



Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de Psicología en tiempos de post pandemia

Coping strategies and psychological well-being in Psychology students in post pandemic times

^aZuly Marlene Fernández López, ^bCarmen Siomara López Santos ^cAlba Luz Zelaya Guardado, ^{d,*}Carmen María Zúniga Valle

^azuly.fernandez@unah.edu.hn. Universidad Nacional Autónoma de Honduras. <https://orcid.org/0000-0001-9451-9548>

^bcarmen.lopez@unah.edu.hn. Universidad Nacional Autónoma de Honduras. <https://orcid.org/0000-0001-6142-2547>

^calba.zelaya@unah.edu.hn. Universidad Nacional Autónoma de Honduras. <https://orcid.org/0000-0001-7750-0431>

^dcarmen.zuniga@unah.edu.hn. Universidad Nacional Autónoma de Honduras. <https://orcid.org/0000-0002-6158-3874>

Resumen

Este estudio explora la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en 256 estudiantes de Psicología de último año en la Universidad Nacional Autónoma de Honduras en el Valle de Sula en tiempos de post- pandemia de COVID-19. Se utiliza un enfoque cuantitativo, y un diseño no experimental, transversal, descriptivo y correlacional. Los datos fueron recolectados mediante el COPE-28 (versión española del Brief COPE de Carver) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados revelaron que los estudiantes utilizaron predominantemente estrategias de afrontamiento cognitivo, especialmente afrontamiento activo y planificación, mientras que la desconexión fue menos frecuente. En cuanto al apoyo social, prevaleció el apoyo emocional y el desahogo, siendo este último menos utilizado. El afrontamiento espiritual no mostró una relación significativa con el bienestar psicológico, a diferencia de estudios previos. Además, los estudiantes mostraron un nivel moderado de bienestar psicológico. Se concluye que es crucial fomentar estrategias de afrontamiento activo y fortalecer las redes de apoyo en entornos educativos para mejorar la salud mental de los estudiantes en tiempos de post pandemia.

Palabras clave: estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico, estudiante universitario, psicología

* Autor para correspondencia

<https://doi.org/10.5377/paradigma.v31i52.19490>

Recibido: 21 de agosto de 2024 | Aceptado: 14 de noviembre de 2024

Disponible en línea: diciembre de 2024

Paradigma: Revista de Investigación Educativa | ISSN 1817-4221 | EISSN 2664-5033 | CC BY-NC-ND 4.0

Abstract

This study explores the relationship between coping strategies and psychological well-being in 256 final year Psychology students at the Universidad Nacional Autónoma de Honduras en el Valle de Sula in times of post-COVID-19 pandemic. A quantitative approach is used, and a non-experimental, transversal, descriptive and correlational design is used. The data were collected using the COPE-28 (Spanish version of Carver's Brief COPE) and the Ryff Psychological Well-being Scale. The results revealed that students predominantly used cognitive coping strategies, especially active coping and planning, while disengagement was less frequent. Regarding social support, emotional support and relief prevailed, the latter being less used. Spiritual coping did not show a significant relationship with psychological well-being, unlike previous studies. On the other hand, the students showed a moderate level of psychological well-being. It is concluded that it is crucial to promote active coping strategies and strengthen support networks in educational environments to improve the mental health of post-pandemic students.

Keywords: coping strategies, psychological well-being, university student, psychology

Introducción

Los estudiantes universitarios, además de enfrentarse a las demandas académicas, están frecuentemente expuestos a situaciones generadoras de tensiones que pueden ser emocionalmente desafiantes, particularmente en el contexto post pandemia del Covid-19. Estos retos se vieron intensificados debido a los cambios imprevistos hacia la modalidad de enseñanza virtual y el posterior retorno a la presencialidad. Todo ello implicó el distanciamiento y la disminución de interacciones sociales presenciales, la ansiedad sobre la salud y la incertidumbre sobre la situación laboral y económica que les circunda. Frente a esta realidad, es fundamental que los estudiantes desarrollen su capacidad para lidiar con el estrés y mantener un equilibrio emocional a fin de alcanzar las metas propuestas.

Los hallazgos revelados por [Purtle et al. \(2022\)](#) sostienen que los problemas en la salud mental obedecen a situaciones multifactoriales, lo cual requiere hacer uso de los recursos emocionales con los que pueda hacer frente a su realidad. En esa misma línea, [Chaabane et al. \(2021\)](#) hace referencia a que bienestar, se encuentra ligado a la percepción de los factores estresantes que experimentan los estudiantes y las diversas formas en la que responden a ello. Es por ello, que surge la necesidad de contar con estrategias de afrontamiento efectivas para lograr procesos de adaptación ante los complejos cambios y demandas sociales, académicas y laborales, que les permitan alcanzar los objetivos académicos y el bienestar psicológico.

En otro orden de ideas, [Braun y Mayer \(2020\)](#) plantean que el afrontamiento conlleva a que la persona realice un análisis de la situación que enfrenta y los recursos con los que cuenta, todo ello ligado al contexto que rodea al individuo y las experiencias de vida que ha experimentado. Es por ello que en la investigación llevada a cabo por [Narváez et al. \(2021\)](#) se establece que entre más se trabaje en reforzar y afianzar las estrategias de afrontamiento mayores serán las posibilidades de que las personas tengan una

visión más positiva de los desafíos a los cuales se enfrentan.

Por su parte, [Bello Castillo et al. \(2021\)](#) en concordancia con Stanislawski en el año 2019, definen las estrategias de afrontamiento como el acervo de respuestas cognitivas o conductuales que un individuo utiliza de forma automática ante una situación demandante. En lo que respecta al afrontamiento que cada persona utiliza, puede tener diversas formas en las cuales se manifiesta como, por ejemplo: el acercarse o distanciarse al individuo de la situación problema. Para Folkman y Lazarus, la forma en la que un individuo afronta las dificultades puede conducirle a buscar una solución activa a los problemas o encontrar la manera en la que es posible regular las respuestas emocionales que ocasiona ([1980, como se citó en Bello Castillo, 2021](#)).

Según Lazarus ([2000, como se citó en Arias Gallegos y Huamaní Cahua, 2019](#)), hay dos tipos de afrontamiento: el centrado en el problema y el centrado en la emoción. Él argumenta que cuando un evento estresante ofrece la posibilidad de ser solucionado, es más efectivo enfocarse en resolver el problema. En cambio, cuando no hay solución viable, es más beneficioso centrarse en manejar las emociones. Limonero et al. ([2012, como se citó en Arias Gallegos y Huamaní Cahua, 2019](#)) destacan la importancia del afrontamiento eficaz, que está asociado con un mayor bienestar psicológico y satisfacción en la vida.

Existen múltiples clasificaciones del afrontamiento, diversos autores ([Aldwin y Revenson, 1987; Carver et al., 1989; Lazarus y Folkman, 1986; Moos, 1988, como se citó en Krzemien, 2007](#)) diferencian tres tipos de afrontamiento: el emocional, el cognitivo y el conductual, según sea la orientación hacia la regulación de las emociones producidas, hacia la búsqueda de resolución del problema o hacia el manejo de la situación estresante.

Por otra parte, el bienestar psicológico es un concepto largamente estudiado desde la psicología, en donde según [Barrera Hernández et al. \(2019\)](#) el bienestar psicológico ha permitido en las últimas décadas que se defina como la valoración que realiza un sujeto acerca de su vida en diferentes áreas, tales como el contexto laboral, familiar, de pareja y otras, y además como una evaluación afectiva relacionada con la frecuencia e ímpetu de emociones positivas y negativas.

Este constructo se ha ligado con el nacimiento de la felicidad, en este sentido la psicología lo aborda teniendo en cuenta que las personas felices suelen entablar mejores relaciones sociales, tener mejores anhelos y mostrar un dominio adecuado de su entorno [Bahamón et al. \(2020\)](#). En esta misma línea, el bienestar psicológico es definido por [Castro Solano \(2009\)](#), quien considera éste como la satisfacción de alcanzar los objetivos y logros o adquirir algunas necesidades básicas, para las diversas etapas del desarrollo humano. Asimismo, el bienestar psicológico se define, según [Ryff y Keyes \(1995\)](#), como un esfuerzo para que el ser humano se perfeccione y cumpla con su potencial, lo cual indica que es necesario tener un propósito de vida que impulse y lleve a alcanzar metas. Aunado a ello, [Ryff \(1989\)](#) presenta un modelo multidimensional de bienestar psicológico integrado por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal. Esta mirada multidimensional permite ver interacciones entre las dimensiones, tal y como ocurre en la vida cotidiana de las personas. Además, se considera cómo los individuos utilizan los recursos que tienen en cada área de formación e interactúan unos con otros. Es así, como la noción de desarrollo permite al ser humano continuar fortaleciendo áreas sin enfocarse necesariamente en la falta o en un estado

disfuncional de alguna de ellas. De esta manera, el bienestar psicológico no puede limitarse a una mirada lineal, lo que implica un movimiento cíclico impactado por las etapas del desarrollo humano.

Añadiendo profundidad, [Narváez et al. \(2021\)](#) desarrollaron una investigación con el propósito de indagar la relación entre el bienestar psicológico y las diferentes estrategias de afrontamiento ante el impacto psicosocial de la COVID-19 en la población universitaria. En ella se concluyó que las estrategias de afrontamiento están asociadas al bienestar psicológico de los estudiantes y su intervención podría dar lugar a insumos importantes para el afrontamiento de las consecuencias psicosociales originadas por la pandemia.

De igual manera, [García Moreno \(2015\)](#) realizó una investigación de tipo correlacional con el propósito de indagar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la Universidad de Antioquia Seccional Oriente, durante el primer y segundo semestre académico del período 2014. Los resultados revelan que los estudiantes hacen uso con más frecuencia del estilo de afrontamiento activo; asimismo muestran una alta percepción con relación a las dimensiones que evalúa la escala de bienestar psicológico, como control/aceptación, autonomía, proyectos y vínculos. Cabe destacar que esta relación, si bien se evidenció positiva, no resultó estadísticamente significativa.

[García de la Ossa y Ramos Monsivais \(2022\)](#) llevaron a cabo un análisis teórico sobre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento teniendo en cuenta el contexto del COVID-19. Fueron tomadas 47 referencias de artículos de revistas indexadas de los últimos 5 años. En los resultados se destacó la importancia de la inteligencia emocional y la meditación como estrategias de afrontamiento para favorecer el desarrollo personal y emocional de los estudiantes. Así mismo, las estrategias de afrontamiento como la solución activa, la búsqueda de información, la actitud positiva, las redes de apoyo e incluso una autoeficacia y una autoestima adecuada son variables que pueden contribuir a aumentar el bienestar en los sujetos, dado que funcionan como estrategias para afrontar a las diferentes demandas del entorno.

Por otra parte, [Narváez et al. \(2021\)](#) en su estudio sobre bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento, plantearon que la crisis por coronavirus representó un enorme impacto a nivel de salud mental lo cual repercutió en la calidad de vida de las personas; algunos autores como [Li et al. \(2020\)](#) manifestaron que toda la situación de crisis producto de la pandemia propició el aumento de emociones de carácter negativo como la depresión, el estrés, la ansiedad e indignación, disminuyendo emociones positivas importantes como el sentido de satisfacción con la vida y la felicidad; todo ello se encuentra en consonancia con las estrategias de afrontamiento de las cuales dispone la persona para hacer frente a las situaciones desafiantes; en el caso particular de los estudiantes tanto el paso de la presencialidad a la virtualidad y viceversa, de este modo [Lozano Díaz et al. \(2020\)](#) manifestaron que todas las demandas a nivel emocional y académico obligaron a los estudiantes a que llevaran a cabo la activación de estrategias de afrontamiento que les permitieran tener control de los estresores y poder concentrarse en su nuevo proceso de aprendizaje.

[Bello Castillo et al. \(2021\)](#) examinaron cómo las estrategias de afrontamiento impactaron el bienestar psicológico de 135 alumnos de una universidad en República Dominicana durante la pandemia de COVID-19. Los participantes completaron una encuesta virtual con la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) y la escala de Orientación hacia el Afrontamiento de Problemas Experimentados (COPE-48). Entre los resultados más significativos se encuentran que las estrategias de afrontamiento explicaban entre el 23 % y el 40 % de la varianza del bienestar psicológico. Dichos datos fueron extraídos con el uso del

procedimiento estadístico de regresión múltiple. A su vez, mediante el análisis factorial se clasificaron las estrategias de afrontamiento como positivas (aceptación, crecimiento personal y búsqueda de apoyo social.) y negativas (consumo de alcohol o drogas, centrarse en las emociones y desahogarse, negación, y refrenar el afrontamiento), encontrando que las negativas estaban asociadas con un mayor riesgo de síntomas clínicamente significativos. Se concluyó en que la falta de confianza en las autoridades de salud y las medidas de distanciamiento social dificultaron el uso de estrategias de afrontamiento positivas.

Por lo anteriormente expuesto, esta investigación buscó dar respuesta a la interrogante: ¿Existe relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras en el Valle de Sula en tiempos de post pandemia? Con el fin de abordar esta interrogante se estableció como objetivo general: Establecer la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras en el Valle de Sula en tiempos de post pandemia. Así mismo, los objetivos específicos planteados en la investigación: en primera instancia determinar la relación existente entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento cognitivo en tiempos de post pandemia. En segunda instancia establecer la relación existente entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento de apoyo social en tiempos de post pandemia, y finalmente relacionar el bloqueo de afrontamiento y el bienestar psicológico en tiempos de post pandemia.

Discusión teórica

A continuación, se describen los conceptos y teorías que han sido relevantes para sustentar el estudio.

Estrategias de afrontamiento

Según Mora (2002, como se citó en Arias [Gallegos y Huamaní Cahua, 2019](#)), el afrontamiento es un constructo que tiene sus raíces históricas en las teorías psicoanalíticas del yo, los paradigmas evolutivos del ciclo de vida y las investigaciones experimentales sobre aversión animal. Sin embargo, al referirse al afrontamiento resulta inevitable hacer referencia a [Lazarus y Folkman \(1984\)](#) quienes hasta pasados los años 80 han realizado estudios sobre cómo las personas afrontan las demandas tanto personales como del contexto en el que se encuentran, y los procesos tanto cognitivos como conductuales que se ven involucrados para hacer frente a los diversos retos que la vida le presenta ([Espinoza Ortiz et al., 2018](#)).

Es importante destacar que no es lo mismo referirse a estrategias y estilos de afrontamiento. Este último hace mención a la predisposición, a nivel personal, que un individuo puede tener ante una determinada situación; y son básicamente los que orientan en cuanto a las preferencias personales en la utilización de unas u otras estrategias de afrontamiento, las cuales se definen como los procesos específicos de los que se hacen uso en cada contexto; estos pueden ser susceptibles a cambios, dependiendo en gran medida de los eventos que se desencadenan ([Hernández Altamirano y Gutiérrez Lara, 2012](#)).

En esa misma línea, [Bello Castillo et al. \(2021\)](#), manifestaron que las estrategias de afrontamiento se conceptualizan como el conjunto de respuestas cognitivas o conductuales que una persona brinda de manera automática ante una demanda que se presenta, las cuales pueden tener diversas manifestaciones, acercando a la persona a la situación problema o alejándola de ella. Según Lazarus y Folkman, la manera

en la que se afronta una situación problema puede llevar a la persona a buscar una solución activa a los problemas o a encontrar la forma en la que se pueda regular la respuesta emocional que ocasiona el problema (1980, como se citó en [Bello Castillo et al., 2021](#)).

Según [Simpson et al. \(2018\)](#), las estrategias de afrontamiento están relacionadas con la disminución de la depresión y la ansiedad, las cuales son consideradas como elementos protectores que es necesario tomarse en cuenta en contextos de condiciones confusas que experimenta el individuo, es decir, para hacer frente a innumerables dificultades.

En ese mismo orden de ideas varios estudios han propuesto que cuando se evita o afronta el estrés de forma pasiva, se generan efectos negativos a la salud, en tanto que el estilo activo de afrontamiento se ha vinculado con el padecimiento de enfermedades cardiacas (Roth y Cohen, 1986; Sandín, 1995, como se citó en [Arias Gallegos y Huamaní Cahua, 2019](#)).

Los autores anteriormente citados, realizaron un estudio sobre la diferencia entre el afrontamiento centrado en el problema y el centrado en la emoción, en este hace referencia a las indagaciones realizadas por Lazarus y Folkman, quienes en el año 2000 manifestaron que cuando un evento estresante tiene solución es preferible enfocarse en el problema, pero cuando no tiene solución es mejor centrarse en la emoción. Lo valioso del afrontamiento reside en que cuando es manejado de manera efectiva, se relaciona con mayor bienestar psicológico y satisfacción con la vida (Limonero et al. 2012, como se citó [Arias Gallegos y Huamaní Cahua, 2019](#)).

Bienestar psicológico

Desde la Psicología se mantiene el interés en profundizar en el conocimiento del bienestar psicológico, teniendo en cuenta que es un elemento clave en el desarrollo del ciclo vital. En muchas ocasiones tal bienestar ha sido confundido con conceptos como la salud mental o la calidad de vida. No obstante, su estudio en los últimos tiempos ha permitido la aproximación a una definición que hace referencia a la evaluación que la persona hace de su vida en ámbitos específicos como el laboral, familiar y de pareja. Además, es vista como una evaluación afectiva relacionada con la intensidad y frecuencia de las emociones positivas y negativas.

En esa línea, [Ryff y Keyes \(1995\)](#), definen el bienestar psicológico como un esfuerzo a través del cual el ser humano se va perfeccionando hasta alcanzar su potencial. Esto se encuentra relacionado con el propósito de vida que la persona tenga, ayudando con ello a darle significado. Lo anterior implica asumir retos y realizar esfuerzos para superarlos; y así alcanzar las metas propuestas.

Por otra parte, se puede aseverar que el bienestar psicológico es un indicador positivo de la relación del sujeto. Este integra aspectos valorativos y afectivos que se proyectan dando sentido a la vida. Está conformado por variables del autoconcepto, entre ellas la autoconciencia, la autoestima y la autoeficacia. Esto se corresponde con las creencias o pensamientos que se tienen de sí mismo, el valor que se concede a sí mismo, y la apreciación de lo que puede llevar a cabo para cumplir sus propósitos y metas ([Zapata, et al. 2013](#)).

Bilbao y Ramírez (2008, como se citó en [Zubieta y Delfino, 2010](#)) manifiestan que el bienestar psicológico no sólo radica en la falta de sensaciones, sino en que el individuo se auto valora, manteniendo

buenas relaciones interpersonales y dominio de su entorno.

Otro aspecto que está en relación estrechamente con el bienestar psicológico es la felicidad, y se vincula con el amor, la salud, la familia, la satisfacción en el trabajo, las amistades, los logros, etc. todos ellos factores importantes en la calidad de vida y bienestar personal de los individuos (Ballesteros et al., 2006).

Asimismo, el bienestar psicológico se considera como la satisfacción de alcanzar los logros y objetivos; o alcanzar ciertas necesidades básicas para las diferentes etapas del desarrollo del ser humano (Castro Solano, 2009).

En un esfuerzo por integrar conceptos que habían sido estudiados previamente, Ryff y Singer (2008) se dan a la tarea de desarrollar un modelo sobre el bienestar psicológico. Este se origina a partir de una cuidadosa revisión de lo investigado; dándose cuenta de la necesidad de diseñar un constructo que recoja la idea original de un estado de satisfacción derivado de la misma persona, de tal forma que incorpore elementos como la potenciación de las habilidades humanas, el desarrollo humano y la propia realización.

En esta misma línea, Ryff (1989) presentó un modelo multidimensional de bienestar psicológico integrado por las siguientes dimensiones: relaciones positivas, autoaceptación, crecimiento personal, autonomía, propósito en la vida y dominio del entorno.

La autoaceptación constituye uno de los elementos fundamentales del bienestar. Los individuos procuran sentirse bien consigo mismos aun siendo conscientes de las limitaciones que poseen.

Otra dimensión importante es la capacidad de mantener relaciones positivas con otras personas (Erikson, 1996; Ryff y Singer, 1998 como se citó en Díaz et al. 2006). Es por ello, que los individuos necesitan conservar relaciones sociales estables y mantener amistades de confianza, que favorece la capacidad de experimentar el amor considerada un elemento esencial del bienestar y por ende en la salud mental (Allardt, 1996, como se citó en Díaz et al. 2006).

La tercera dimensión es la autonomía, las personas necesitan preservar su individualidad en los diversos ámbitos sociales para mantener su independencia personal. La autonomía dota a las personas de la capacidad para resistir la presión social y autorregular su conducta (Ryff y Singer, 2008).

El dominio del entorno, esta dimensión es considerada como la capacidad personal para seleccionar ambientes positivos que satisfagan los intereses y necesidades propias. Los sujetos con mucho control del entorno presentan mayor percepción de poder sobre el ambiente sintiéndose capaces de intervenir en el contexto que les circunda.

Por lo general, las personas precisan de un propósito en la vida, o sea, plantearse metas, trazar objetivos que les permitan dar sentido a su vida.

La última dimensión, denominada crecimiento personal, hace referencia al funcionamiento positivo óptimo. Este no sólo requiere de las características anteriormente señaladas, sino que necesita también el empeño por desarrollar sus habilidades para continuar creciendo como persona y potenciar sus capacidades (Keyes et al., 2002).

Este enfoque multidimensional del individuo enfatiza la oportunidad de un desempeño positivo a

través del desarrollo del crecimiento de la persona y la capacidad individual. . El grado del avance de cada dimensión no suele ser parejo. Este modelo toma en cuenta las variaciones y las disparidades en el proceso de maduración, por lo que el sujeto puede reconocer fortalezas en cada dimensión (Díaz et al., 2006).

En resumen, la mirada multidimensional permite ver interacciones entre las dimensiones, tal y como ocurre en la vida cotidiana de las personas. De este modo, consideramos como las personas utilizan los recursos que tienen en cada área de formación, e interactúan unos con otros.

El bienestar psicológico y la vida universitaria

El ingreso a la vida universitaria hace que los jóvenes se enfrenten a muchos cambios en diversos aspectos de sus vidas como ser: relaciones interpersonales, afectivas, aspecto económico, físicos, laborales, entre otros, los cuales se convierten en estresores que repercuten en la percepción del bienestar psicológico; sin embargo, aquellas personas que presentan niveles altos de bienestar psicológico presentan mayores posibilidades de hacer frente a los desafíos que implica este período de transición a la vida universitaria, experimentando alegría con la vida y viéndose impulsados a establecer relaciones de amistad que ayuden al proceso de adaptación (Vences Camacho et al., 2023).

Durante este complejo tiempo de transición, para ciertos estudiantes el sentido de bienestar psicológico puede ser un factor esencial para el logro académico y alcanzar las metas personales y profesionales. Por ende, dentro de los beneficios que brindan las universidades, específicamente los relacionados con la salud mental, deben orientarse a robustecer el desarrollo integral de los estudiantes. Los servicios de consejería y salud mental en las universidades pretenden velar por el bienestar a nivel físico y mental en la comunidad universitaria (Schwitzer, 2008, como se citó en Rosa y Quiñones, 2012).

Métodos y materiales

Diseño de la investigación

La investigación se abordó bajo el enfoque cuantitativo, descriptivo correlacional, con un diseño transversal no experimental ya que no hay manipulación deliberada de una variable para observar sus efectos.

Población y muestra

La población estuvo compuesta por un total de 574 estudiantes oficialmente matriculados en el último año de la Carrera de Psicología durante el tercer período académico 2023. El cálculo de la muestra correspondió a 230 de ellos. Al momento de la recepción de los instrumentos se contabilizaron a 256 participantes que respondieron el formulario; se tomó este último dato para su procesamiento estadístico.

Los estudiantes presentaron las siguientes características: edades que oscilan entre los 21 y 60 años, de ambos sexos, provenientes de diferentes sectores de la zona noroccidental de Honduras.

Para la selección de los participantes se consideraron los siguientes criterios:

Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados en la Universidad Nacional Autónoma de Honduras – Valle de Sula (UNAH-VS) en el 2023, de la Carrera de Psicología.
- Ambos sexos (masculino / femenino)
- Edades entre los 21 y 60 años
- Disponibilidad para participar en la investigación

Contexto de la investigación

El contexto en el que se realizó la investigación fue en la Carrera de Psicología, en el campus de Universidad Nacional Autónoma de Honduras en el Valle de Sula, y en la ciudad de San Pedro Sula.

El período abarcó a los meses de junio 2022 a marzo del año 2023. Participaron estudiantes de la jornada matutina, del último año de esta carrera.

Para la recolección de datos del estudio los participantes fueron localizados en su ambiente académico, contando con su cooperación y buena disposición.

Instrumentos

El instrumento que se utilizó fue el COPE-28, que corresponde a la versión española del COPE de Carver, quien en el año de 1997 presenta la versión abreviada, utilizada en el área de la salud ([Morán et al., 2010](#)). El test está conformado por 28 ítems y 14 subescalas presentadas en una escala ordinal tipo Likert; donde se muestran 4 opciones de respuestas que van de 0 a 3, correspondiendo a nunca, a veces, casi siempre, siempre. Las estrategias se juntan en: afrontamiento espiritual, afrontamiento cognitivo, bloqueo del afrontamiento (evitación), y afrontamiento mediante apoyo social.

Para la variable Bienestar Psicológico se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, adaptada por [Díaz et al. \(2006\)](#), y compuesta por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida, crecimiento personal. Estas se distribuyen en 39 ítems, cuyas opciones de respuestas oscilan de 1 a 6, donde 1 está totalmente en desacuerdo, 2 en desacuerdo, 3 algunas veces de acuerdo, 4 frecuentemente de acuerdo, 5 de acuerdo y 6 totalmente de acuerdo.

Los instrumentos del estudio fueron diseñados en formularios de Google forms que recopilan la información requerida. En cuanto al procedimiento de aplicación del instrumento se procedió inicialmente al envío mediante correo electrónico del consentimiento informado, en el cual se explica el tema, objetivos, todo lo que concierne al manejo de la información proporcionada y su participación de manera voluntaria. Posteriormente se remitió el enlace al grupo de alumnos participantes, Previo a la recolección de datos se realizó la prueba piloto con una población que reunió los criterios de inclusión conformada por 30 estudiantes que no formaron parte de la muestra final. A partir de estos datos se obtuvo la confiabilidad que resultó de 0.73 para el test Brief COPE-28 y de 0.88 para el test de Bienestar Psicológico de Ryff. Finalmente se proporcionó a los sujetos del estudio, el enlace para acceder al instrumento y llevar a cabo la aplicación correspondiente.

Hipótesis

- H1. La dimensión de afrontamiento que prevalece en los estudiantes de la Carrera de Psicología de UNAH-VS es el afrontamiento cognitivo.
- H2. La dimensión de afrontamiento que menos prevalece en los estudiantes de la Carrera de Psicología de UNAH-VS es el afrontamiento espiritual.
- H3. El nivel de bienestar psicológico que predomina en los participantes es el moderado.
- H4. Existe relación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento cognitivo.
- H5. Existe relación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento de apoyo social.
- H6. Existe relación entre el bienestar psicológico y el bloqueo del afrontamiento.
- H7. Existe relación entre el afrontamiento espiritual y el bienestar psicológico en tiempos de post- pandemia.

Procesamiento de análisis de datos

Para la realización del análisis de los datos de la investigación se utilizó el programa informático SPSS versión 22. Se obtuvieron las medias, frecuencias y Rho de Spearman a través del análisis de datos en el SPSS ([International Business Machine Corporation \[IBM\], 2020](#)).

Resultados

En este apartado se muestra el análisis de resultados de la investigación, abordando en primer lugar el análisis descriptivo, el cual indica la tendencia de las variables de estudio, y en segundo lugar con el análisis inferencial utilizado para probar la relación entre las variables.

Análisis descriptivo de las variables

El análisis descriptivo fue realizado con el objetivo de mostrar la tendencia que presentan las variables estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras en el Valle de Sula. En este sentido, se describen los datos, valores o puntuaciones obtenidas por cada una de las dos variables de estudio, así como las dimensiones de estas. Para tal efecto, se utilizaron medidas de tendencia central. A continuación, se presentan los resultados obtenidos por las categorías de dimensiones de afrontamiento (Cognitivo, afrontamiento de apoyo social, bloqueo del afrontamiento y religión).

Tal como se muestra en la Tabla 1 con relación a las distintas estrategias que componen la dimensión de afrontamiento cognitivo, en la que se observa que los estudiantes utilizaron con mayor frecuencia la estrategia de afrontamiento activo y planificación, mostrando una media de 1.86 (DE= .640); ubicada ligeramente por debajo de la media, esto significa, que los participantes suelen iniciar acciones directas, al incrementar los esfuerzos propios para reducir o eliminar el estresor, al mismo tiempo que proyectan estrategias de acción, y orientación de los esfuerzos a cumplir. Sin embargo, es evidente que la estrategia

menos empleada es la desconexión, es decir, ellos reducen los esfuerzos encaminados a tratar con el estresor, incluso renunciando al esfuerzo para cumplir las metas con las cuales se obstruye al estresor.

Tabla 1

Dimensión de Afrontamiento Cognitivo

Estadísticos descriptivos	Afrontamiento activo y planificación	Humor	Desconexión	Reinterpretación positiva
Media	1.86	1.57	.73	1.65
Mediana	1.75	1.50	.50	1.50
Moda	2	1	1	2
Desviación estándar	.640	.858	.667	.734

Nota. Elaboración propia. Se muestran las medidas de tendencia central, tomando como punto de análisis los resultados de las medias en las que sobresalen las dimensiones de afrontamiento activo y planificación.

En la Tabla 2 se presenta la segunda dimensión centrada en el afrontamiento de apoyo social, la cual evidencia que los universitarios utilizaron la mayor parte del tiempo la estrategia de afrontamiento de apoyo emocional social, con una media 1.30 DE (.654) localizada debajo de esta, lo implica que tienden a buscar apoyo emocional, simpatía y comprensión. La estrategia de desahogo muestra una media de 1.13 por lo que los sujetos no tienden a mostrar respuestas de expresión de malestar emocional o descarga de sus sentimientos.

Tabla 2

Dimensión de afrontamiento de apoyo social

Estadísticos descriptivos	Apoyo Emocional y social	Desahogo
Media	1.30	1.13
Mediana	1.25	1.00
Moda	1	1
Desviación estándar	.654	.672

Nota. Elaboración propia. Se muestran las medidas de tendencia central, tomando como punto de análisis los resultados de las medias, en las que sobresale la dimensión de apoyo emocional y social.

En cuanto a la dimensión de bloqueo de afrontamiento en la Tabla 3, los resultados indican que dentro de las estrategias más significativas se encuentran la auto distracción, con una media de 1.79 y una (DE=.736), lo cual es indicativo de una media por debajo de lo esperado, evidenciando la intención de hacer uso de distractores con el propósito de no concentrarse en las situaciones causantes de estrés.

Seguidamente se encuentra la estrategia de humor con una media de 1.57 (DE= .858), lo que revela que se encuentra por debajo de la media esperada, es decir, son jóvenes que intentan reducir los esfuerzos para tratar con el estresor, incluso renunciando al esfuerzo para lograr las metas con las cuales se interfiere al estresor. El resto de los valores no son significativos.

Tabla 3

Dimensión de bloqueo del afrontamiento

Estadísticos descriptivos	Humor	Sustancias	Negación	Auto Distracción	Autoinculpación
Media	1.57	.18	0.69	1.79	1.45
Mediana	1.50	.00	.50	2.00	1.50
Moda	1	0	0	.2	1
Desviación estándar	.858	.521	.693	.736	.798

Nota. Elaboración propia. Se muestran las medidas de tendencia central tomando como punto de análisis los resultados de las medias, en las que sobresalen las dimensiones de auto distracción y humor.

Con relación al afrontamiento espiritual detallado en la Tabla 4, los resultados evidencian que la estrategia de religión posee una media de 2.46 y una DE (1.932). Esto indica que el uso de esta estrategia se ubica por encima de la media, denotando que la tendencia a volver hacia la religión en momentos de estrés y el aumento de la participación en actividades religiosas es una estrategia utilizada por los estudiantes.

Tabla 4

Dimensión de afrontamiento espiritual

Estadísticos descriptivos	Religión
Media	2.46
Mediana	2.00
Moda	0
Desviación estándar	1.932

Nota. Elaboración propia. Se muestran las medidas de tendencia central de la dimensión religión.

Dimensiones de afrontamiento

De acuerdo con los estadísticos descriptivos reflejados en la Tabla 5, es posible afirmar que los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras del Valle de Sula presentan al afrontamiento cognitivo dentro de las principales dimensiones de afrontamiento. el cognitivo. Esta muestra una media de 3.85, localizada por arriba del promedio, (DE= 1.011), y el afrontamiento de apoyo social, con una media de 3.74 (DE= 1.619). Estos resultados evidencian que los estudiantes utilizan estas dimensiones de afrontamiento cognitivo y de apoyo social ante las situaciones estresantes. Siendo la menos utilizada la del bloqueo del afrontamiento con una media de 2.29 y una (DE= .935).

Tabla 5*Dimensiones de afrontamiento*

Estadísticos descriptivos	Afrontamiento Cognitivo	Afrontamiento apoyo social	Bloqueo del afrontamiento	Religión
Media	3.85	3.74	2.29	2.46
Mediana	3.75	3.50	2.20	2.00
Desviación estándar	1.011	1.619	.935	1.932

Nota. Elaboración propia. Se muestra que los promedios más significativos se encuentran en las estrategias de afrontamiento cognitivo y apoyo social.

Por su parte, los resultados de la Tabla 6 revelan que los estudiantes presentan un nivel moderado de bienestar psicológico, lo que indica que se perciben a sí mismos moderadamente, con un propósito de vida que les ayuda a dar significado a sus vidas [Ryff y Keyes \(1995\)](#).

Tabla 6*Bienestar Psicológico*

N	Válido	256
	Perdidos	0
Media		134.84
Desviación estándar		24.947

Nota. Elaboración propia. Se muestran las medidas de tendencia central tomando como punto de análisis los resultados de la variable Bienestar Psicológico.

Análisis inferencial

Se realizó el análisis inferencial con el fin de evaluar datos de manera tal que se puedan obtener conclusiones con relación a las variables estudiadas. Para realizar las pruebas de hipótesis, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman debido a que los datos presentan valores extremos y no se evidencia una distribución normal.

Tal como se detalla en la Tabla 7, existe una relación positiva, estadísticamente significativa entre las variables de afrontamiento cognitivo y bienestar psicológico, respondiendo con ello al objetivo 1: determinar la relación existente entre el bienestar psicológico y el afrontamiento cognitivo, y se aporta evidencia a favor de la hipótesis de investigación H4 : Existe relación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento cognitivo.

Por su parte la Tabla 8 evidencia que existe una relación estadísticamente significativa entre las variables de bienestar psicológico y afrontamiento de apoyo social, respondiendo al objetivo 2, aportando asimismo evidencia a favor de la hipótesis de investigación H5: Existe relación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento de apoyo social.

Tabla 7

Correlación afrontamiento cognitivo y bienestar psicológico

			Afrontamiento cognitivo	Bienestar psicológico
Rho de Spearman	Afrontamiento cognitivo	Coefficiente de correlación	1.000	.242**
		Sig. (bilateral)		.000
		N	256	256
	Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación	.242 **	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	
		N	256	256

Nota. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas). Elaboración propia. Se muestra la correlación existente entre la dimensión de afrontamiento cognitivo y el bienestar psicológico.

Tabla 8

Correlación afrontamiento de apoyo social y bienestar psicológico

			Afrontamiento apoyo social	Bienestar psicológico
Rho de Spearman	Afrontamiento apoyo social	Coefficiente de correlación	1.000	.149*
		Sig. (bilateral)		.017
		N	256	256
	Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación	.149 *	1.000
		Sig. (bilateral)	.017	
		N	256	256

Nota. * La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas). Elaboración propia. Se muestra la correlación existente entre la dimensión de afrontamiento de apoyo social y el bienestar psicológico

En la Tabla 9 se responde al objetivo 3 al evidenciar que existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión de bloqueo del afrontamiento y bienestar psicológico, y se aporta evidencia a favor de la hipótesis de investigación H6: Existe relación entre el bienestar psicológico y el bloqueo del afrontamiento

.Por otro lado, la Tabla 10 evidencia que hay correlación entre la dimensión de espiritualidad y el bienestar psicológico, obteniéndose un coeficiente de correlación (Spearman) de 0.116, lo cual es indicativo de que existe una correlación positiva débil entre las variables antes mencionadas. Es decir, a mayor espiritualidad mayor bienestar psicológico en los estudiantes de la Carrera de Psicología.

Tabla 9*Correlación bloqueo del afrontamiento y bienestar psicológico*

			Bloqueo del Afrontamiento	Bienestar psicológico
Rho de Spearman	Bloqueo del afrontamiento	Coefficiente de correlación	1.000	.182 **
		Sig. (bilateral)		.003
		N	256	256
	Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación	.182 **	1.000
		Sig. (bilateral)	.003	
		N	256	256

*Nota.*** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas). Elaboración propia. Se muestra la correlación existente entre la dimensión de bloqueo de afrontamiento y el bienestar psicológico.

Tabla 10*Correlación espiritualidad y bienestar psicológico*

			Religión	Bienestar psicológico
Rho de Spearman	Espiritualidad	Coefficiente de correlación	1.000	.116
		Sig. (bilateral)		.063
		N	256	256
	Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación	.116	1.000
		Sig. (bilateral)	.063	
		N	256	256

Nota. Elaboración propia. La tabla muestra la correlación existente entre la dimensión espiritualidad y el bienestar psicológico.

Partiendo de los resultados analizados a la luz del marco teórico y las hipótesis, se demuestra que existe relación entre el afrontamiento cognitivo y el bienestar psicológico, tal como se observa en la Tabla 7, mostrando una relación estadísticamente significativa entre estas variables; esto aporta evidencia a favor de la hipótesis H4: Existe relación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento cognitivo; coincidiendo con el estudio realizado por [Matalinares et al. \(2016\)](#).

Así mismo, los hallazgos de la dimensión de afrontamiento cognitivo revelan que las estrategias más utilizadas por los estudiantes son el afrontamiento activo y planificación $M=1.86$, es decir, éstos tienden a realizar acciones directas al incrementar los propios esfuerzos para eliminar o disminuir el estresor.

Así mismo, planifican estrategias de acción y la dirección de los esfuerzos a realizar. Estos resultados se asemejan con el estudio de [Matalinares et al. \(2016\)](#) donde se identificó una relación directa y significativa entre el modo de afrontamiento del estrés centrado en el problema y el bienestar psicológico. Este resultado es coherente con la idea de que la manera en que se afronta una situación problema puede llevar a una persona a buscar una solución activa a los problemas (Folkman y Lazarus, 1980, como se citó en [Bello Castillo, 2021](#)).

En conjunto, estos resultados sugieren que la forma en que las personas enfrentan los desafíos y el estrés cognitivamente, puede influir en su bienestar psicológico. Esto tiene importantes implicaciones tanto para la investigación como para la práctica en el campo de la psicología y la salud mental, en vista que esta última afecta todas las áreas en las que se desenvuelve la persona y al no ser atendida puede conducir a los jóvenes a problemas de estrés y ansiedad, entre otros, lo cual tiene impacto significativo en su calidad de vida. Promover un entorno de apoyo y brindar recursos psicoeducativos a los jóvenes, conforman los pasos iniciales que pueden conducir a generaciones más saludables y con mayor equilibrio emocional.

Por otra parte, se encontró que la estrategia menos empleada es la desconexión, lo que sugiere que los estudiantes hacen intentos de lidiar con el factor estresante, incluso abandonando los esfuerzos por alcanzar las metas que son obstaculizadas por dicho factor.

En referencia al apoyo social y bienestar, y de acuerdo con los resultados encontrados en la Tabla 8, donde se muestra que existe relación estadísticamente significativa entre las variables de afrontamiento apoyo social y bienestar psicológico, se aporta evidencia a favor de la hipótesis de investigación H5: Existe relación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento de apoyo social. Esto coincide parcialmente con el estudio realizado por [Narváez et al. \(2021\)](#) en universitarios sobre el bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19. Hay pues una relación estadísticamente significativa entre dimensiones del bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento como: resolución de problemas, búsqueda de apoyo social, evitación cognitiva y reevaluación positiva y negación, excepto en religión. De acuerdo con los autores anteriormente citados, se pueden generar insumos que conduzcan a la identificación de patrones de respuesta emocionales y estrategias de afrontamiento utilizadas con mayor frecuencia, que tienden a ser desadaptativas o ineficaces, permitiendo trabajar el afrontamiento de las consecuencias psicosociales originadas por la pandemia.

En ese mismo orden de ideas, con respecto al bloqueo de afrontamiento y bienestar, los hallazgos revelados en la Tabla 9 evidencian que existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión de bloqueo del afrontamiento, de la variable estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico. Con ello se responde a la H6: Existe relación entre el bienestar psicológico y el bloqueo del afrontamiento; reflejado en los planteamientos de [Carver \(1989\)](#), cuyos resultados indican el esfuerzo de las personas para hacer frente a las situaciones que se perciben como estresantes, llegando a renunciar al intento de alcanzar las metas con las que interfiere el factor estresante. De igual forma, las evidencias reveladas en la investigación nuevamente coinciden, de manera parcial, con el estudio de [Narváez et al. \(2021\)](#).

El análisis de la relación entre el afrontamiento espiritual y el bienestar psicológico en tiempos de post pandemia evidencia una débil correlación (0.116); pese a ello, sugiere que existe una asociación entre la dimensión de espiritualidad y el bienestar psicológico en los estudiantes de Psicología de la UNAH-VS

en el contexto post pandemia (Tabla 10). Esta relación coincide con los hallazgos de [Lazarus et al. \(1986\)](#), que sugieren que la religión puede ser una estrategia vital para las personas creyentes practicantes, ayudándoles a enfrentar situaciones difíciles con mayor tolerancia.

Sin embargo, es importante considerar que el afrontamiento espiritual es la dimensión de menor prevalencia entre los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras en el Valle de Sula. Esta observación añade una capa adicional de complejidad al análisis, pues pone de manifiesto que, a pesar de presentar una débil correlación positiva, la religión no parece ser una estrategia de afrontamiento frecuentemente utilizada por estos estudiantes.

Una explicación viable podría centrarse en que, aunque el afrontamiento espiritual no haya sido la estrategia más utilizada por los estudiantes, quienes sí hacen uso de ella pueden llegar a experimentar valiosos beneficios en relación con el bienestar psicológico.

Conclusiones

Los estudiantes de psicología utilizan con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento cognitivo, destacándose el afrontamiento activo y la planificación, mientras que la desconexión es la estrategia menos empleada. Esto indica que los estudiantes tienden a asumir acciones directas y organizadas para eliminar o reducir el estresor.

El apoyo emocional social es el recurso más utilizado dentro del afrontamiento social, mientras que el desahogo es menos frecuente. Esto parece estar relacionado con niveles moderados de bienestar psicológico, lo que indica que los estudiantes que acuden a redes de apoyo emocional obtienen un mejor ajuste en sus actividades diarias y una mayor satisfacción personal.

Aunque el afrontamiento espiritual es utilizado por un número considerable de estudiantes, no se encontró una relación significativa entre esta estrategia y el bienestar psicológico en los estudiantes. Este hallazgo contradice estudios previos, como el de [Narváez et al. \(2021\)](#), que sugiere una relación positiva entre ambas variables.

El bienestar psicológico de los estudiantes de la Carrera de Psicología se ubica en un nivel moderado. Este resultado es indicativo de un desempeño más eficiente en sus actividades, ya que se muestran optimistas, son menos propensos a enfermedades físicas, cuentan con redes de apoyo social más amplias y experimentan satisfacción tanto en las actividades que llevan a cabo como en los resultados académicos obtenidos.

Derivado del análisis inferencial se conectan las variables estudiadas en el contexto de la salud mental en los universitarios, destacando lo siguiente:

1. Existe una asociación positiva entre el uso de estrategias de afrontamiento cognitivo, como el afrontamiento activo y la planificación, con el bienestar psicológico de los estudiantes. Aquellos que emplean estas estrategias tienden a experimentar mayores niveles de bienestar, lo que resalta la necesidad de fomentar estas habilidades en entornos educativos para mejorar el bienestar mental en el contexto universitario.

2. El apoyo social muestra una conexión significativa con el bienestar psicológico, destacando su importancia como un recurso fundamental para manejar el estrés, especialmente en tiempos de crisis como la pandemia y posterior a la misma. Esto sugiere la necesidad de fomentar redes de apoyo en los entornos universitarios para promover el bienestar entre los estudiantes.
3. Los estudiantes que experimentan bloqueo de afrontamiento tienden a enfrentar dificultades para manejar el estrés y, en algunos casos, renuncian a alcanzar sus metas, lo que resulta en niveles más bajos de bienestar psicológico. Este hallazgo subraya la importancia de desarrollar habilidades de afrontamiento eficaces para evitar el bloqueo y promover un mejor ajuste psicológico de los estudiantes.
4. No se encontró una correlación significativa entre el bienestar psicológico y el afrontamiento espiritual en tiempos de post pandemia; así, estos resultados indican claramente que la práctica y las creencias religiosas en los estudiantes de psicología no son un elemento relevante para el bienestar psicológico. Por ello resulta importante destacar la consideración de los contextos específicos de cada estudio al valorar el impacto de la religión en la salud mental.

Recomendaciones

Partiendo de estos hallazgos, se sugiere a las autoridades de la Carrera de Psicología y al Comité de Vida Estudiantil la inclusión de actividades tendientes al manejo y control de estrés que estén vinculados con la mejora del bienestar psicológico de los estudiantes.

Además, se recomienda a los investigadores interesados en el tema ampliar proyectos en este tipo de población universitaria. Así mismo, para futuras investigaciones se sugiere que se elaboren programas de intervención para fortalecer las estrategias de afrontamiento en procura de generar insumos importantes para la mitigación de las consecuencias psicosociales generadas por la pandemia.

Referencias bibliográficas

- Arias Gallegos, W. L. y Huamaní Cahua, J. C.** (2019). Escala de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis aplicada a escolares de nivel secundario de la ciudad de Arequipa. *Cátedra Villarreal - Psicología*, 2(2), 387–406. <https://revistas.unfv.edu.pe/CVFP/article/view/324>
- Bahamón, M. J., Alarcón Vásquez, Y., Cudris Torres, L., Trejos Herrera, A. M. y Campo Aráuz, L.** (2020). Bienestar psicológico en adolescentes colombianos. *AVFT – Archivos Venezolanos De Farmacología Y Terapéutica*, 38(5). http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/17404
- Barrera Hernández, L. F., Sotelo Castillo, M. A. y Barrera, R. A.** (2019). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación En Psicología*, 1(2), 244-251. <https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/28>
- Ballesteros, B. P., Medina, A. y Caycedo, C.** (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica. *Universitas Psychologica*, 5(2), 239-258 <https://www.redalyc.org/pdf/647/64750204.pdf>

- Bello Castillo, I., Martínez Camilo, A., Peterson Elías, P. M. y Sánchez Vincitore, L. V.** (2021). Estrategias de afrontamiento: efectos en el bienestar psicológico de universitarios durante la pandemia del COVID-19. *Ciencia y Sociedad*, 46(4), 31–48. <https://revistas.intec.edu.do/index.php/ciso/article/view/2269>
- Braun O. y Mayer C.** (2020). Salutogenesis and Coping: Ways to Overcome Stress and Conflict. *Int J Environ Res Public Health*, 17(18), 6667. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186667>
- Chaabane, S., Chaabna, K., Bhagat, S., Abraham, A., Doraiswamy, S. y Mamtani, R. C. S.** (2021). Perceived stress, stressors, and coping strategies among nursing students in the Middle East and North Africa: an overview of systematic reviews. *Syst Rev*, 10(1), 136. <https://doi.org/10.1186/s13643-021-01691-9>
- Castro Solano, A.** (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 43-72. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066004>
- Díaz, D., Rodríguez Carvajal, R., Blanco, A., Moreno Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., Dierendonck, D. V.** (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>
- Espinoza Ortiz, A., Guamán Arias, M. y Sigüenza Campoverde, W.** (2018). Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la ciudad de Cuenca, Ecuador. *Revista Cubana de Educación Superior*, 37(2), 45-62. <http://scielo.sld.cu/pdf/rces/v37n2/rces04218.pdf>
- García de la Ossa, E. M. y Ramos Monsivais, C. L.** (2022). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de educación superior en tiempos de pandemia. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 9(2), 1-19. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i2.3142>
- García Moreno, J. D.** (2015). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer y segundo semestre académico*. Repositorio Institucional. Universidad de Antioquía. <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/16036>
- Hernández Altamirano, S. V. y Gutiérrez Lara, M.** (2012). Estilos de Afrontamiento ante Eventos Estresantes en la Infancia. *Acta de investigación psicológica*, 2(2), 687-698. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322012000200007
- Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N. y Zhu, T.** (2020). El impacto de la declaración de epidemia de COVID-19 en las consecuencias psicológicas: un estudio sobre usuarios activos de Weibo. *Revista internacional de investigación ambiental y salud pública*, 17(6). <https://hacer.o/10/ijerph17062032>
- International Business Machine Corporation. IBM.** (2020). *SPSS Estadísticas 22.0*. <https://www.ibm.com/support/pages/spss-statistics-220-available-download>
- Keyes, C., Shmotkin, D. y Ryff, C.D.** (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007-1022. <https://www.semanticscholar.org/paper/Optimizing-well-being%3A-the-empirical-encounter-of-Keyes-Shmotkin/e91015e7da26b5a16b26f4837f498ccf0e719b7d>

- Lazarus, R. S., Valdés Miyar, M. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca. <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v30n1/v30n1a07.pdf>
- Matalinares, M. L., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J. y Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona*, (19), 105-126. <https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.975>
- Morán, C., Landero, R. y González, M.T. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9(2), 543-552.
- Narvárez, J. H., Obando Guerrero, L., Hernández Ordoñez, K. y Cruz Gordon, E. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23(3), 207-216. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072021000300207
- Purtle, J., Nelson, K., Counts, N. y Yudell, M. (2022). Population-Based Approaches to Mental Health: History, Strategies, and Evidence. *Annu Rev Public Health*, 41, 201-221. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31905323/>
- Ryff, C. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.
- Ryff, C. y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727. <https://psycnet.apa.org/record/1996-08070-001>
- Ryff, C. y Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A Eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Rosa Rodríguez, Y. y Quiñones Berrios, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 5(1), 7-17. <https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1772>
- Simpson, D., Suarez, L., Cox, L. y Connolly, S. (2018). The role of coping strategies in understanding the relationship between parental support and psychological outcomes in anxious youth. *Child Adolesc. Soc. Work J.*, 35(4), 407-421. <https://doi.org/10.1007/s10560-018-0531-y>
- Vences Camacho, K., Márquez Gómez, J. y Cardoso Jiménez, D. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. RIDE. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(26), e006. <https://doi.org/10.23913/ride.v13i26.1385>
- Zapata, A., Bastida, M., Quiroga, A., Charra, S., Leiva, J. (2013). Evaluación del bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en padres con niños o adolescentes con retraso mental leve. *PSIENCIA, Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 5(1), 15-23. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333127392003>
- Zubieta, E. M. y Delfino, G. I. (2010). *Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires*. Anuario de Investigaciones, XVII, 277-283.