

Capítulo 2

Estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar emocional en adolescentes escolares de la zona conurbada de Veracruz

Ricardo Castillo García, Israel Ortiz Vargas, Edith Castellanos Contreras,
Javier Salazar Mendoza, Miguel Ángel López Ocampo, Pedro González Angulo

Resumen

La adolescencia es una etapa de transición entre la niñez y la adultez, marcada por cambios físicos y emocionales que dificultan el afrontamiento eficaz de los problemas. En este contexto, la enfermería desempeña un papel clave al promover el autocuidado, el manejo del estrés y el apoyo emocional. El objetivo del estudio fue determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar emocional en adolescentes. Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo, transversal y correlacional con una muestra final de 202 participantes seleccionados por conveniencia de Veracruz. Los resultados mostraron que las estrategias más frecuentes fueron: esforzarse y tener éxito, reservarlo para sí y autoinculparse. Se encontró una correlación positiva entre bienestar emocional y estrategias de afrontamiento ($r_s=0.688$, $p<0.05$). En conclusión, los hallazgos resaltan la importancia de fomentar habilidades de afrontamiento saludables en los adolescentes, a fin de fortalecer su salud mental y capacidad de adaptación ante situaciones adversas.

Palabras clave:
Estrategias;
afrontamiento;
adolescentes;
bienestar;
emocional.

Castillo García, R., Ortiz Vargas, I., Castellanos Contreras, E., Salazar Mendoza, J., López Ocampo, M. Á., & González Angulo, P. (2026). Estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar emocional en adolescentes escolares de la zona conurbada de Veracruz. En C. Rodríguez Leana, A. Fernández Sánchez, M. A. Terrazas Meraz, & P. A. Ortega Ceballos, (Coords). *Experiencias de investigación en salud: perspectivas desde las ciencias del cuidado*. (pp. 48-64). Religación Press. <http://doi.org/10.46652/religacionpress.355.c880>



Introducción

Adolescencia

La adolescencia es el ciclo evolutivo en el cual el individuo experimenta diversos cambios, ya que es la etapa que determina el transcurrir entre la niñez y la adultez, enfrenta una inestabilidad emocional en general, de manera que, no le es fácil afrontar sus problemas de una manera eficiente. El adolescente lucha por definir su independencia y lucha también contra estas emociones y cambios tan complejos que son los fisiológicos, los cuales lo someten a situaciones donde tienen que pasar por ciertas dificultades como los prejuicios y estereotipos. Los medios de comunicación suelen retratar a los adolescentes de manera estereotipada, enfatizando los casos extremos o sensacionalistas, lo que contribuye a perpetuar la percepción negativa sobre esta etapa de la vida. Esto puede generar prejuicios y estereotipos que dificultan la comprensión y el apoyo adecuado hacia los jóvenes en su proceso de crecimiento (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2023).

Estrategias de afrontamiento y el bienestar emocional

Para enfermería resulta importante interpretar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar emocional, ya que la adolescencia es clave para detectar el desarrollo del individuo en etapas posteriores a esta, es crucial acompañar al adolescente para facilitar la práctica de desplegar comportamientos orientados a dar respuesta a estas demandas que vienen acompañadas de este ciclo evolutivo. La enfermería juega un papel esencial en guiar a los adolescentes a practicar el

autocuidado, manejar el estrés y buscar apoyo emocional, lo cual refuerza su resiliencia y fortalece su salud mental a largo plazo (Labrague, 2024).

Por lo anterior y considerando la importancia de que el adolescente disponga de un afrontamiento efectivo, surgió el objetivo que fue determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar emocional en adolescentes.

Material y métodos

Diseño de estudio

Para el presente se realizó un estudio de tipo cuantitativo, con diseño descriptivo, transversal y correlacional, ya que tienen como propósito conocer la relación o grado de asociación entre dos o más conceptos, variables, categorías o fenómenos en un contexto particular (Hernández & Mendoza, 2023).

Población de estudio

La población incluyó 376 adolescentes escolares de la zona conurbada de Veracruz, se hizo un muestreo no probabilístico por conveniencia ya que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de razones relacionadas con las características de la investigación (Stratton, 2021). La muestra del estudio fue de 202 adolescentes escolares. La muestra fue calculada a través del programa G* Power versión 3.1.9.7 (Faul & Kiel, 2020), para una prueba de correlación bivariada considerando un poder de 0.95 con una probabilidad de error de 0.05.

Instrumento de recolección de datos

La recolección de los datos sociodemográficos ocupó una cédula de datos, en la cual se solicitó información como sexo y edad. Para medir las estrategias de afrontamiento se usó la Adolescent Coping Scale de Frydenberg y Lewis de 1993 con la adaptación española de Pereña & Seisdedos por TEA Ediciones del año 2000, se calculó la fiabilidad test-retest de la prueba, con índices situados entre 0.75 y 0.92. Formado por 80 ítems, 79 de tipo cerrado y uno de tipo abierto, que a su vez se encuentran agrupados en 18 subescalas, que analizan diferentes estrategias de afrontamiento e incluso las 18 estrategias se agrupan en tres estilos de afrontamiento diferentes, todo esto se responde mediante una escala tipo Likert de cinco puntos (1=no me ocurre nunca o no lo hago, 2=me ocurre o lo hago raras veces, 3=me ocurre o lo hago algunas veces, 4=me ocurre o lo hago a menudo, 5=me ocurre o lo hago con mucha frecuencia).

En la variable de bienestar emocional se empleó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff de 1989, con la versión propuesta de van Dierendonck del 2004, adaptada al español por Díaz y colaboradores en el año 2006, se utilizó un instrumento que mide el bienestar psicológico en lugar del bienestar emocional debido a que el bienestar psicológico abarca de manera más integral aspectos como la autoaceptación, las relaciones interpersonales y el propósito de vida (Ryff, 1989), los cuales son fundamentales para comprender la adaptación general de los adolescentes ante los desafíos emocionales, para continuar con la Escala de Bienestar Psicológico, en la confiabilidad se muestra la consistencia interna a través del coeficiente alfa de Cronbach, con valores comprendidos entre 0.68 y 0.83.

Resultados

Consistencia interna

Para la consistencia interna de ambos instrumentos se determinó el uso del coeficiente de alfa de Cronbach, se obtuvo fiabilidad de .889 para la Escala de Afrontamiento para Adolescentes y .597 de fiabilidad para la Escala de Bienestar Psicológico.

Descripción de la población

Tabla 1. Edad y sexo de adolescentes escolares de la zona conurbada de Veracruz

	Medidas de tendencia central			Medidas de dispersión								
	\bar{x}	Me	Mo	Min	Max	DE						
Edad	12.33	12.00	12	11	15	.665						
Edad												
Sexo	11		12		13		14		15		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Femenino	11	11	47	46	44	43	1	1	0	0	103	51
Masculino	7	7	55	55	0		0	1	1	99	49	
			36	36	0							
Total	18	9	102	50	80	39	1	0	1	0	202	100

Fuente: elaboración propia

Nota: cédula de identificación de datos, \bar{x} = media aritmética, Me= media, Mo= moda, Min= mínimo, Max= máximo, DE= desviación estándar, f=frecuencia, %=porcentaje, n= 202

En la tabla 1, la población reportó una media de edad de 12.33 años (DE=0.6), con un rango de edad de 11 a 15 años. Se observa que el sexo

con mejor distribución es el femenino con un total de 103 adolescentes (50.9%), mientras que el masculino reúne 99 adolescentes (49.0%). La edad con mejor reparto de frecuencias para ambos sexos coincide en los 12 años con un porcentaje de 50.5% y una distribución de 102 adolescentes.

Dimensiones de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes

Tabla 2. Estrategias de afrontamiento de adolescentes escolares de la zona conurbada de Veracruz

	Medidas de tendencia central			Medidas de dispersión		
	\bar{x}	Me	Mo	Min	Max	DE
Buscar apoyo social	2.556	2.00	1	1	5	1.461
Concentrarse en resolver el problema	3.098	3.00	3	1	5	1.393
Esforzarse y tener éxito	3.358	3.00	3	1	5	1.369
Preocuparse	3.276	3.00	5	1	5	1.466
Invertir en amigos íntimos	2.596	2.00	1	1	5	1.480
Buscar pertenencia	3.152	3.00	5	1	5	1.407
Hacerse ilusiones	2.874	3.00	5	1	5	1.423
Falta de afrontamiento o no-afrontamiento	2.66	2.00	1	1	5	1.457
Reducción de la tensión	2.296	2.00	1	1	5	1.382
Acción social	2.05	1.00	1	1	5	1.276
Ignorar el problema	2.605	2.00	1	1	5	1.404
Autoinculparse	3.313	3.00	5	1	5	1.512
Reservarlo para sí	3.355	4.00	5	1	5	1.486

	Medidas de tendencia central			Medidas de dispersión		
	\bar{x}	Me	Mo	Min	Max	DE
Buscar apoyo espiritual	2.7	2.00	1	1	5	1.415
Fijarse en lo positivo	2.972	3.00	3	1	5	1.462
Buscar ayuda profesional	2.435	2.00	1	1	5	1.452
Buscar diversiones relajantes	3.156	3.00	1	1	5	1.447
Distracción física	2.89	3.00	3	1	5	1.496

Fuente: elaboración propia

Nota: estrategias de afrontamiento, \bar{x} = media aritmética, Me= media, Mo= moda, Min= mínimo, Max= máximo, DE= desviación estándar, n= 202

En la tabla 2, se desarrollan a través de las medidas de tendencia central y medidas de dispersión, las dimensiones del instrumento Escala de Afrontamiento para Adolescentes. Se exponen las estrategias con las medias más altas: “Esforzarse y tener éxito” con una media de 3.358 (DE=1.369), “Reservarlo para sí” con una media de 3.355 (DE=1.486), “Autoinculparse” con una media de 3.313 (DE=1.512) y “Preocuparse” con una media de 3.276 (DE=1.466).

Estilos de afrontamiento

Tabla 3. Afrontamiento de adolescentes escolares de la zona conurbada de Veracruz

	Medidas de tendencia central			Medidas de dispersión		
	\bar{x}	Me	Mo	Min	Max	DE
Afrontamiento en relación con los demás	2.435	2.00	1	1	5	1.401
Afrontamiento productivo o dirigido a la resolución del problema	3.104	3.00	3	1	5	1.429
Afrontamiento improductivo	2.871	2.00	1	1	5	1.451

Fuente: elaboración propia

Nota: afrontamiento, \bar{x} = media aritmética, Me= media, Mo= moda, Min= mínimo, Max= máximo, DE= desviación estándar, n= 202

En la tabla 3 se detallan los estilos de afrontamiento en relación con las estrategias: productivo o dirigido a la resolución del problema, improductivo y en relación con los demás. Esta clasificación determina si las estrategias empleadas por los adolescentes resultan efectivas y eficaces para la solución de problemas.

Se reportó que el estilo de afrontamiento productivo o dirigido a la resolución del problema tuvo mejor distribución estadística con una media de 3.104 (DE=1.429) y el estilo de afrontamiento improductivo se coloca en el reparto de frecuencias con una media de 2.871 (DE=1.451).

Niveles de bienestar psicológico

Tabla 4. Clasificación bienestar psicológico en relación con el sexo de adolescentes escolares de la zona conurbada de Veracruz

Bienestar psicológico	Bajo		Moderado		Alto		Elevado		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Femenino	2	2	24	23	71	69	6	6	103	51
Masculino	4	4	27	27	64	65	4	4	99	49
Total	6	3	51	25	135	67	10	5	202	100

Fuente: elaboración propia

Nota: clasificación bienestar psicológico en relación con la variable sexo, f=frecuencia, %=porcentaje, n= 202

En esta tabla número 4 se muestra la frecuencia y el porcentaje con la que se clasifican los niveles de bienestar psicológico según el sexo, en el nivel bajo de bienestar con un total de 6 adolescentes (2.9%), se encuentra el sexo masculino con la mejor distribución, para el siguiente nivel que es moderado, el sexo masculino se vuelve a posicionar con la frecuencia más alta que es de 27 adolescentes (27.2%), en contraste, el sexo femenino agrupa a 24 adolescentes (23.3%).

Para el nivel alto de bienestar psicológico, el sexo femenino se asocia con 71 adolescentes (68.9%), mientras que el sexo masculino registra 64 adolescentes (64.6%), con el nivel elevado el sexo femenino predomina con 6 adolescentes (5.8%), mientras que el sexo masculino se encuentra representado por 4 adolescentes (4.0%). Estos resultados sugieren que, aunque el sexo femenino prevalece en la población total, mantiene una buena distribución en los niveles significativos de bienestar psicológico, es decir, los niveles alto y elevado. Por otro lado, el sexo masculino muestra resultados comparables, sin una diferencia significativa entre ambos.

En términos generales, de un total de 202 adolescentes, la mayoría que es representada con un porcentaje de 66.8% (f=135) se ubica en un nivel alto de bienestar psicológico. En contraste, el nivel bajo presentó una distribución mínima, con solo 6 adolescentes (2.9%) Hablando del total, la población concentrada por 202 adolescentes escolares, en su mayoría con 135, representando un 66.83% de la población, se ubica en un bienestar psicológico alto, por otro lado, el nivel bajo fue el que tuvo una distribución deficiente con un total de 6, representando un 2.97% de la población.

Relación entre bienestar psicológico y estrategia de afrontamiento

Tabla 5. Bienestar psicológico y estrategia de afrontamiento (buscar diversiones relajantes) de adolescentes escolares de la zona conurbada de Veracruz

Bienestar psicológico	Bajo		Moderado		Alto		Elevado		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Estrategia de afrontamiento										
No utilizada	0	0	2	1	5	2	2	1	9	5
Utilizada en raras ocasiones	1	0	15	7	29	14	0	0	45	22
Utilizada en algunas ocasiones	1	0	9	4	32	16	6	3	48	24
Utilizada a menudo	3	1	17	8	50	25	1	0	71	35
Utilizada con mucha frecuencia	1	0	8	4	19	9	1	0	29	14
Total	6	3	51	25	135	67	10	5	202	100

Fuente: elaboración propia

Nota: bienestar psicológico y estrategia de afrontamiento (buscar diversiones relajantes), f: frecuencia, %: porcentaje, n= 202

En la tabla 5 se analiza la relación entre las variables: bienestar psicológico y estrategia de afrontamiento; el nivel alto de bienestar psicológico y la estrategia de “buscar diversiones relajantes” demuestra que esta última es eficaz para promover el bienestar en adolescentes. Con una frecuencia destacada de 135 adolescentes (66.8%) en el nivel alto de bienestar psicológico y 50 adolescentes (24.8%) que “utilizan a menudo” esta estrategia, se concluye que buscar actividades relajantes es una herramienta clave para mejorar su salud mental y emocional.

Correlación del bienestar emocional y estrategia de afrontamiento

Tabla 6. Correlación de variables (prueba Rho de Spearman) de adolescentes escolares de la zona conurbada de Veracruz

Variable	Bienestar emocional
Estrategia de afrontamiento	.688*

Fuente: elaboración propia

Nota: correlación de variables (prueba Rho de Spearman), significancia estadística: $<.05$, $n=202$

Para la tabla 6 se interpreta la correlación de las variables: bienestar emocional y estrategia de afrontamiento, dado que se utilizó la prueba Rho de Spearman y se obtuvo que ambas variables presentaron una relación positiva y significativa ($r_s=0.688$, $p< 0.05$), por lo que se puede concluir que a mayor bienestar emocional y mayores estrategias de afrontamiento mayor será la capacidad de enfrentar situaciones adversas.

Conclusiones

Para el objetivo general: determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y bienestar emocional en adolescentes escolares de la zona conurbada de Veracruz, la relación se interpretó como significativa, con base en la Tabla 6, donde se hizo una correlación mediante el estadístico Rho de Spearman y se determina la significancia para establecer la relación entre las variables.

En base a los resultados se tiene que las tres principales estrategias utilizadas por los adolescentes escolares son: esforzarse y tener éxito, reservarlo para sí y autoinculparse, esto es importante de rescatar ya que destacan la necesidad de intervenciones que ayuden a los adolescentes a desarrollar recursos emocionales y habilidades de afrontamiento más saludables.

Autoinculparse, puede reflejar una baja autoestima y un posible riesgo a desarrollar condiciones relacionadas con la salud mental, es crucial el abordaje de esta estrategia en intervenciones, en las cuales se promueva la autoaceptación como parte del autocuidado, de manera que el adolescente pueda reevaluar la situación de una forma más constructiva.

Reservarlo para sí, esta estrategia sugiere que los adolescentes prefieren no compartir sus preocupaciones o emociones, lo que deriva en un aislamiento social teniendo así dificultades para la resolución del problema, la importancia de que predomine esta estrategia da pie a que se tengan que crear entornos escolares y familiares donde los adolescentes se sientan seguros para expresar sus emociones y buscar apoyo.

Referencias

- Barcelata, B. E., & Rodríguez, R. (2021). *Salud emocional y afrontamiento en la adolescencia*. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Bello-Castillo, I., Martínez Camilo, A., Peterson Elías, 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>
- Cresto, I. L. (2022). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de San Juan de Lurigancho* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú].
- Ferreira, E., & Calderón, C. (2022). *Evaluación de adultos: CRI-A. Evaluación del afrontamiento del estrés*. Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona.
- Freire, C., Ferradás, M. M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., & Núñez, J. C. (2020). Coping strategies and self-efficacy in university students: A person-centered approach. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00841>
- Gallup. (2024, 12 de junio). *Gallup releases global emotions report for 2024*. VOA Africa. <https://n9.cl/kanedh>
- García, A. (2022, 17 de septiembre). ¿Qué es la ansiedad y por qué la padece el 50% de la población en Veracruz? *Diario de Xalapa*. <https://n9.cl/1nsepc>
- Gobierno de México. (2021). *¡Llegó la Educación Socioemocional!* Nueva Escuela Mexicana Digital.
- Gobierno de México. (s.f.). *Desarrollo socioemocional*. Nueva Escuela Mexicana Digital. <https://www.sep.gob.mx>
- Heredía, V. (2020, 24 de agosto). *Deserción escolar en México: Un reto a vencer*. Edu.mx; UAL. <https://n9.cl/vls3>

- Instituto Mexicano del Seguro Social [IMSS]. (2024, 10 de octubre). Promueve IMSS Veracruz Norte el bienestar emocional en el Día Mundial de la Salud Mental. *Sin Fronteras*. <https://n9.cl/jt8in>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2024). *Bienestar emocional y síntomas de ansiedad y depresión en la población adulta en México*. <https://www.inegi.org.mx>
- Labrague, L. J. (2024). Umbrella Review: Stress Levels, Sources of Stress, and Coping Mechanisms among Student Nurses. *Nursing Reports*, 14(1), 362-375. <https://doi.org/10.3390/nursrep14010028>
- Marín Medina, C. E., Jorquera Silva, Y. X., & La Banca Ledesma, H. (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>
- Onieva-Zafra, M. D., Fernández-Muñoz, J. J., Fernández-Martínez, E., García-Sánchez, F. J., Abreu-Sánchez, A., & Parra-Fernández, M. L. (2020). Anxiety, perceived stress and coping strategies in nursing students: a cross-sectional, correlational, descriptive study. *BMC Medical Education*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02294-z>
- Palacios-Delgado, J., Acosta-Beltrán, D. B., & Acevedo-Ibarra, J. N. (2024). How Important Are Optimism and Coping Strategies for Mental Health? Effect in Reducing Depression in Young People. *Psychiatry International*, 5(3), 532-543. <https://doi.org/10.3390/psychiatry-int5030038>
- Restrepo, J. E., Bedoya-Cardona, E. Y., Cuartas-Montoya, G. P., Cassaretto, M., & Vilela, P. (2023). Academic stress and adaptation to university life: Mediation of cognitive-emotional regulation and social support. *Anales de Psicología*, 39(1), 62-71. <https://doi.org/10.6018/analesps.472201>
- Rochin, F. L. (2021). Deserción escolar en la educación superior en México: revisión de literatura. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 11(22). <https://doi.org/10.23913/ride.v11i22.821>

- Rodríguez, J., & Morales, H. M. (2023, 13 de septiembre). Ansiedad y estrés: los enemigos invisibles de los estudiantes. *Ciencia UNAM*. <https://n9.cl/grcsr>
- Sapien Labs. (2023, 05 de diciembre). *Sapien Labs releases the 4th annual Mental State of the World Report*. <https://n9.cl/kop3ha>
- Satici, B. (2020). Social exclusion and adolescent wellbeing: Stress, school satisfaction, and academic self-efficacy as multiple mediators. *The Educational and Developmental Psychologist*, 37(1), 67–74. <https://doi.org/10.1017/edp.2020.7>
- Suárez-Miñaca, D., & Shugulí, C. (2023). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes institucionalizados. *Psicología UNEMI*, 7(12), 65–76.
- Téllez, R. (2022, 02 de agosto). Deserción escolar en Veracruz está por debajo de la media nacional. *El Sol de Córdoba*. <https://n9.cl/mjia63>
- Urbano, E. Y. (2022). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes. *Horizonte de la Ciencia*, 12(22), 253–262. <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2022.22.1083>
- Yeh, P. M., Moxham, L., Patterson, C., Antoniou, C., & Liou, J. C. (2023). A Comparison of Psychological Well-Being, Coping Strategies, and Emotional Problems Between Taiwanese and Australian Nursing Students. *The Journal of Nursing Research*, 31(2). <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000543>

Coping Strategies and Their Relationship with Emotional Well-being in School Adolescents from the Veracruz Metropolitan Area

Estratégias de Enfrentamento e sua Relação com o Bem-Estar Emocional em Adolescentes Escolares da Região Metropolitana de Veracruz

Ricardo Castillo García

Universidad Veracruzana | Veracruz | México
<https://orcid.org/0009-0009-2708-0374>
zs19009034@estudiantes.uv.mx

Israel Ortiz Vargas

Universidad Veracruzana | Veracruz | México
<https://orcid.org/0000-0002-4258-9373>
isrortiz@uv.mx

Edith Castellanos Contreras

Universidad Veracruzana | Veracruz | México
<https://orcid.org/0000-0002-1288-198X>
ecastellanos@uv.mx

Javier Salazar Mendoza

Universidad Veracruzana | Orizaba | México
<https://orcid.org/0000-0001-9172-8731>
jasalazar@uv.mx

Miguel Ángel López Ocampo

Universidad Veracruzana | Veracruz | México
<https://orcid.org/0000-0002-4057-8531>
milopez@uv.mx

Pedro González Angulo

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco | Jalpa de Méndez | México
<https://orcid.org/0000-0001-6098-1945>
pedrogonzalez8203@gmail.com

Abstract

Adolescence is a transitional stage between childhood and adulthood, marked by physical and emotional changes that hinder effective problem coping. In this context, nursing plays a key role by promoting self-care, stress management, and emotional support. The aim of this study was to determine the relationship between coping strategies and emotional well-being in adolescents. A quantitative, descriptive, cross-sectional, and correlational study was conducted with a final sample of 202 participants selected by convenience from Veracruz. The results showed that the most frequent strategies were: striving and succeeding, keeping it to oneself, and self-blame. A positive correlation was found between emotional well-being and coping strategies ($r_s=0.688$, $p<0.05$). In conclusion, the findings highlight the importance of fostering healthy coping skills in adolescents in order to strengthen their mental health and ability to adapt to adverse situations.

Keywords: Strategies; coping; adolescents; well-being; emotional

Resumo

A adolescência é uma fase de transição entre a infância e a idade adulta, marcada por mudanças físicas e emocionais que dificultam o enfrentamento eficaz dos problemas. Nesse contexto, a enfermagem desempenha um papel fundamental ao promover o autocuidado, o gerenciamento do estresse e o apoio emocional. O objetivo do estudo foi determinar a relação entre as estratégias de enfrentamento e o bem-estar emocional em adolescentes. Realizou-se um estudo quantitativo, descritivo, transversal e correlacional com uma amostra final de 202 participantes selecionados por conveniência em Veracruz. Os resultados mostraram que as estratégias mais frequentes foram: esforçar-se e ter sucesso, guardar para si e autculpabilização. Encontrou-se uma correlação positiva entre bem-estar emocional e estratégias de enfrentamento ($r_s=0,688$, $p<0,05$). Em conclusão, os achados destacam a importância de fomentar habilidades de enfrentamento saudáveis nos adolescentes, a fim de fortalecer sua saúde mental e capacidade de adaptação diante de situações adversas.

Palavras-chave: Estratégias; enfrentamento; adolescentes; bem-estar; emocional