Se da en la fase de afrontamiento.

- **Planificación:** Para resolver el problema. Ocurre durante la evaluación de la situación (evaluación secundaria).
- **Aceptación:** Se refiere al reconocimiento del papel del sujeto en el origen y/o preservación del problema. Esto a menudo se denomina hacerse “responsable”.
- **Distancia:** Esto implica los intentos de los adolescentes de separarse o distanciarse del problema, evitando que afecte el problema.
- **Autocontrol:** Se considera una estrategia de afrontamiento positiva porque se refiere a los esfuerzos de una persona para regular y controlar sus emociones, acciones y respuestas emocionales.
- **Reevaluación positiva:** Esto incluye darse cuenta de los posibles aspectos positivos de una situación estresante.
- **Escape o evitación:** a nivel de comportamiento, esto incluye el uso de estrategias como beber, fumar, usar drogas, comer en exceso o dormir más de lo habitual. También puede ser evitación cognitiva, a través de fantasías poco realistas. En general, su objetivo es eludir el problema.
- **Búsqueda de apoyo social:** Esto se refiere a los esfuerzos que hacen los jóvenes para resolver problemas buscando ayuda de otros, o para obtener consejo, dirección, ayuda, información, comprensión moral y apoyo.

De éstas, vemos que las dos primeras estrategias se enfocan en el problema (porque modifica el problema haciéndolo menos estresante), las siguientes cinco son enfocadas en las emociones (porque apuntan a la regulación emocional) y la última en ambas áreas.

El proceso de afrontamiento

El afrontamiento como proceso que tiene tres aspectos principales:

- Primero, el que hace referencia a las observaciones y valoraciones relacionadas con lo que el individuo realmente piensa o hace, en contraposición con lo que éste generalmente hace, o haría en determinadas condiciones.
- Segundo, lo que el individuo realmente piensa o hace, es analizado dentro de un contexto específico. Los pensamientos y acciones de afrontamiento se hallan siempre dirigidos hacia condi-

ciones particulares. Para entender el afrontamiento y evaluarlo, se necesita conocer aquello que el individuo afronta.

- Tercero, hablar de un proceso de afrontamiento significa hablar de un cambio en los pensamientos y actos a medida que la interacción va desarrollándose.

La dinámica que caracteriza el afrontamiento como proceso es consecuencia de las continuas evaluaciones y reevaluaciones de la cambiante relación individuo-entorno. Cualquier cambio en la relación entre el individuo y el entorno dará lugar a una reevaluación de qué está ocurriendo, de su importancia y de lo que puede hacerse al respecto.

El proceso de reevaluación, a su vez, influye en la actividad de afrontamiento posterior. El proceso de afrontamiento se halla constantemente influido por las reevaluaciones cognitivas.

En el afrontamiento, las personas utilizan sus recursos personales para dominar el problema, vencer o evitar un obstáculo, contestar una pregunta o resolver un dilema. Distintas estrategias de afrontamiento son eficaces en los diferentes tipos de situaciones.

Por lo general, las personas que tienen un afrontamiento exitoso cuentan con diversos recursos personales que incluyen las siguientes habilidades:

- Buscar la información pertinente.
- Compartir preocupaciones y encontrar consuelo cuando se necesita.
- Redefinir una situación de manera que se facilite su solución.
- Considerar las alternativas y analizar las consecuencias.
- Emplear el sentido del humor para hacer menos tensa una situación.

## Etapas de afrontamiento

Las etapas del afrontamiento son el reflejo de los cambios en las demandas físicas o ambientales y sus correspondientes secuencias internas. Estas etapas son: la anticipación, el impacto y el postimpacto (Espinoza, *et al.* 2018):

- Anticipación: cuando el acontecimiento no ha ocurrido todavía los aspectos principales a evaluar incluyen la posibilidad de que el acontecimiento, suceda o no, el momento en el que ocurrirá y la naturale-

za que lo acontecerá. El proceso cognoscitivo de evaluación en esta etapa es la evaluación secundaria, es decir, se valora el manejo de la amenaza, hasta que punto puede el sujeto hacerlo y de qué forma.

- Impacto: Durante esta etapa, muchos pensamientos y acciones de control pierden su valor, porque cuando ocurren los eventos, el individuo verifica si son iguales o peores de lo esperado. accidente.
- Postimpacto: emerge todo un conjunto de nuevas consideraciones, aunque el acontecimiento estresante haya terminado, su final suscita todo un conjunto renovado de procesos anticipatorios.

## Habilidades de afrontamiento

Las habilidades de afrontamiento, una forma única de lidiar con los problemas, influyen en la forma en que tratamos de identificar los problemas y tratar de resolverlos. Las personas que tienen un afrontamiento exitoso no sólo saben cómo hacer las cosas, sino que también saben cómo enfrentar las situaciones para las cuales no tienen una respuesta previa. Como consecuencia son menos vulnerables.

Las habilidades de afrontamiento que las personas poseen para las experiencias de la vida (sus expectativas, temores, habilidades y deseos) tienen influencia sobre la cantidad del estrés que sienten y cómo lo manejan. La experiencia y el éxito para manejar situaciones similares, la confianza en sí mismo con bases sólidas y la capacidad para permanecer tranquilos, en lugar de dejarse vencer cuando se enfrenta a un problema, contribuyen a valorar en forma realista las situaciones y las respuestas que se les den. Estas características son un producto del desarrollo de la personalidad que, a su vez, está influido por las relaciones sociales.

Una respuesta informal y orientada hacia una tarea que se da ante una situación difícil es casi siempre más eficaz que estar ansioso, enojado o a la defensiva. La falta de concentración en las tareas puede ocurrir por muchas razones. Quizás uno simplemente no tiene los recursos de adaptación para implementar una estrategia informal. En este caso, la situación está fuera de su control. También puede ser que algún elemento de la situación impida que el individuo tenga una visión constructiva de la misma.

Al tratar de identificar las bases para una respuesta de afrontamiento, es necesario analizar con detenimiento qué sucede en la situación, además de los puntos favorables y desfavorables de la persona. Además, se debe prestar atención a la forma en que la persona valora

la situación y sus recursos para el afrontamiento. Algunas personas que se encuentran en situaciones estresantes o potencialmente estresantes niegan la presencia de señales de peligro, de manera intencional pueden ignorarlos y tratar de tener pensamientos sin conocimientos de ellos o pueden malinterpretarlos.

## Estrategias de afrontamiento en adolescentes

Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes para hacer frente a sus problemas, planificar y prepararse para su futuro pueden establecer patrones de comportamiento en su vida adulta con consecuencias para su vida social. Pues es a través de la experiencia que las aprenden, desarrollan y fortalecen, ya que durante la etapa varían de acuerdo con los cambios cognitivos, las demandas ambientales particulares y el apoyo social característicos de los periodos temprano, medio y tardío de la adolescencia.

De este modo, Compas, Mallaren & Fondacaro, (1988); Friedenberg y Lewis, (1997), demostraron que las estrategias se pueden agrupar de tal forma que representan patrones de afrontamiento que representan los tres aspectos funcionales, es decir, aquellos que nos permiten superar el éxito en situaciones potencialmente estresantes, y los aspectos disfuncionales, es decir, estrategias que pueden tener efectos negativos en las personas que las implementan. Estas estrategias se pueden resumir de tres maneras (Uribe, 2018): Estilos destinados a resolver problemas individualmente:

- Estilos de afrontamiento basados en la búsqueda de apoyo para hacer frente a los requisitos de confrontación;
- Estilos improductivos que a menudo no producen efectos positivos en el bienestar psicosocial de los adolescentes.

El primer estilo consiste en trabajar de forma autónoma para resolver la situación problemática, manteniéndose optimista y relajado durante el proceso. Abarca las siguientes estrategias: concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo, diversiones relajantes y distracción física.

El segundo estilo consiste en acercarse a otros para obtener apoyo social y abarca las siguientes estrategias: apoyo social, amigos íntimos, buscar pertenencia, acción social, apoyo espiritual y buscar apoyo profesional.

El tercero, el estilo improductivo: se trata de una combinación de estrategias improductivas de evitación que muestra una incapacidad empírica para afrontar los problemas. Abarca las siguientes estrategias: preocuparse, hacerse ilusiones, no afrontamiento, reducción de tensión, ignorar el problema, auto-inculparse y reservarlo para sí.

Finalmente, el éxito o fracaso del uso de estrategias de afrontamiento no significa necesariamente que existan estrategias inherentemente mejores o peores. Su eficacia debe evaluarse teniendo en cuenta las posibilidades del entorno, las metas deseadas para una determinada conducta, el momento decisivo de la juventud, entre otros factores relevantes.

## Bibliografía

- Aguilar, D. S., Barceló, I. G., Forte, M. D. C. D., & Hernández, L. A. (2015). Estrategias y estilos de afrontamiento en adolescentes con intento suicida. *Medimay*, 21 (3).
- Alarcón, M. E. B. (2018). *Estrés y Burnout enfermedades en la vida actual*. Palibrio.
- Alarcón, R., Arnau, J., Blanca, M. J. & Bono R. (2015). Modelado jerárquico por pasos: análisis multinivel del estrés cotidiano en adolescentes. *Revista Mexicana de Psicología*, 32(2),124-133. [ISSN: 0185-6073. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243045364003>]
- Allen, B. & Waterman, H. (2019). *Etapas de la adolescencia. Healthy children*. Recuperado de: <http://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx>
- Amador, B., Guerra, M. D. & Martínez, J. M., (2017). Estrategias de afrontamiento familiar y repercusiones en la salud familiar: Una revisión de la literatura. *Enfermería Global*, 16(47), 576-604.
- Casas, F., González, M., García, Y., Malo, S. & Viñas, 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. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.1.163681>
- Caycho, T. (2016). Relación con los padres y estrategias de afrontamiento en adolescentes de Lima. *Propósitos y Representaciones*, 4(1), 11-59. doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2016.v4n1.86>
- Espinoza, A. A., Guamán, M. P., & Sigüenza, W. G. (2018). Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la ciudad de Cuenca, Ecuador. *Revista cubana de educación superior*, 37(2), 45-62.

- Euroinnova Business School. (2022, 3 febrero). Qué es la identidad en la adolescencia. <http://www.euroinnova.mx/blog/que-es-la-identidad-en-la-adolescencia#:~:text=Las%20identidades%20juveniles%20se%20refieren,la%20elecci%C3%B3n%20de%20su%20personalidad>
- González, J. M. & Molina, L. P. (2019). *Estrategias de afrontamiento en adolescentes institucionalizados con situación de abandono parental* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).
- Palma, M. P. (2015). *Niveles de ansiedad en situaciones académicas en estudiantes con elevado coeficiente intelectual de los primeros, segundos y terceros años de bachillerato general unificado del Colegio Universitario UTN*. (Tesis de licenciatura). Recuperado de: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/5033>
- Paredes, J. A. P. (2016). Género y crianza en Lima: los niños y las niñas del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima. *Persona: Revista de la Facultad de Psicología*, (19), 127-150.
- Pérez, K. P. (2016). *Aplicación de la teoría de inteligencias múltiples en la metodología de enseñanza del área de Ciencias Naturales de los estudiantes de educación básica media de la unidad educativa*". Universidad de Guayaquil Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/23429>
- Reyes, G. B. & Tonato, C. E. (2021). *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en una escuela superior militar* (Bachelor's thesis, Quito: UCE).
- Reyes, V., Rodríguez, A., Reséndiz, O. J. & Reidl, M. (2017). Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo. *Psicogente*, 20(38), 240-255. <http://doi.org/10.17081/psico.20.38.2544>
- Tagliaferro, G. (2016). *La adolescencia y sus dinámicas: Comprender, educar y gestionar la edad de los grandes cambios*. Ediciones Dehonianas España.
- UNICEF (s/a). *¿Qué es la adolescencia? UNICEF para cada infancia*. Recuperado de: <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>.
- Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I. & Palacio, J. E. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente* 21(40), 440-457. <http://doi.org/10.17081/psico.21.40.3082>