Coping strategies, subjective and psychological well-being during the Covid-19 pandemic in limean school children

De la Cruz Acuña, Erika Yamali; Solorzano Baldeon, Areli Sarai Betcabe

Erika Yamali De la Cruz Acuña
erika270293@gmail.com
niversidad Tecnológica del Perú, Perú

Areli Sarai Betcabe Solorzano Baldeon
arelysolorzano12@gmail.com
Universidad Tecnológica del Perú, Perú

Propuestas Educativas
Red Latinoamericana de Educación, Bolivia
ISSN: 2708-6631
Periodicidad: Semestral
vol. 5, núm. 9, 2023
editor@propuestaseducativas.org

Recepción: 03 Octubre 2022
Aprobación: 03 Octubre 2022
Publicación: 09 Enero 2023

URL: http://portal.amelica.org/ameli/journal/511/5114329004/

Resumen: Esta investigación tuvo como finalidad determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento, el bienestar subjetivo y psicológico durante la pandemia por COVID-19 en escolares limeños. La metodología utilizada fue un estudio cuantitativo, de tipo descriptivo-correlacional y transversal en una muestra total de 115 adolescentes estudiantes de nivel secundario. Asimismo, se trabajó la correlación con la prueba Rho de Spearman para lograr determinar la relación entre las variables. De acuerdo a los resultados obtenidos en este estudio, las estrategias de afrontamiento se correlacionan significativamente con el bienestar psicológico, mientras que gran parte de las escalas y los estilos de estrategias de afrontamiento se asocian de manera negativa y no significativa con las dimensiones del bienestar subjetivo (afecto positivo y afecto negativo).

Palabras clave: Afrontamiento, Bienestar, Subjetivo, Psicológico, COVID-19.

Abstract: The purpose of the research was to determine the relationship between coping strategies, subjective and psychological well-being in the face of the COVID-19 pandemic in adolescents in Metropolitan Lima. The methodology used was a quantitative, descriptive-correlational and cross-sectional study in a sample of 115 adolescent high school students. Likewise, correlation work was carried out using Spearman's Rho test to determine the relationship between the variables. According to the results obtained in this study, coping strategies are significantly correlated with psychological well-being, while most of the scales and coping strategies styles are negatively and non-significantly associated with the dimensions of subjective well-being (positive affect and negative affect).

Keywords: Coping, Well-being, Subjective, Psychological, COVID-19.

INTRODUCCIÓN

A finales del año 2019 se encontró en China un nuevo tipo de coronavirus llamado SARS-Cov-2, en la ciudad de Wuhan, siendo la fuente principal de contagio el contacto directo de persona a persona.

Luego de la detección, la Organización Mundial de la Salud (OMS), informó sobre la nueva pandemia del coronavirus COVID-19 en marzo de 2020, que llevó a la mayoría de los países a emitir órdenes, entre ellas, que los ciudadanos se queden en casa para minimizar la propagación del coronavirus. La gran parte de la población a nivel global se vio confinada en sus hogares, y solo el personal con trabajos esenciales, como los médicos, podían salir de sus casas de manera regular a cumplir con su labor, también se bloquearon y cerraron fronteras. El brote de esta enfermedad afecta la salud física y psicológica de casi la mayoría de los miembros de la población mundial. Jeff (2020) afirma que la emergencia sanitaria ha provocado un deterioro significativo del bienestar mental, los pensamientos y las emociones negativas se han incrementado en la población. Es así como se ha evidenciado la presencia de ansiedad y depresión a nivel mundial. Esto se debe al rápido contagio del virus, al aumento de casos y mortalidad mundial.

Por otro lado, es preciso señalar en base a la problemática mencionada líneas arriba sobre la importancia y concepto de las estrategias de afrontamiento, bienestar subjetivo y bienestar psicológico en la situación actual que se vive.

De acuerdo con Frydenberg y Lewis (1993), señalan que el afrontamiento son actos que se desarrollan frente a respuestas de alguna preocupación o situación desagradable en la vida. Estas acciones pueden ser cognitivas o afectivas, las cuales representan un papel importante para poder equilibrar o minimizar las preocupaciones de las personas. Además, se puede cambiar o acomodar a la situación desagradable sin la necesidad de darle alguna solución, con el fin de no alterar la vida de la persona.

Diener, Lucas y Oishi (2005) definen el bienestar subjetivo como una evaluación afectiva y cognitiva del individuo sobre su propia vida. Dicha evaluación, incorpora las reacciones emocionales a diversas situaciones, la realización de la persona y la valoración de la satisfacción vital. En consecuencia, el término bienestar subjetivo incluye experiencias emocionales agradables, niveles mínimos de estados de ánimo negativos y una elevada satisfacción vital.

A diferencia del bienestar subjetivo, basado en la búsqueda del placer y el bienestar psicológico, según Ryff y Keyes (1995), engloba la realización junto al desarrollo personal, haciendo que el individuo perfeccione su potencial continuamente, lo cual se encuentra asociado a la lucha constante de desafíos, a fin de que a lo largo de su vida ayude a superarlas y logre ser mejor para sentir satisfacción. Para lo cual, se debe realizar esfuerzos para ir superándose, con el objetivo de lograr las metas propuestas e ir aprendiendo de ellas.

Revisión de la literatura

De acuerdo con Götmann y Bechtoldt (2021) señalan algunos factores estresantes que presentan las personas luego de enfrentarse con estrategias en plena pandemia causada por la Covid-19. Asimismo, la investigación se centró sobre el rol que tiene los efectos del confinamiento en el bienestar y el afrontamiento. Los resultados que mostro esta investigación en relación a las estrategias de afrontamiento utilizadas durante este periodo por las personas,

es que el optar por restricciones relacionadas con la libertad, ayuda de manera significativa a lograr enfrentar la situación.

Otros estudios exploratorios, como señala Kim *et al*. (2021) buscaron conocer la relación existente entre la manipulación de estrategias de afrontamiento frente al temor de contraer el coronavirus. Además, dentro de su investigación dieron a conocer las estrategias más adecuadas que pueden utilizar las personas para ejecutarlas dentro del contexto de una pandemia, esto con el fin de lograr mantener un equilibrio del bienestar personal. A su vez, señalaron que todas las personas deberían conocer y aprender diversas maneras de adaptación para estar bien en su vida diaria.

En relación al bienestar, San Martín (2021) menciona en uno de sus estudios sobre los efectos que ocasiona en el bienestar subjetivo de las personas el permanecer en confinamiento durante la Covid-19. Los resultados hallados, fueron que las situaciones negativas se tienen que vincular de forma negativa con los efectos negativos y posteriormente pasado el tiempo esto debe nivelarse.

En base a las emociones, diversas investigaciones hacen mención sobre los diferentes eventos que pasan las personas durante la pandemia, tales como: la incertidumbre, el cual se asocia con la intranquilidad que tiene la familia por lo económico, salud y laboral; el descontrol, relacionado con obsesión y manía producida por el confinamiento de la pandemia; El temor, vinculado al miedo, pánico el cual afecta al bienestar de cada individuo; la ansiedad, se relaciona con la pena, molestia y angustia; finalmente la inseguridad, asociada con la vulnerabilidad y el temer de fallecer a consecuencia de una afección. Por consiguiente, se ha demostrado que la Covid-19 suele presentarse de manera más grave en las personas que muestran alguna o diferentes patologías y comúnmente en las enfermedades severas. Los síntomas psicológicos en relación a la pandemia por coronavirus o crisis global serán más graves y prologando. Por ello, distritos autores refieren que las situaciones negativas actuales deberían vincularse solo con el afecto negativo del bienestar subjetivo de la persona (Clair *et al*., 2021; Johnson *et al*., 2020; San Martin, 2021).

Por último, Gori *et al*. (2020) señalan que el aislarse y presentar estrés lograrían afectar de manera directa a la salud mental y física de las personas, por lo que en uno de sus estudios recomienda disminuir el aislamiento o cuarentena social cuando las personas necesiten atención médica para enfrentar la Covid-19. Asimismo, Vela *et al*. (2020) en una de sus investigaciones demostraron en sus resultados que estar en calma consigo mismo durante una pandemia sería una manera de resguardo ante los altos niveles de ansiedad. También, Borg *et al*. (2021) sugieren realizar talleres o programas en relación a la ansiedad derivada de la pandemia, teniendo en cuenta la técnica cognitivo-conductual para manejar los pensamientos disruptivos en base a la reestructuración cognitiva. Además, indica la importancia del apoyo digital, ya que las personas no solo necesitan el contacto físico para mantener comunicación con familiares o amigos, también se evidencio que diversos medios digitales de una u otra manera logra reducir el distanciamiento del contacto.

MÉTODO

La investigación se realizó a través del enfoque cuantitativo con un alcance correlacional (Ñaupas, Valdivia, Palacios y Romero, 2018). Además, se empleó un diseño de estudio no experimental de tipo transversal correlacional (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). La población objetivo fueron adolescentes mujeres y varones de una institución educativa pública de Lima Metropolitana. La muestra estuvo conformada por 115 adolescentes mujeres y varones entre los 12 a 17 años, del 1er, 2do, 3er, 4to y 5to grado de nivel secundario. Los criterios de inclusión se basaron en adolescentes entre los 12 a 17 años de edad que se encuentren estudiando en el nivel secundario de una institución educativa pública de Lima Metropolitana. Finalmente, el tipo de muestreo que se utilizó para la selección de los participantes fue probabilístico de tipo accidental (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Instrumentos de recolección de datos

Los instrumentos de evaluación para la recolección de datos fueron las siguientes:

Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS, Frydenberg y Lewis, 1993), el cual cuenta con 79 ítems cerrados y 1 ítem abierto, los ítems cerrados serán medidos con una escala Likert de cinco puntos. Asimismo, los ítems se encuentran distribuidos en 18 escalas y al mismo tiempo agrupados en tres estilos de afrontamiento: resolver el problema, estilo referencia a otros y el afrontamiento no productivo. Adaptada por Canessa (2002) en el contexto peruano, quien presenta la validez del instrumento mediante el análisis factorial exploratorio de 6 factores, mostrando 67.6% de la varianza total.

La Escala de Afecto Positivo y Negativo-forma corta (I-Spanas SF; Thompson, 2007). El cual cuenta con 10 ítems, donde cinco miden el afecto positivo y los cinco restantes miden el afecto negativo, cuenta con una escala tipo Likert de 1 a 5 puntos. Fue Adaptada en estudiantes universitarios peruanos por Gargurevich (2010). En este estudio la estructura bifactorial compuesta por aspecto positivo y negativo obtuvo un buen ajuste (SBχ2/ gl = 3.27 (S-Bχ2 = 111.19, gl =34), RMSEA = 0.084, GFI = 0.92.). Por último, los coeficientes de alfa de Cronbach tanto para afecto positivo y negativo fueron de .72.

Escala de bienestar psicológico (BIEPS-J; Casullo, 2002). Esta escala está compuesta por 13 ítems y cuenta con una serie de respuestas tipo Likert. Además, presenta las siguientes dimensiones (4): control de situaciones (ítems: 13, 5, 10, 1), proyectos (ítems: 12, 6, 3), vínculos psicosociales (ítems: 11, 8, 2) y aceptación de sí mismo (ítems: 9, 4, 7). Siendo adaptada en adolescentes de la provincia de Trujillo realizada por Cortez (2016). Este autor ejecutó el análisis factorial encontrando cuatro factores que explican el 59.29% de la varianza total. Además, realizó la correlación de la escala (BIEPS) con la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) obteniendo resultados significativos de $p<0.01$. Finalmente se evidenció la confiabilidad por consistencia interna, mediante el valor del alfa de Cronbach .71.

Análisis de datos

Luego de administrar los cuestionarios online a todos los participantes, se pasó a procesar los datos al programa Excel. Para analizar los datos se utilizar el software Jamovi 2.2.5 donde se calcularon los estadísticos psicométricos, de

frecuencia, descriptivos y las medidas de tendencia central. Después, se buscó validar la distribución mediante el estadístico de normalidad Shapiro-Wilk W y de acuerdo al resultado obtenido, se realizó las correlaciones entre las variables mediante el coeficiente de correlación Rho de Spearman. Asimismo, se identificó los niveles de dos de las variables de estudio. A su vez, se calculó el tamaño de efecto de cada variable. Finalmente, se asumió un nivel de confianza de 95% y se evaluó la magnitud de las correlaciones.

RESULTADOS

En cuanto a los resultados obtenidos, se recolectó que la relación entre los estilos de las estrategias de afrontamiento y las dimensiones del bienestar subjetivo, expulsaron que las correlaciones son de intensidad muy débil, con un nivel de significancia inadecuado y el tamaño del efecto se encuentra por debajo de lo establecido.

Asimismo, en el segundo gráfico se visualiza una correlación directa de intensidad débil negativa, con un nivel de significancia adecuado, un tamaño del efecto por debajo de lo permitido y con un intervalo de confianza admitido.

En la tabla 1, se muestra que el valor del coeficiente de correlación Rho Spearman es .093, .114y - .117. Dado que el nivel crítico asociado es mayor a .05, lo cual se manifiesta que no existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y bienestar subjetivo. Asimismo, la correlación entre ambas variables es directamente proporcional, esto quiere decir que mientras más estrategias de afrontamiento posea una persona, mayor será el manejo de bienestar subjetivo.

Tabla 1.

Relación entre los Estilos de Estrategias de Afrontamiento y las Dimensiones del Bienestar Subjetivo

Tabla 1. Relación entre los Estilos de Estrategias de Afrontamiento y las Dimensiones del Bienestar Subjetivo

Estrategias de afrontamiento	Bienestar subjetivo			
	Afecto positivo		Afecto negativo	
	Rho-Spearman	Significatividad-Bilateral	Rho-Spearman	Significatividad-Bilateral
Resolver problemas	,093	,322	,100	,288
Referencias a otros	,114	,230	,055	,559
Afrontamiento no productivo	-,117	,212	,029	,759

En la tabla 2, se muestra que el valor del coeficiente de correlación Rho Spearman es de nivel crítico asociado menor a .05, lo cual se manifiesta que existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico. Asimismo, la correlación entre ambas variables es directamente proporcional, esto quiere decir que mientras más estrategias de afrontamiento posea una persona, mayor será el manejo de bienestar psicológico.

Tabla 2.
Relación de los Estilos de Estrategias de Afrontamiento y las Dimensiones del Bienestar Psicológico

Tabla 2. Relación de los Estilos de Estrategias de Afrontamiento y las Dimensiones del Bienestar Psicológico

Bienestar psicológico	Estrategias de afrontamiento					
	Resolver problemas		Referencias a otros		Afrontamiento no productivo	
	Rho-Spearman	Significatividad-Bilateral	Rho-Spearman	Significatividad-Bilateral	Rho-Spearman	Significatividad-Bilateral
Control de situaciones	,313**	,001	,221	,018	-,288**	,002
Vínculos psicosociales	,411**	,000	,265	,000	-,264**	,000
Proyectos	,259	,005	,202	,031	-,250	,007
Aceptación de sí mismo	,374	,000	,284	,002	-,350**	,000

DISCUSIÓN

Se observa que las correlaciones son directas de intensidad muy débil, con un nivel de significancia inadecuado y el tamaño del efecto se encuentra por debajo de lo establecido. Por un lado, Verdugo-Lucero *et al*. (2012), se centró en comprobar la correlación positiva entre el nivel de Bienestar Subjetivo y los estilos de afrontamiento al estrés en los grupos de adolescentes, donde se mostró una correlación directa entre ambas variables mostrando que presentan un alto nivel de Bienestar Subjetivo reportan mayor relación con la variedad de Estilos de Afrontamiento, por otro lado, en otra investigación utilizado el mismo instrumento mencionado líneas atrás, Rivas, López y Barcelata (2017) obtuvieron resultados sobre la importancia de fortalecer el afrontamiento productivo (un estilo de afrontamiento de la prueba ACS),de base en su relación positiva con el bienestar subjetivo.

Referente al segundo gráfico, se muestra los resultados de Contini *et al*. (2003) quienes también trabajaron con adolescentes, afirmando que quienes hacen uso de los estilos de estrategias de afrontamiento cuentan con un mejor nivel de autopercepción de las dimensiones del bienestar psicológico. Asimismo, Gutiérrez *et al*. (2021) concuerdan con la correlación significativa entre los estilos y las dimensiones de las variables mencionadas anteriormente. Añadido a ello, Uribe *et al*. (2018) avalan estos resultados, debido a que la población juvenil que utiliza los estilos de estrategias de afrontamiento suele poseer un mayor bienestar, mientras que el estilo de afrontamiento no productivo se correlaciona de manera negativa con las dimensiones del bienestar. Del mismo modo, Gonzales *et al*. (2002) en su estudio a adolescentes entre 15 a 18 años de edad, se muestra una íntima relación entre el afrontamiento y bienestar. Sin embargo, Figueroa *et al*. (2005) denota en los resultados que obtuvo, el 45% ofrece un nivel bajo de bienestar psicológico y las estrategias más utilizadas en la población adolescente en el contexto argentino fueron la falta de afrontamiento, reducción de la tensión y Autoinculparse. Se ha evidenciado en diversos estudios que el bienestar psicológico se encuentra relacionado de manera directa y positiva con las dimensiones de satisfacción con la vida, ya que son pilares para la realización personal y el desarrollo individual, haciendo que los adolescentes porten las herramientas necesarias para afrontar situaciones adversas, con la finalidad que

puedan mejorar paulatinamente para que logren sentir satisfacción en el trascurso de toda vida (Ryff y Keyes, 1995).

CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados obtenidos en el objetivo general, se concluye que las correlaciones entre la variable estrategias de afrontamiento y la variable bienestar subjetivo se correlacionan en mayor cantidad de manera negativa y su nivel de significancia es inadecuado, en relación con las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico es mayor las correlaciones y son positivas y significativas.

Respecto a la relación entre los estilos de las estrategias de afrontamiento y las dimensiones del bienestar subjetivo, los resultados arrojaron que las correlaciones son intensidad muy débil, con un nivel de significancia inadecuado y el tamaño del efecto se encuentra por debajo de lo establecido, esto quiere decir que existe una relación estadísticamente significativa.

Finalmente, se observa una correlación directa de intensidad débil, el nivel de significancia adecuado, el tamaño de efecto por debajo de lo requerido, con un intervalo de confianza admitido. Dicho de otro modo, el gráfico no muestra una relación estadísticamente significativa, siendo en algunos casos, .00 o mayor a -.20.

REFERENCIAS

Brog, N., Hegy, J., Berger, T., y Znoj, H. (2021). An internet-based self-help intervention for people with psychological distress due to COVID-19: study protocol for a randomized controlled trial. *Ensayos#22*(171), 1-11. https://doi.org/10.1186/s13063-021-05089-9

Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. *Persona* (5), 191-233. https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118132008.pdf

Casullo, M. M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. Buenos Aires: Paidós

Contini, N. C., Coronel, P., Levin, M., y Estévez, A. (2003). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en Tucumán. Revista de Psicología de la PUCP, 21(1), 181-200. https://doi.org/10.18800/psico.200301.007

Cortez, M. (2016). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico de Martina Casullo en adolescentes de Trujillo. *Ciencia y Tecnología, 12*(4), 101-112. https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/PGM/article/view/1518

Clair, R., Gordon, M., Kroon, M., y Reilly, C. (2021). The effects of social isolation on well-being and life satisfaction during pandemic. *Humanities and Social Sciences Communications, 8*(28), 1-12. https://doi.org/10.1057/s41599-021-00710-3

Diener, E., Lucas, R., y Oishi, S. (2005). Subjective Well-Being - The Science of Happiness and Life Satisfaction. *En Handbook of positive psychology*, 63-73. https://eddiener.com/articles/1324

Figueroa, M., Contini, N., Lacunza, A., Levin, A. y Estévez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con

adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de la psicología 21*(1), 66-72. https://doi.org/10.6018/analesps

Frydenberg, E., y Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: age, gender, and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence, 6(*3), 253-266. h ttps://doi.org/10.1006/jado.1993.1024

Gargurevich, R. (2010). Propiedades psicométricas de la versión internacional de la Escala de Afecto Positivo y Negativo-forma corta (I- Spanas SF) en estudiantes *universitarios. Persona, 13,* 31-42. https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Perso na/article/view/263/250

González Barrón, R., Montoya Castilla, I., Casullo, M., & Bernabéu Verdú, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema, 14*(2), 363-368. https://www.psicothema.com/pi?pii= 733

Gori, A., Topino, E., y Di Fabio, A. (2020). The protective role of life satisfaction, coping strategies and defense mechanisms on perceived stress due to COVID-19 emergency: A chained mediation model. *PLoS ONE, 15*(11). https://doi.org/10 .1371/journal.pone.0242402

Götmann, A., y Bechtoldt, M. (2021). Coping with COVID-19 – Longitudinal analysis of coping strategies and the role of trait mindfulness in mental well-being. *Personality and Individual Differences, 175,* 1-10. https://doi.org/10.1016/j.paid .2021.110695

Gutiérrez Flores, N., Veliz Llaja, Y., y Quinteros Zúñiga, D. (2021). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel. *Muro de la Investigación, 6*(1). https://doi.org/10.17162/rmi.v6i1.1434

Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.* Mc Graw Hill Education. https://www.eb ooks7-24.com/stage.aspx?il=&pg=&ed=

Jeff, V., (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, 37*(2), 327-334. http ://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419.

Johnson, M., Saletti-Cuesta, L., y Tumas, N. (2020). Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del COVID-19 en Argentina. *Ciênc. saúde coletiva, 25*(1), 2447-2456. https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.1047 2020

Kim, J., Shim, Y., Choi, I., y Choi, E. (2021). The Role of Coping Strategies in Maintaining Well-Being During the COVID-19 Outbreak in South Korea. *Social Psychological and Personality Science.* https://doi.org/10.1177/19485506219905 95

Ñaupas Paitán, H., Valdivia Dueñas, M., Palacios Vilela, J., y Romero Delgado, H. (2013). *Metodología de la investigación Cuantitativa-Cualitativa y Redacción de* las Tesis. Ediciones de la U.

Organización Mundial de la Salud. (26 de marzo del 2020). *Origen del SARS-CoV-2.*OMS/2019-nCoV/FAQ/Virus_origin/2020.1

Rivas, D., López, D. y Barcelata, B. (2017). Efectos del sexo y la edad sobre el afrontamiento y el bienestar subjetivo en adolescentes escolares. *Enseñanza e Investigación en Psicología, 22*(1), 27-41. https://www.redalyc.org/pdf/292/292 51161003.pdf

Ryff, C. y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719–727. https://doi.org/10.1037/0 022-3514.69.4.719

San Martín, P. (2021). Efectos del aislamiento social y la cuarentena sobre el bienestar subjetivo de los chilenos durante el brote de COVID-19. *Conectando investigación e investigadores,* 1-10. https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.368

Thompson, E. R. (2007). Development and Validation of an Internationally Reliable Short-Form of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). Journal of Cross-Cultural Psychology, 38(2), 227–242. https://doi.org/10.1177/0022022106297301

Uribe Urzola, A., Ramos Vidal, I., Villamil Benítez, I., y Palacio Sañudo, J. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente 21*(40), 440-457. https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3082

Vela, M., Sánchez, J., Neila, M., Ragone, F., Quiero Carrión, A., Mesa, Z., Belamate, C. (2020). La relajación y su rol como factor protector frente a la ansiedad fóbica durante el transcurso del aislamiento social, preventivo y obligatorio por covid-19 en el Gran Mendoza. (1), 1-5. https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.82

Verdugo-Lucero, J., Ponce de León-pagaza, B., Guardado-Llamas, R., Meda-Lara, R., Uribe-Alvarado, J. y Guzmán-Muñiz, J. (2013). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 11*(1), 79-91. http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v11n1/v11n1a05.pdf