

Estrategias de afrontamiento funcionales y disfuncionales y salud mental positiva en universitarios

Functional and dysfunctional coping strategies and positive mental health in university students

Lorena Toribio Pérez y Patricia Andrade Palos

Universidad Nacional Autónoma de México, México

Resumen

Las evidencias muestran que las estrategias de afrontamiento funcionales y disfuncionales son relevantes ante circunstancias adversas y presentan una asociación significativa con la salud mental positiva en jóvenes universitarios; por un lado, las estrategias funcionales ayudan a evaluar de forma positiva, afrontar y resolver situaciones adversas de manera eficiente y el menor uso de estrategias disfuncionales se asocia con una mejor salud mental positiva. El objetivo de esta investigación fue explicar en qué medida las estrategias de afrontamiento funcional y disfuncional predicen la salud mental positiva de jóvenes mexicanos universitarios. La muestra se conformó por 204 jóvenes mexicanos universitarios de 18 a 30 años de edad ($M = 23$, $DE = 3.4$). El 77.9% son mujeres (159). Se aplicaron, en formato online, los instrumentos: Mental Health Continuum-Short Form y la Escala de Afrontamiento. Los resultados mostraron altos niveles de salud mental positiva y afrontamiento funcional y menores niveles de afrontamiento disfuncional. Se obtuvo un modelo con índices de bondad de ajuste satisfactorios ($\chi^2 = 41.703$, $df = 17$, $\chi^2/df = 2.4$, $SRMR = 0.36$, $RMSEA = .085$, $CFI = .968$, $p = .001$), en el cual se puede observar que el afrontamiento funcional incide directamente y de forma positiva en la SMP y el afrontamiento disfuncional de manera negativa, por lo que es importante tomar en cuenta estos resultados para la promoción de estrategias de afrontamiento funcionales y fomentar en los jóvenes la capacidad de afrontar circunstancias adversas y mantener una salud mental positiva y un mayor bienestar.

Palabras clave: salud mental positiva, estrategias de afrontamiento, afrontamiento funcional, afrontamiento disfuncional, jóvenes universitarios.

Lorena Toribio Pérez y Patricia Andrade Palos, Universidad Nacional Autónoma de México, México.

La correspondencia relacionada con este artículo debe dirigirse a Lorena Toribio Pérez, Universidad Nacional Autónoma de México, México. Correo electrónico: lorenatoribio06@gmail.com



Abstract

The evidence shows that functional and dysfunctional coping strategies are relevant in the face of adverse circumstances and have a significant association with positive mental health in university students. On the one hand, functional strategies help to positively evaluate, confront and resolve adverse life situations efficiently and less use of dysfunctional strategies is associated with better positive mental health. The objective of this research was to explain to what extent functional and dysfunctional coping strategies predict the positive mental health of young Mexican university students. The sample was made up of 204 young Mexican university students between 18 and 30 years of age ($M = 23$, $SD = 3.4$). 77.9% are women (159). The instruments: Mental Health Continuum-Short Form and the Coping Scale were applied in online format. The results showed high levels of positive mental health and functional coping and lower levels of dysfunctional coping. A model was obtained with satisfactory goodness-of-fit indices ($\chi^2 = 41.703$, $df = 17$, $\chi^2/df = 2.4$, $SRMR = 0.36$, $RMSEA = .085$, $CFI = .968$, $p = .001$), it can be seen that functional coping directly and positively affects SMP and dysfunctional coping negatively, so it is important to take these results into account to promote functional coping strategies and encourage young people's ability to cope with adverse circumstances and maintain positive mental health and greater well-being.

Keywords: positive mental health, coping strategies, functional coping, dysfunctional coping, university students.

La salud se considera como un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedad. Desde esta perspectiva, la salud mental es un estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y hacer una contribución a su comunidad ([Organización Mundial de la Salud \[OMS\], 2023](#); [Keyes, 2009](#)). El estudio de la salud mental no solo debe identificar las patologías y factores de riesgo, sino también rescatar y comprender los recursos positivos y factores protectores que permiten a las personas adaptarse ante la adversidad que, también, ayuden a prevenir problemas psicológicos y a vivir y desarrollarse de manera óptima y fructífera, con mayor bienestar ([Toribio et al., 2017](#); [Yastri et al., 2023](#)).

En relación con la visión positiva de la salud mental, han surgido diversas propuestas para conceptualizarla y obtener tanto una mejor comprensión teórica y conceptual como una medida de ella, con la atención en la presencia de la salud traducida en capacidades y fortalezas ([Toribio et al., 2017](#)). Por ejemplo, Jahoda ([1958](#)) desarrolló un modelo teórico de salud mental positiva con seis criterios que, posteriormente, Lluich ([1999](#)) plasmó en un cuestionario que mide seis dimensiones: satisfacción personal, actitud prosocial, autocontrol, autonomía, resolución de problemas y autoactualización y habilidades de relación interpersonal.

Una de las principales teorías que integra la salud mental, desde una perspectiva positiva, la propone Keyes ([2009](#)), quien plantea que la salud mental es multidimensional, un estado en el cual las personas tienen bienestar y un desarrollo óptimo, así como capacidad de adaptarse al cambio y hacer frente a la adversidad; se considera Salud Mental Positiva (SMP), la cual integra tres indicadores: el bienestar emocional, psicológico y social, que se evalúan con el *Mental Health Continuum Short Form* (MHC-SF). El autor afirma que el bienestar emocional describe los sentimientos positivos que tienen las

personas respecto a la vida, se refiere a la percepción de afecto positivo y satisfacción con la vida a lo largo del tiempo; el bienestar psicológico hace alusión a características como autoaceptación, crecimiento personal, propósito en la vida, relaciones positivas con los demás, autonomía y dominio ambiental que, en conjunto, indican la búsqueda de los individuos por maximizar sus potenciales; finalmente, el bienestar social se refiere a la percepción de los individuos sobre su relación y compromiso con la sociedad, está representado por cinco componentes: integración social, contribución, coherencia, actualización y aceptación social, que las personas se sientan satisfechas de vivir en la sociedad y que esta les brinda aquello que es significativo para crecer como personas, además de ser aceptadas y contribuir en el desarrollo de la esta de una forma positiva (Keyes, 2002).

Resultados de diversas investigaciones coinciden en que la SMP se puede ver afectada por factores negativos; específicamente, es importante analizar la SMP de los jóvenes universitarios, ya que se enfrentan a eventos estresantes, sociales, familiares, retos académicos y circunstancias adversas (Hannani et al., 2022), por lo que todo esto conlleva a vivir situaciones estresantes en las que se presenta una descompensación entre las demandas externas o internas y los recursos con los que cuenta el individuo (Cassarreto, 2003). Sobre todo, vivieron estrés ante eventos como lo fue la pandemia por COVID-19, durante la cual experimentaron miedo a contraer la enfermedad, restricciones de acceso a las escuelas, interacción social limitada con amigos y familiares y padecieron problemas psicológicos como la ansiedad, estrés, inseguridad, miedo a lo desconocido y depresión (Adrinai et al., 2023; Alhadi et al., 2021; Campos et al., 2020; Visser & Law-van, 2021).

Algunos estudios en universitarios encontraron que sucesos adversos (como la pandemia), influyeron de manera negativa en la SMP de jóvenes de diferentes culturas; por ejemplo, afectó en cierta medida la percepción de ser capaces de poder contribuir a la sociedad, dudaban y no tenían sentido de pertenencia, no percibían tener relaciones sociales gratificantes y de apoyo y no se sentían comprometidos e interesados en su vida diaria (Graham & Eloff, 2022; Visser & Law-van, 2021). Además, provocó problemas de ansiedad, estrés, insomnio (Alhadi et al., 2021) y soledad (Yastri et al., 2023), lo que significa que los estudiantes tuvieron que enfrentarse a diversos desafíos, viéndose amenazados por factores estresantes como las exigencias académicas, distanciamiento social y el aislamiento, los cuales afectaron su salud mental.

Sin embargo, los estudios no son concluyentes: uno con estadounidenses reportó que la mayoría de los jóvenes encuestados mantuvieron perfiles de SMP altos, manifestaron fortalezas psicológicas y niveles bajos de angustia psicológica (Chan et al., 2022); una muestra de jóvenes indonesios presentaron niveles moderados de SMP (Yastri et al., 2023); y, en universitarios mexicanos, se encontraron altos niveles de bienestar emocional, psicológico y social, capacidad para controlar las responsabilidades de su vida diaria y el crecimiento personal; de igual forma, sentían que la sociedad estaba mejorando, expresaron cierta sensación de satisfacción con la vida y bienestar personal y consideraban la vida como significativa, lo que les permitió afrontar las tensiones de la vida, desarrollar su potencial y contribuir a su comunidad (Toribio & Andrade 2023a). Algunos estudios postpandemia reportan que los jóvenes tuvieron que readaptarse a nuevas actividades y retornar a un funcionamiento normal con acceso a clases presenciales, y que, a pesar de manifestar cierto nivel de miedo, presentaron altos niveles de bienestar emocional, psicológico y social (Klinkosz et al., 2023).

Cuando se cuenta con altos niveles de SMP, las personas son capaces de analizar los problemas de manera más objetiva y plantearse un futuro positivo, y, a través de experiencias adversas, generar un fuerte sentido de vida (Graham & Eloff, 2022). Un estudio en universitarios argentinos demostró que quienes retomaron más aspectos positivos que negativos durante la pandemia, presentaron mayor bienestar emocional, psicológico y social en comparación con aquellos participantes que solo rescataban lo negativo (Eidman, 2021).

Por lo anterior, se puede afirmar que hay recursos positivos asociados a un mayor bienestar y que protegen la SMP, ya sea aspectos personales y sociodemográficos (edad, sexo, nivel académico [Chan et al., 2022]), sociales (relaciones familiares y con amigos y sociedad [Yastri et al., 2023]) y psicológicos como la resiliencia (Kara & Çanakç, 2022), la autoestima (Klinkosz et al., 2023) y, sobre todo, se ha comprobado que las estrategias de afrontamiento funcional han tenido un papel fundamental para la salud mental de los jóvenes durante la pandemia de COVID-19 y se relacionan con un mayor bienestar psicológico de los jóvenes (Gurvich et al., 2020; Lai-Tong et al., 2022; Saxon et al., 2017).

Por su parte, el afrontamiento se ha conceptualizado desde diferentes enfoques; se considera una respuesta dinámica y adaptativa ante el estrés, son esfuerzos cognitivos, emocionales y conductuales (pensamientos, emociones y acciones) constantemente cambiantes que se desarrollan para eliminar, reducir o controlar las demandas internas y ambientales que generan estrés (Lazarus & Folkman, 1984; Stanisławski, 2019).

Por lo anterior, el afrontamiento se considera un proceso de adaptación y existen varios tipos, por lo que las personas emplearán uno u otro de acuerdo con sus características personales, la situación generadora de estrés y la percepción y evaluación que hagan de esta (Romero et al., 2017). Una de las principales clasificaciones es la de Seiffge-Krenke (2011), que propone el afrontamiento funcional y disfuncional. El afrontamiento funcional se considera como las respuestas que se llevan a cabo encarar y resolver una situación estresante y disminuir el nivel de amenaza percibido; son esfuerzos que se llevan a cabo para controlar el problema, ya sea por la búsqueda activa de apoyo, realizar acciones concretas o reflexionar sobre las posibles soluciones. El afrontamiento disfuncional consiste en presentar pensamientos que incluyen la negación, la represión, la distracción, la evitación y el aplanamiento emocional, por lo que se presentan conductas que niegan la existencia del problema, evitan el estímulo y no realizan ningún esfuerzo para encontrar solución (Lucio et al., 2016; Lucio et al., 2020).

El afrontamiento funcional incluye las siguientes estrategias: 1) pensamiento positivo y búsqueda de soluciones (las cuales son estrategias encaminadas a solucionar el problema y enfocarlo de manera positiva), 2) la búsqueda de apoyo en la familia, 3) la búsqueda de apoyo con el grupo de pares y 4) la religión. Por su parte, el afrontamiento disfuncional contempla las siguientes estrategias: 1) respuestas fisiológicas negativas, 2) los pensamientos obsesivos y desesperanza y 3) el pensamiento evitativo pasivo a través del cual se niega el problema y no se buscan soluciones (Lucio et al., 2016; Lucio et al., 2020).

Investigaciones recientes en jóvenes mexicanos reportaron altas puntuaciones en las estrategias de afrontamiento funcional como: búsqueda de apoyo con el grupo de pares y búsqueda de apoyo en la familia, y menor uso de la religión; sin embargo, los jóvenes también hacen uso, aunque en menor medida, de estrategias disfuncionales como respuestas fisiológicas y pensamiento evitativo

pasivo (Toribio & Andrade, 2024). También, se han observado altas puntuaciones en dimensiones del afrontamiento como la solución de problemas, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social; las que más utilizaron para afrontar situaciones adversas y estresantes, como la pandemia por COVID-19, fueron la reevaluación positiva, centradas en las emociones, centradas en los problemas, aceptación social, apoyo, humor y religión, lo que significa que los jóvenes usan frecuentemente estrategias de afrontamiento funcional (Klimenko et al., 2023; Scorsolini-Comin, et al., 2021; Straup et al., 2022).

También, expresan el uso de estrategias disfuncionales como la evitación cognitiva y emocional, evitación de la búsqueda de apoyo profesional y valores bajos en la aceptación de responsabilidades (Klimenko et al., 2023; Scorsolini-Comin et al., 2021). Las estrategias de afrontamiento centradas en la evitación se asocian con niveles más altos de pensamientos intrusivos y angustia general (Straup et al., 2022). Si el afrontamiento es efectivo, la SMP de los jóvenes se mantiene estable, por lo que hay una menor posibilidad de que se presenten trastornos emocionales; por el contrario, si las estrategias son ineficaces, podría verse afectada la salud de forma negativa, aumentando la vulnerabilidad de los jóvenes (Lucio et al., 2016).

En diversas culturas se ha encontrado que las estrategias de afrontamiento funcional ante circunstancias adversas se relacionan directamente con la SMP en adultos chinos (Lai-Tong et al., 2022), australianos (Gurvich et al., 2020) y georgianos (Saxon et al., 2017). El afrontamiento adaptativo y activo, así como la aceptación, el reencadre positivo, el humor, el apoyo emocional y la religión influyeron en la SMP y se asociaron con niveles bajos de estrés, depresión y ansiedad; además, el apoyo social se asoció con la dimensión bienestar social y la planificación con la dimensión bienestar psicológico; sobre todo, este tipo de estrategias centradas en las emociones, actitudes y reencadre positivo indican que se reinterpretan o reevalúan los eventos estresantes en términos positivos; a su vez, el apoyo emocional se asoció con menos síntomas de estrés postraumático. Asimismo, en estudiantes sudafricanos, la esperanza, la conexión social, el afrontamiento positivo, el bienestar académico y espiritual contribuyeron positivamente a la SMP de los estudiantes durante la pandemia (Visser & Law-van, 2021); en polacos, el afrontamiento activo, buscar apoyo en los demás y la religión se relacionaron con el bienestar mental; el sentido de pertenencia y los consejos útiles sirvieron para mejorar el bienestar mental de los jóvenes, junto con una menor necesidad de manifestar emociones negativas (Konaszewski et al., 2021). De igual forma, un estudio en jóvenes indonesios reportó que la búsqueda de apoyo por parte de la familia se relaciona con la salud mental, ya que los jóvenes que tuvieron buenas relaciones familiares presentaron mejor salud mental (Yastri et al., 2023) y se vieron menos afectados por las políticas de distanciamiento físico que aquellos con relaciones familiares de baja calidad (Orben et al., 2020).

En culturas latinoamericanas, se reportó que en universitarios colombianos (Harvey et al., 2021) y dominicanos (Bello et al., 2021) las estrategias de afrontamiento tales como aceptación, el crecimiento personal, solución de problemas, búsqueda de apoyo social, religión y reevaluación positiva presentaron una correlación con el bienestar psicológico. Estudios recientes en universitarios mexicanos mostraron que las estrategias de afrontamiento funcional influyeron de forma positiva en la SMP y que un menor uso de estrategias de afrontamiento disfuncional se relacionó con una mayor SMP (Toribio & Andrade, 2024).

En cambio, el uso de estrategias negativas o disfuncionales basadas en las emociones como la negación y la autoculpabilidad, así como la autodistracción se asociaron con puntuaciones más altas de ansiedad, estrés e insomnio durante la pandemia (Alhadi et al., 2021; Gurvich et al., 2020; Lai-Tong et al., 2022) y ante otras situaciones adversas, la desvinculación conductual se asocia con síntomas de estrés postraumático; la negación y el abuso de sustancias aumenta la depresión (Saxon et al., 2017); de igual forma, centrarse en las emociones, desahogarse quejándose de sí mismo y la negación predicen un menor bienestar psicológico (Bello et al., 2021; Harvey et al., 2021). Los resultados son divergentes, ya que algunos datos muestran que las estrategias consideradas positivas como la religión y el humor no se correlacionan con el bienestar psicológico; el apoyo emocional y apoyo social se correlacionaron débilmente y solo el afrontamiento activo y la planificación se asociaron de manera significativa y positiva con el bienestar psicológico en universitarios chilenos (Marín et al., 2023).

Si bien se cuenta con amplia evidencia de la influencia de las estrategias de afrontamiento positivas en la SMP, hay pocos estudios que analicen cómo las estrategias de afrontamiento funcionales y disfuncionales predicen la SMP (Keyes, 2002) en el contexto de la cultura mexicana (Toribio & Andrade, 2024), por lo que es indispensable realizar investigaciones que amplíen las evidencias teóricas y empíricas ya existentes, para una mayor comprensión. También, es importante aportar datos respecto a las variables protectoras que intervienen en la SMP de los jóvenes mexicanos, para contar con bases sólidas para proponer intervenciones en las instituciones educativas y ampliar la atención que se brinda a la salud mental de los jóvenes.

El objetivo de esta investigación consiste en explicar en qué medida las estrategias de afrontamiento funcional y disfuncional predicen la salud mental positiva de jóvenes mexicanos universitarios. Por ello, se pretende probar la hipótesis que plantea que las estrategias de afrontamiento funcionales predicen positivamente la SMP y las estrategias disfuncionales de manera negativa.

Método

El estudio se realizó a través de un diseño no experimental, empírica cuantitativa. Es de corte transversal porque se hizo en un único momento temporal, y explicativo con estrategia asociativa, ya que se tiene como objetivo probar modelos acerca de las relaciones existentes entre un conjunto de variables (Ato et al., 2013).

La investigación se realizó en una muestra que se seleccionó mediante muestreo no probabilístico. Participaron 204 jóvenes mexicanos universitarios de 18 a 30 años de edad ($M = 23$, $DE = 3.4$). El 77.9% son mujeres (159), 86.3% (176) son solteros, 4.9% (10) son casados y 6.9% (14) viven en unión libre. El 90% de los participantes viven de zonas urbanas y semiurbanas de municipios del Estado de México y el 10% en los estados de Hidalgo, Veracruz, Guerrero, Michoacán y Ciudad de México. Los participantes son estudiantes de universidades públicas y privadas de ciudades de México (Toluca, Ciudad de México, Pachuca y Córdoba). Para la muestra, se tenían los siguientes criterios de inclusión: jóvenes, hombres y mujeres de 18 a 30 años de edad, que estén cursando una carrera universitaria, que firmen el consentimiento informado y que vivan en México.

Definición conceptual de las variables

Salud mental positiva

Conjunto de síntomas del bienestar subjetivo de un individuo que son las percepciones y evaluaciones de los individuos de sus propias vidas en términos de sus estados afectivos y su funcionamiento psicológico y social. Estado de bienestar que se caracteriza por actividades productivas, relaciones satisfactorias y la capacidad de adaptarse al cambio y hacer frente a la adversidad (Keyes, 2009).

Afrontamiento funcional

Hace referencia a los esfuerzos cognitivos y activos de la persona con el fin de resolver el problema, realizar acciones concretas o reflexionar sobre las posibles soluciones.

Afrontamiento disfuncional

Respuestas desadaptativas caracterizadas por conductas o pensamientos que incluyen negación, distanciamiento de la situación, autoacusación, conductas agresivas, represión, distracción y evitación, lo que lleva al sujeto a asumir una actitud de evitación hacia el estímulo (Lucio et al., 2016).

Definición operacional de las variables

La salud mental positiva se evaluará con el *Mental Health Continuum-Short Form* (MHC-SF [Keyes, 2009]) y el afrontamiento funcional y disfuncional con la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (Lucio et al., 2016).

Instrumentos

Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF [Keyes, 2009]). Contiene 14 ítems que miden la SMP. Los participantes contestan el planteamiento de ¿cómo te has sentido durante el último mes?, en una escala tipo Likert con 6 opciones de respuesta, 1 = *nunca*, 2 = *una o dos veces por semana*, 3 = *más o menos una vez por semana*, 4 = *más o menos una o dos veces por semana*, 5 = *casi todos los días*, 6 = *todos los días*. La escala presentó valores de confiabilidad y validez adecuados en una muestra de jóvenes mexicanos ($\alpha = .924$, Toribio & Andrade, 2023b).

El MHC-SF consta de tres dimensiones:

1. Bienestar emocional: $\alpha = .843$, contiene tres reactivos (del 1 al 3). Se caracteriza por la presencia de sentimientos positivos sobre la vida, satisfacción con la vida, afecto positivo y la felicidad.
2. Bienestar social: $\alpha = .796$, contiene cinco reactivos (del 4 al 8). Hace referencia a la satisfacción de los individuos acerca de cómo funciona la sociedad en la que viven, donde se sienten integrados, aceptados y pueden realizar contribuciones.
3. Bienestar psicológico: $\alpha = .895$, contiene seis reactivos (del 9 al 14). Se refiere a la búsqueda del desarrollo óptimo del potencial del ser humano, así como al crecimiento personal y propósito en la vida (Keyes, 2002; Toribio & Andrade, 2023b).

Escala de Afrontamiento para Adolescentes (Lucio et al., 2016). Elaborada para jóvenes mexicanos; contiene 27 reactivos, siete dimensiones de primer orden y dos de segundo orden. Se evalúa en una escala tipo Likert con 5 opciones de respuesta que van de *nunca* a *siempre*. Consta de dos dimensiones:

1. Afrontamiento funcional. Contiene cuatro subescalas:
 - 1.1. Pensamiento positivo y búsqueda de soluciones: se caracteriza por el uso de estrategias eficientes de afrontamiento.
 - 1.2. Búsqueda de apoyo en la familia: significa recurrir a la intervención pasiva o activa de los familiares para solucionar el problema y obtener apoyo emocional.
 - 1.3. Búsqueda de apoyo con el grupo de pares: se caracteriza por el uso de recursos sociales, como herramientas para la solución del problema.
 - 1.4. Religión: implica recurrir a creencias religiosas para aminorar el malestar generado por una situación estresante o problemática.
2. Afrontamiento disfuncional. Contiene tres subescalas:
 - 2.1. Respuestas fisiológicas: se relacionan con la posibilidad de desarrollar enfermedades físicas.
 - 2.2. Pensamientos obsesivos y desesperanza: se caracteriza por presentar pensamientos y emociones negativas respecto a la situación generadora de estrés que no solucionan el problema, así como acciones que se llevan a cabo sin un proceso de evaluación de sus consecuencias y que generan malestar posterior.
 - 2.3. Pensamiento evitativo pasivo: son estrategias que representan la negación y represión del problema, las cuales se reflejan en actitudes y acciones que llevan a la inmovilidad o retirada, es decir, no se realiza ningún esfuerzo en dar solución al problema (Lucio et al., 2016).

Procedimiento

Se realizó una invitación pública en distintas redes sociales (Facebook, Instagram, WhatsApp y correo electrónico), donde se mencionó que la finalidad de la investigación era de carácter científico; se especificó que la participación era voluntaria y la información confidencial. Se compartió el enlace del cuestionario con la herramienta de Google Forms. El tiempo aproximado para contestar el cuestionario fue de diez minutos. La participación fue voluntaria, marcaron el consentimiento informado y no recibieron retribución alguna por su colaboración. Se recibieron respuestas en el mes de abril de 2023.

Análisis de datos

En primer lugar, se llevaron a cabo análisis descriptivos y de correlación; posteriormente, se realizó un análisis factorial confirmatorio con ecuaciones estructurales con el método de máxima verosimilitud para poner a prueba el modelo de SMP. Los componentes para el modelo de la influencia de las estrategias de afrontamiento en la SMP fueron, como variables latentes (exógenas): afrontamiento funcional, afrontamiento disfuncional y salud mental positiva; las variables observadas (endógenas) fueron: 1) búsqueda de apoyo en la familia, 2) búsqueda de apoyo con el grupo de pares, 3) religión, 4)

respuestas fisiológicas, 5) pensamiento evitativo pasivo, 6) bienestar emocional, 7) bienestar social y 8) bienestar psicológico.

Resultó un modelo con índices de ajuste satisfactorios. Se analizaron los índices de ajuste y la subescala religión fue la que menos aportaba; se eliminó del análisis y se obtuvo un segundo modelo reespecificado; se analizaron los índices de modificación y la subescala que menos aportó fue respuestas fisiológicas. Se eliminó del análisis y se obtuvo un tercer modelo reespecificado con índices de bondad de ajuste satisfactorios. La evaluación de los modelos se realizó tomando en cuenta los siguientes índices de ajuste: el nivel de significancia ($p > .05$), bondad de ajuste absoluto: chi-cuadrado (χ^2), grados de libertad (gl), razón chi-cuadrado (χ^2/gl), índice de bondad de ajuste comparativo ($CFI > .90$), error de aproximación cuadrático medio ($RMSEA$) y residuo cuadrático medio estandarizado ($SRMR$ [Escobedo et al., 2016; Lai, 2020]). Los análisis de datos se llevaron a cabo en el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS) y en Amos versión 23.0.

Consideraciones éticas

Esta investigación forma parte de un proyecto autorizado por el Consejo Nacional de Humanidades, Ciencia y Tecnología (CONAHCYT), denominado “Evaluación de la eficacia de un programa de intervención para incrementar la resiliencia y las estrategias de afrontamiento emocional en jóvenes mexicanos”. Para esta investigación, se consideraron los principios del Código de Conducta de la Asociación Americana de Psicología referentes a la investigación y publicación (American Psychological Association [APA], 2017). La participación de los jóvenes fue voluntaria, bajo consentimiento informado y anónima. Se les informó que la información recabada sería totalmente confidencial, que solo se usaría con fines científicos y que se podían retirar de la investigación en el momento que lo desearan.

Resultados

Los resultados de los datos sociodemográficos muestran que los participantes de la investigación presentan una media de edad de 23 años ($M = 23$, $DE = 3.4$), la mayoría son mujeres (77.9%), en su mayoría residentes del Estado de México (véase la Tabla 1).

Tabla 1
Datos sociodemográficos de la muestra

Variable	Frecuencia (%)
Edad ($M = 23$, $DE = 3.4$)	
18-25	177 (86.8)
26-30	27 (13.2)
Sexo	
Hombres	45 (22.1)
Mujeres	159 (77.9)

Continúa...

L. TORIBIO PÉREZ Y P. ANDRADE PALOS

Variable	Frecuencia (%)
Semestre	
1-5	123 (60.3)
6-10	81 (39.7)
Carrera	
Psicología	105 (51.5)
Pedagogía	35 (17.2)
Terapia ocupacional	17 (8.3)
Otras	29 (23)
Ocupación	
Estudiantes	180 (88.2)
Empleado	12 (5.9)
Otro	12 (5.9)
Estado civil	
Soltero	176 (86.3)
Casado	10 (4.9)
Unión libre	14 (6.9)
Otro	4 (2.0)

Los resultados de los análisis descriptivos mostraron una distribución asimétrica para las dimensiones y el total de las escalas. La muestra presentó puntuaciones por arriba de la media teórica en las dimensiones de salud mental positiva; las dimensiones con mayor puntuación fueron bienestar emocional y psicológico. Respecto a la escala de afrontamiento, las subescalas con mayor puntuación de afrontamiento funcional fueron pensamiento positivo y búsqueda de soluciones y búsqueda de apoyo con el grupo de pares, la subescala con mayor puntuación de afrontamiento disfuncional fue respuestas fisiológicas y la de menor puntuación fue pensamientos obsesivos y desesperanza (véase la Tabla 2).

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS

Tabla 2
Media y desviación estándar de Salud Mental Positiva y Afrontamiento

Dimensiones	<i>M</i>	<i>DE</i>	Valor mínimo	Valor máximo	Asimetría	Curtosis
Escala de salud mental positiva						
Total de salud mental positiva	4.3	0.96	1	6	-0.645	-0.144
Bienestar emocional	4.5	0.84	1	6	1.334	4.200
Bienestar social	3.9	1.00	1	6	-0.560	-0.312
Bienestar psicológico	4.5	1.00	1	6	-0.647	-0.067
Escala de afrontamiento						
Afrontamiento funcional						
Total de afrontamiento funcional	3.3	0.77	1	5	-0.100	-0.153
Pensamiento positivo y búsqueda de soluciones	3.5	0.84	1	5	-0.371	0.023
Búsqueda de apoyo en la familia	3.0	0.87	1	5	0.071	-1.052
Búsqueda de apoyo con el grupo de pares	3.5	1.00	1	5	-0.410	-0.362
Religión	2.5	0.95	1	5	0.347	-0.979
Afrontamiento disfuncional						
Total de afrontamiento disfuncional	3.0	0.61	1	5	-0.016	-0.288
Respuestas fisiológicas	3.1	0.68	1	5	0.199	-0.193
Pensamientos obsesivos y desesperanza	2.7	0.81		5	0.325	0.000
Evitativo pasivo	3.0	0.81	1	5	-0.106	0.097

En cuanto a los resultados del análisis de correlación, se puede observar que se obtuvieron correlaciones altas positivas y significativas entre las dimensiones de afrontamiento funcional y bienestar emocional, social y psicológico. Se presentaron correlaciones moderadas, negativas y estadísticamente significativas entre las dimensiones de afrontamiento disfuncional y bienestar emocional, social y psicológico (véase la Tabla 3).

Tabla 3
Correlación de Pearson entre salud mental positiva y estrategias de afrontamiento

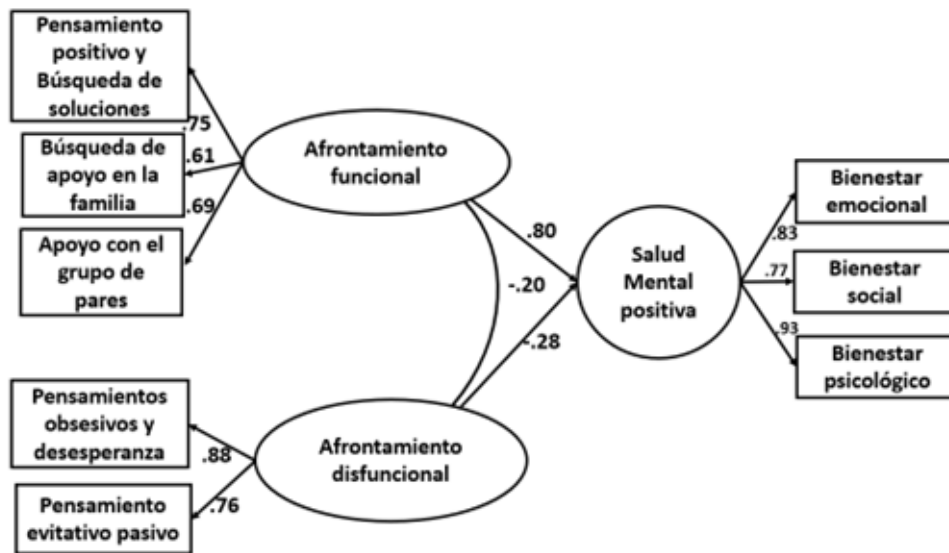
Dimensiones	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Bienestar emocional	1									
2. Bienestar social	.653**	1								
3. Bienestar psicológico	.767**	.720**	1							
4. Pensamiento positivo	.559**	.508**	.621**	1						
5. Búsqueda de apoyo en la familia	.380**	.462**	.451**	.446**	1					
6. Apoyo en el grupo de pares	.444**	.421**	.545**	.493**	.490**	1				
7. Religión	.189**	.348**	.263**	.236**	.400**	.291**	1			
8. Respuestas fisiológicas	-.287	-.368**	-.362**	-.228**	-.344**	-.156*	-.546**	1		
9. Pensamientos obsesivos y desesperanza	-.398**	-.226**	-.345**	-.157**	-.143	-.061	-.168*	.417**	1	
10. Evitativo pasivo	-.255	-.215**	-.330**	-.191**	-.101	.006	.114	.387**	.671**	1

** $p = .001$

El resultado del análisis de ecuaciones estructurales para observar la influencia de las estrategias de afrontamiento en la salud mental positiva mostró un modelo con índices de ajuste satisfactorios ($\chi^2 = 41.703$, $gl = 17$, $\chi^2/gl = 2.4$, $SRMR = 0.36$, $RMSEA = .085$, $CFI = .968$, $p = .001$), donde se puede observar que la dimensión afrontamiento funcional presenta un efecto directo y positivo en la SMP y el afrontamiento disfuncional presenta un efecto directo y negativo en la SMP. Las cargas factoriales estandarizadas de las variables exógenas fueron todas estadísticamente significativas. Para simplificar la presentación, el modelo no muestra indicadores de términos de error (véase la Figura 1).

Figura 1

Modelo de la influencia del afrontamiento funcional y disfuncional en la salud mental positiva



Nota. Elaboración propia con datos obtenidos en la investigación.

Los coeficientes estandarizados de regresión mostraron efectos indirectos y efectos totales estadísticamente significativos. Por ejemplo, el afrontamiento funcional presenta un efecto total más alto en las dimensiones bienestar psicológico y bienestar emocional que en la dimensión bienestar social; de igual forma, el afrontamiento disfuncional presenta un efecto total más bajo en la dimensión bienestar social (véase la Tabla 4).

Tabla 4
Efectos indirectos y efectos totales

Variables	Tipo de efecto	SMP	BE	BS	BP	PP	BAF	BAGP	PO	PEP
Afrontamiento funcional	Efecto indirecto	.000	.660	.616	.739	.000	.000	.000	.000	.000
Afrontamiento disfuncional		.000	-.232	-.216	-.260	.000	.000	.000	.000	.000
Afrontamiento funcional	Efecto total	.795	.660	.616	.739	.752	.609	.693	.000	.000
Afrontamiento disfuncional		-.279	-.232	-.226	-.260	.000	.000	.000	.878	.764
Salud Mental Positiva	Efecto Total	.000	.830	.774	.929	.000	.000	.000	.000	.000

Nota. SMP = Salud mental positiva. PP = Pensamiento positivo, BAF = Búsqueda de apoyo en la familia. BAGP = Búsqueda de apoyo en el grupo de pares. PO = Pensamiento obsesivos. PEP = Pensamiento evitativo pasivo. BP = Bienestar psicológico. BS = Bienestar social. BE = Bienestar emocional.

** $p = .001$

Discusión

El objetivo de esta investigación fue en explicar en qué medida las estrategias de afrontamiento funcional y disfuncional predicen la salud mental positiva en jóvenes mexicanos universitarios. De acuerdo con los resultados, se comprobó que el uso de estrategias de afrontamiento funcional (pensamiento positivo y búsqueda de soluciones, búsqueda de apoyo en la familia y búsqueda de apoyo en el grupo de pares) predicen de manera positiva la SMP y las estrategias de afrontamiento disfuncional (pensamientos obsesivos y desesperanza y pensamiento evitativo pasivo) de forma negativa (Gurvich et al., 2020; Konaszewski et al., 2021; Lai-Tong et al., 2022). Se puede decir que es importante el uso de estrategias funcionales para el bienestar emocional, psicológico y social de los jóvenes y que, a menor uso de estrategias de afrontamiento disfuncional, mayor SMP.

Con base en los resultados, la muestra obtuvo altos niveles de bienestar emocional, psicológico y social. De acuerdo con evidencias previas, esto significa que los jóvenes manifiestan sentimientos positivos por la vida, tienen autoaceptación y relaciones sanas con los demás, un propósito de vida, autosuficiencia y autonomía; asimismo, consideran que viven en una sociedad que les brinda insumos positivos para crecer como personas (Graham & Eloff, 2022; Keyes, 2002; Visser & Law-van, 2021). Esto puede deberse a que los jóvenes de esta muestra presentan algunas características o recursos que pudieron haber influido en estos resultados: son universitarios y el aspecto académico y las clases presenciales pueden haber sido un motivador que les brinda la oportunidad de desarrollarse: vivían la época postpandemia, lo que significó una mayor seguridad por el acceso a las vacunas y menores contagios de COVID-19.

Los resultados del modelo de la SMP muestran que las estrategias de afrontamiento funcional presentan una influencia directa en la SMP. Respecto al pensamiento positivo y búsqueda de soluciones, otros autores encontraron hallazgos semejantes; por ejemplo, el afrontamiento adaptativo y activo, la aceptación y crecimiento personal, así como la solución de problemas, búsqueda de apoyo social, el reencadre positivo y el apoyo emocional influyeron en la salud mental (Bello et al., 2021; Gurvich et al., 2020; Harvey et al., 2021; Klimenko et al., 2023; Lai-Tong et al., 2022; Marín et al., 2023), esto significa que los jóvenes realizan una evaluación de la situación estresante de tal forma que se centran en rescatar los aspectos positivos, analizan la situación, la controlan y buscan soluciones, intentan resolverla y observan los errores, lo cual conlleva a la vivencia de sentimientos positivos y satisfacción con la vida, relacionadas con el bienestar emocional, así como a sentirse autónomos, mantener propósitos de vida y sentir la confianza de buscar apoyo en los demás, lo cual está relacionado a fortalezas, recursos y características personales y sociales como la resiliencia (Toribio & Andrade, 2024) y el optimismo (Sandín et al., 2020; Vázquez et al., 2003) así como con el bienestar psicológico y social (Eidman, 2021; Saxon et al., 2017; Stanislowski, 2019; Visser & Law-van, 2021).

La búsqueda de apoyo en la familia puede relacionarse con el bienestar social, ya que el apoyo social permite enriquecer las relaciones interpersonales positivas, tener un sentido de pertenencia; la orientación, la información y las recomendaciones que reciben a través de las redes de apoyo contribuyen a enriquecer el bienestar social (Konaszewski et al., 2021; Visser, & Law-van, 2021), por lo tanto, sienten mayor confianza en su entorno a la hora de tomar decisiones. Las familias pueden fortalecer los vínculos emocionales, el compromiso y el apoyo entre sus miembros, pueden crear una atmósfera que fomente la expresión abierta y la comunicación asertiva para que los jóvenes se sientan aceptados y comprendidos, las relaciones familiares positivas pueden ayudar a los jóvenes a reducir el miedo y el estrés debido a la pandemia o a otros eventos adversos o situaciones problemáticas impactando positivamente en la salud mental (Yastri et al., 2023).

Respecto a la búsqueda de apoyo en el grupo de pares, estos resultados se asemejan a evidencias previas (Konaszewski et al., 2021; Yastri et al., 2023), por lo que se puede decir que los jóvenes que buscan orientación en los demás tienen la oportunidad de pertenecer a un grupo y establecer relaciones de amistad y confianza en las que se manifiesta un apoyo mutuo, donde hay acompañamiento y retroalimentación. El grupo de pares brinda la posibilidad de tomar decisiones, de sentir seguridad y donde pueden recibir recomendaciones para resolver problemas: de esta forma, mantener un mejor bienestar emocional, psicológico y social.

Aunado a lo anterior, el modelo muestra que las estrategias de afrontamiento disfuncional (pensamientos obsesivos y desesperanza y pensamiento evitativo pasivo) influyen negativamente en la SMP, esto coincide con reportes previos, donde mencionan que, ante sucesos adversos, los jóvenes pueden vivir estados de estrés, aislamiento, miedo, ansiedad y depresión (Adrinai et al., 2023; Alhadi et al., 2021; Campos et al., 2020; Saxon et al., 2017), lo cual pudo llevarles a evitar la búsqueda de soluciones y presentar pensamientos obsesivos y negativos (Straup et al., 2022) y creer que su vida no tiene sentido (Bello et al., 2021; Harvey et al., 2021). Es probable que los jóvenes presentaran dificultades para readaptarse a las circunstancias normales (Klinkosz et al., 2023; Visser & Law-van, 2021), para retomar los cambios y las nuevas responsabilidades (Klimentko et al., 2023; Scorsolini-Comin et al.,

2021); sin embargo, se esforzaron por tener pensamientos positivos y buscar soluciones (Adrinai et al., 2023), lo que puede deberse a que cuentan con recursos, personales, académicos, familiares y sociales que les permitieron afrontar las adversidades de manera funcional.

Los hallazgos de este estudio son fundamentales para consolidar las evidencias que muestran la relación de las estrategias de afrontamiento funcionales y disfuncionales con la SMP; por lo tanto, es posible que el bienestar emocional, psicológico y social proteja contra los factores y conductas de riesgo (Bello et al., 2021; Harvey et al., 2021); de igual forma, resultan fundamentales para amortiguar el estrés y la depresión (Gurvich et al., 2020; Lai-Tong et al., 2022). Se puede decir que los jóvenes tratan de rescatar y analizar las situaciones adversas de manera objetiva y afrontarlas, esto les brinda un mayor bienestar, satisfacción consigo mismos, capacidad de ver las oportunidades que se presentan, de establecer mejores relaciones interpersonales, así como de superar los retos académicos a los que se enfrentan y problemas de la vida cotidiana (Hannani et al., 2022), crecer como persona, generar sentido de vida y plantearse un futuro positivo (Eidman, 2021; Graham & Eloff, 2022; Konaszewski et al., 2021; Lai-Tong et al., 2022).

La influencia de las estrategias funcionales y disfuncionales en la SMP puede estar asociada a otras variables sociodemográficas y fortalezas psicológicas (Adrinai et al., 2023), por lo que se recomienda, para investigaciones posteriores, analizar otras variables como la resiliencia, el autoestima, el optimismo, la edad, el sexo y el rendimiento académico. Es importante continuar con la investigación para probar este modelo en muestras más amplias.

Esta investigación presenta algunas limitantes que pueden tener relación con los resultados. La muestra fue no probabilística y predominantemente femenina, por lo que no se pueden generalizar los resultados a la población; la aplicación de los instrumentos se llevó a cabo en formato *online*, por lo que algunos factores pudieron haber interferido en las respuestas.

Se puede concluir que las estrategias de afrontamiento funcional influyen positivamente y las estrategias de afrontamiento disfuncional de manera negativa en la salud mental positiva de los jóvenes universitarios, lo cual es posible que les brinde la oportunidad de obtener desarrollo personal, bienestar psicológico, satisfacción y sentido de vida. Es importante tomar en cuenta estos resultados para elaborar intervenciones que incluyan la promoción de recursos positivos para los jóvenes, para que obtengan herramientas y sean capaces de afrontar situaciones adversas de una mejor manera y puedan vivir con un mayor bienestar.

Agradecimientos

Se agradece el apoyo del CONAHCYT, así como a la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

Contribución de autoras

Se declara que Lorena Toribio Pérez y Patricia Andrade Palos contribuyeron a la elaboración del artículo. Las autoras de esta investigación declaran no tener conflicto de intereses.

Fuentes de financiamiento

Este artículo de investigación fue financiado en parte por el Consejo Nacional de Humanidades Ciencia y Tecnología (CONAHCYT).

Referencias

- Adrinai, Y., Asyifa, C., Masanda, A. B., & Effendi, I. (2023). A tale of three countries in southeast Asia: How did coronavirus anxiety impact mental health? *Journal for Re Attach Therapy and Developmental Diversities*, 6(8), 693-699. <https://jrtdd.com/index.php/journal/article/view/982>
- Alhadi, A. N., Alarabi, M. A., & Almansoorm, K. M. (2021). Mental health and its association with coping strategies and intolerance of uncertainty during the COVID-19 pandemic among the general population in Saudi Arabia: Cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 21(328), 1-13. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03370-4>
- American Psychological Association. (2017). Ethical principles of psychologists and code of conduct. <http://www.apa.org/ethics/code/index.aspx>
- Ato, M., López, J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Bello, C. I., Martínez, C. A. L., Peterson, E. P. M., & 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://doi.org/10.22206/cys.2021.v46i4.pp31-48>
- Campos, C. L. L., Jaimes, C. M. A., Villavicencia, G. M. C., & Esteban, R. E. R., (2020). Bienestar y afrontamiento psicológico de estudiantes universitarios en estado de confinamiento por covid-19. *Revista Inclusiones*, 7, 377-398. <https://revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/1766>
- Casarretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología*, 21(2), 364-392. <https://doi.org/10.18800/psico.200302.006>
- Chan, M., Furlogn, M. J., Nylund-Gibson, K., & Dowdy, E. (2022). Heterogeneity among moderate mental health students on the mental health Continuum-Short Form (MHC-SF). *School Mental Health*, 14, 416-430. <https://doi.org/10.1007/s12310-021-09476-0>
- Eidman, L. (2021). El continuo de salud mental durante la pandemia por COVID-19 en población general de adultos argentinos. *Revista Costarricense de Psicología*, 40(2), 93-105. <http://dx.doi.org/10.22544/rcps.v40i02.02>
- Escobedo, P. M. T., Hernández, G. J. A., Estebané, V., & Martínez, M. G. (2016). Modelos de ecuaciones estructurales: características, fases, construcción, aplicación y resultados. *Ciencia y Trabajo*, 18(55), 16-22. <https://doi.org/10.4067/S0718-24492016000100004>
- Gurvich, C., Thomas, N., Thomas, E., Hudaib, A., Sood, L., Fabiatos, K., Sutton, K., Isaacs, A., Arunogiri, S., Sharp, G., & Kulkarni, J. (2020). Coping styles and mental health in response to societal changes during the covid-19 pandemic. *International Journal of Social Psychiatry* 67(5), 1-10. <https://doi.org/10.1177/0020764020961790>

-
- Graham, M. A., & Eloff, I. (2022). Comparing mental health, wellbeing and flourishing in undergraduate students pre- and during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(7438). <https://doi.org/10.3390/ijerph19127438>
- Hanani, A., Badrasawi, M., Zidan, S., & Hunjul, M. (2022). Effect of cognitive behavioral therapy program on mental health status among medical student in Palestine during covid pandemic. *BMC Psychiatry*, *22*(310), 2-11. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03915-1>
- Harvey, N. J., Obando-Guerrero, L. M., Hernández-Ordoñez, K. M., & De la Cruz-Gordon, E. K. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, *23*(3), 207-216. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of Positive Mental Health*. Basic Books.
- Kara, A., & Çanakç, E. (2022). The mediating role of resilience in the relationship between fear of COVID-19 and mental health continuum during the COVID-19 pandemic process. *International Journal of Progressive Education*, *18*(4), 148-165. <https://doi.org/10.29329/ijpe.2022.459.11>
- Keyes, C. L. M. (2009). Atlanta: brief description of the mental health continuum short form (MHC-SF). <http://www.sociology.emory.edu/ckeyes/>
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, *43*(2), 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Klimenko, O., Hernández, F. N., Álvarez, P. J. L., & Paniagua, A. K. Y. (2023). La ansiedad y su relación con las estrategias de afrontamiento en una muestra de universitarios en el marco de la pandemia de COVID-19. *Psicoespacios*, *17*(30), 1-18. <https://doi.org/10.25057/21452776.1503>
- Klinkosz, W., Styk, W., Iskra, J., & Trzepinska, G. (2023). Fear, loneliness, happiness and mental health in the post-COVID-19 period: Across-cultural study in a sample of japanese and polish university students. *Psychology Research and Behavior Management*, *16*, 2695-2707. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S414702>
- Konaszewski, K., Niesiobędzka, M., & Surzykiewicz, J. (2021). Resilience and mental health among juveniles: role of strategies for coping with stress. *Health and Quality of Life Outcomes*, *19*(58), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12955-021-01701-3>
- Lai, K. (2020). Fit difference between non-nested models given categorical data: measures and estimation. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, *28*(1), 1-22. <https://doi.org/10.1080/10705511.2020.1763802>
- Lai-Tong, L., Chiu-Yang, T. A., Cheng, H., Yuen-Yu, Ch. C., Wai-San, T., Chien, W., & Wai-Chi, Ch. S. (2022). The impact of covid-19 on the mental-emotional wellbeing of primary healthcare professionals: a descriptive correlational study. *International Journal of Mental Health Promotion*, *25*(3), 327-342. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2022.026388>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS

- Lucio, E., Maqueo, G., & Durán, P. C. (2016). Propiedades psicométricas de la escala de afrontamiento para adolescentes: EA-A. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 8(1), 36-48. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=70428>
- Lucio, E., Maqueo, G., & Monjarás, R. M. T. (2020). Relación entre los tipos de afrontamiento y el estrés cotidiano en preescolares. *Ansiedad y Estrés*, 26(1), 20-26. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.12.004>
- Lluch, M. T. (1999). *Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva* [Tesis de Maestría, Universidad de Barcelona].
- Marín, M. C. E., Jorquera, S. Y. X., & La Banca, L. H. G. (2023). Relación del bienestar psicológico con las estrategias de afrontamiento y la satisfacción familiar en universitarios durante la pandemia. *Revista de Psicología*, 41(2), 823-858. <https://doi.org/10.18800/psico.202302.008>
- Orben, A., Tomova, L., & Blakemore, S. J. (2020). The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(8), 634-640. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30186-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30186-3)
- Organización Mundial de la Salud. (2023). <https://www.who.int/es>
- Romero, G. E., Lucio, G. M. E., Durán, P. C., & Ruiz, B. A. (2017). Afrontamiento y algunos problemas internalizados y externalizados en niños. *Acta de Investigación Psicológica*, 7(3), 2757-2765. <https://doi.org/10.1016/j.aippr.2017.11.005>
- Sandín, B., Valiente, R. M., García-Escalera, J., & Chorot, P. (2020). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. *Journal of Psychopathology and Clinical Psychology*, 25 (1), 1-22. <https://doi:10.5944/rppc.27569>
- Saxon, L., Makhshvili, Chikovani, I., Seguin, M., McKee, M., Patel, V., Bisson, J., & Roberts, B. (2017). Coping strategies and mental health outcomes of conflict-affected persons in the Republic of Georgia. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 26(3), 276-286.
- Scorsolini-Comin, F., Dapieve, P. N., Junior, C. A., Warken, F. P. A., & Von, H. J. (2021). Salud mental y estrategias de afrontamiento en estudiantes de postgrado durante la pandemia de COVID-19. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 29, 1-11. <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.5012.3491>
- Seiffge-Krenke, I. (2011). Coping with relationship stressors: A decade review. *Journal of Research Adolescence*, 21(1), 196-210. <https://doi:10.1111/j.1532-7795.2010.00723.x>
- Stanisławski, K. (2019). The coping circumplex model: An integrative model of the structure of coping with stress. *Frontiers in Psychology*, 10(694), 1-23. <https://doi:10.3389/fpsyg.2019.00694>
- Straup, M. L., Prothro, K., Sweatt, A., Shamji, J. F., & Jenjins, S. R. (2022). Coping strategies and trauma-related distress of college students during Covid-19. *Journal of College Student Retention*, 1-18. <https://doi.org/10.1177/15210251221126162>
- Toribio, P. L., González-Arratia, L. F. N. I., Oudhof, V. B. H., & Gil, L. M. (2017). *Factores Protectores de la Salud Mental Positiva en Adolescentes*. [Tesis inédita de doctorado. UAEMEX].
-


- Toribio, P. L., & Andrade, P. P. (2023a). Miedo al COVID-19 y salud mental positiva en jóvenes mexicanos. *The Journal of Concurrent Disorders*, 5(3), 84-97. https://cdspress.ca/wp-content/uploads/2023/12/6_Lorena-Toribio-Peerez_covid19_Mexico_FINAL.pdf
- Toribio, P. L., & Andrade, P. P. (2023b). Propiedades psicométricas del continuum de salud mental (MHC-SF). *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 37(2), 151-164. <https://doi.org/10.21865/RIDEP68.2.11>
- Toribio, P. L. & Andrade, P. P. (2024). Influencia de la resiliencia y el afrontamiento en salud mental positiva en jóvenes mexicanos durante la pandemia de COVID-19. *Psicología, Avances de la disciplina*. 18(2), 13-27. <https://doi.org/10.21500/19002386.6617>
- Vázquez, V. C., Crespo, L. M., & Ring, J. M. (2003). Estrategias de afrontamiento. En V. A. Bulbena, G. E. Berrios, & L. P. P., Fernández, *Medición clínica en psiquiatría y psicología* (pp. 425-435). Masson.
- Visser, M., & Law-van, W. E. (2021). University students' mental health and emotional wellbeing during the COVID-19 pandemic and ensuing lockdown. *South African Journal of Psychology*, 51(2). 229-243. <https://doi.org/10.1177/00812463211012219>
- Yastri, A. N. K., Latifah, M., & Noor, Y. L. (2023). Adolescents' mental health during the COVID-19 pandemic: Do loneliness, family, and online friends matter? *Indonesian Psychological Journal*, 20(1), 53-68. <https://doi.org/10.26555/humantias.v20i1.32>


Recibido: 25 de marzo de 2024

Revisión recibida: 2 de julio de 2024

Aceptado: 8 de agosto de 2024

Sobre las autoras:

Lorena Toribio Pérez  es Doctora en Ciencias de la Salud, cuenta con Licenciatura y Maestría en Psicología por la Universidad Autónoma del Estado de México. Trabaja las líneas de investigación: salud mental positiva, felicidad, resiliencia, estrategias de afrontamiento y apoyo social. Ha realizado y aplicado programas de intervención psicológica para incrementar estrategias de afrontamiento y salud mental positiva. Hizo estancias de investigación en la Universidad de Santiago de Compostela y de Zaragoza, España. Actualmente se encuentra realizando el posdoctorado en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

Patricia Andrade Palos  es Doctora en Psicología Social por la Universidad Nacional Autónoma de México. Es profesora titular de tiempo completo en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México. Sus líneas de investigación son temas de familia, prácticas parentales, desarrollo positivo de los jóvenes, y conductas de riesgo en adolescentes. Actualmente realiza investigación con adultos mayores.

Publicado en línea: 22 de enero de 2025