

USO DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LA ADOLESCENCIA: UN ESTUDIO PRELIMINAR DE LAS DIFERENCIAS DE GÉNERO

COPING STRATEGIES IN ADOLESCENCE: A PRELIMINARY STUDY OF GENDER DIFFERENCES

FRANCISCO MANUEL MORALES RODRÍGUEZ ¹,
JUAN PEDRO MARTÍNEZ-RAMÓN ², CATALDA CORVASCE ³ Y
ANA MARÍA MORALES RODRÍGUEZ ¹

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

Morales Rodríguez, F. M., Martínez-Ramón, J. P., Corvasce, C. y Morales Rodríguez, A. M. (2023). Uso de las estrategias de afrontamiento en la adolescencia: Un estudio preliminar de las diferencias de género [Coping Strategies in Adolescence: A Preliminary Study of Gender Differences]. *Acción Psicológica*, 20(1), 21–32. <https://doi.org/10.5944/ap.20.1.39179>

Resumen

Las estrategias de afrontamiento varían en función de la persona cuando esta tiene que enfrentarse a una situación potencial de estrés. Este estudio se centra en la variabilidad de las estrategias de afrontamiento implementadas por individuos ante situaciones potencialmente estresantes, poniendo especial énfasis en cómo el género puede influir en la utilización de dichas

estrategias. Se realizó una investigación cuyo propósito fue examinar los niveles de uso de diversas estrategias de afrontamiento entre adolescentes y explorar las posibles discrepancias basadas en el género. Para lograr este objetivo, se utilizó la Escala de Afrontamiento para Niños (EAN) para evaluar a estudiantes adolescentes de una región específica de Italia. Los resultados indicaron que la estrategia de afrontamiento más comúnmente adoptada fue la evitación cognitiva, seguida de compartir el problema con otros. La evitación de conductas y mantener

Correspondence address [Dirección para correspondencia]: Francisco Manuel Morales Rodríguez, Facultad de Psicología, Universidad de Granada, España y Juan Pedro Martínez-Ramón, Facultad de Psicología, Universidad de Murcia, España

Email: fmmorales@ugr.es y juanpedromartinezramon@um.es

ORCID: Francisco Manuel Morales Rodríguez (<http://orcid.org/0000-0001-6347-4500>), Juan Pedro Martínez-Ramón (<https://orcid.org/0000-0003-1770-6598>) y Catalda Corvasce (<http://orcid.org/0000-0001-7849-8097>).

¹ Universidad de Granada, España.

² Universidad de Murcia, España.

³ Liceo Statale “Carlo Cafiero”, Italia.

Recibido: 18 de marzo de 2023.

Aceptado: 20 de abril de 2023.

los problemas para uno mismo también fueron estrategias empleadas, mientras que la búsqueda activa de información y guía fue la menos utilizada. Los hallazgos de este estudio resaltan la importancia de considerar cuáles son las estrategias de afrontamiento más y menos adaptativas al desarrollar programas destinados a fomentar comportamientos proactivos durante la adolescencia.

Palabras clave: alumnado; convivencia; estrategias de afrontamiento; estrés; género.

Abstract

Coping strategies vary depending on the individual when facing potential stressors. This study focuses on the variability of coping strategies implemented by individuals in potentially stressful situations, with a particular emphasis on how gender may influence the utilization of these strategies. An investigation was conducted to examine the levels of use of various coping strategies among adolescents and explore potential gender-based discrepancies. To achieve this goal, the Children's Coping Scale (CCS) was utilized to assess adolescent students in a specific region of Italy. Results indicated that the most adopted coping strategy was cognitive avoidance, followed by sharing the problem with others. Avoidance behaviors and keeping problems to oneself were also employed strategies, while active information seeking, and guidance were the least used. Findings from this study emphasize the importance of considering which coping strategies are adaptive when developing programs aimed at fostering proactive behaviors during adolescence.

Keywords: students; coexistence; coping strategies; stress; gender.

Introducción

Las estrategias de afrontamiento son aquellos procesos psicológicos y comportamientos que los individuos emplean para manejar, tolerar, minimizar o soportar el estrés

o las situaciones adversas en sus vidas (Lazarus y Folkman, 1984). Estas estrategias pueden ser tanto conscientes como subconscientes, e implican aspectos cognitivos y conductuales. Las estrategias de afrontamiento son herramientas fundamentales para la resiliencia y bienestar psicológicos. La capacidad de enfrentar efectivamente el estrés y la adversidad puede proteger a los individuos de una variedad de problemas de salud mental, como la ansiedad, la depresión y el trastorno de estrés postraumático (Compas et al., 2017). Sin embargo, es importante tener en cuenta que las estrategias de afrontamiento que funcionan bien en una situación pueden no ser efectivas en otra.

En el contexto de la adolescencia, una etapa psicoevolutiva caracterizada por cambios significativos y rápidos en el desarrollo físico, cognitivo y socioemocional, el desarrollo y uso de estrategias de afrontamiento adquieren una importancia crítica (Babakr et al., 2019). Durante la adolescencia, los jóvenes enfrentan una multitud de retos y estresores, desde cambios en su cuerpo y autoimagen hasta la presión de los pares y la necesidad de establecer una identidad propia (Erikson, 1968). Además, los adolescentes también experimentan un aumento en la independencia y autonomía, lo que puede presentar desafíos adicionales a la hora de manejar el estrés y la adversidad. Por lo tanto, las estrategias de afrontamiento utilizadas por las/os adolescentes pueden tener un impacto significativo en su bienestar psicológico y su adaptación general a la vida.

Existen varios tipos de estrategias de afrontamiento, que pueden clasificarse en diversas categorías. Lazarus y Folkman (1984) propusieron una distinción entre el afrontamiento centrado en el problema, que se dirige a cambiar la situación que causa el estrés, y el afrontamiento centrado en la emoción, que se dirige a manejar las emociones asociadas con el estrés. Otra distinción útil es entre el afrontamiento activo, que implica hacer frente activamente a la situación y buscar soluciones, y el afrontamiento pasivo, que implica evitar la situación o negar su existencia (Carver et al., 1989).

Es posible también agrupar las estrategias de afrontamiento en dos macrodimensiones (Morales-Rodríguez et al., 2012): afrontamiento improductivo y afrontamiento centrado en el problema. Las estrategias de afrontamiento,

como herramientas utilizadas por los individuos para manejar el estrés y la adversidad, pueden variar considerablemente en su efectividad y sus implicaciones para el bienestar psicológico. Siguiendo el trabajo de Morales-Rodríguez et al. (2012), estas estrategias se pueden categorizar dentro de dos macrodimensiones principales: el afrontamiento improductivo y el afrontamiento centrado en el problema. La macrodimensión de afrontamiento improductivo se refiere a las estrategias de afrontamiento que generalmente no resuelven el problema subyacente o que pueden exacerbar la situación de estrés. Dentro de esta macrodimensión, encontramos estrategias como la indiferencia, caracterizada por un desapego emocional o negación de la situación; la conducta agresiva, que se manifiesta a través de respuestas de ira o frustración; la tendencia a reservarse el problema para sí mismo sin buscar apoyo externo; y finalmente, las estrategias de evitación cognitiva y evitación conductual, que intentan eludir pensamientos o situaciones que evocan el problema. Estas estrategias podrían proporcionar un alivio temporal del estrés, pero suelen ser ineficaces a largo plazo y pueden tener consecuencias negativas para el bienestar psicológico del individuo. Por otro lado, la macrodimensión del afrontamiento centrado en el problema incorpora estrategias dirigidas a la gestión activa y constructiva del problema o la situación de estrés. Este incluye la solución activa, que supone emprender acciones concretas para resolver la situación; la comunicación del problema a otras personas en busca de apoyo emocional, consejos o ayuda práctica; la búsqueda de información y orientación como una forma de recopilar recursos adicionales para lidiar con la situación de estrés; y, finalmente, el mantenimiento de una actitud positiva, que implica abordar el problema con optimismo y esperanza. Este tipo de afrontamiento se asocia a menudo con resultados más positivos para el bienestar psicológico y la adaptación al estrés. Es importante mencionar que el uso de una estrategia sobre otra puede variar en función de una multitud de factores, incluyendo las características individuales del sujeto, el tipo de problema que se esté enfrentando, e incluso las influencias culturales que pueden determinar qué estrategias son más aceptables o efectivas en un contexto determinado. Por lo tanto, una comprensión completa del uso de las estrategias de afrontamiento debe considerar estos factores y cómo interactúan entre sí. Asimismo, la eficacia de estas estrategias puede variar am-

pliamente entre individuos y contextos, siendo algunas más útiles en ciertos escenarios que en otros.

Un aspecto esencial en el estudio de las estrategias de afrontamiento es el género. El género es una variable fundamental para tener en cuenta al explorar las estrategias de afrontamiento, ya que se han observado diferencias significativas en la manera en que hombres y mujeres enfrentan el estrés y la adversidad. Estas diferencias pueden estar moldeadas tanto por factores biológicos como por construcciones sociales y culturales. Desde un enfoque teórico, estas diferencias de género pueden enmarcarse en el contexto de las teorías del rol de género. Estas teorías sostienen que hombres y mujeres se enfrentan a diferentes expectativas y normas sociales en función de su género, lo que puede influir en la manera en que manejan el estrés (Eagly, 2013). Por ejemplo, en muchas culturas se espera que los hombres sean independientes y resilientes, lo que podría llevarlos a utilizar más estrategias centradas en el problema. Por el contrario, las mujeres a menudo se socializan para ser más empáticas y centradas en las relaciones, lo que podría llevarlas a buscar más apoyo social en momentos de estrés. La investigación ha proporcionado evidencia que apoya estas diferencias de género en el afrontamiento. Tamres et al. (2002), por ejemplo, realizaron una revisión de la literatura y encontraron que las mujeres tienden a utilizar estrategias de afrontamiento más orientadas a las emociones y el apoyo social, mientras que los hombres se inclinan más por el afrontamiento orientado al problema. No obstante, es importante tener en cuenta que estas diferencias de género en la puesta en marcha de las estrategias de afrontamiento no son universales y pueden variar dependiendo del contexto y de la situación específica. Además, es esencial no caer en estereotipos de género simplistas y recordar que hay una gran variabilidad dentro de cada género en términos de cómo los individuos manejan el estrés lo cual está estrechamente influenciado por el entorno (Halim et al., 2020; Richardson et al., 2021; Watson et al., 2020).

En resumen, las estrategias de afrontamiento son una parte integral de la adaptación humana al estrés y la adversidad. Con un mayor entendimiento de estas estrategias y cómo se desarrollan y cambian a lo largo del tiempo, el personal dedicado a la investigación, así como quienes trabajan directamente con adolescentes podrán estar mejor

equipados para ayudar a los individuos a manejar el estrés y los desafíos de la vida.

Dicho esto, el objetivo general de esta investigación preliminar fue investigar el uso de estrategias de afrontamiento en la adolescencia, identificando sus niveles de uso y evaluando la presencia de diferencias de género en su aplicación. De dicho objetivo general se derivaron dos objetivos específicos. En cuanto al objetivo específico 1, se fijó examinar cuáles son los niveles de uso de las estrategias de afrontamiento (bajo, medio y alto) en la adolescencia. El objetivo específico 2 fue analizar si existen diferencias de género en el uso de las estrategias de afrontamiento.

Método

Participantes

Se llevó a cabo un análisis preliminar de los datos de N = 85 estudiantes. Los detalles sobre la distribución entre niñas y niños se pueden encontrar en la Tabla 1. Los estudiantes, que cursaban el cuarto grado en una escuela secundaria de Bari, en Italia, participaron en el estudio de manera voluntaria, asegurándose su confidencialidad y anonimato en todo momento. Además, se les permitió retirarse de la investigación en cualquier fase sin sufrir ninguna repercusión. Con respecto a los principios éticos, se siguieron las pautas establecidas por el protocolo de Helsinki para la investigación con seres humanos. La Comisión de Ética universitaria dio su aprobación para el estudio.

Tabla 1

Distribución de participantes por género

		Frecuencia	Porcentaje
Género	Niño	40	47.1
	Niña	45	52.9
	Total	85	100

Instrumentos

Se administró la *Escala de Afrontamiento para niños* (EAN). El instrumento descrito -diseñado por Morales-Rodríguez et al., 2012- es una herramienta psicométrica de autoinforme diseñada para evaluar las estrategias de afrontamiento. Consta de 35 ítems, cada uno con tres posibles respuestas: nunca, algunas veces y muchas veces. El cuestionario está diseñado para medir cómo se enfrentan los individuos a cuatro áreas clave: familia, escuela, salud y sociedad. Se identifican nueve estrategias de afrontamiento, siendo una puntuación más alta indicativa de un mayor uso de una estrategia de afrontamiento particular. Estas estrategias son: indiferencia, conducta agresiva, reservarse el problema para sí, evitación cognitiva, evitación conductual, solución activa, comunicar el problema a otros, búsqueda de información y guía, y actitud positiva. Los coeficientes de consistencia interna de alpha de Cronbach para las diferentes estrategias de afrontamiento oscilaron de 0.59 a 0.75 en la versión original. En el presente estudio los coeficientes oscilaron entre 0.43 y 0.78 en una versión traducida al italiano (Morales-Rodríguez et al., 2023b). Del mismo modo, en el presente estudio y para el cálculo de los niveles de uso de las estrategias, se procedió a hallar el percentil 33 y 66 de entre las personas participantes para lograr dos puntos de corte y tres niveles de uso: bajo, medio y alto.

También se recogió información a través de un cuestionario sociodemográfico de elaboración ad hoc. Para esta investigación se ha registrado la variable género, curso y región.

Diseño y Procedimiento

Se llevó a cabo un estudio cuantitativo, de diseño transversal y *ex post facto*. El procedimiento implicó inicialmente establecer contacto con la institución educativa, donde se presentó a la administración el propósito de la investigación. Tras obtener el consentimiento del personal directivo y de las familias del estudiantado participante, se implementaron los cuestionarios. Debido a que los cuestionarios estaban originalmente en español, se llevó a cabo su traducción al italiano mediante un comité compuesto

por dos investigadores nativos españoles y una investigadora italiana nativa con formación universitaria. La traducción se realizó del español al italiano y luego se retrotradujo al español para garantizar la coherencia del significado original. Una vez concluido el proceso de traducción y verificación, los cuestionarios fueron administrados.

Análisis de datos

Se realizó un análisis descriptivo examinando los porcentajes, las frecuencias y los principales índices de dispersión y tendencia central. Asimismo, se llevó a cabo un análisis inferencial utilizando la prueba *t* de Student para muestras independientes en aras de examinar las diferencias entre mujeres y hombres.

Resultados

Niveles de uso de las estrategias de afrontamiento

En la Tabla 2 se muestra el análisis descriptivo de las variables que hacen referencia a los niveles de las estrate-

gias de afrontamiento donde bajo = 1, medio = 2 y alto = 3. Tal como se puede observar, la estrategia de afrontamiento más utilizada fue la evitación cognitiva, seguida de comunicar el problema a otras personas, evitación conductual y reservarse el problema para sí. La estrategia menos utilizada fue la búsqueda de información.

Por niveles para cada estrategia, el 34.1 % de los estudiantes (29 individuos) tiene un nivel bajo de uso de la estrategia de indiferencia. La mayoría de los estudiantes, un 49.4 % (42 individuos), presenta un nivel medio de uso de esta estrategia. Por otra parte, solo el 11.8 % de los estudiantes (10 individuos) muestra un alto nivel de uso de la estrategia de indiferencia. Hay un 4.7 % (cuatro individuos) de datos "perdidos".

En cuanto a los diferentes niveles de uso de la estrategia de afrontamiento denominada "conducta agresiva" "conducta agresiva" entre una muestra de estudiantes. Se apreció que el 34.1 % de los estudiantes (29 individuos) exhibió un nivel bajo de uso de esta estrategia. Mientras tanto, el 48.2 % de los estudiantes (41 individuos) demostró un nivel medio de uso de la estrategia de afrontamiento "conducta agresiva". Por otro lado, solo el 12.9 % de los estudiantes (11 individuos) utilizó la estrategia de afrontamiento "conducta agresiva" a un nivel alto. Además, se re-

Tabla 2

Análisis descriptivo de los niveles de uso de las estrategias de afrontamiento

	<i>N</i>		<i>M</i>	<i>DT</i>	Mínimo	Máximo
	Válido	Perdidos				
Indiferencia	81	4	1.77	0.657	1	3
Conducta agresiva	81	4	1.78	0.671	1	3
Reservarse el problema para sí	83	2	1.84	0.804	1	3
Evitación conductual	81	4	1.84	0.715	1	3
Comunicar el problema a otras personas	83	2	1.88	0.739	1	3
Evitación cognitiva	83	2	1.90	0.835	1	3
Solución activa	84	1	1.76	0.816	1	3
Búsqueda de información	83	2	1.66	0.859	1	3
Actitud positiva	80	5	1.73	0.711	1	3

Nota. **N:** Número de participantes; **M:** Media; **DT:** Desviación típica.

gistró un 4.7 % (cuatro individuos) de datos como "perdidos" en el sistema.

El análisis de la estrategia de afrontamiento denominada "reservarse el problema para sí" reveló distintos niveles de uso entre los estudiantes. En este caso, el 40.0 % de los participantes (34 estudiantes) mostró un nivel bajo de aplicación de esta estrategia. Por otro lado, el 32.9 % de la muestra (28 estudiantes) evidenció un uso medio de la estrategia. Sorprendentemente, un porcentaje significativo, el 24.7 % (21 estudiantes), reportó un alto nivel de uso de la estrategia "reservarse el problema para sí". Finalmente, hubo un 2.4 % (dos estudiantes) de datos catalogados como "perdidos".

La estrategia de afrontamiento "evitación conductual" fue utilizada en distintos niveles por los estudiantes participantes en el estudio. El 32.9 % de los estudiantes (28 individuos) manifestó un nivel bajo de uso de dicha estrategia. Por otro lado, la mayoría de los estudiantes, representando el 44.7 % de la muestra (38 individuos), demostró un uso medio de la estrategia de evitación conductual. El 17.6 % de los estudiantes (15 individuos) mostró un alto nivel de uso de esta estrategia. Hubo un 4.7 % (cuatro individuos) de datos categorizados como "perdidos" en el sistema, probablemente debido a la falta de respuesta o respuestas inadecuadas a las preguntas relacionadas con esta estrategia.

Con respecto a la estrategia de afrontamiento "comunicar el problema a otras personas" un 32.9 % de los estudiantes (28 individuos) mostró un uso bajo de esta estrategia. El mayor grupo, correspondiente al 43.5 % de la muestra (37 individuos), exhibió un uso medio de la estrategia de comunicar el problema a otras personas. Por otra parte, el 21.2 % de los estudiantes (18 individuos) demostró un alto nivel de empleo de esta estrategia. Se registró un 2.4 % (dos individuos) de datos categorizados como "perdidos".

En relación con la estrategia de afrontamiento denominada "evitación cognitiva", el 38.8 % de los participantes (33 individuos) quienes mostró un uso bajo de esta estrategia. Por otro lado, el mismo porcentaje, 29.4 % (25 individuos), presentó tanto un uso medio como alto de la evitación cognitiva. Esto puede indicar una distribución rela-

tivamente equitativa entre los estudiantes que emplean esta estrategia de manera moderada y los que la utilizan de manera intensiva. Finalmente, se registró un 2.4 % (dos individuos) de datos clasificados como "perdidos" en el sistema.

En cuanto a la estrategia de afrontamiento denominada "solución activa", el 47.1 % (40 individuos), mostró un uso bajo de esta estrategia. Por otro lado, el 28.2 % de los estudiantes (24 individuos) manifestó un uso medio de la estrategia de solución activa, y aproximadamente una cuarta parte de los estudiantes, el 23.5 % (20 individuos), reveló un alto uso de esta estrategia. Estos datos podrían indicar que un número significativo de estudiantes tendía a no utilizar o utilizar de manera mínima las estrategias de solución activa frente a situaciones de estrés. Por último, se registró un 1.2 % (un individuo) de datos categorizados como "perdidos".

Con respecto a la estrategia de afrontamiento "búsqueda de información", el 57.6 % (49 individuos), mostró un uso bajo de esta estrategia. Por otro lado, solo el 15.3 % de los estudiantes (13 individuos) demostró un uso medio de la estrategia de búsqueda de información. En contraste, casi una cuarta parte de los estudiantes, el 24.7% (21 individuos), reveló un alto uso de esta estrategia. Estos resultados podrían sugerir que un gran número de estudiantes tendía a no utilizar o a hacer uso limitado de las estrategias de búsqueda de información para afrontar situaciones de estrés. Por último, se registró un 2.4 % (dos individuos) de datos categorizados como "perdidos".

En última instancia, en relación con la estrategia de afrontamiento conocida como "actitud positiva", el 40.0 % (34 individuos) manifestó un nivel bajo de uso de esta estrategia, y de forma idéntica, otro 40.0 % (34 individuos) reflejó un uso medio de la misma. Esto sugiere que hubo una distribución bastante equitativa entre aquellos estudiantes que utilizaron poco o moderadamente la actitud positiva para afrontar situaciones de estrés. Por otra parte, solo el 14.1 % de los estudiantes (12 individuos) demostró un alto uso de la estrategia de actitud positiva. Finalmente, el sistema registró un 5.9 % (cinco individuos) de datos como "perdidos".

Diferencias de género

En la Tabla 3 se muestran la media alcanzada por las niñas y los niños que han participado en el uso de cada estrategia de afrontamiento, analizada esta última variable como continua y de escala. Se aplicó la prueba *t* de Student. Tal como se pudo observar, no se hallaron diferencias significativas en las estrategias de afrontamiento por género.

Discusión

Con relación con el objetivo 1, en el presente estudio se ha hallado que el alumnado adolescente emplea una variedad de estrategias de afrontamiento en respuesta a situaciones de estrés. Las estrategias de afrontamiento incluyen indiferencia, conducta agresiva, reservarse el problema para sí, evitación conductual, comunicar el problema a otros, evitación cognitiva, solución activa, búsqueda

de información y actitud positiva. En cuanto a cuáles son las estrategias de afrontamiento más predominantes utilizadas por la mayoría de los estudiantes (considerando los niveles medio y alto) son la evitación conductual, comunicar el problema a otros, evitación cognitiva y solución activa. Esto sugiere que los estudiantes tienden a afrontar el estrés ya sea evitándolo, compartiendo sus problemas con otros, utilizando enfoques cognitivos para evitar la situación o buscando soluciones activas. Por otro lado, la estrategia de afrontamiento menos utilizada es la búsqueda de información, seguida de la actitud positiva y la conducta agresiva. Esto indica que menos estudiantes están usando estos métodos para manejar el estrés. De aquí se deriva que las estrategias de afrontamiento tienen múltiples manifestaciones y eso es relevante para comprender el modo de resolver los problemas y llevar a cabo las interacciones humanas (Babakr et al., 2019).

En cuanto al objetivo 2, el hallazgo de no encontrar diferencias significativas de género en el uso de estrategias

Tabla 3

Análisis de las diferencias de género en función de la estrategia de afrontamiento

	Género	N	M	DT	p
Indiferencia	Niño	39	2.79	1.609	0.378
	Niña	42	2.90	1.574	
Conducta agresiva	Niño	38	2.74	1.639	0.151
	Niña	43	3.12	1.636	
Reservarse el problema para sí	Niño	39	3.72	1.791	0.223
	Niña	44	4.07	2.357	
Evitación cognitiva	Niño	38	2.53	1.447	0.076
	Niña	45	3.02	1.644	
Evitación conductual	Niño	38	3.71	2.104	0.085
	Niña	43	4.35	2.046	
Solución activa	Niño	39	4.79	2.028	0.395
	Niña	45	4.91	1.964	
Comunicar el problema a otras personas	Niño	39	4.26	1.773	0.452
	Niña	44	4.20	2.064	
Búsqueda de información y guía	Niño	39	4.26	1.618	0.355
	Niña	44	4.41	2.050	
Actitud positiva	Niño	38	5.26	1.884	0.269
	Niña	42	4.98	2.225	

Nota. N: Número de participantes; M: Media; DT: Desviación típica; p: Significatividad.

de afrontamiento en adolescentes puede ser atribuido a varios factores (Richardson et al., 2021). En primer lugar, es importante tener en cuenta que, aunque existen diferencias biológicas entre hombres y mujeres, las diferencias de comportamiento pueden ser moldeadas en gran medida por factores socioculturales. En algunas sociedades, los roles y expectativas de género pueden estar cambiando, y esto puede influir en cómo los adolescentes afrontan el estrés. Así, las antiguas concepciones de género que asociaban la pasividad y la emotividad a las mujeres, y la actividad y la resistencia al estrés a los hombres, pueden estar evolucionando hacia un enfoque más igualitario (Halim et al., 2020; Watson et al., 2020). Este cambio sociocultural podría explicar la falta de diferencias de género en el uso de estrategias de afrontamiento. En segundo lugar, algunos estudios han sugerido que las diferencias de género en las respuestas al estrés se hacen más evidentes en la adultez, pero son menos pronunciadas durante la adolescencia. Esto podría ser debido a que los adolescentes de ambos sexos todavía están desarrollando y refinando sus estrategias de afrontamiento y, por lo tanto, pueden recurrir a una variedad más amplia de enfoques (Rudolph y Flynn, 2007).

Además, cabe señalar que la metodología utilizada para medir las estrategias de afrontamiento puede influir en los resultados. Algunas herramientas de evaluación pueden no ser lo suficientemente sensibles para detectar diferencias sutiles en el uso de estrategias de afrontamiento entre hombres y mujeres. O puede que no se utilicen suficientes ítems para evaluar ciertas estrategias de afrontamiento que son más prevalentes en un género que en otro (Sontag y Graber, 2010; Zhang y Li, 2020).

Aplicabilidad

Estos datos pueden ser útiles para diseñar intervenciones o programas de apoyo que promuevan estrategias de afrontamiento más efectivas y saludables entre los estudiantes. Dado que la mayoría de los estudiantes tienden a utilizar estrategias como la evitación (cognitiva y conductual), sería útil promover enfoques más proactivos y positivos como la solución activa de problemas, la búsqueda de información y el desarrollo de una actitud positiva.

Por otro lado, obtener información sobre la situación del fenómeno en diferentes países es de gran utilidad para comprenderlo. En este sentido, los investigadores y los profesionales deben buscar entender cómo los factores individuales y contextuales, como la personalidad, el entorno social y la cultura, el género, etc. pueden influir en el desarrollo y la efectividad de las estrategias de afrontamiento. Este enfoque puede proporcionar una visión más completa de las estrategias de afrontamiento y puede ayudar a desarrollar intervenciones más efectivas para ayudar a los individuos a manejar el estrés y la adversidad. Además, a medida que los adolescentes maduran y avanzan en la vida, también lo hacen sus estrategias de afrontamiento. Por lo tanto, es crucial mantener los conocimientos actualizados sobre las últimas investigaciones en esta área y que estén dispuestos a adaptar sus intervenciones y sus propias estrategias de afrontamiento a las necesidades cambiantes de los adolescentes.

Es importante la toma de conciencia en la adolescencia de las estrategias de afrontamiento empleadas para ayudar al diseño de intervenciones psicoeducativas más eficaces como podrían ser aquellas centradas en la mejora del apoyo emocional. En este sentido, estudios recientes (e.g., Castelao Legazpil et al., 2021) siguen evidenciando la importancia que tiene la variable apoyo emocional percibido dadas sus relaciones con una mejor salud mental. También podría ser de utilidad esta evaluación para intervenciones con el protocolo unificado como estrategia de afrontamiento de las emociones negativas como la diseñada en alguna investigación reciente (León-Casas y Rodríguez-Mora, 2022).

Limitaciones

El escaso número de participantes puede influir en la capacidad de generalización de los datos a otros contextos. Asimismo, estas conclusiones son preliminares y deberían ser investigadas más a fondo a través de un análisis estadístico más detallado y considerando otros factores contextuales y demográficos que pueden influir en las estrategias de afrontamiento adoptadas por los estudiantes. Además, es importante mencionar que las estrategias de afrontamiento no son inherentemente "buenas" o "malas", sino que su efectividad puede variar dependiendo del con-

texto y de la situación específica. Por lo tanto, estas conclusiones deben interpretarse con cuidado.

Futuras líneas de investigación

La falta de diferencias de género en el uso de estrategias de afrontamiento en adolescentes enfatiza la importancia de considerar factores individuales, culturales y contextuales en lugar de hacer suposiciones basadas únicamente en el género. Del mismo modo, comparar estos resultados con otras regiones ayudaría a comprender los términos y relaciones en mayor medida. También se subraya la necesidad de más investigaciones en esta área para entender mejor cómo y por qué los adolescentes de diferentes géneros eligen y utilizan estrategias específicas para afrontar el estrés. También sería interesante introducir variables que tienen un gran impacto en el bienestar psicológico de la comunidad educativa como son la percepción del disfrute de la vida (Martínez-Ramón, Méndez et al., 2023), la resiliencia (Moreno-Lucas et al., 2023; Martínez-Ramón, Morales-Rodríguez et al., 2023), el funcionamiento familiar (Inda-Caro et al., 2022), otros aspectos relacionados con los procesos de enseñanza docentes (López-Martínez et al., 2022) y la evaluación de la dimensión emocional con la administración de instrumentos como el inventario multidimensional para los trastornos emocionales descrito por Quílez-Orden et al. (2022).

Conclusiones

En cuanto al uso de las estrategias de afrontamiento, se ha observado que las/os adolescentes muestran una diversidad de patrones. La estrategia más utilizada es la evitación cognitiva, seguida de comunicar el problema a otras personas, la evitación conductual y reservarse el problema para sí mismo. Esta predilección por ciertas estrategias sugiere una tendencia hacia métodos más pasivos o internalizados de afrontamiento. En contraste, una de las estrategias de afrontamiento menos utilizada por las/os adolescentes es la búsqueda de información. Esto puede reflejar una menor propensión a buscar activamente soluciones externas o puede ser un indicador de una falta de recursos percibidos. En general, el uso de estas estrategias se encuentra más frecuentemente en niveles medios. Sin embargo, un número significativo de estudiantes mostró un

uso alto de las estrategias "reservarse el problema para sí". Esto sugiere que, aunque el uso medio es más común, hay un subconjunto de estudiantes que recurren a ciertas estrategias de manera intensiva. Por otro lado, no se observaron diferencias de género significativas en el uso de las estrategias de afrontamiento. Esto indica que, al menos en este grupo de estudiantes, el género no parece desempeñar un papel determinante en la selección de la estrategia de afrontamiento. Sin embargo, se debe tener en cuenta que los resultados pueden variar en diferentes contextos y grupos demográficos, por lo que se requiere más investigación para explorar las posibles diferencias de género en el uso de las estrategias de afrontamiento.

Referencias

- Babakr, Z., Mohamedamin, P. y Kakamad, K. (2019). Piaget's Cognitive Developmental Theory: Critical Review. *Education Quarterly Reviews*, 2(3).517–524. <https://doi.org/10.31014/aior.1993.02.03.84>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. y Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Castelao Legazpi, P. C., Rodríguez-Muñoz, M. F., Olivares, M. E., Soto Balbuena, C. e Izquierdo Méndez, N. (2021). Apoyo social percibido como factor protector de la ideación suicida en embarazadas [Perceived Social Support as a Protective Factor for Suicidal Ideation in Pregnant Women]. *Acción Psicológica*, 18(2), 77–88. <https://doi.org/10.5944/ap.18.2.29517>
- Chima, C., Shalaby, R., Lawal, M. A., Vuong, W., Hrabok, M., Gusnowski, A., Surood, S., Greenshaw, A. J., Wells, K. y Agyapong, V. I. (2022). COVID-19 Pandemic: Influence of Gender

- Identity on Stress, Anxiety, and Depression Levels in Canada. *Trauma Care*, 2(1), 11–22. <https://doi.org/10.3390/traumacare2010002>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E. y Thigpen, J. C. (2017). Coping, Emotion Regulation, and Psychopathology in Childhood and Adolescence: A Meta-analysis and Narrative Review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Eagly, A. H. (2013). *Sex Differences in Social Behavior: A Social-Role Interpretation*. Psychology Press.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity youth and crisis* (No. 7). Norton.
- Halim, M. L. D., Gutierrez, B. C., Bryant, D. N., Arredondo, M. y Takesako, K. (2020). Gender is what you look like: Emerging gender identities in young children and preoccupation with appearance. In *Emerging Perspectives on Self and Identity* (pp. 89–100). Routledge.
- Inda-Caro, M., Torío-López, S. y Fernández-García, C.-M. (2022). Estudio psicométrico piloto de un instrumento para evaluar el funcionamiento familiar: corresponsabilidad y consenso [Pilot psychometric study to assess the family functioning: family co-responsibility and agreement]. *Estudios Sobre Educación*, 44, 9–33. <https://doi.org/10.15581/004.44.001>
- Kuo, B. C. (2011). Culture's Consequences on Coping: Theories, Evidence, and Dimensionalities. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(6), 1084–1100. <https://doi.org/10.1177/0022022110381126>
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- León-Casas, I. y Rodríguez-Mora, A. (2022). Aplicación grupal del protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales en una muestra universitaria [Group Application of Unified Protocol for the Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders In A University Sample]. *Acción Psicológica*, 19(2), 97–114. <https://doi.org/10.5944/ap.19.2.37002>
- López-Martínez, O., García-Jiménez, E. y Cuesta-Sáez-de-Tejada, J.-D. (2022). El bienestar emocional de los docentes como factor determinante en los procesos de enseñanza/aprendizaje en el aula [Emotional Wellbeing in Teachers as a Determining Factor in the Teaching/Learning Process in the Classroom]. *Estudios Sobre Educación*, 44, 155–177. <https://doi.org/10.15581/004.44.007>
- Martínez-Ramón, J. P., Méndez, I., de la Rocha, M. y Freixinos, M. Á. (2023). Percepción del disfrute de la vida en Educación Secundaria y en la universidad [Perception of Enjoyment of Life in Secondary Education and University]. In *Educación y Sociedad: Pensamiento e innovación para la transformación social* (pp. 2111–2118). Dykinson.
- Martínez-Ramón, J. P., Morales-Rodríguez, F. M., Pérez-López, S., Méndez Mateo, I. y Ruiz-Esteban, C. (2023). Predicción de la resiliencia docente mediante redes neuronales artificiales: influencia del burnout y del estrés por COVID-19 [Predicting Teacher Resilience by Using Artificial Neural Networks: Influence of Burnout and Stress by COVID-19]. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 39(1), 100–111. <https://doi.org/10.6018/analesps.515611>
- Morales-Rodríguez, F. M., Martínez-Ramón, J. P. y Corvasce, C. (2023). *Scala di Coping per Bambini* (EAN; traducción de la Escala de Afrontamiento para Niños -EAN- de Morales-Rodríguez et al., 2012). Material no publicado.
- Morales-Rodríguez, F. M., Trianes Torres, M. V., Blanca Mena, M. J., Miranda Páez, J., Escobar Espejo, M. y Fernández Baena, F. J. (2012). Escala de afrontamiento en niños: propiedades psicométricas [Children's Coping Scale: Psychometric Properties]. *Anales de Psicología /*

- Annals of Psychology, 28(2), 475–483. <https://doi.org/10.6018/analesps.28.2.136221>
- Moreno-Lucas, J. L., Martínez-Ramón, J. P., Morales-Rodríguez, F. M., Ruiz-Esteban, C., Méndez, E. I. (2023). Stress, Burnout, and Resilience: Are Teachers at Risk? *International Journal of Mental Health Promotion*, 25(2), 207–222. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2023.025901>
- Quílez-Orden, A., Prado-Abril, J., Ferreres-Galán, V., Torres-Alfosea, M. A., Santos-Goñi, M. A., Peris-Baquero, O. y Osma, J. (2022). Descripción del inventario multidimensional para los trastornos emocionales (MEDI) para la evaluación y diagnóstico dimensional [Description of the Multidimensional Emotional Disorders Inventory (MEDI) for Dimensional Evaluation and Diagnosis]. *Acción Psicológica*, 19(2), 15–32. <https://doi.org/10.5944/ap.19.2.36992>
- Richardson, C. E., Magson, N. R., Fardouly, J., Oar, E. L., Forbes, M. K., Johnco, C. J. y Rapee, R. M. (2021). Longitudinal Associations between Coping Strategies and Psychopathology in Pre-adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 50, 1189–1204. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01330-x>
- Rudolph, K. D. y Flynn, M. (2007). Childhood adversity and youth depression: Influence of gender and pubertal status. *Development and Psychopathology*, 19(2), 497–521. <https://doi.org/10.1017/S0954579407070241>
- Sontag, L. M. y Graber, J. A. (2010). Coping with Perceived Peer Stress: Gender-Specific and Common Pathways to Symptoms of Psychopathology. *Developmental Psychology*, 46(6), 1605–1620. <https://doi.org/10.1037/a0020617>
- Tamres, L. K., Janicki, D. y Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A Meta-analytic Review and an Examination of relative Coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2–30. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1
- Watson, R. J., Wheldon, C. W. y Puhl, R. M. (2020). Evidence of Diverse Identities in a Large National Sample of Sexual and Gender Minority Adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 30, 431–442. <https://doi.org/10.1111/jora.12488>
- Zhang, X. y Li, C. (2023). Predictors of Adolescents' Psychological Distress and Internet Addiction: the Role of Interpersonal Stress and School Burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 1–13. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02635-8>

