



# Estrategias de afrontamiento y tolerancia a la frustración en adolescentes

Coping strategies and tolerance to frustration in adolescents

Estratégias de enfrentamento e tolerância à frustração em adolescentes



**Kevin Luiggi Toala Zavala**

kltoala@pucesa.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-3432-2206>

**Pontificia Universidad Católica del Ecuador  
Sede Ambato. Ambato, Ecuador**



**Mayra Lucía Rodríguez Pérez**

ml.rodriguez@uta.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-0383-998X>

**Universidad Técnica de Ambato. Ambato, Ecuador**

Recibido el 18 de mayo 2022 / Aceptado el 6 de junio 2022 / Publicado el 5 de julio 2022

## RESUMEN

La adolescencia es una etapa de transición, en donde, la persona vivencia distintas situaciones estresantes, que pueden repercutir en la utilización de las estrategias de afrontamiento y su capacidad de tolerancia. En la investigación se analizó la relación entre las estrategias de afrontamiento y la tolerancia a la frustración en los adolescentes de la Asociación Provincial de Atletismo del Guayas. Fue cuantitativo, de tipo descriptivo-correlacional, diseño no experimental y corte transversal, con una muestra de 70 adolescentes. Se empleó la escala de afrontamiento para adolescentes y la escala de evaluación de la tolerancia a frustración. Se identificaron estrategias como: distracción física, buscar diversiones relajantes, esforzarse y tener éxito, preocuparse, buscar apoyo espiritual y fijarse en lo positivo. Existiendo diferencias significativas según el sexo en ignorar el problema y reservárselo para sí. Se concluye que existe relación estadísticamente significativa entre la reducción de la tensión, reservárselo para sí, buscar ayuda profesional y la tolerancia a la frustración en adolescentes.

**Palabras clave:** Adolescentes; Afrontamiento; Estrategias; Frustración; Tolerancia

## ABSTRACT

Adolescence is a transition phase, where the person experiences different stressful situations, which can affect the use of coping strategies and their tolerance capacity. The research analyzed the relationship between coping strategies and tolerance to frustration in adolescents from the Guayas Provincial Athletics Association. It was quantitative, descriptive-correlational, with an experimental and cross-sectional design, with a sample of 70 adolescents. The Confrontation Scale for Adolescents and the Frustration Tolerance Rating Scale were used. Strategies such as: physical distraction, looking for relaxing diversions, trying to succeed, worrying, seeking spiritual support and staying positive were identified. If there are significant gender differences, ignore the problem and keep it to yourself. It is concluded that there is a statistically significant relationship between reducing tension, reserving it for oneself, seeking professional help and frustration tolerance in adolescents.

**Key words:** Adolescents; Coping; Strategies; Frustration; Tolerance

## RESUMO

A adolescência é uma fase de transição, onde a pessoa vivencia diferentes situações estressantes, que podem afetar o uso de estratégias de enfrentamento e sua capacidade de tolerância. A pesquisa analisou a relação entre estratégias de enfrentamento e tolerância à frustração em adolescentes da Associação Provincial de Atletismo de Guayas. Foi quantitativo, descriptivo-correlacional, com delineamento experimental e transversal, com amostra de 70 adolescentes. Foram utilizadas a Escala de Confrontação para Adolescentes e a Escala de Avaliação de Tolerância à Frustração. Foram identificadas estratégias como: distração física, buscar diversões relaxantes, tentar ter sucesso, preocupar-se, buscar apoio espiritual e manter-se positivo. Se houver diferenças significativas de gênero, ignore o problema e guarde-o para você. Conclui-se que existe uma relação estatisticamente significativa entre reduzir a tensão, reservá-la para si, buscar ajuda profissional e tolerância à frustração em adolescentes.

**Palavras-chave:** Adolescentes; Enfrentamento; Estratégias; Frustração; Tolerância

## INTRODUCCIÓN

La adolescencia puede definirse como una etapa del desarrollo, que demanda recursos internos y externos en el sujeto, para hacer frente a situaciones que debe vivir a diario, tanto en su desenvolvimiento individual e interacción social. Proceso que involucra recursos internos, percepción frente al problema, motivación y factores externos como condiciones de vida, círculo social y red de apoyo. De esta forma, se hace referencia al estilo de afrontamiento y tolerancia a la frustración con los que pueda contar el adolescente. Lazarus y Folkman (1986) definen el afrontamiento como la respuesta del sujeto, que puede estar condicionada por factores internos y externos, un proceso que involucra esfuerzos cognitivos y conductuales frente a situaciones o acontecimientos.

Para el adolescente, los sucesos que atraviesa o están determinados en su vida, pueden ser evaluados como excedentes o desbordantes de sus recursos. Según Begoña et al. (2018) esta respuesta dependerá en gran medida de aprendizajes previos, y recursos que se verán reflejados en su reacción, pudiendo ser acertada o negativa frente al problema. En el proceso de afrontamiento, se consideran aspectos psicológicos como: recursos internos, percepción frente a las dificultades, motivación y aspectos ambientales como el apoyo social, la interacción entre pares y recursos materiales, permitiéndole al adolescente en ocasiones tolerar o evitar el efecto causado por el conflicto o situación que puede ser percibida como amenazante (González et al., citado en Espinoza et al., 2018).

Otro concepto central y de gran relevancia en la respuesta adolescente frente a los estímulos

externos o situaciones, es la tolerancia a la frustración, para Lazarus y Folkman (1986) se define como el manejo de recursos propios para afrontar situaciones estresantes, siendo resultado de la relación sujeto-entorno y un tercer punto importante en este proceso que es la percepción frente al problema. Para Valiente-Barroso et al. (2021) la planificación y toma de decisiones es un pilar básico en el ajuste psicológico de los adolescentes, dependerá en gran medida de sus recursos personales y habilidades sociales con los que cuente, estos se van construyendo y desarrollando con la interacción en el medio y con sus pares.

Los recursos propios del adolescente, en ocasiones definen el tipo de respuesta frente a la situación, cuando es percibida como desafío o reto se dispone de ventajas en calidad de funcionamiento, cuando es asumida como amenaza puede causar una respuesta inhibitoria, generando en algunos casos angustia, ansiedad y en ocasiones bloqueos emocionales (Lazarus y Folkman, 1986). Una investigación desarrollada en España con adolescentes identificó una mayor incidencia de estrés en mujeres y puntuaciones altas, coincidiendo con Espinoza et al. (2018) que evidenció en el sexo femenino una mayor dificultad para expresar emociones, y sentir confianza entre pares. Agregando que, se deben considerar factores influyentes como el biológico, ambiental y cultural en temas de género, que tienden a ser un condicionante de ciertos aspectos del desarrollo en la adolescencia, afectando principalmente a las mujeres (Córdoba, 2020).

La frustración que siente el adolescente en la relación con otros, la construcción de lazos afectivos, el entorno familiar, escolar y social

suele ser causal de conductas desfavorables que pueden repercutir en su estado emocional, el desenvolvimiento en sus actividades diarias, metas y proyección a futuro (Yates citado en Quito et al., 2017). Así mismo, se relaciona con la capacidad de hacer frente a situaciones por medio del desarrollo de estrategias que le permiten al adolescente generar una respuesta decisiva a nivel de estabilidad emocional y en ciertos casos cuando se carece de este recurso suelen presentarse dificultades a nivel personal, familiar y social (Balcázar y Muñoz, 2020).

Valiente-Barroso et al. (2021) en un estudio realizado en España encontró que a mayores niveles de tolerancia la respuesta del adolescente se vuelve más asertiva, se presenta una mejor planificación y mayor recurso en la toma de decisiones, de la misma forma indica que a mayores niveles de estrés, la toma de decisiones se ve afectada, condicionando su respuesta, en ocasiones desbordando sus recursos, generando sentimientos de inseguridad y temor al fracaso. Estas frustraciones tienen repercusiones en el estado emocional y entorno cercano del adolescente limitando su interacción, convirtiéndose en motivo para el abandono en la realización de actividades, planteamiento de objetivos y consecución de metas a corto y largo plazo (Acuña, 2019).

Estos factores y las habilidades con las que cuenta, pueden influir o condicionar su respuesta frente a una situación o problema específico, y en su capacidad de afrontamiento (Morales, 2017). Resulta de total interés comprender las distintas manifestaciones cognitivas y conductuales derivadas del afrontamiento al estrés y tolerancia a la frustración en la adolescencia. En esta etapa, tendrán un papel importante las relaciones familiares, interacción con los pares, la autoexigencia, hábitos saludables y la percepción

de sí mismo frente a los demás. Con estos antecedentes, se buscó analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento y la tolerancia a la frustración en los adolescentes de la Asociación provincial de atletismo del Guayas.

## MÉTODO

La investigación se realizó desde un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo correlacional, con un diseño no experimental y corte transversal. La muestra estuvo constituida por adolescentes de 12 a 17 años que asisten a la asociación provincial de atletismo del Guayas. Se desarrolló con 72 adolescentes, 40 hombres y 32 mujeres. Para la selección de los participantes, se utilizó la técnica de muestro no probabilístico por conveniencia, considerando los siguientes criterios de inclusión: Aceptación del consentimiento informado de padres o tutores legales, adolescentes de 12 a 17 años, atletas de la federación deportiva del Guayas en actividad, con nivel de escolaridad secundaria, sin antecedentes de problema de consumo de sustancias psicoactivas, sin hijos y que no presenten capacidades especiales.

Se aplicaron dos instrumentos de medición: La escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis en su adaptación peruana de Canessa (2010). El instrumento mide estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. Está compuesta por 79 ítems cerrados y 1 abierto. Las escalas del instrumento están constituidas por 3 estilos de afrontamiento: a) resolver el problema, b) referencia a otros, c) afrontamiento no productivo y 18 estrategias de afrontamiento, de las cuales cada una se componen de 3 a 5 reactivos en las que se reflejan las distintas estrategias. Los ítems cerrados se puntúan por medio de una escala tipo Likert con 5 opciones de respuesta: 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. Puede ser aplicado en adolescentes entre 12 a 18 años, de forma individual y colectiva, teniendo un tiempo de llenado de 10 a 15 minutos.

Escala para la evaluación de la tolerancia a la frustración, adaptación española de la subescala Stress Management del Emotional Quotient Inventory de Bar-On y Parker. Compuesta por 8 ítems, puede ser aplicada de forma individual o colectiva en niños y adolescentes entre 12 a 17 años. Su forma es de escala tipo Likert, los sujetos deberán puntuar entre 1) Nunca, 2) pocas veces, 3) a veces, 4) muchas veces y 5) siempre, en función a la puntuación que mejor los define. Evalúa la percepción de niños/as y adolescentes sobre su propia capacidad para el manejo del estrés-tolerancia al estrés y control de impulsos. Las puntuaciones bajas en este test denotan dificultades en el control de impulsos, capacidad para afrontar situaciones, el manejo de las frustraciones y el control de la ira (Oliva et al., 2011). Para su validez de constructo se eligió el análisis factorial exploratorio, donde se comprobó la adecuación de la muestra mediante el test Kaiser-Meyer-Olkin ( $KMO=.83$ ). El instrumento cuenta con un Alfa de Cronbach de .77 para  $N=2339$ .

Previo a la aplicación de los instrumentos se contó con la autorización de la institución y la aceptación y firma del consentimiento informado por parte de los padres o representantes legales. La aplicación de los instrumentos se realizó de forma colectiva en la asociación provincial de atletismo del Guayas. Los adolescentes fueron evaluados en cuatro grupos, siendo excluidos 2 participantes basado en los criterios de

inclusión, quedando constituida la muestra por 39 adolescentes hombres y 31 mujeres. Se realizó el análisis estadístico de los instrumentos mediante el programa estadístico SPSS Statistics 25. Para el procesamiento de datos se aplicó estadística descriptiva (análisis de frecuencia y comparación de medias), por otra parte, se usó estadística inferencial con pruebas no paramétricas U de Mann-Whitney para comparar grupos y la correlación de Spearman para determinar la relación entre las variables estrategias de afrontamiento y tolerancia a la frustración.

Para el presente estudio se trabajó respetando las normas éticas internacionales de la declaración de Helsinki para la realización de investigaciones con seres humanos de la World Medical Association (2013). Se contó, con la autorización de la institución y el consentimiento informado firmado por los padres o representantes legales. El abordaje del estudio se realizó respetando la integridad y confidencialidad de los datos de los participantes. Todo lo referente al uso de la información y la finalidad de la investigación fue socializada previamente antes de la ejecución con los adolescentes.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El proceso de análisis se inicia con la descripción de las estrategias de afrontamiento y diferenciación por sexo, se ubican los niveles de tolerancia a la frustración según el sexo y se establece la correlación entre estrategias de afrontamiento identificadas y tolerancia a la frustración.

En la Tabla 1 se describe la utilización de las 18 estrategias de afrontamiento en adolescentes, resultados que se detallan según su media y desviación estándar.

**Tabla 1.** Estrategias de afrontamiento en adolescentes.

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. E.
Buscar apoyo social (As)	70	24	92	57,37	15,26
Concentrarse en resolver el problema (Rp)	70	32	100	66,97	15,18
Esforzarse y tener éxito (Es)	70	40	100	79,09	14,21
Preocuparse (Pr)	70	32	100	76,23	16,04
Invertir en amigos íntimos (Ai)	70	20	96	56,51	17,91
Buscar pertenencia (Pe)	70	24	92	63,60	15,83
Hacerse ilusiones (Hi)	70	28	96	62,86	14,59
Falta de afrontamiento o no afrontamiento (Na)	70	24	100	48,46	15,74
Reducción de la tensión (Rt)	70	20	96	37,71	16,08
Acción social (So)	70	25	105	48,43	19,40
Ignorar el problema (Ip)	70	20	100	50,14	18,02
Autoinculparse (Cu)	70	20	95	54,71	19,80
Reservarlo para sí (Re)	70	35	100	62,79	16,14
Buscar apoyo espiritual (Ae)	70	25	100	70,43	17,17
Fijarse en lo positivo (Po)	70	40	100	70,07	13,26
Buscar ayuda profesional (Ap)	70	20	90	53,57	19,30
Buscar diversiones relajantes (Dr)	70	28	105	81,30	16,05
Distracción física (Fi)	70	49	105	95,70	12,93
N válido (por lista)	70				

Tal como se ha descrito en la Tabla 1, de las 18 estrategias de afrontamiento. Las más utilizadas son: distracción física (Fi) M 95,70, seguida de buscar diversiones relajantes (Dr) M 81,30, consecuentemente esforzarse y tener éxito (Es) M 79,09, preocuparse (Pr) M 76,23, buscar apoyo espiritual (Ae) M 70,43 y finalmente fijarse en lo positivo (Po) M 70,07.

Con relación a las estrategias menos utilizadas, se identifican la reducción de la tensión (Rt) M 37,71, falta de afrontamiento o no afrontamiento (Na) M 48,46, Acción social (So) M 48,43, e ignorar el problema (Ip) RM 50,14.

Se observa que las estrategias utilizadas algunas veces son: concentrarse en resolver el problema (Rp) M 66,97, buscar pertenencia (Pe) M 63,60, hacerse ilusiones (Hi) M 62,86, Reservárselo para sí (Re) M 62,79, Buscar apoyo social (As) M 57,37, invertir en amigos íntimos (Ai) M 56,51, autoinculparse (Cu) M 54,71 y buscar ayuda profesional (Ap) M 53,57.

**Tabla 2.** Diferenciación de estrategias de afrontamiento según el sexo.

Estrategias	Sexo				Total	
	Hombres		Mujeres		N°	RM
	N°	RM	N°	RM		
Ignorar el problema (Ip)	39	40,72	31	28,94	70	69,66
U de Mann-Whitney				401,000		
Sig. Asintótica (Bilateral)				,016		
Reservárselo para sí (Re)	39	30,23	31	42,13	70	72,36
U de Mann-Whitney				399,000		
Sig. Asintótica (Bilateral)				,015		

Al analizar la diferenciación de estrategias de afrontamiento según el sexo Tabla 2, se evidencia que en la estrategia ignorar el problema (Ip) el RM en hombres fue 40,72 y en mujeres 28,94, en donde, se identificaron diferencias estadísticamente significativas ( $U=401,000$ ,  $< 0,05$ ) siendo esta,

más utilizada por hombres. También la estrategia reservarlo para sí (Re) en hombres mostró RM 30,23 y en mujeres 42,13, presentándose diferencias significativas ( $U=399,000$ ,  $< 0,05$ ) siendo está, la estrategia utilizada con mayor frecuencia en mujeres.

**Tabla 3.** Tolerancia a la frustración.

Tolerancia a la frustración	Sexo				Total	
	Hombres		Mujeres		N°	RM
	N°	RM	N°	RM		
	39	39,53	31	30,44	70	69,97
U de Mann-Whitney				447,500		
Sig. Asintótica (Bilateral)				,063		

De igual forma en referencia con la tolerancia a la frustración Tabla 3, se evidenció un RM en hombres de 39,53 y en mujeres 30,44. Por lo tanto,

no se identificaron diferencias estadísticamente significativas entre grupos ( $U=447,500$ ,  $> 0,05$ ).

**Tabla 4.** Correlación entre estrategias de afrontamiento y tolerancia a la frustración.

	Reducción de la tensión	Tolerancia a la frustración
Rho de Spearman		-0,336
Sig. (Bilateral)		0,004
	Reservárselo para sí	Tolerancia a la frustración
Rho de Spearman		-0,260
Sig. (Bilateral)		0,030
	Buscar ayuda profesional	Tolerancia a la frustración
Rho de Spearman		0,314
Sig. (Bilateral)		0,008

En la correlación entre las estrategias de afrontamiento y la tolerancia a la frustración Tabla 4, dado que la distribución de la muestra no fue normal, se aplicó la prueba de correlación Rho de Spearman permitiendo establecer la existencia de una correlación estadísticamente significativa entre reducción de la tensión y la TF ( $p=0,004$ ) la que fue negativa baja ( $Rho= -0,336$ ). De la misma manera, se encontró una relación significativa entre la estrategia reservárselo para sí y TF ( $P=0,030$ ) la cual fue negativa baja ( $Rho= -0,260$ ). Finalmente se evidenció una correlación estadísticamente significativa entre la estrategia buscar ayuda profesional y TF ( $P=0,008$ ) la que fue positiva baja ( $Rho=0,314$ ).

## Discusión

Diversos estudios muestran los estilos y estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes frente a las situaciones o dificultades cotidianas. En el abordaje de estas variables, es importante estimar la diferencia en la respuesta de afrontamiento entre hombres y mujeres. Se debe considerar que el bienestar personal puede contemplarse como la construcción de lo personal, lo social y la armonía de esta relación de constante interacción, debido a que, en esta etapa

se considera un factor influyente en su percepción frente a los demás y su autoconcepto (Viñas et al., 2014).

En el análisis de los datos, se identificó que las estrategias más utilizadas por los adolescentes son: distracción física, buscar diversiones relajantes, esforzarse y tener éxito, preocuparse y buscar apoyo espiritual. Coincidiendo con Veloso-Besio et al. (2010) que en su estudio, encontró resultados similares entorno a las estrategias que se usaron con mayor y menor frecuencia.

Se percibió la disimilitud en el empleo de dos estrategias según el sexo, siendo ignorar el problema la más utilizada por hombres con un RM 40,72 y reservárselo para sí en mujeres con un RM de 42,13, existiendo diferencias estadísticamente significativas. Espinoza et al. (2018) en su estudio realizado en Ecuador percibió un mayor apoyo social en las mujeres a diferencia de los hombres quienes buscan enfocarse en resolver el problema de forma individual. Los resultados concuerdan con otros estudios que mencionan diferencias según el sexo en torno a la respuesta evitativa (Gómez-Fraguela et al., 2006).

Los datos difieren del estudio realizado por Morales et al. (2013) cuyos resultados mostraron un afrontamiento activo de los adolescentes. Sin

embargo, se toma en consideración el contexto, la capacidad en la toma de decisiones y habilidades sociales que les permite o no ser evasivos frente a los problemas. Por otra parte, López et al. (2015) encontraron que las estrategias centradas en la focalización del problema, evitación, y actividades de diversión, la media más alta se presenta en mujeres, diferenciándose de los hombres en la que predominan las dirigidas a la actividad física, autoinculparse y evasión.

En referencia a la tolerancia a la frustración, se estableció una diferenciación por sexo, en donde, los hombres presentaron una puntuación más alta, sin embargo, no se establecen diferencias significativas entre hombres y mujeres. Los resultados difieren de lo planteado por Begoña et al. (2020) quien identificó una mayor tolerancia en las mujeres, mostrando manejo y capacidad de asumir o controlar situaciones de forma favorable, a su vez, un mayor nivel de autoexigencia y malestar emocional a diferencia de los hombres.

En la correlación de las 18 estrategias evaluadas y la tolerancia a la frustración en los adolescentes, se encontró relación estadísticamente significativa baja entre la reducción de la tensión y la estrategia reservárselo para sí con la TF, así mismo, la búsqueda de ayuda profesional donde se observa una relación significativa positiva baja con la TF. Morales (2017) hace énfasis en el proceso, donde intervienen factores internos, externos y se vinculan recursos como las habilidades sociales reforzando el afrontamiento productivo, sin embargo, pueden influir de igual forma en el improductivo, generando efectos negativos como agresividad, aislamiento y evitación en el adolescente.

Se determina que la estrategia más utilizada fue la distracción física, un recurso importante en

la respuesta de afrontamiento del adolescente, debido a que, brinda recursos internos como la confianza en sí mismo y externos como la interacción con pares generado mayor interacción y apoyo social.

## CONCLUSIONES

De las estrategias evaluadas, las más utilizadas fueron enfocadas en la distracción física, buscar diversiones relajantes, esforzarse y tener éxito, apoyo espiritual y preocuparse. Igualmente, se evidenció diferencias significativas entre las estrategias empleadas según el sexo, siendo identificada ignorar el problema con mayor frecuencia en hombres y reservárselo para sí en mujeres. Por otra parte, no se presentaron diferencias significativas en la tolerancia a la frustración según el sexo. Se corrobora que existe relación estadísticamente significativa entre las estrategias reducción de la tensión, reservárselo para sí y buscar ayuda profesional con la tolerancia a la frustración en adolescentes.

Se recomienda la importancia de abordar las estrategias de afrontamiento relacionándolas con las habilidades sociales, dado que, los aportes teóricos indican que la asertividad juega un papel importante, tanto en el bienestar personal como mayor desenvolvimiento relacional.

## REFERENCIAS

Acuña, S. (2019). Programa "pienso y actuó" para la tolerancia a la frustración en estudiantes de secundaria de una institución pública, Nuevo - Chimbote – 2018. [Tesis de Maestría]. Universidad Cesar Vallejo.



- Balcázar, D. y Muñoz, D. (2020). Programa cognitivo conductual para disminuir la intolerancia a la frustración en adolescentes de la IE. Parroquia sagrada corazón – Trujillo. [Tesis de Maestría]. Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI.
- Begoña, M., Franco, P. y Alba, M. (2018). Intolerancia a frustración y regulación emocional en adolescentes. *Conciencia EPG*, 3, (2), 12-33. <https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.3-2.2>
- Canessa, B. (2010). Manual de escala de afrontamiento para adolescentes (ACS). Versión peruana.
- Córdoba, L. (2020). Adolescencia: Estrés diario, dificultades interpersonales y estrategias y estilos de afrontamiento. [Tesis de maestría]. Universidad Pontificia Comillas.
- Espinoza, A., Guamán, M. y Sigüenza, W. (2018). Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la ciudad de Cuenca, Ecuador. *Revista Cubana de Educación Superior*, 37(2), 45-62. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/rces/v37n2/rces04218.pdf>
- Gómez-Fraguela, J., Luengo-Martín, A., Romero-Triñanes, E., Villar-Torres, P. y Sobral-Fernández, J. (2006). Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(3), 581-597. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33760305>
- Lazarus y Folkman (1986). Estrés y procesos cognitivos. Martinez Roca.
- López, A. y López, M. (2015). Estrategias de afrontamiento en adolescentes gallegos. *Revista de estudios e investigación en psicología*, (05):038–42. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.17979/reipe.2015.0.05.167>
- Morales, F. (2017). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *EJEP*, 10, 41-48. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.04.001>
- Morales, M., Benítez, M. y Agustín, D. (2013). Habilidades para la vida (cognitivas y sociales) en adolescentes de una zona rural. *REDLI*, 15(3), 98-113. Recuperado de: <https://redie.uabc.mx/redie/article/view/564/820>
- Oliva, A., Antolín, L., Pertegal, M., Ríos, M., Parra, Águeda., Hernando, A. y Reina, M. (2011). Instrumentos para la evaluación de la salud mental y el desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven. Junta de Andalucía. Consejería de salud.
- Quito, F., Arteaga, P., Planche, D. y Campoverde, A. (2017). Tolerancia a la frustración en deportistas adolescentes seleccionados de la federación deportiva del Azuay ante el fracaso en una competencia durante el año 2016-2017. *Revista electrónica de psicología Iztacala*. 20(3), 69-82. Recuperado de <http://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/download/61776/54397>
- Valiente-Barroso, C., Marcos-Sánchez, R., Arguedas-Morales, M. y Martínez-Vicente, M. (2021). Tolerancia a la frustración, estrés y autoestima como predictores de la planificación y toma de decisiones en adolescentes. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*. Vol. 8 (1), 1-19. doi: [doi.org/10.17979/reipe.2021.8.1.7077](https://doi.org/10.17979/reipe.2021.8.1.7077)
- Veloso-Besio, C., Caqueo-Arancibia, W., Caqueo-Urizar, A., Muñoz-Sánchez, Z. y Villegas-Abarzúa, F. (2010). Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Fractal revista de Psicología*, 22(1), 23–34. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1590/s1984-02922010000100003>
- Viñas, F., González, M., García, Y., Malo, S., y Casas, F. (2014). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 31(1), 226-233. doi: [doi.org/10.6018/analesps.31.1.163681](https://doi.org/10.6018/analesps.31.1.163681)
- World Medical Association. (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. *JAMA*. 310 (20):2191-2194. doi:10.1001/jama.2013.281053

**Conflicto de Intereses.** Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.