

**Depresión y estrategias de afrontamiento en salud mental en adolescentes en Colombia:  
una revisión de literatura**

Laura Karina Murcia Bolaños

Laura cristina Bonilla Caicedo

Universidad Nacional Abierta y A Distancia UNAD  
Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades – ECSAH  
Psicología  
2025

## **Dedicatoria**

A mi familia, mi pilar más firme. A ustedes, que han sido mi motor, mi aliento y mi refugio en cada etapa de este proceso. Gracias por estar, por creer en mí incluso en mis momentos de duda, por animarme cuando quise rendirme, y por brindarme amor sin condiciones. A mis padres, que con su ejemplo de esfuerzo y entrega me enseñaron el valor del compromiso y la perseverancia. A mis hermanos, por ser mi alegría en los días duros y por recordarme siempre quién soy. A cada miembro de mi familia, gracias por acompañarme con sus palabras, abrazos, silencios comprensivos y sonrisas sinceras.

Esta monografía es más que un trabajo académico; es un pedacito del corazón de cada uno de ustedes. Gracias por caminar conmigo este trayecto. Este logro es tan mío como de ustedes.

## **Agradecimientos**

A Dios, el autor de mi vida y mi propósito. Gracias por sostenerme en los días grises, por darme fuerzas cuando sentí que no podía más, y por abrir caminos donde solo veía muros. Esta tesis no es solo el resultado de años de estudio, sino también de la fe, de las oraciones respondidas y de la certeza de que cuando uno camina con Dios, incluso las pruebas más difíciles se convierten en testimonios de Su amor y fidelidad. A Ti, mi Señor, toda la gloria.

A mis padres, que con amor, esfuerzo y ejemplo me han guiado y apoyado incondicionalmente en cada etapa de mi vida. Gracias por su paciencia, su confianza en mí y por enseñarme a nunca rendirme. Este triunfo también es suyo.

A todos los docentes que me acompañaron a lo largo de mi formación académica. Me siento profundamente agradecida con la vida por haber tenido tan buenos tutores y profesores, quienes con compromiso y entrega sembraron en mí el amor por esta profesión.

Especialmente, expreso mi sincero agradecimiento a la profesora Laura Cristina Bonilla Caicedo, por su infinita paciencia, dedicación y la forma tan positiva y humana con la que me orientó durante el desarrollo de este trabajo especial de grado. Su guía marcó una gran diferencia en mi proceso, a profesora y psicóloga Diana María Ramírez Otálvaro y al profesor Fabio Andrés Almario Castañeda, por acompañarme con claridad, compromiso y profesionalismo en cada paso y corrección de esta tesis. Su apoyo fue fundamental para la consolidación de este proyecto.

A todos, gracias por ser parte de este camino. Este logro no es solo mío, sino también de quienes creyeron en mí, me enseñaron y caminaron a mi lado.

## Tabla de Contenido

Introducción.....	10
Planteamiento del Problema .....	12
Justificación .....	14
Limitaciones de la Investigación .....	15
Objetivos.....	16
Objetivo General.....	16
Objetivos Específicos.....	16
Marco Conceptual y Teórico .....	17
Adolescencia.....	17
Salud Mental.....	18
Depresión .....	20
Afrontamiento.....	23
Tipos o Estilos de Afrontamiento .....	25
Lazarus y Folkman (1984). “Teoría Transaccional de los Estilos de Afrontamiento.....	26
Carver, Scheier y Weintraub (Carver et al., 1989). Teoría de los Modos de Afrontamiento al Estrés.....	27
Moos y Schaefer (1993). Modelo Transaccional .....	27
Dunahoo, Hobfoll, Monnier, Husizer y Jonhson (Dunahoo et al., 1998). Modelo Multiaxial del Afrontamiento.....	28
Frydenberg y Lewis (2000).....	29
Otros.....	30
Estrategias de Afrontamiento.....	30

Métodos de Evaluación de Estrategias de Afrontamiento .....	36
Escala de Afrontamiento para Adolescentes (Coping Scale for Adolescents ACS) .....	37
Escala de Estrategias de Coping – Modificada (EEC-M).....	38
Depresión y Afrontamiento en Adolescentes a Nivel Internacional.....	40
Resultados y Discusión.....	44
Cómo los Diferentes Tipos de Afrontamiento Impactan Específicamente en la Salud Mental de los Adolescentes.....	44
Depresión y Afrontamiento en Adolescentes en Colombia.....	45
Estrategias Terapéuticas.....	53
Promoción y Prevención.....	54
Detección y Tratamiento Tempranos.....	55
Metodología .....	56
Conclusiones.....	58
Referencias Bibliográficas .....	61

## Lista de Tablas

<b>Tabla 1</b> <i>Métodos medición de la depresión</i> .....	22
<b>Tabla 2</b> <i>Teoría transaccional</i> .....	26
<b>Tabla 3</b> <i>Teoría de los modos de afrontamiento al estrés</i> .....	27
<b>Tabla 4</b> <i>Modelo transaccional</i> .....	28
<b>Tabla 5</b> <i>Modelo multiaxial del afrontamiento</i> .....	29
<b>Tabla 6</b> <i>Estilos de afrontamiento Según Frydenberg y Lewis</i> .....	29
<b>Tabla 7</b> <i>Otro tipo clasificación afrontamiento</i> .....	30
<b>Tabla 8</b> <i>Estilos y estrategias de afrontamiento</i> .....	31
<b>Tabla 9</b> <i>Clasificación de estrategias de afrontamiento según Sanjuan y Avila</i> .....	32
<b>Tabla 10</b> <i>Estrategias de afrontamiento</i> .....	34
<b>Tabla 11</b> <i>Adaptación española del inventario de estrategias de afrontamiento</i> .....	36
<b>Tabla 12</b> <i>Técnicas de evaluación de estrategias de afrontamiento</i> .....	37
<b>Tabla 13</b> <i>Escala de estrategias de coping – modificada (EEC-M)</i> .....	38
<b>Tabla 14</b> <i>Depresión y afrontamiento en adolescentes a nivel internacional</i> .....	40
<b>Tabla 15</b> <i>Estudios en Colombia</i> .....	46
<b>Tabla 16</b> <i>Referencias bibliográficas</i> .....	45
<b>Tabla 17</b> <i>Referencias bibliográficas menores a 5 años</i> .....	46

## Lista de Figuras

**Figura 1** *Resumen estilos de afrontamiento* .....33

**Figura 2** *Esquema clasificación del afrontamiento* .....33

## Resumen

La adolescencia es una etapa de la vida en la cual una persona experimenta cambios físicos y psicológicos influenciados por el sistema neuroendocrino, que lo preparan para un nuevo estilo de vida en el que el ambiente que lo rodea le exige nuevas pautas de comportamiento, obligándolos a tomar decisiones, acciones, que convergerán en una madurez adecuada o inadecuada dependiendo de cómo se enfrenten a sus nuevos desafíos. Sumado a lo anterior, el adolescente también debe enfrentarse a las alteraciones que el mundo en su desarrollo ha desencadenado (guerras, pandemias, calentamiento global, deterioro del ecosistema, etc.), que tienden a causar preocupación o estrés, y más aún: depresión. Independiente de variables como sexo, edad, condición socioeconómica, estrato social entre otras, los obliga a enfrentarlas de una manera muy particular, con diversos estilos y tipos de afrontamiento, dentro de los cuales se encuentran dos de ellos productivos o funcionales: resolver el problema y con referencia a otros, y el afrontamiento no productivo, que se orienta a evitar el problema, imposibilitando buscar una solución adecuada. En Colombia no se encuentran estudios recientes ni específicos al respecto desafortunadamente, lo que hace que sea necesario el abordaje investigativo del tema.

***Palabras Clave:*** Adolescencia, depresión, afrontamiento, salud mental, estrés.

### **Abstract**

Adolescence is a stage of life in which a person experiences physical and psychological changes influenced by the neuroendocrine system, which prepare them for a new lifestyle in which the environment that surrounds them demands new patterns of behavior, forcing them to make decisions, actions, which will converge in adequate or inadequate maturity depending on how they face their new challenges. In addition to the above, adolescents must also cope with the disruptions that the world has unleashed on their development (wars, pandemics, global warming, ecosystem deterioration, etc.), which tend to cause worry or stress, and even more so: depression. Regardless of variables such as sex, age, socioeconomic status, social class, among others, forces them to face these challenges in a very particular way, with diverse styles and types of coping. Two of these are productive or functional: problem-solving and referring to others, and nonproductive coping, which focuses on avoiding the problem, making it impossible to find an adequate solution. Unfortunately, there are no recent or specific studies on this subject in Colombia, which makes a research approach to the topic necessary.

***Keywords:*** Adolescence, depression, coping, mental health, stress.

## Introducción

La adolescencia es realmente un período conflictivo por los grandes desafíos psicológicos que conlleva, llegando a tomarse como un estigma que puede significar un impedimento para instaurar sanas habilidades de desarrollo de la personalidad y para brindar un acompañamiento efectivo a los adolescentes, tanto a nivel familiar como social. Es una etapa de gran vulnerabilidad, sobre todo a nivel mental, psicológico.

Se ha registrado el estrés como el tercer problema psicoemocional en estudiantes jóvenes, siendo éste una respuesta de demanda físico-cognitiva frente a un estímulo visto como peligroso. La ansiedad y la depresión están estrechamente vinculadas con el estrés, especialmente en adolescentes. Se ha debatido extensamente sobre la utilidad biológica del estrés, llegando a afirmar que es una emoción beneficiosa para determinados eventos, pero disfuncional cuando los estímulos provocadores no constituyen una amenaza auténtica. La valoración negativa excesiva de los estímulos que provocan estrés suele presentarse en individuos jóvenes (Lomelí y Martín del Campo, 2018; Jiménez, 2022).

A la forma de reaccionar ante hechos estresantes se le conoce como “respuestas de afrontamiento” (RA), las cuales determinan si el estrés se manifiesta como distrés, o bien, se vuelve un estímulo manejable para la persona. Las RA funcionales, es decir que evitan alteraciones psicoemocionales, se identifican por la noción y uso de recursos internos y externos del individuo; por el contrario, las disfuncionales producen cambios psicoemocionales por la poca visibilidad o habilidad de uso de estos recursos (Reyes y Alonso, 2023).

Existe bastante información sobre los trastornos mentales que se presentan comúnmente durante la adolescencia, debido principalmente por la mayor vulnerabilidad del cerebro durante los numerosos procesos de reorganización neuronal y las progresivas demandas que el entorno

social exige al individuo a raíz de su crecimiento (Herpertz-Dahlmann, Bühren, y Renschmidt, 2013).

Los estudios encontrados sobre depresión y los sistemas de afrontamiento en adolescentes no son puntuales y, menos aún en Colombia, de tal forma que se trabaja con la información encontrada para determinar la importancia de realizar trabajos de investigación sobre este particular en nuestro país y mejor aún en nuestra región, para determinar si los adolescentes padecen una simple alteración del estado de ánimo o un desorden psicológico, y sus métodos más comunes de afrontamiento.

## Planteamiento del Problema

Estudios recientes reportan gran relación de la depresión con: el uso de redes sociales en jóvenes y la adicción a internet y al celular en universitarios (Lin et al., 2016; Younes et al., 2016; Matar y Jaalouk, 2017; Primack et al., 2017; Shensa et al., 2017) el aislamiento social y la soledad en jóvenes (Matthews et al., 2016); el bajo desempeño académico, la percepción negativa del cuerpo y poca actividad física (Ngin et al., 2018); ausencia de compromiso social, poco soporte familiar, la enfermedad crónica y el sueño alterado (Cong et al., 2015); el aumento de edad, el nivel socioeconómico bajo, el sexo, el sobrepeso y la obesidad (Abdel y Hassan, 2017); con la diabetes (Lee et al., 2017); y con el temor al covid-19 (Wang et al., 2020), citados por (Sánchez-Villena et al., 2022), con tendencias al aumento significativo de las tasas de episodio depresivo mayor, principalmente entre los más jóvenes, con incrementos del 52% (de 8,7 a 13,2%) entre los adolescentes de 12 a 17 años, y del 63% entre los de 18-25 años (Oteiza et al., 2023), demostrando la fragilidad o vulnerabilidad de esta etapa.

Ante estos cambios el adolescente busca estrategias o formas de afrontamiento, que desde la concepción teórica desarrollada por (Lazarus y Folkman, 1984), están influidas por el proceso de valoración cognitiva que la persona realiza, sobre si esa situación tiene una significación de amenaza o desafío (valoración primaria), buscando entonces los recursos de los que dispone con el fin de evitar o reducir las consecuencias negativas de la situación, que sería la valoración secundaria, que constituye así la capacidad de afrontamiento (coping).

En este orden de ideas, las alteraciones psicológicas relacionadas con el estrés pueden darse a raíz de la ausencia real o imaginaria de fuentes de apoyo externas y de recursos internos del individuo. Si el individuo no tiene correcta noción de sus recursos personales para afrontar problemas, suele considerar a estos como estímulos en demasía amenazantes; lo que puede

desencadenar características depresivas, pues este trastorno se caracteriza por el pesimismo hacia uno y hacia otros (Robles et al., 2020).

Es importante recalcar sobre la falta de estudios concretos en Colombia y a nivel regional, es decir en el departamento del Caquetá, por consiguiente con la información recolectada es crucial identificar qué estrategias de afrontamiento usan los adolescentes para afrontar las vicisitudes de su diario vivir originadas desde su propio interior o desde su entorno, ello permitirá una mejor comprensión del tema, mayor alcance profesional hacia la resolución de conflictos y prevención de la salud mental de esta población, siendo este trabajo un punto de partida para futuras investigaciones relacionadas con este importante tema.

### **Pregunta de Investigación**

¿Qué estrategias de afrontamiento son las más comunes en la depresión en adolescentes según los estudios realizados en Colombia?

## Justificación

La adolescencia es el período del desarrollo humano siguiente a la niñez y anterior a la etapa adulta o adultez, durante el cual se presentan cambios biológicos, sexuales, sociales y psicológicos conducentes a la estructuración de un individuo socialmente maduro y físicamente preparado para la reproducción y la vida, pero que desafortunadamente también involucra inestabilidades, presiones sociales y emocionales, haciendo esta etapa de la vida altamente vulnerable y riesgosa (Pineda y Aliño, 1999; Guzman, 2017).

A nivel mundial se calcula que 1 de cada 7 adolescentes de 10 a 19 años (14%) sufre alguna perturbación mental, muchas veces no reconocida ni tratada debidamente, siendo propensos a sufrir exclusión social, discriminación, problemas de estigmatización (que afectan su capacidad a buscar ayuda), dificultades educativas, comportamientos de riesgo, enfermedades y transgresiones de derechos humanos (OMS, 2021).

Los trastornos de ansiedad (que pueden exhibirse como ataques de pánico o preocupaciones excesivas) son los más habituales en este grupo de edad, y más entre mayores que entre los más jóvenes. Se calcula que el 3,6% de los de 10 a 14 años y el 4,6% de los de 15 a 19 años padece un trastorno de ansiedad. También se estima que el 1,1% de los de 10 a 14 años y el 2,8% de los de 15 a 19 años sufren depresión. Tanto la depresión como la ansiedad pueden mostrar algunos síntomas similares, como son cambios rápidos y bruscos en el estado de ánimo (OMS, 2021). La ansiedad y los trastornos depresivos afectan gravemente la asistencia a las instituciones educativas, el estudio y la realización de los deberes. El retraimiento social puede potencializar el aislamiento y la soledad (OMS, 2021). De hecho, es bien sabido que el riesgo y la complicación más importante de la depresión es la muerte por suicidio.

Para la mayoría de los adolescentes, los síntomas de la depresión se pueden aliviar con tratamientos como medicamentos y psicoterapia (Mayoclinic.org, 2022), pero si un adolescente afronta de manera inadecuada los problemas, puede encontrar soluciones inadecuadas a los mismos o estrategias que involucren el daño a sí mismo o a otras personas, así como también hallar correlaciones positivas o negativas según el estilo de afrontamiento (Bautista et al., 2022<sup>a</sup>; García, 2023).

En Colombia, Minsalud (Minsalud, 2021), reporta que a los 13 años se inicia el consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas y en promedio, un 6,6% de adolescentes presentó ideación suicida (7,4 % en mujeres y 5,7 % en hombres).

Se puede observar que actualmente son cada vez más los adolescentes que adoptan comportamientos no apropiados, sin importar el estrato social en el que se desenvuelven, por consiguiente es importante una revisión de los estudios en Colombia, sobre la depresión en adolescentes y sus sistemas de afrontamiento, que permitan identificar necesidades de atención, generar intervenciones adecuadas en pro de una buena salud mental y disminución de la gravedad y casos de depresión, así como promover más investigaciones que aborden la problemática desde el entorno familiar, social y académico principalmente, buscando generar a su vez un gran impacto social como base para la creación o ajuste de planes de intervención y políticas públicas.

### **Limitaciones de la Investigación**

- Pocas investigaciones sobre la variable estrategias de afrontamiento en adolescentes en Colombia.

- Debido a lo anterior, los resultados no se podrán generalizar a otros contextos donde se encuentre adolescentes atendidos en el área de Salud Mental.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Determinar las estrategias de afrontamiento en salud mental más comunes reportadas en adolescentes con depresión, en Colombia.

### **Objetivos Específicos**

Revisar las teorías principales sobre las estrategias de afrontamiento, y cuáles son los factores más comunes que causan depresión en los adolescentes.

Identificar las estrategias de afrontamiento habituales entre los adolescentes con depresión en Colombia.

Sintetizar las recomendaciones de la literatura para intervenciones que promuevan estrategias de afrontamiento saludables entre los adolescentes.

## Marco Conceptual y Teórico

### Adolescencia

La adolescencia es parte del ciclo vital, que suele dividirse en diversas etapas del desarrollo, que no deben tomarse en forma absoluta, dada la gran diversidad individual y cultural. Ejemplo: in útero y nacimiento, primera infancia (0-5 años), infancia (6 - 11 años), adolescencia (12-18 años), juventud (14 - 26 años), adultez (27 - 59 años) y vejez (60 años y más) (Minsalud, 2015). “Para el Departamento Nacional de Planeación de Colombia (DNP), de acuerdo a la Ley 1098 de 2006 y sin perjuicio de lo establecido en el artículo 34 del Código Civil, se entiende por niño o niña, las personas entre los 0 y los 12 años de edad, y por adolescente las personas entre los 13 y los 18 años de edad, los cuales son sujetos titulares de derecho” (DNP, 2006).

La adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente comienza con cambios puberales y presenta grandes transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de las cuales generan crisis, conflictos y contradicciones, que son finalmente positivas. No es simplemente una fase de ajuste a los cambios corporales, sino un periodo de decisiones significativas hacia una mayor libertad psicológica y social (Pineda y Aliño, 1999; Guzman, 2017).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), precisa la adolescencia como la etapa comprendida entre los 10 y 19 años (OMS, s. f.), aunque más que el rango de edad, es más importante el valor adaptativo, funcional y decisivo que tiene la misma (Unicef, 2020).

Normalmente se le divide en dos fases; adolescencia temprana de 12 a 14 años y adolescencia tardía de 15 a 19 años, cada una caracterizada por cambios fisiológicos (estimulación y funcionamiento de los órganos por hormonas, femeninas y masculinas),

estructurales (anatómicos), psicológicos (fortalecimiento de la personalidad e identidad) y el ajuste a los cambios culturales y/o sociales (Gobierno de México, 2015).

Los adolescentes y jóvenes tienen un rol importante en la sociedad, y comprenden el 30% de la población de Latinoamérica y el Caribe y se les considera como un subconjunto fuerte de la población, que suele ser poco apreciado en cuanto a sus necesidades de salud, pudiendo adquirir hábitos dañinos perjudiciales en la edad adulta; pero si las mismas son atendidas, les permite pasar a la vida de adultos con más destrezas para ayudar a sus comunidades de una forma productiva, promoviendo crecimiento económico (OPS, s. f.).

En Colombia, en el Censo Nacional de Población y Vivienda (CNPV) 2018, el 39,6% de la población en el país estaba compuesta por personas adultas (entre 29 y 59 años), el 24,8% eran personas jóvenes (entre 14 y 28 años), el 21,7% se encontraban entre los 0 y 13 años (Dane, 2021). Se han podido evidenciar cambios drásticos en los últimos 40 años, “pues en 1982 la población entre 15 y 24 años, tanto de mujeres como hombres, representaba 22,5% de la población total del país, para 2022, esa terminó siendo 16,2%, significando que la población de 15 a 24 años se ha contraído, entre 1982 y 2022, 6,3% y el de la segunda infancia (seis a nueve años), 9,6% en ese mismo periodo, según datos analizados del portal Population Pyramid (Larepublica.co, 2023).

### **Salud Mental**

No existe un consenso respecto al significado exacto sobre salud mental, sin embargo, se pueden tomar como ejemplo:

- un estado de bienestar psicológico y social total de una persona en un entorno sociocultural dado, indicativo de cambios de ánimo y afectos positivos (p. ej., placer, satisfacción y comodidad) o negativos (p. ej., ansiedad, estado de ánimo depresivo e insatisfacción);

- un proceso propio de un patrón de afrontamiento: por ejemplo, luchar por conseguir la independencia, autonomía (ambos aspectos clave de la salud mental);

- el resultado de un proceso: una etapa crónica debido a una confrontación aguda e intensa con un factor estresante, como ocurre en el trastorno por estrés postraumático, o a la presencia incesante de un elemento estresante, no necesariamente intenso. Es lo que ocurre en el agotamiento, así como en las psicosis, los trastornos depresivos mayores, los trastornos cognitivos y el abuso de sustancias psicoactivas. Empero, estos dos últimos se toman a menudo como problemas neurológicos, ya que pueden existir procesos fisiopatológicos (p. ej., menoscabo de las vainas de mielina) debidos a un afrontamiento ineficaz o al propio factor estresante (consumo de alcohol o exposición profesional a disolventes, respectivamente) subyacentes a ellos (Houtman y Kompier, 2019).

La salud mental puede asociarse también a: peculiaridades del individuo como los “estilos de afrontamiento”: la competencia (incluidos el afrontamiento eficaz, el dominio del entorno y la autoeficacia) y la aspiración, son particularidades de una persona mentalmente sana, que demuestra interés por su entorno, participa en actividades motivadoras y explora su propia proyección por medios personalmente significativos (Houtman y Kompier, 2019).

Es “un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad” (WHO, 2022; OPS, 2023).

En Colombia la Ley 1616 de 2003 define la salud mental como “un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y

mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad” (Minsalud, 2020).

Casi 16 millones de adolescentes de 10 a 19 años presentan un trastorno mental en América Latina y el Caribe (Unicef, 2023).

### **Depresión**

La definición de depresión según la Organización Panamericana de la Salud (2022) “es un trastorno mental común, el que implica un profundo estado de tristeza constante acompañado de falta de interés o placer y diferentes síntomas que alteran su vida cotidiana en todas las esferas” (García, 2023).

En términos generales se la define como un estado de tristeza profunda e inhabilitante coligado a instantes críticos de la vida de una persona. No obstante, a nivel académico y profesional de las ciencias de la salud ha sido dificultoso encontrar un consenso en cuanto a su definición. Sin embargo, es en la psicoterapia, como quehacer psicológico por excelencia (Trull y Phares, 2003) que se ha conseguido una aproximación pragmática entre el fenómeno de la depresión y los trastornos mentales en general, básicamente alrededor de la noción de diagnóstico (Lam, 2018; Parada, 2020).

Es importante resaltar que los síntomas de la depresión en adolescentes son muy similares a los observados en adultos, siendo especialmente evidentes la irritabilidad, la disminución en el rendimiento psicosocial y del interés en actividades usualmente realizadas por individuos sanos (Friedman, 2020). Sobresalen la “agitación o inhibición psicomotriz, decaimiento, apatía, aburrimiento, baja autoestima, falta de concentración, disminución del rendimiento escolar, fobia escolar, conductas negativistas y disociales, abuso de alcohol y sustancias, deseo e intentos de fugas, rechazo a la familia, aislamiento, disminución del autocuidado, hipersensibilidad,

conducta e ideación suicida”, entre otros; todo lo anterior se asocia comúnmente con síntomas somáticos como cefalalgia y dolor abdominal (Martinez-Martin, 2014).

Existen diferentes pautas de episodios depresivos, estos pueden ser: episodio único, recurrente (donde la persona tiene referencias de al menos dos episodios depresivos) y el trastorno bipolar. Un episodio depresivo puede catalogarse como leve, moderado o grave, según la cantidad y gravedad de síntomas y la marca que genera en la funcionalidad (Minsalud, 2013;OMS, 2023;Bejarano y Rodriguez, 2023).

Para el diagnóstico de los trastornos mentales se emplean básicamente dos sistemas de clasificación, el DSM-5 (Psychiatry.org, 2023) y el CIE-11 (OMS, 2024), que aunque presentan diferencias en cuanto a las categorías, terminología, conjunto de trastornos reconocidos, nivel de especificidad y su aplicación en varios países, coinciden en los criterios diagnósticos y en las características que se presenta en el ámbito clínico. Así, según el DSM-5, lo que se conoce comúnmente como depresión es un “Trastorno Depresivo Mayor, perteneciente a la categoría diagnóstica de trastornos llamados Trastornos Depresivos (multicausales, variables en intensidad y características según distintos especificadores); mientras que para la CIE-11 pertenece a la categoría de Trastornos del Humor (afectivos)”.

Con base en lo anterior se han diseñado diversos instrumentos para medir la depresión, entre los cuales destacan: (Tabla 1).

**Tabla 1***Métodos Medición de la Depresión*

Inventario de Depresión Estado/Rasgo	(Spielberger, 1983)
Escala de Valoración de Hamilton	(Hamilton, 1960)
Depression Anxiety Stress Scale	(Dass; Lovibond y Lovibond, 1993)
Escala de Depresión de Zung	(Zung, 1986)
Hospital Anxiety and Depression Scale	(Zigmond y Snaith, 1983)
Kutcher Adolescent Depression Scale	(Kutcher y Marton, 1989)
Escala de Depresión del Centro para Estudios Epidemiológicos (CES-D)	(Radloff, 1991)
Escala de Síntomas de los Trastornos de Ansiedad y Depresión	(Sandín et al., 2018)
Escala de Depresión de Reynolds (EDAR)	(Reynolds, 1987)
Inventario de Depresión de Beck (BDI-II)	(Beck et al., 1996).

*Nota.* Adaptado de (Brouwer et al., 2013; Erford et al., 2016; Strunk y Lane, 2017; Reyes y Alonso, 2023).

El Inventario de Depresión de Beck (Beck et al., 1996) es un instrumento de autoinforme de 21 ítems diseñado para evaluar la gravedad de la sintomatología depresiva en adultos y adolescentes con una edad mínima de 13 años. En cada uno de los ítems la persona tiene que elegir, entre un conjunto de cuatro alternativas ordenadas de menor a mayor gravedad, la frase que mejor describe su estado durante las últimas dos semanas incluyendo el día en que completa el instrumento (Gomez y Porras, 2010). Contiene indicadores de depresión-agitación, dificultades para concentrarse, desvalorización y pérdida de energía e incrementa el criterio de tiempo a dos semanas ajustado a los criterios para depresión del DSM-5. Sus propiedades psicométricas originales se expusieron con población clínica y estudiantil, en donde se encontraron dos dimensiones: somático-afectivo y cognitivo para la muestra de población

clínica, y cognitivo-afectivo y somático para la de estudiantes (Beck et al., 1996, citado por Sánchez-Villena et al., 2022).

También se ha empleado la Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale -PSS- por sus iniciales en inglés), propuesta por (Cohen et al., 1983), que cuenta con varias versiones, la versión original, compuesta por 14 ítems (PSS-14), una versión reducida de 10 ítems (PSS-10) (Reyna et al., 2019), y en un estudio realizado en Colombia por Sanabria-Mazo et al., 2024), el EEP-4 mostró una capacidad apropiada para pronosticar posibles síntomas de depresión y ansiedad, así como factores preservadores como la resiliencia y el crecimiento postraumático. Esto es relevante, pues (Bejarano y Rodríguez, 2023), reportan que según el Instituto Nacional de Salud (INS), la depresión es la enfermedad mental más frecuente en Colombia, ya que afecta al 4,7% de la población y está comprometida con el 1,6% del total de años de vida saludable (AVISA) perdidos. Las personas con depresión tienen 20 veces más riesgo de morir prematuramente por suicidio (p.3).

Es bastante complejo el diagnóstico diferencial, sobre todo referente con trastornos bipolares, trastornos del espectro ansioso, abuso de sustancias, duelo, esquizofrenia y trastorno esquizoafectivo, máxime cuando hay una alta probabilidad de morbilidad asociada a trastornos de ansiedad y de conducta entre el 40 y el 90% de los casos (Martínez-Martín, 2014).

### **Afrontamiento**

La definición de afrontamiento según la RAE (Real Academia Española) es la “acción y efecto de afrontar” (RAE, 2014a), y a su vez, afrontar es “hacer cara a un peligro, problema o situación comprometida” (RAE, 2014b), es decir, prácticamente la labor de enfrentar o confrontar una situación o complicación.

La importancia del estudio del afrontamiento en la salud mental se basa en su rol preventivo y el manejo de perturbaciones psicológicas. Las estrategias de afrontamiento efectivas pueden ayudar a reducir la intensidad y la duración del estresor, así como a prevenir la aparición de problemas de salud mental como la ansiedad, la depresión o el trastorno de estrés postraumático. Por consiguiente, comprender cómo las personas afrontan situaciones nuevas o adversas es fundamental para la implementación de mediaciones terapéuticas efectivas y programas de prevención a nivel de la salud mental (Mentaltestlab, 2024).

Lazarus y Folkman (Lazarus y Folkman, 1984) “definen el afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio para gestionar demandas externas y/o internas específicas que se evalúan como una carga o que exceden los recursos de la persona”(p. 141) (M. García, 2023).

Berman y Snyder, (2013), definen los procesos de afrontamiento como (...) “modos innatos o adquiridos de actuar ante los cambios producidos en el entorno”. Se dice que se produce de dos formas, y tiene como resultado la adaptación, por consiguiente, el afrontamiento será en función de si la incertidumbre se estima como un peligro o como una oportunidad”. O sea, que se daría el afrontamiento eficaz aquel que lleva a la adaptación y el ineficaz el que lleva a la maladaptación.

Afrontamiento es un conjunto de esfuerzos o estrategias de tipo cognitivo o conductual, relativamente cambiantes que se despliegan para manejar las demandas externas e internas, que se pueden utilizar en respuesta ante un conjunto de elementos o circunstancias que lo afecten en un determinado momento, incluso si las personas se ven superadas en sus propios recursos. Son todos aquellos pensamientos, reinterpretaciones, conductas, etc., que suelen desarrollarse para tratar de conseguir los mejores resultados posibles ante estas circunstancias para evitar los daños

del estresor (García et al., 2021;SEAS, 2023). Están conformados por una serie de factores tanto internos como externos que median favorable o desfavorablemente y que conllevan a una respuesta final. Entre los factores individuales internos están: la energía, motivación, estado de salud, tipo de personalidad, capacidad para resolver problemas con base en experiencias anteriores y credos sobre el poder y control que se tiene para ejercer sobre el medio y sobre uno mismo. Los factores externos suelen ser: elementos palpables o perceptibles del entorno, recursos materiales y apoyo social; que a su vez, pueden actuar como amortiguadores o influenciar directamente sobre la estrategia de afrontamiento a utilizar (Lazarus, 1986;Rebolledo y Serrano, 2018).

Se menciona que se consiguen por aprendizaje o por hallazgo casual en una situación de emergencia, y que pueden ser adaptativas si disminuyen el estrés y ayudan a la salud a largo plazo o desadaptativas cuando aminoran el estrés a corto plazo, pero no causan mejoría en la salud a largo plazo (Girdano y Everly, 1986, mencionado por García et al., 2021).

### ***Tipos o Estilos de Afrontamiento***

Los tipos de afrontamiento hacen referencia a aquellas predisposiciones personales o preferencias personales, a patrones relativamente estables y consistentes de respuesta ante diversas situaciones y son los que determinarán el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, así como su estabilidad temporal y situacional (Solís y Vidal, 2006;Cruz y Medrano, 2015). Suelen estar influenciados por factores genéticos, temperamentales, y experiencias en etapas tempranas de la vida (Mentaltestlab, 2024).

A continuación, se referencian algunos modelos teóricos de afrontamiento de acuerdo a su aparición cronológica:

*Lazarus y Folkman (1984). “Teoría Transaccional de los Estilos de Afrontamiento.*

Considera que el afrontamiento está orientado a dos funciones esenciales: a la regulación de las emociones (interna) y a la resolución del problema (externa)” (Ferreira y Calderón, 2022).

Referencian el afrontamiento centrado en el problema y en las emociones. (Tabla 2).

**Tabla 2**

*Teoría Transaccional*

Tipo de Afrontamiento	Estrategias
Centrado en el problema	<p>Se presenta cuando el individuo considera que las situaciones a las que se enfrenta se pueden cambiar. Estas estrategias están dirigidas a la definición y solución del problema y considera diferentes opciones en función de costo y beneficio (Tacca y Tacca, 2019). Según estudio de Macías et al., de la Universidad del Norte en Barranquilla (Colombia), (Macías et al., 2013), se evidencia cuando el sujeto busca un recurso considerando las oportunidades y los riesgos. Este estilo beneficia el bienestar (Parsons et al.,1996) y la calidad de vida (Díaz, 2010), mientras el sujeto pueda ejercer cierto grado de control.</p>
Centrado en las emociones	<p>Busca alcanzar un equilibrio en el sentido emocional mediante el apoyo social, asumiendo las dificultades, tomando el lado positivo del problema, asistiendo a la fe o negando la existencia del contexto problemático (Tacca y Tacca, 2019). El individuo evalúa que nada puede hacer para modificar las condiciones amenazantes del entorno, por lo que apela a un grupo de procesos cognitivos con los que intenta atenuar la alteración emocional, como son “evitación, minimización, distanciamiento, atención selectiva, comparaciones positivas y la extracción de valores positivos de los sucesos negativos” (Macías et al., 2013), incluye</p>

---

estrategias como aceptar que hay cosas que pasan y que no se pueden cambiar, intentar relajarse, o hacer actividades para distraerse (Ferreira y Calderón, 2022).

---

*Nota.* Elaboración propia.

**Carver, Scheier y Weintraub (Carver et al., 1989). Teoría de los Modos de Afrontamiento al Estrés.** Catalogan el afrontamiento como un modo cognitivo de responder a situaciones adversas y de adaptación basados en una serie de creencias y esquemas cognitivos.

Además de las dos anteriores (de Lazarus y Folkman), involucran la evitación. (Tabla 3).

### Tabla 3

*Teoría de los Modos de Afrontamiento al Estrés*

Tipo de Afrontamiento	Estrategias
Centrado en el problema	Mismo anterior
Centrado en las emociones	Mismo anterior
Evitación	Con acciones de percepción y liberación de las emociones, dejar de intervenir en el ambiente problemático a fin de solucionarlo (desentendimiento conductual) y no pensar más en él (desentendimiento mental), es decir desahogo y desconexión emocional y mental, humor, uso de drogas y alcohol

---

*Nota.* Adaptado de (Tacca y Tacca, 2019; Ferreira y Calderón, 2022).

**Moos y Schaefer (1993). Modelo Transaccional.** Considera que el afrontamiento es un mediador entre el individuo y los resultados de bienestar y salud, Combina dos enfoques: (Tabla 4).

**Tabla 4***Modelo Transaccional*

Enfoque	Características	Estrategias
Foco del afrontamiento	Centrado en el problema	Aproximativas
	Centrado en las emociones	Evitativas
Método de afrontamiento	Método Cognitivo	Cognitivas (La persona puede pensar formas diferentes de resolver la situación)
	Método Conductual	Conductuales (puede realizar esfuerzos conductuales para buscar ayuda, guía o consejo)

*Nota.* Adaptado de (Ferreira y Calderón, 2022).

***Dunahoo, Hobfoll, Monnier, Husizer y Jonhson (Dunahoo et al., 1998). Modelo Multiaxial del Afrontamiento.*** Cree que existen cuatro tipos de recursos que ayudan al individuo para afrontar diversas situaciones de su contexto sociodemográfico, cultural, personal y familiar. (Tabla 5).

**Tabla 5***Modelo Multiaxial del Afrontamiento*

Recursos	Componentes
Los objetos	Casa, ropa
Las características personales	Habilidades, autoeficacia
Las condiciones)	Empleo, relaciones personales
Las energías	Medios que permiten obtener recursos: dinero o conocimientos

Nota: Adaptado de (Ferreira y Calderón, 2022).

**Frydenberg y Lewis (2000).** Consideran tres tipos de afrontamiento: Dirigido ala resolución del problema, en relación con los demás y el improductivo. (Tabla 6).

**Tabla 6***Estilos de Afrontamiento según Frydenberg y Lewis*

Estilos Principales de Afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afrontamiento Dirigido a la Resolución del Problema: Se caracteriza por la apropiación de estrategias orientadas a la acción y centradas en resolver directamente el problema. Hay tendencia a buscar soluciones prácticas, identificar opciones y tomar medidas concretas para enfrentar la situación estresante.</li> <li>• Afrontamiento en Relación con los Demás: Se centra en buscar apoyo social y emocional de otras personas para enfrentar el problema. Se busca ayuda de amigos, familiares o figuras de apoyo para conseguir alivio, orientación o ayuda práctica en momentos de conflicto.</li> <li>• Afrontamiento Improductivo: Implica la adopción de estrategias menos adaptativas o incluso desadaptativas para enfrenta el estrés. Pueden tomar estrategias de evitación, negación o autoinculpción, desentendiéndose del</li> </ul>
--------------------------------------	--

---

problema lo cual puede aumentar el malestar emocional a largo plazo, es decir que es disfuncional, pues sus estrategias no permiten encontrar una solución a los problemas, orientándose más bien a la evitación.

---

Nota: Según (Frydenberg y Lewis, 2000). Adaptado de (Mentaltestlab, 2024)

**Otros.** También se mencionan tres tipos de clasificación muy simple de tipos de afrontamiento serían: (Tabla 7)

### **Tabla 7**

#### *Otro tipo Clasificación Afrontamiento*

---

	• Activo
1	• Pasivo
	• evitación.
2	• Cognitivo
	• Conductual
3	• Dirigido a cambiar la situación
	• Dirigido a reducir la emoción

---

Nota. Adaptado de (SEAS, 2023).

#### ***Estrategias de Afrontamiento***

Son acciones procesos concretos y específicos que una persona emplea para hacer frente a un contexto estresante en determinado momento. Pueden ser adaptativas o desadaptativas, según las condiciones desencadenantes y a su efectividad para mitigar el estrés y llevar al bienestar psicológico. Algunas estrategias comunes de afrontamiento incluyen buscar apoyo social, buscar soluciones al problema, reevaluar la situación de manera positiva, y evadir o ignorar la situación (Solís y Vidal, 2006;Cruz y Medrano, 2015;Mentaltestlab, 2024).

Son 18 estrategias de afrontamiento agrupadas en tres estilos (Tabla 8.)

**Tabla 8.**

*Estilos y Estrategias de Afrontamiento*

Estilos Principales de Afrontamiento	Estrategias de Afrontamiento
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afrontamiento Dirigido a la Resolución del Problema</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concentrarse en resolver el problema</li> <li>- Esforzarse y tener éxito</li> <li>- Invertir en amigos íntimos</li> <li>- Buscar pertenencia</li> <li>- Fijarse en lo positivo</li> <li>- Buscar diversiones relajantes</li> <li>- Distracción física</li> <li>- Reservarlo para sí.</li> <li>- Buscar apoyo social</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afrontamiento en Relación con los Demás o con Referencia a Otros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acción social</li> <li>- Buscar apoyo espiritual</li> <li>- Buscar ayuda profesional.</li> <li>- Preocuparse</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afrontamiento Improductivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de afrontamiento</li> <li>- Ignorar el problema</li> <li>- Reducción de la tensión</li> <li>- Reservarlo para sí</li> </ul>

---

- Autoinculparse

---

*Nota.* Adaptado de (Solís y Vidal, 2006).

Sanjuan y Ávila (2016), clasifican las distintas estrategias de acuerdo a su capacidad para mitigar el desasosiego y/o fortalecer el bienestar, así: (Tabla 9).

**Tabla 9**

*Clasificación de Estrategias de Afrontamiento según Sanjuan y Avila*

---

Estrategias centradas en el control primario	Se encuentran relacionadas metódicamente con un alto bienestar emocional. El control primario significa transformar el acontecimiento, es decir, remediar el conflicto, e incluye las estrategias que buscan la acción (afrentamiento activo) y las de toma de decisiones (planificación).
El control secundario	El que no busca cambiar el acontecimiento, sino más bien cambia el mismo individuo, buscando transformar la perspectiva que tiene sobre el evento o que realice una reestructuración cognitiva positiva del mismo.

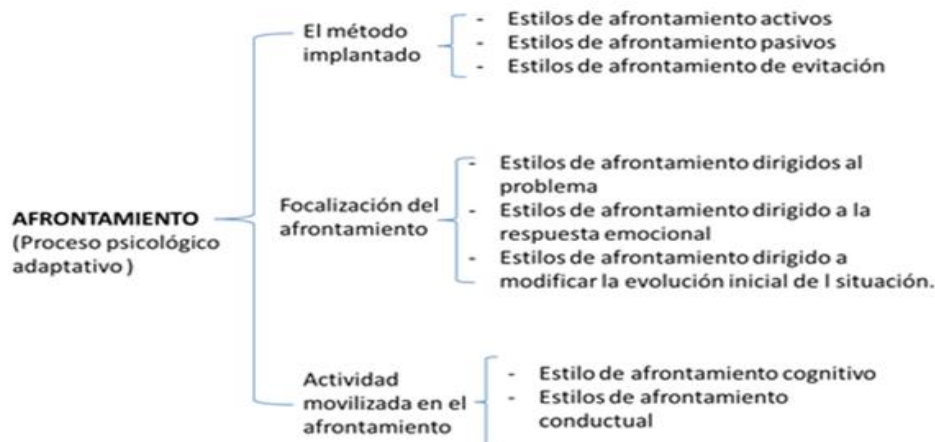
---

*Nota:* Adaptado de (Sanjuan y Avila, 2016) Citado por Izquierdo, (2020).

En la Figura 1, se presenta un resumen de los tipos de afrontamiento:

## Figura 1

### Resumen Estilos de Afrontamiento

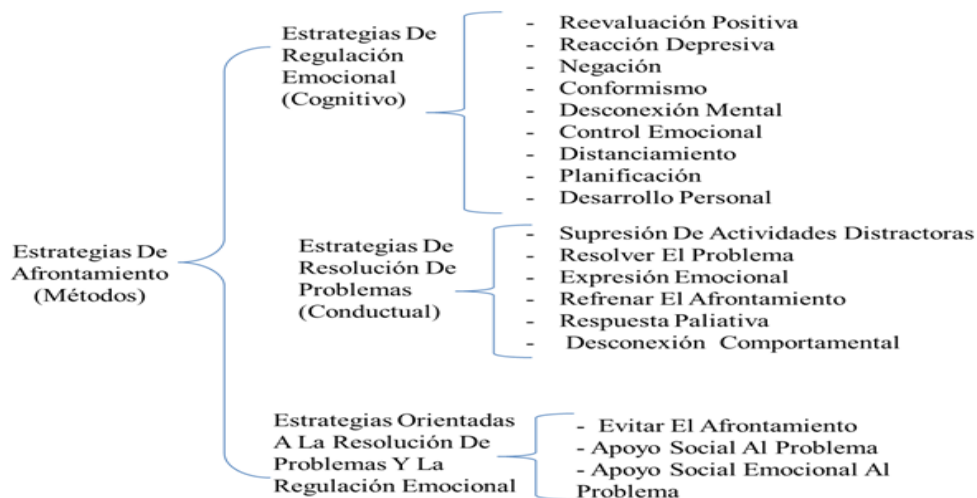


Fuente. (Fernández-Abascal et al., 1997, Citado por Cruz y Medrano, 2015)

A su vez, Fernández-Abascal et al., (1997), proponen las estrategias de Regulación Emocional, de Resolución de Problemas y una mezcla de las dos, así: (Figura 2).

## Figura 2

### Esquema clasificación del afrontamiento



Fuente. (Fernández-Abascal et al., 1997; Citado por Cruz y Medrano, 2015).

Específicamente, Carver (1997) distingue catorce estrategias de afrontamiento, cuyas definiciones se encuentran en la Tabla 10.

**Tabla 10**

*Estrategias de Afrontamiento*

No. Estrategia	Característica
1. Afrontamiento activo	Ejecutar acciones directas que lleven a acrecentar los esfuerzos propios de un individuo, para mitigar o eliminar definitivamente los estresores ambientales.
2. Planificación	Pensar en cómo enfrentar las diferentes situaciones, con el fin de proyectar posibles acciones que direccionen los esfuerzos a ejecutar.
3. Apoyo instrumental	Pedir ayuda, consejos o información a personas expertas en la problemática presentada.
4. Uso de apoyo emocional	Buscar apoyo emocional en personas empáticas y comprensivas.
5. Autodistracción	Capacidad de poder concentrarse en otros asuntos y no en el problema.
6. Desahogo	Capacidad de recapacitar en el propio malestar emocional, y poder expresar o canalizar esos sentimientos.
7. Desconexión conductual	Reducir o desistir de los esfuerzos para desafiar el problema, para lograr las metas con las que este interfiere.
8. Reinterpretación positiva	Capacidad de ver el lado positivo y favorable del problema, Intentando soluciones e, inclusive, sacar aprendizajes de lo vivido, pudiendo obtener un crecimiento personal.
9. Negación	Negar la realidad del suceso agobiante.
10. Aceptación	Admitir que lo que está sucediendo es real.

---

11. Religión	Tendencia a escudarse en la religión o en actividades religiosas en condiciones estresantes.
12. Uso de sustancias	Propensión a ampararse en el consumo de alcohol u otras sustancias buscando “bienestar” ante el hecho adverso.
13. Humor	Capacidad de reír o bromear a pesar de las situaciones adversas, incluso haciendo mofa de las mismas.
14. Autoinculpación	Reprocharse y culpabilizarse por la situación presentada.

---

*Nota.* Adaptado de Carver (1997). (García et al., 2021)

Una forma interesante de agrupar tantos los estilos como las estrategias de afrontamiento la presenta (Herrera, 2019), empleando la Adaptación Española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento de (Cano et al., 2007), en su trabajo: “Desafiar los problemas es mejor que evitarlos: Estrategias de afrontamiento y Bienestar psicológico”, donde se evidencia mejor su clasificación.(Tabla 11).

**Tabla 11***Adaptación Española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento*

Estilo de Afrontamiento		Estrategia de Afrontamiento	
Activo y Adaptativo	Manejo adecuado		Resolución de problemas
		Centrado en el problema	Reestructuración cognitiva
		Centrado en la emoción	Apoyo social
			Expresión emocional
Pasivo y Desadaptativo	Manejo Inadecuado		Evitación de problemas
		Centrado en el problema	Pensamiento desiderativo
			Retirada social
		Centrado en la emoción	Autocrítica

*Nota.* Adaptado de (Herrera, 2019).

**Métodos de Evaluación de Estrategias de Afrontamiento**

Existen varios instrumentos para evaluar las estrategias de afrontamiento, en su mayoría modificaciones a partir de la teoría de Lazarus y Folkman (1984). Por ejemplo: (Tabla 12)

**Tabla 12***Técnicas de Evaluación de Estrategias de Afrontamiento*

Método Medición	Autor/ Autores
El cuestionario de Modos de Afrontamiento (Ways of Coping Instrument, WCI).	(Lazarus y Folkman, 1984).
El COPE	(Carver, Scheier y Weintraub, 1989).
El Indicador de Estrategias de Afrontamiento (The Coping Strategy Indicator, CSI).	(Amirkhan, 1994).
Escala de Estrategias de Coping-Revisado (EECR)*	(Chorot y Sandín, 1993).
La Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS).	(Frydenberg y Lewis, 1997).
El Inventario de Respuestas de Afrontamiento en Adultos (CRI-A).	(Moos, 1993, 1995).

*Nota.* Adaptado de (Ferreira y Calderón, 2022). \* compuesta por nueve escalas: “1) Focalización en la situación problema, 2) Autocontrol, 3) Reestructuración cognitiva, 4) Búsqueda de apoyo social, 5) Religión o espiritualidad, 6) Búsqueda de apoyo profesional, 7) Autofocalización negativa, 8) Expresión emocional abierta y 9) Evitación” (Londoño et al., 2006).

De todas la anteriores, las más empleadas por investigadores y científicos son:

***Escala de Afrontamiento para Adolescentes (Coping Scale for Adolescents ACS)***

Evalúa 18 estrategias de afrontamiento agrupadas en tres estilos principales: dirigido a la resolución del problema, en relación con los demás y el improductivo, mediante una serie de ítems que los adolescentes responden usando una escala de tipo Likert de 5 puntos (Machuca-Yaguana et al., 2023), donde las categorías de respuesta varían entre 3 y 7 niveles o grados; y

tiene como objeto, recoger información acerca de sus actitudes y preferencias de las personas” (Gonzalez y García, 2019).

### *Escala de Estrategias de Coping – Modificada (EEC-M)*

Se encontró que es la más utilizada por psicólogos colombianos en el campo investigativo y clínico. (Tabla 13).

**Tabla 13**

### *Escala de Estrategias de Coping – Modificada (EEC-M)*

Estrategia Cognitiva	Análisis	Items
1. Búsqueda de alternativa	Causas del problema y generar alternativas de solución.	1, 15, 29, 43, 57, 71, 85*.
2. Conformismo	Tolerancia al estrés resignándose con la situación.	2, 16, 30, 44, 58, 72, 86.
3. Control emocional	Tolerancia de la situación estresante a través del control de las emociones.	3, 17*, 31, 45, 59, 73*, 87.
4. Evitación emocional	Se evitan expresar las emociones, dada la carga emocional o la desaprobación social.	4, 18, 32, 46, 60, 74, 88.
5. Evitación comportamental	Se llevan a cabo actividades o acciones que contribuyan a tolerar el problema o a eliminar o neutralizar las emociones generadas por las mismas.	5, 19, 33, 47, 61, 75, 89.
6. Evitación cognitiva	Se busca eliminar o neutralizar los pensamientos valorados como negativos o perturbadores, a través de la distracción o la negación	6, 20, 34, 48, 62, 76, 90.
7. Reacción agresiva	Se expresa la ira y la hostilidad abiertamente como consecuencia de la frustración y la desesperación, reaccionando de manera	7, 21, 35, 49, 63, 77, 91.

---

	agresiva hacia los demás, hacia sí mismo o hacia los objetos.	
8. Expresión emocional abierta	Se expresan las emociones abiertamente como una manera de neutralizar las mismas.	8, 22, 36, 50, 64*, 78*, 92.
9. Reevaluación positiva	Busca aprender de las dificultades, identificando los aspectos positivos del problema. Es una estrategia de optimismo que contribuye a tolerar la problemática y a generar pensamientos que favorecen al enfrentar la situación	9, 23, 37, 51, 65, 79, 93.
10. Búsqueda de apoyo social	Se expresa la emoción y se buscan alternativas para solucionar el problema con otra u otras personas.	10, 24, 38, 52, 66, 80, 94*.
11. Búsqueda de apoyo profesional	Se busca el recurso profesional para solucionar el problema o las consecuencias del mismo.	11, 25, 39, 53, 67, 81, 95*.
12. Religión	Expresada a través del rezo y la oración dirigido a tolerar o solucionar el problema o las emociones que se generan ante el problema.	12, 26, 40, 54, 68, 82, 96.
13. Refrenar el afrontamiento	Busca conocer más sobre el problema o aclarar la eficacia de las alternativas, antes de enfrentar el problema.	13, 27, 41, 55, 69, 83, 97.
14. Espera	Busca esperar que la situación se resuelva por sí sola con el pasar del tiempo.	14, 28, 42, 56, 70, 84, 92.

---

*Nota.* Adaptado de (Londoño et al., 2006; Gomez y Porras, 2010).

## Depresión y Afrontamiento en Adolescentes a Nivel Internacional

A nivel mundial existen muchos trabajos sobre la depresión y el afrontamiento en adolescentes bajo diversas circunstancias, para efectos de este trabajo se tomarán algunos ejemplos con el fin de buscar una correlación a nivel nacional. (Tabla 14).

**Tabla 14**

### *Depresión y Afrontamiento en Adolescentes a nivel Internacional*

Título	Autores/Año	Ciudad	Pruebas utilizadas	Resultados
Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes	(González et al., 2002)	Valencia (España)	Escalas de Afrontamiento para Adolescentes (ACS).	La reacción agresiva y la expresión de la dificultad presentan diferencias significativas al nivel del 5%, respecto al nivel de depresión y no existe una relación significativa entre estas mismas.
Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina)	(Figueroa et al., 2005)	Tucumán	Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)	Este estudio, encontró que los adolescentes con bajo bienestar psicológico emplearon estrategias como falta de afrontamiento, reducción de la tensión y autoinculparse, que supone la ausencia de recursos para enfrentar las dificultades. Sin embargo, en dicha investigación la población

---

				con un nivel de bienestar psicológico alto utiliza con mayor frecuencia estrategias dirigidas a resolver los problemas como: preocuparse, buscar diversiones relajantes, fijarse en lo positivo, buscar pertenencia y distracción física.
Estrategias de afrontamiento en adolescentes	(Veloso et al., 2010)	Arica (Chile)	Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)	Se observó que los adolescentes de 12 a 18 años presentaron las siguientes estrategias como las más representativas del grupo (se citan en orden decreciente de acuerdo a la frecuencia de uso): buscar diversión relajante, preocuparse, distracción física, esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo
Estilos Y Estrategias De Afrontamiento En Adolescentes De Nivel Medio Superior De La UAEM	(Mendoza, 2018)	México	Escala de Afrontamiento Adolescente (ACS)	De acuerdo a los resultados obtenidos se encontró que los estilos de afrontamiento tanto hombres como mujeres se enfocan en mayor medida en resolver el problema, y en ocasiones usan el afrontamiento con

---

---

				referencia a otros y al no productivo. En las mujeres también predomina el afrontamiento en resolver el problema, el no productivo y el de referencia a otros.
Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la ciudad de Cuenca, Ecuador.	(Espinoza et al., 2018).	Ecuador	Escala de Afrontamiento Adolescente (ACS)	De las cinco estrategias de mayor predominio, cuatro se dirigen al estilo de resolución de problemas: buscar diversiones relajantes, fijarse en lo positivo, esforzarse y tener éxito y distracción física, en tanto que preocuparse corresponde al afrontamiento improductivo.
Estilos de afrontamiento, depresión, ansiedad, niveles de autoestima y riesgo cardiovascular en adolescentes obesos	(Castillo et al., 2019).	Cuba	Escala de Afrontamiento Adolescente (ACS)	La estrategia de afrontamiento más utilizada fue Buscar diversiones relajantes, Esta estrategia corresponde al Estilo de afrontamiento dirigido a la resolución de problemas. Le siguió Preocuparse (Pr), correspondiente al Estilo de afrontamiento improductivo. En tercer

---

---

				Esforzarse y tener éxito (Es) y Fijarse en lo positivo (Po), que corresponden al Estilo de afrontamiento dirigido a la resolución de problemas; al igual que las estrategias Hacerse ilusiones (Hi), Reservarlo para sí (Re) y No afrontamiento (Na), correspondientes al Estilo de afrontamiento improductivo.
Depresión, desregulación emocional y estrategias de afrontamiento en adolescentes con conductas de autolesión	(Bautista et al., 2022b)	México	Respuestas de Afrontamiento para Adolescentes (Coping Responses Inventory - CRI-Young Form) de Moos. (Moos, 2005).	Asimismo, las dimensiones de depresión mostraron el mayor nivel explicativo (cognitiva-afectiva, somática) y correlaciones positivas con la desregulación emocional y el estilo de afrontamiento de evitación, así como correlaciones negativas con el estilo de afrontamiento de aproximación.

---

*Nota.* Adaptación propia

## **Resultados y Discusión**

### **Cómo los Diferentes Tipos de Afrontamiento Impactan Específicamente en la Salud Mental de los Adolescentes**

Respecto a la conexión entre el bienestar psicológico y la capacidad de manejo, las tácticas de afrontamiento pueden influir en el bienestar psicológico. Las investigaciones realizadas acerca de estas variables indican que existe una correlación entre el nivel de bienestar psicológico y las EA, lo que implica que los adolescentes emplean diferentes clases de estrategias en función de su grado de bienestar (Uribe et al., 2018).

Las emociones positivas y los recursos psicológicos de las personas se transforman en fortalezas que las pueden resguardar de diversas enfermedades. De igual forma, una correcta gestión de un suceso estresante podría reducir las emociones adversas y mantener o influir en un nivel de bienestar psicológico más elevado, a partir de las estrategias de afrontamiento de fijarse en lo positivo, distracción física, esforzarse y tener éxito. En contraposición, los estudios indican que los jóvenes con niveles moderados de salud mental utilizan tácticas de naturaleza pasiva que podrían ser catalogadas como disfuncionales. Dentro de estas tácticas sobresalen el autoinculparse, el no compartir con los integrantes de la red de apoyo la incertidumbre vinculada al problema, pasar por alto el problema o utilizar tácticas de evitación (Viñas et al., 2015).

Cuando se habla de la interrelación entre el bienestar personal y calidad de vida suele emplearse el Personal Well Being Index de Cummins y colaboradores (PWI), donde los ámbitos objetivos son evaluados mediante indicadores observables y culturalmente relevantes de bienestar, mientras que los subjetivos lo son mediante preguntas que miden el grado de satisfacción. Investigaciones llevadas a cabo con adolescentes de diversos países indican que las calificaciones en el PWI a los 12 años, o sea, en la etapa inicial de la adolescencia, son más altas

en comparación con el resto de los adolescentes, notándose también un menor bienestar en las mujeres. Este deterioro en el bienestar puede ser atribuido tanto a elementos psicosociales, tales como una mayor incidencia de depresión o insatisfacción, una baja autoestima o descontento con la imagen corporal, como a las variaciones y oscilaciones hormonales propias de la adolescencia (Cuamba y Zazueta, 2020).

Los hallazgos indican que las dificultades de control emocional tienen impactos considerables y grandes en los problemas interiorizados y exteriorizados. Además, se notó que las mujeres muestran más signos de depresión, ansiedad social y dificultades para manejar sus emociones en comparación con los hombres. Parece que los jóvenes que presentan dificultades para controlar sus emociones son más propensos a sufrir estados de ánimo agitados, inquietudes reiterativas o conductas perturbadoras (Caqueo-Urizar et al., 2020).

### **Depresión y Afrontamiento en Adolescentes en Colombia**

A continuación, se relacionan estudios sobre esta temática realizados en Colombia. Se tuvieron en cuenta trabajos que involucran variables que pueden estar contenidas en la definición de depresión o disfunciones psicológicas, debido a que el enfoque directamente sobre depresión contiene muy pocas investigaciones en el país. (Tabla 15).

**Tabla 15***Estudios en Colombia*

Titulo	Autores/Año	Ciudad	Pruebas utilizadas	Resultados
Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana	(Londoño et al., 2006)	Medellín	Escala de Coping (EEC-R)	La estrategia más común fue solución de problemas (12,5%), seguido en orden descendente por búsqueda de apoyo social, espera, religión, evitación emocional, búsqueda de apoyo profesional, reacción agresiva, evitación cognitiva, reevaluación positiva, expresión de la dificultad de afrontamiento, negación y autonomía
Estrategias de afrontamiento y depresión en las adolescentes escolarizadas	(Gomez y Porras, 2010)	Cundinamarca	Escala de Coping modificada (EEC- M) y el Inventario para depresión de Beck. (BDI).	El 69% de la población, presentan niveles de depresión leves, y las estrategias más comunes de afrontamiento encontradas fueron:

---

				- Solución de problemas con un 54,8%, - Religión en un 40.4%,  - Negación, un 32.7%.
Bulimia y estrategias de afrontamiento en adolescentes escolarizadas de la ciudad de Pereira, Colombia	(Bahamón, 2012)	Pereira	Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)	Las estrategias más comunes fueron la de autoinculparse, búsqueda de apoyo espiritual y distracción física.
Ansiedad, Depresión Y Estrategias De Afrontamiento En Adolescentes Víctimas De Explotación Sexual	(Penagos et al., 2013)	Bogotá, Ibagué	Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)	Uso frecuente de estrategias como la reducción de la tensión, autoinculparse e ignorar el problema, enfocadas en la emoción para hacer frente a la adversidad que se traduciría en un estilo de afrontamiento improductivo.
Ansiedad, depresión y estrategias de afrontamiento en adolescentes víctimas de explotación sexual	(Penagos et al., 2013)	Bogotá, Ibagué	Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)	Las estrategias para estos casos fueron: buscar diversiones relajantes, preocuparse; buscar pertenencia y hacerse ilusiones; mientras que las menos utilizadas: acción social,

---

---

				reducción de la tensión y autoinculparse.
Estilos y estrategias de afrontamiento y rendimiento académico: una revisión empírica	(Ávila et al., 2014)	General	Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)	Se encontró que se emplean mucho las conductas que favorecen el rendimiento académico como: la solución de problemas, esforzarse y tener éxito. A su vez, las respuestas de tipo evitativo y escape, y tendencia a la búsqueda de la novedad correlacionaron significativamente con altos niveles de estrés, ansiedad y bajo rendimiento académico.
Afectaciones Psicológicas De Niños Y Adolescentes Expuestos Al Conflicto Armado En Una Zona Rural De Colombia	(Ramírez et al., 2014)	Cundinamarca	Escala de estrategias de afrontamiento de adolescentes - KIDCOPE *	La estrategia de afrontamiento más utilizada era dejar que las cosas se arreglaran solas
Prevalencia de adicción al juego y estrategias de	(P. González et al., 2014)	La Unión (Valle)	Escala de Afrontamiento para	Las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los

---

---

<p>afrontamiento de adolescentes escolarizados en el municipio de Unión (Colombia)</p>	<p>Adolescentes (ACS)</p>	<p>jóvenes fueron hacerse ilusiones, reducción de la tensión, acción social, ignorar el problema, auto inculparse y reservarlo para sí.</p>
<p>Estilo de afrontamiento, optimismo disposicional, depresión, imagen corporal, IMC, y riesgo de TCA como predictores de calidad de vida relacionada con la salud</p>	<p>(Londoño y Velasco, 2015) Bogotá</p>	<p>Cuestionario de estilos de afrontamiento El optimismo poco realista ha sido asociado al consumo de sustancias y en general a la subestimación de la capacidad personal de controlar y afrontar distintas situaciones</p>
<p>El afrontamiento en adolescentes escolarizados de países iberoamericanos</p>	<p>(Ibañez, 2016) Ibagué</p>	<p>el promedio más alto para todos los sujetos sin importar su sexo, edad y cualquier otra variable, se da en las subescalas de solución de problemas, fantasioso y soporte social, y con las que existe menos acuerdo es con evitación y autoculpabilización. Esto indica que lo</p>

---

---

				sujetos utilizan más unos estilos que otros.
Revisión de la literatura sobre el papel del afrontamiento en las autolesiones no suicidas en adolescentes	(González et al., 2016)	Pereira		Los resultados muestran que los adolescentes que se autolesionan hacen uso de estrategias centradas en la emoción y la evitación, además de que presentan un déficit en cuanto a estrategias de resolución de problemas y uso del apoyo social.
La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes	(Uribe et al., 2018)	Montería (Córdoba)	Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)	Las estrategias más utilizadas fueron las dirigidas a la resolución de problemas y a la búsqueda de apoyo social.
Estrategias De Afrontamiento En Adolescentes Institucionalizados Con Situación De Abandono Parental	(González y Molina, 2019)	Aburrá (Antioquia)	Escala de Estrategias de Coping Modificada EEC-M	La estrategia más usada fue la búsqueda de apoyo profesional.

---

---

Depresión y funcionamiento familiar en adolescentes de un municipio de Quindío, Colombia	(Serna-Arbelaez et al., 2020)	Quindío	Inventario de Depresión de Beck	Ideación suicida, autolesión e intento de suicidio.
Eventos vitales estresantes, estrategias de afrontamiento y resiliencia en adolescentes en contexto de pandemia	(Narváez et al., 2021)	Pasto	Escala Estrategias de Coping - Modificada - EEC-M	Hay una correlación directa débil entre las variables eventos vitales estresantes y las estrategias de afrontamiento de evitación emocional y reacción agresiva, y una correlación inversa entre eventos vitales estresantes y las estrategias de solución de problemas y búsqueda de apoyo social.
Disfunción Familiar, Afrontamiento Y Habilidades Sociales Como Factores De Riesgo Para	(Cajamarca et al., 2022)	Valle del Sibundoy, Putumayo	Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)	estrategia de centrarse en la emoción, centrarse en el problema o estrategia de evitación

---

---

Depresión En  
Adolescentes

---

*Nota.* Adaptación propia

De todas las referencias tomadas en cuenta se puede decir que se encuentran muchos estudios sobre el afrontamiento en adolescentes tomando diversas variables como son: género, los rangos de edad, en las distintas áreas en las que se desenvuelven, ya sea en el ámbito familiar, el escolar, situación académica, en adolescentes embarazadas, en relación al consumo de sustancias, en condiciones de marginalidad, estrato socioeconómico, salud y enfermedad, obesidad, entre otras, en donde los resultados no siempre son coincidentes entre los reportados por investigadores alrededor del mundo, lo que nos lleva a pensar que de acuerdo a esto, se deben realizar estudios focalizados para poder establecer los lineamientos adecuados en cuanto a las estrategias de intervención psicológica apropiada a cada entorno.

El estilo de solución de problemas es el más utilizado por los adolescentes, donde la mayoría busca estrategias alternativas para resolver los conflictos usando sus propias habilidades. El estilo evitativo es bajo y buscan un poco más el apoyo social. En relación al contexto promedio académico, si este es alto, utilizan en mayor medida el estilo de afrontamiento de solución de problemas y de soporte social, debido a las capacidades conductuales y cognitivas adecuadas para solucionar dichas dificultades (Romero, y Palacio, 2009, citado por Ibañez, (2016).

En cuanto a las variables sexo y edad, las estrategias de afrontamiento tanto hombres como mujeres destacan el uso del estilo dirigido a la solución de problemas ((Solis y Vidal, 2006)(M. García, 2023); no obstante, las adolescentes emplean un repertorio más variado de estrategias para reducir el estrés en comparación con los varones (Moysen et al., 2014;Lopez y

Lopez, 2015) , como son buscar apoyo social, pertenencia, apoyo espiritual, resolver el problema, preocuparse, hacerse ilusiones y fijarse en lo positivo (Garcia et al., 2008). Mientras que los hombres usan un afrontamiento centrado en autoinculparse, evasión a través de la actividad física, aislamiento y no acción (Veloso-Besio et al., 2010;Moysen et al., 2014;Candusso, 2018;Flores, 2019).

### **Estrategias Terapéuticas**

El tratamiento se basa en la naturaleza y severidad de los síntomas depresivos en el adolescente. Una mezcla de terapia de conversación (psicoterapia) y fármacos puede resultar sumamente beneficiosa para la mayoría de los jóvenes. Si es depresión severa o hay riesgo de autolesionarse, podría requerir una internación en el hospital o formar parte de un programa de tratamiento ambulatorio hasta que sus síntomas mejoren.

La psicoterapia, también conocida como orientación psicológica o terapia de conversación, es un término común para abordar la depresión, donde se dialoga con un experto en salud mental acerca de la depresión y otros asuntos relacionados. Los diversos tipos de terapia psicológica pueden ser eficaces para la depresión, tales como la terapia cognitivo-conductual o la terapia interpersonal. Puede llevarse a cabo de forma individual, con los familiares o en equipo, en donde el adolescente podrá:

Adquirir conocimientos acerca de las razones de la depresión

Adquirir la habilidad de reconocer y cambiar las conductas o ideas dañinas para la salud.

Investigar vínculos y vivencias

Encontrar métodos más eficaces para afrontar y resolver problemas

Definir metas factibles

Retomar la sensación de alegría y dominio.

Contribuir a mitigar los signos de depresión, tales como la desesperación y la irritación.

Ajustarse a una crisis u otra adversidad presente (Mayoclinic, 2022).

Algo muy importante según Lam, (2018), es que la intervención preventiva o correctiva en salud mental exige la consideración de los factores de riesgo y protectores determinantes de su aparición y remisión, como los “biológicos (determinaciones genéticas y alteraciones del Sistema Nervioso Central, principalmente), psicológicos (la personalidad, los esquemas de pensamiento, el desarrollo cognitivo, la identidad) y sociales/ambientales (el contexto social, factores económicos, redes de apoyo, cohesión familiar, entre otros)”. Por ello la importancia de conocer los tipos de afrontamiento que ellos utilizan para buscar alternativas de solución adecuadas, tanto preventivas como curativas.

Por ello, si un adolescente afronta de manera inadecuada los problemas puede encontrar soluciones inadecuadas a los mismos o estrategias que impliquen el daño a sí mismo o a otras personas y es importante para la salud mental de los adolescentes reconocer la relación entre las variables o los resultados reflejados que permitan generar intervenciones adecuadas para fomentar una buena salud mental en los adolescentes y, sobre todo, que los casos de depresión disminuyan (García, 2023).

### **Promoción y Prevención**

Las acciones para fomentar la salud mental en los jóvenes se deben enfocar en potenciar su habilidad para manejar las emociones, instruir sobre opciones alternativas a comportamientos peligrosos, fomentar la resistencia frente a circunstancias complejas o desfavorables, y fomentar

ambientes y relaciones sociales sanas. Estos programas requieren un diseño holístico, que incluya múltiples vías y espacios de intervención —tales como los medios digitales, los centros sociales y de atención, las escuelas o el entorno comunitario— y que utilice diferentes tácticas para alcanzar a los adolescentes, especialmente a los más vulnerables (Injuve, 2018; Ruiz et al., 2022).

En Colombia, las disposiciones legales sobre el seguimiento a las acciones que los gobernantes deben desarrollar en sus territorios se enmarcan en la Ley 1616 de 2013 (Minsalud.gov.co, 2013) para la promoción de la salud mental y prevención del suicidio, donde se trata de implementar un mayor y mejor servicio de atención al paciente con trastornos mentales, empezando con que las visitas a psicología y psiquiatría tengan prioridad, sin que sea necesario primero acudir a un médico general. De igual manera, revisar la distribución de recursos destinados a la prevención y atención en salud mental, el fortalecimiento familiar y el fomento de la convivencia escolar, con el objetivo de generar un impacto en todos los contextos y ambientes protectores donde estas comunidades se desenvuelven (Procuraduría.gov.co, 2023).

### **Detección y Tratamiento Tempranos**

Al abordar los trastornos de salud mental en los adolescentes, es fundamental evitar la institucionalización y medicalización excesivas, priorizar las soluciones no farmacológicas y respetar los derechos de los niños recogidos en la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño y otros instrumentos de derechos humanos (WHO, 2022).

## Metodología

Para el logro de cada objetivo propuesto en esta revisión monográfica y a partir de la pregunta de investigación, se partió de una revisión sistemática como técnica exploratoria y analítica para la recolección de información relevante relacionada con depresión y estrategias de afrontamiento en salud mental en adolescentes, teniendo como base el método PRISMA.

Se procedió a la consulta mediante los motores de búsqueda Google y Google Académico, en plataformas como Scielo, Medline, ScienceDirect, Researchgate, y PubMed.

Los criterios de inclusión fueron: literatura científica como artículos, tesis, monografías e informes, título y pertinencia con el tema investigado. No se tuvo en cuenta el idioma, ni el año de publicación de la información, en cuanto a las bases técnicas, ya que existe mucha literatura relevante y vigente, pero si se enmarcó el resto del componente, entre publicaciones comprendidas en un rango de 10 años (2014 - 2024).

Los criterios de exclusión fueron: boletines, cuadernos de trabajo, informes técnicos, separatas, weblogs, catálogos de productos y servicios de empresas, dosieres, carteles, encuestas y artículos que, aunque contuvieran información sobre el tema investigado, no eran específicos y menos aún, con un periodo mayor a los 10 años de publicación.

Una vez recopilada la información, se selecciona, evalúa, se extrae y sintetiza lo concerniente al tema de investigación, se organiza por temas (propuestos en títulos y subtítulos), desde lo más relevante, tomando en cuenta a su vez, las citas referenciadas por estos autores, para posteriormente transcribir dicha información parafraseándola adecuadamente.

Se revisaron más de 150 fuentes, de donde se tomaron 113 distribuidas así: Artículos 60, información de sitios web institucionales 26, trabajos de grado 16, libros 11.

**Tabla 16***Referencias Bibliográficas*

	Artículos	%	Paginas Web	%	Trabajos de grado	%	Libros	%
Mayores a 10 años	16	27	5	20	2		7	64
Menores a 10 años	44	73	21	80	14		4	36
<b>Total</b>	<b>60</b>		<b>26</b>		<b>16</b>		<b>11</b>	

*Fuente.* Elaboración propia

De todas las referencias se tiene entonces que menores de 10 años corresponden a 79 fuentes, que representan el 70% del total.

Referente a los 16 trabajos de grado, 5 corresponden a repositorios.

Finalmente, se hace la representación porcentual de acuerdo a las fuentes con menos de 5 años de antigüedad, así:

**Tabla 17***Referencias Bibliográficas Menores de 5 años*

	Artículos	%	Paginas Web	%	Trabajos de grado	%	Libros	%
Menores a 5 años	19	32	15	58	7	44	-	

*Fuente.* Elaboración propia

## Conclusiones

La adolescencia es una etapa de transición en la que los jóvenes se enfrentan a diversos desafíos tanto a nivel personal (anatómico, físico y mental), como a los que se le presentan en su entorno social y cultural, lo que los vuelve vulnerables y por ende deben aprender a enfrentarse a estas nuevas circunstancias de vida, y de cómo lo hagan, dependerá su forma de vivir en sociedad.

La depresión es un trastorno mental frecuente en esta y cualquier otra etapa de la vida, pero que en la niñez y adolescencia suele reflejarse como producto de diversas variables como: las violencias de todo tipo en especial la intrafamiliar, el acoso escolar, el consumo de sustancias psicoactivas, el ciber acoso, el reclutamiento por parte de grupos armados, ser mujer, bajo estrato socioeconómico, menor educación en los padres, tener padres no casados o no vivir con ambos padres, disfunción familiar, la espiritualidad, los antecedentes familiares y la pérdida de una relación.

El resultado de la depresión a largo plazo lleva a diversas manifestaciones como irritabilidad, la disminución en el rendimiento psicosocial y del interés en actividades usualmente realizadas por individuos sanos, afectando todo su desempeño social, cultural y educativo.

Las estrategias de afrontamiento son los métodos que los adolescentes emplean para confrontar una complicación, y son variables, adaptables y dependen no solo de la circunstancia particular, sino también de los rasgos de personalidad del individuo.

El afrontamiento se divide en estilos y estrategias. El primero tiene que ver las predisposiciones o preferencias individuales, a patrones relativamente estables y constantes de reacción frente a diferentes circunstancias, y son los que definirán la implementación de determinadas estrategias de afrontamiento, además de su estabilidad temporal y circunstancial.

Generalmente se ven afectados por elementos genéticos, temperamentales y vivencias durante las primeras etapas vitales, y están basados en tres pilares: centrado en el problema, centrado en las emociones y la evitación.

Las estrategias, en cambio, son procedimientos precisos y particulares que un individuo utiliza para manejar un entorno estresante en un momento específico. Es posible que sean adaptativas o desadaptativas, dependiendo de las circunstancias que las provocan y de su eficacia para disminuir el estrés y promover el bienestar mental. Suelen ser solicitar respaldo social, buscar soluciones al problema, reconsiderar la situación de forma positiva y prescindir o pasar por alto la situación.

Los resultados de muchas investigaciones a nivel mundial demuestran que en definitiva no existe un acuerdo sólido en relación a los estilos de afrontamiento a lo largo de la adolescencia, y es debido a la diferencia en la metodología cualitativa o cuantitativa utilizada en los estudios.

En Colombia no existen estudios recientes, puntuales y menos aún a nivel regional desafortunadamente, que hace que sea necesario el abordaje investigativo del tema. Sin embargo, de los relacionados se puede concluir que en la adolescencia temprana se emplea más frecuentemente el estilo focalizado en la emoción y menos frecuentemente estrategias enfocadas en el manejo evitativo, y conforme la edad se incrementa, el focalizado en el problema.

Respecto al género, no se han obtenido resultados definitivos sobre las diferencias del mismo en los estilos de afrontamiento. Como se indicó previamente, es posible que las diferencias se deban a las variaciones en la metodología empleada en los estudios efectuados, así como a la influencia de los entornos culturales y sociales en los que se desarrollan los adolescentes.

Se ha vinculado los estilos de afrontamiento con enfermedades físicas crónicas y problemas de salud mental, además de problemas emocionales y de comportamiento en los adolescentes, lo que lleva a resaltar la relevancia y la utilidad del entrenamiento y aprendizaje de estrategias efectivas de afrontamiento para su implementación en los adolescentes. Estas tácticas deben fundamentarse en la aproximación al problema, que puedan sustituir a las de carácter evitativo, que a menudo resultan ineficientes, e incluso intensifican el malestar psicológico.

Las medidas para promover la salud mental en los jóvenes deben centrarse en potenciar su capacidad para gestionar las emociones, educar acerca de alternativas a conductas riesgosas, incentivar la resistencia ante situaciones complicadas o adversas, y promover entornos y relaciones sociales saludables. Estos programas necesitan un diseño integral, que contemple diversas rutas y espacios de intervención —como los medios digitales, los centros sociales y de atención, las escuelas o el ambiente comunitario— y que emplee diversas estrategias para llegar a los adolescentes, en particular a los más vulnerables.

Es evidente que hay que priorizar sobre la salud mental de los niños y adolescentes, es crucial prevenir la institucionalización y medicación desmedidas, y dar prioridad a las alternativas no farmacológicas, mejorar el acceso a servicios en términos de capacidad instalada y oportunidad de atención, el talento humano experto, y desmitificar el estigma que se presenta para acudir a un servicio especializado de salud mental, para de esta forma ir avanzando en la mitigación y solución de este grave problema.

### Referencias Bibliográficas

- Abdel, W., y Hassan, S. (2017). Prevalencia y factores asociados de estrés, ansiedad y depresión entre estudiantes de medicina de la Universidad Fayoum. *Revista de Medicina de Alejandría*, 53(1). <https://doi.org/10.1016/j.ajme.2016.01.005>
- Ávila, Á., Montaña, G., Jiménez, D., y Burgos, J. (2014). Estilos y estrategias de afrontamiento y rendimiento académico: Una revisión empírica. *Enfoques*, 1(1), 15-44.  
<https://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co/index.php/EFQ/article/view/79/88>
- Bahamón, M. (2012). Bulimia y estrategias de afrontamiento en adolescentes escolarizadas de la ciudad de Pereira, Colombia. *Psicología desde el Caribe*, 29(1), 105-122.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v29n1/v29n1a07.pdf>
- Bautista, G., Vera, J., Machado, F., y Rodríguez, C. (2022b). Depresión, desregulación emocional y estrategias de afrontamiento en adolescentes con conductas de autolesión. *Acta Colombiana de Psicología*, 25(1), 137-150.  
<https://www.doi.org/10.14718/ACP.2022.25.110>
- Beck, A., Steer, R., y Brown, G. (1996). *Inventario de Depresión de Beck-II (BDI-II)*. (Pearson, Ed.; Segunda). <https://es.scribd.com/document/487591174/BDI-II-manual-pdf>
- Beck, A., Steer, R., y Brown, G. (2012). *BDI-II, Inventario de Depresión de Beck—II* (Pearsons, Ed.; 1.a ed.).
- Bejarano, D., y Rodriguez, A. (2023). Identificación de barreras de la depresión no atendida en Colombia y recomendaciones de política. *Observatorio Nacional de Salud*, 21.  
<https://n9.cl/depresionenjovenescolombia>

Berman, A., y Snyder, S. (2013). Fundamentos de enfermería (Pearson, Ed.; 9.a ed.).

<https://archive.org/details/fundamentos-de-enfermeria-vol-9>

Cajamarca, L., Martínez, N., Martínez, R., Moreno, J., y Ochoa, Y. (2022). Disfunción Familiar, Afrontamiento Y Habilidades Sociales Como Factores De Riesgo Para Depresión En Adolescentes. Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano.

[https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/6892/FACTORES DE RIESGO EN LA DEPRESION DE ADOLESCENTES-1 %281%29 %281%29-1.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/6892/FACTORES_DE_RIESGO_EN_LA_DEPRESION_DE_ADOLESCENTES-1%201%29%201%29-1.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Candusso, M. (2018). Estrategias De Afrontamiento Y Sintomas De Depresion En Estudiantes Universitarios De La UNMDP. Universidad Nacional de Mar del Plata.

[http://rpsico.mdp.edu.ar/bitstream/handle/123456789/845/Fernández - Candusso.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://rpsico.mdp.edu.ar/bitstream/handle/123456789/845/Fernández-Candusso.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Cano, F., Rodríguez, L., y García, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 35(1), 29-39.

[https://fjcano.info/images/test/CSI\\_art\\_esp.pdf](https://fjcano.info/images/test/CSI_art_esp.pdf)

Caqueo-Urizar, A., Mena-Chamorro, P., Flores, J., Narea, M., y Irarrázaval, M. (2020).

Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile. *Terapia Psicológica*, 38(2), 203–222. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082020000200203>

Carver, C., Scheier, M., y Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(2), 267-283.

<https://doi.org/10.1037//0022-3514.56.2.267>

- Cohen, S., Kamark, T., y Mermelstein, R. (1983). Una medida global del estrés percibido. *Journal of Health ans Social Behavior*, 24, 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Cong, L., Dou, P., Chen, D., y Cai, L. (2015). Depresión y factores asociados en cuadros de personas mayores en Fuzhou, China: Un estudio comunitario. *International Journal of Gerontology*, 9(1), 29-33. <https://doi.org/10.1016/j.ijge.2015.02.001>
- Cruz, Y., y Medrano, S. (2015). Estilo Y Estrategias De Afrontamiento, Sentimiento De Soledad En Un Grupo Femenino De Adultos Mayores. Universidad Cooperativa de Colombia. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/713aec42-1bdc-4805-bb35-c3362ede0799/content>
- Cuamba, N., y Zazueta, N. (2020). Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *PSICUMEX*, 10(2), 71–94. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i2.351>
- Dane. (2021). Juventud en Colombia. Notas Estadísticas. <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/notas-estadisticas/dic-2021-nota-estadistica-juventud-en-colombia.pdf>
- DNP. (2006). Infancia y adolescencia. <https://2022.dnp.gov.co/programas/desarrollo-social/políticas-sociales-transversales/Paginas/infancia-y-adolescencia.aspx#:~:text=,son sujetos titulares de derecho.>
- Dunahoo, C., Hobfoll, S., Monnier, J., M., H., y Johnson, R. (1998). There's more than rugged individualism in coping. Part 1: Even the lone ranger had tonto. *Anxiety, Stress y Coping: An International Journal*, 11(2), 137-165. <https://doi.org/10.1080/10615809808248309>

- Erford, B., Johnson, E., y Bardoshi, G. (2016). Metanálisis de la versión en inglés del Beck Depression Inventory–Segunda edición. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 48(1), 3-33. <https://doi.org/10.1177/0748175615596783>
- Fernández-Abascal, E., Chóliz, M., Palmero, F., y Martínez-Sánchez, F. (1997). Cuaderno de prácticas de motivación y emoción (Pirámide, Ed.).  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=10010>
- Ferreira, E., y Calderón, C. (2022). Evaluación de Adultos: CRI-A. Evaluación del afrontamiento del estrés. Departamento de Psicología Clínica y Psicobiología, 20.  
[https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/182806/1/CRI-A Evaluacion del afrontamiento del estres.pdf](https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/182806/1/CRI-A%20Evaluacion%20del%20afrontamiento%20del%20estres.pdf)
- Figueroa, M., Contini, N., Lacuza, A., Levín, M., y Suedan, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21(1), 66-67. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16721108>
- Flores, D. (2019). Estilos De Afrontamiento Y Depresión En Adolescentes De Institución Educativa Pública De Lima Metropolitana. Universidad de san Martín de Porres.  
[https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/5372/FLOREZ\\_PD.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/5372/FLOREZ_PD.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Friedman, E. (2020). Classification, causes, and epidemiology. En Springer (Ed.), *Handbook of depression* (pp. 1-10). [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-907673-24-5\\_1](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-907673-24-5_1)
- Frydenberg, E., y Lewis, R. (2000). ACS-Manual-Extracto.pdf (p. 14). Tea Editions.  
<https://web.teaediciones.com/Ejemplos/ACS-Manual-Extracto.pdf>

- García, F., Catrilef, M., Fuentes, Y., Garabito, S., y Aravena, V. (2021). Estrategias de afrontamiento, estrés percibido y bienestar psicológico en individuos con cefalea primaria. *Acta Colombiana de Psicología*, 24(1), 8-18.  
<https://doi.org/10.14718/ACP.2021.24.1.2>
- García, M. (2023). Estrategias de afrontamiento y depresión en adolescentes de un hospital de Quito en el periodo agosto-octubre 2022. Universidad Central del Ecuador.  
<https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/41f50fec-5177-4923-987d-05cac8226173/content>
- García, R., Juan, L., y Moreno, M. (2008). Estrategias de afrontamiento al estrés según sexo y edad en una muestra de adolescentes uruguayos. *Ciencias Psicológicas*, II(1), 7-25.  
<https://www.redalyc.org/pdf/4595/459545421002.pdf>
- Gobierno de México. (2015). ¿Qué es la adolescencia? Secretaría de Salud.  
<https://www.gob.mx/salud/articulos/que-es-la-adolescencia#:~:text=La Organizaci3n Mundial de la,de 15 a 19 a3os.>
- Gomez, A., y Porras, C. (2010). Relaci3n de las Estrategias de Afrontamiento con los Niveles de Depresi3n en las Adolescentes Escolarizadas. Universidad de la Sabana.  
<https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/2079/131389.pdf;jsessionid=59336EE0149A184BBA3E3490D1F9C34A?sequence=1>
- González, J., y Molina, L. (2019). Estrategias de afrontamiento en adolescentes institucionalizados con situaci3n de abandono parental. Corporaci3n Universitaria Minuto de Dios.

[https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/10833/1/T.P\\_GonzálezVivaresJessicaMarcela\\_2019.pdf](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/10833/1/T.P_GonzálezVivaresJessicaMarcela_2019.pdf)

González, L., vasco, I., y Nieto, L. (2016). Revisión de la literatura sobre el papel del afrontamiento en las autolesiones no suicidas en adolescentes. Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología, 16(1), 41-56.

<https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/5855292.pdf>

González, P., Astudillo, E., Toro, K., y Prado, D. (2014). Prevalencia de adicción al juego y estrategias de afrontamiento de adolescentes escolarizados en el municipio de Unión (Colombia). Revista Cultura del Cuidado, 11(1), 39-49.

[https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/17519/4 Ludopatía pp. 39-49.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/17519/4%20Ludopat%C3%ADa%20pp.%2039-49.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Gonzalez, R., y García, J. (2019). Tratamiento ordinal de las escalas cualitativas utilizadas por el Centro de Investigaciones Sociológicas. Revista de métodos cuantitativos para la economía y la empresa, 28, 124-142.

<https://produccioncientifica.ucm.es/documentos/618a166a284ce15c8f465549>

González, R., Montoya, I., Casullo, M., y Verdú, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. Revista Psicothema, 14(2), 363-368. <https://www.psicothema.com/pdf/733.pdf>

Guzman, L. (2017). La adolescencia principal características. Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades. Dirección General.

<https://www.cch.unam.mx/padres/sites/www.cch.unam.mx.padres/files/archivos/07-Adolescencia2.pdf>

- Herpertz-Dahlmann, B., Bühren, B. y Remschmidt, H. (2013). Growing Up Is Hard: Mental Disorders in Adolescence. *Dtsch Arztebl International*, 110(25), 432-440.  
<https://doi.org/10.3238/arztebl.2013.0432>
- Herrera, A. (2019). Desafiar los problemas es mejor que evitarlos: Estrategias de afrontamiento y Bienestar psicológico. Universidad de la Laguna.  
<http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/17283>
- Houtman, I., y Kompier, M. (2019). Trabajo y Salud Mental. In B. Chantal Dufresne (Ed.), *Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo*.  
<https://www.insst.es/documents/94886/161958/Cap%C3%ADtulo+5.+Salud+mental>
- Ibañez, E. (2016). El Afrontamiento en Adolescentes Escolarizados de Países Iberoamericanos. Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD.  
<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/13753/80206349.pdf;jsessionid=A46C8E5306E0890A594E69D4B15BEB4D.jvm1?sequence=1>
- Injuve. (2018). Promoción de la salud y bienestar emocional en los adolescentes: Panorama actual, recursos y propuestas. *Revista de Estudios de Juventud*, 121.  
[https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/06/injuve\\_121\\_web.pdf](https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/06/injuve_121_web.pdf)
- Izquierdo, M. (2020). Estrategias De Afrontamiento: Una Revisión Teórica. En Repositorio Universidad De Sipan (Vol. 1, Número 1). Universidad Señor de Sipan.  
[http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/6889/Izquierdo Martínez Miluska Alejandra.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/6889/Izquierdo%20Mart%C3%ADnez%20Miluska%20Alejandra.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Lam, R. (2018). Depresión. Introducción (O. U. Press, Ed.; 3.a ed.).  
<https://doi.org/10.1093/med/9780198804147.003.0001>

- Jimenez, V. (2022). Estrés académico y educación híbrida en estudiantes universitarios en tiempos de la nueva normalidad. *Revista Dilemas Contemporáneos*, 9(2), 1–13.  
<https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3071/3066>
- Larepublica.co. (2023). Los jóvenes y niños son cada vez menos dentro del total de la población colombiana. <https://www.larepublica.co/especiales/tesis-de-graduacion/los-jovenes-y-ninos-son-cada-vez-menos-dentro-del-total-de-la-poblacion-colombiana-3634977>
- Lazarus, R. (1986). Estrés y procesos cognitivos (M. Roca, Ed.).  
<https://es.scribd.com/doc/316445936/Estres-y-procesos-cognitivos-2-pdf>
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1984). Estrés, evaluación y afrontamiento (1.a ed.). Springer Publishing Compañy. [https://books.google.com.co/books?id=i-ySQQuUpr8Cypg=PR3yhl=esysource=gbs\\_selected\\_pagesycad=1#v=onepageyqyf=false](https://books.google.com.co/books?id=i-ySQQuUpr8Cypg=PR3yhl=esysource=gbs_selected_pagesycad=1#v=onepageyqyf=false)
- Lee, C., Chang, C., Pan, M., Hsu, T., y Chen, M. (2017). Depresión y sus factores asociados entre los residentes diabéticos rurales. *Journal of Nursing Research*, 25(1), 31-40.  
<https://doi.org/10.1097/número 000000000000143>
- Lin, L., Sidani, J., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J., Hoffman, B., Giles, L., Primack, B., y B. (2016). Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323-331. <https://doi.org/10.1002/da.22466>
- Lomelí, F., y Martín del Campo, D. (2018). Relación de ansiedad, depresión y estrés y el impacto que tiene sobre la salud mental. *Memorias Del Concurso Lasallista de*

*Investigación, Desarrollo e Innovación*, 5(2), 24–36.

<https://revistasinvestigacion.lasalle.mx/index.php/mclidi/article/view/1596>

Londoño, C., y Velasco, R. (2015). Estilo de afrontamiento, optimismo disposicional, depresión, imagen corporal, imc, y riesgo de tca como predictores de calidad de vida relacionada con la salud. *Psychologia*, 9(2), 35-47. <https://doi.org/10.21500/19002386.1812>

Londoño, N., Henao, G., Puerta, I., Posada, S., Arango, D., y Aguirre-Acevedo, D. (2006).

Propiedades Psicométricas Y Validación De La Escala De Estrategias De Coping

Modificada (EEC-M) En Una Muestra Colombiana. *Universitas Psychologica*, 5(2), 326-349. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64750210.pdf>

Lopez, A., y Lopez, M. (2015). Estrategias de afrontamiento en adolescentes gallegos. *revista de estudios e Investigación*, 5, 5. <https://doi.org/10.17979/reipe.2015.0.05.167>

<https://doi.org/10.17979/reipe.2015.0.05.167>

Machuca-Yaguana, J., Maldonado, M., y Vines.Vinces, F. (2023). Tratamiento y representación de datos provenientes de escalas tipo Likert. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(5), 736-747. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i4.6905](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.6905)

Macías, M., Madariaga, C., Valle, M., y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145. <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v30n1/v30n1a07.pdf>

Martinez-Martin, N. (2014). Trastornos depresivos en niños y adolescentes. *Anales de Pediatría Continuada*, 12(6), 294-299. [https://doi.org/10.1016/S1696-2818\(14\)70207-0](https://doi.org/10.1016/S1696-2818(14)70207-0)

- Matar, J., y Jaalouk, D. (2017). Depresión, ansiedad y adicción a los teléfonos inteligentes en estudiantes universitarios: Un estudio transversal. *Plos One*, 12(8).  
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0182239>
- Matthews, T., Danese, A., Wertz, J., Odgers, C., Ambler, A., Moffitt, T., y Arseneault, L. (2016). Aislamiento social, soledad y depresión en la edad adulta joven: Un análisis genético conductual. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 51(3), 339-348.  
<https://doi.org/10.1007/s00127-016-1178-7>
- Mayoclinic.org. (2022). Depresión en adolescentes. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/teen-depression/symptoms-causes/syc-20350985>
- Mendoza, V. (2018). Estilos Y Estrategias De Afrontamiento En Adolescentes De Nivel Medio Superior De La UAEM. Universidad Autónoma del Estado de México.  
[http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/95233/Tesis\\_Vanessa\\_Mendoza\\_Carmona.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/95233/Tesis_Vanessa_Mendoza_Carmona.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Mentaltestlab. (2024). Escala de Afrontamiento Para Adolescentes.  
<https://mentaltestlab.com/escala-de-afrontamiento-para-adolescentes-ac/>
- Minsalud. (2013). Guía de Práctica Clínica Detección temprana y diagnóstico del episodio depresivo y trastorno depresivo recurrente en adultos. Atención integral de los adultos con diagnóstico de episodio depresivo o trastorno depresivo recurrente. 630.  
[https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/INEC/IETS/GPC\\_Comple\\_Depre%20\(1\).pdf](https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/INEC/IETS/GPC_Comple_Depre%20(1).pdf)
- Minsalud.gov.co. (2013). Ley 1616 21 de enero 2013 "Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones. Congreso de Colombia.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>

Minsalud. (2015). Ciclo de Vida.

[https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/paginas/ciclovida.aspx#:~:text=0-5 años\)-,Infancia \(6 - 11 años\),Aduldez \(27- 59 años\)](https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/paginas/ciclovida.aspx#:~:text=0-5 años)-,Infancia (6 - 11 años),Aduldez (27- 59 años))

Minsalud. (2020). *ABECÉ sobre la salud mental, sus trastornos y estigma*.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/abc-salud-mental.pdf>

Minsalud.gov.co. (2021). Minsalud, comprometido con la salud mental de los colombianos.

Boletín de Prensa No 1033 fde 2021. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Minsalud-comprometido-con-la-salud-mental-de-los-colombianos.aspx>

Moos, R. (2005). Coping Response Inventory (Odessa, Ed.).

<https://www.parinc.com/Products?pkey=69>

Moos, R., y Schaefer, J. (1993). Coping resources and process: Current concepts and measures.

American Psychological association, 234-257. <https://psycnet.apa.org/record/1993-97397-012>

Moysen, A., Villaveces, M., Balcazar, P., y Gurrola, G. (2014). Consumo de alcohol y

estrategias de afrontamiento en alumnos universitarios estudio empírico. Avances en

Psicología, 22(2), 215-220. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2014.v22n2.191>

- Narváez, J., Arteaga, K., Córdoba-Caicedo, K., y Obando, L. (2021). Eventos vitales estresantes, estrategias de afrontamiento y resiliencia en adolescentes en contexto de pandemia. *Psicogente*, 24(46), 1-17. <https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4789>
- Ngin, C., Pal, K., Tuot, S., Chhoun, P., Yi, R., y Yi, S. (2018). Factores sociales y conductuales asociados con síntomas depresivos entre estudiantes universitarios en Camboya: Un estudio transversal. *BMJ Open*, 8(9). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-019918>
- OMS, O. M. de la S. (s. f.). Salud del adolescente. Temas de Salud. [https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)
- OMS, O. M. de la S. (2021). Salud mental del adolescente. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- OMS, O. M. de la S. (2023). Trastorno depresivo (depresión). [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression#:~:text=El%20trastorno%20depresivo%20\(o%20depresi%C3%B3n,sobre%20el%20d%C3%ADa%20a%20d%C3%ADa.](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression#:~:text=El%20trastorno%20depresivo%20(o%20depresi%C3%B3n,sobre%20el%20d%C3%ADa%20a%20d%C3%ADa.)
- OMS, O. M. de la S. (2024). Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas Relacionados con la Salud (CIE). <https://www.who.int/es/standards/classifications/classification-of-diseases>
- OPS. (s. f.). Salud del Adolescente. <https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>
- Oteiza, Macarena, Mendez, Iría, Pilar, S., y Romero, Soledad. (2023). Los trastornos depresivos de la infancia y la adolescencia. Principales signos de alerta. Orientación para el

- tratamiento. 25(97), 83-93. <https://scielo.isciii.es/pdf/pap/v25n97/1139-7632-pap-97-25-83.pdf>
- Parada, M. (2020). Estrategias de Afrontamiento y Capacidad de Resiliencia en los Padres de Pacientes Adolescentes con Trastorno Depresivo Recurrente en el E.S.E Hospital Psiquiátrico San Camilo en Bucaramanga. Universidad Pontificia Bolivariana. [https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/9685/1672\\_e\\_4%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/9685/1672_e_4%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Penagos, G., Reyes, Y., Rodríguez, M., y Gantiva, C. (2013). Ansiedad, depresión y estrategias de afrontamiento en adolescentes víctimas de explotación sexual. Universidad de la Sabana. [https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/9494/Mónica Tatiana Rodríguez Castañeda TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/9494/Mónica%20Tatiana%20Rodríguez%20Castañeda%20TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Pineda, S., y Aliño, M. (1999). El concepto de adolescencia. En Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud de la adolescencia (Minsap). [https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/adolescencia/Capitulo I.pdf](https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/adolescencia/Capitulo%20I.pdf)
- Primack, B., Shensa, A., Escobar-Viera, C., Barrett, E., Sidani, J., Colditz, J., y James, A. (2017). Uso de múltiples plataformas de redes sociales y síntomas de depresión y ansiedad: Un estudio representativo a nivel nacional entre adultos jóvenes de EE. UU. *Computers in Human Behavior*, 69, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.013>
- Procuraduría.gov.co. (2023). Aumentan los riesgos mentales en menores de edad y jóvenes del país: depresión, ansiedad y suicidio. Procuraduría prende las alarmas. <https://www.procuraduria.gov.co/Pages/aumentan-riesgos-mentales-menores-edad-jovenes-pais-depresion-ansiedad-suicidio-Procuraduria-prende-alarma.aspx>

Psychiatry.org. (2023). Supplement to Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (APA, Ed.; 5.a ed.).

<https://www.psychiatry.org/getmedia/eecccfbc-91de-4171-b7ba-8d6c1aae3d11/APA-DSM5TR-Update-September-2023.pdf>

RAE. (2014a). Afrontamiento. <https://dle.rae.es/afrontamiento>

RAE. (2014b). Afrontar. <https://dle.rae.es/afrontar>

Ramírez, N., Gantiva, C., Vera, A., Cuervo, M., y Hernández, N. (2014). Afectaciones Psicológicas De Niños Y Adolescentes Expuestos Al Conflicto Armado En Una Zona Rural De Colombia. *Acta Colombiana de Psicología*, 17(1), 79-89.

<https://doi.org/10.14718/ACP.2014.17.1.9>

Rebolledo, L., y Serrano, A. (2018). Relación entre los estilos de afrontamiento, factores psicosociales laborales, el síndrome de burnout y la fatiga por compasión en profesionales de la salud y asistencia social en el marco de la crisis humanitaria en Venezuela. Universidad Católica Andrés bello.

<http://biblioteca2.ucab.edu.ve/anexos/biblioteca/marc/texto/AAT6973.pdf>

Reyes, F., y Alonso, B. (2023). Análisis de la presencia de estrés, depresión y recursos de afrontamiento en universitarios post confinamiento COVID-19. *Revista Espacio I+D Innovación más Desarrollo*, 12(32), 141-155.

<https://espacioimasd.unach.mx/index.php/Inicio/article/view/339/1387>

Reyna, C., Mola, D., y Correa, P. (2019). Escala de Estrés Percibido: Análisis psicométrico desde la TCT y la TRI. *Ansiedad y Estrés*, 25(2).

<https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.04.003>

- Robles, F., Galicia, I., Sanchez, A., y Pichardo, A. (2020). Estilos explicativos optimista-pesimista y depresión en estudiantes de bachillerato. *Alternativas En Psicología*, 43(8), 21–31. <https://alternativas.me/attachments/article/212/2%20-%20Estilos%20explicativos%20optimista-pesimista%20y%20depresi%C3%B3n.pdf>
- Ruiz, I., Barba, M., Lázaro, C., Cuenca, J., y Samaniego, E. (2022). Prevención de los Problemas Socioemocionales en los Centros Educativos. *Salud Mental*, 31. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8558466.pdf>
- Sanabria-Mazo, J., Gomez-Acosta, A., Annicchiarico-Lobo, J., Luciano, J., y Sanz, A. (2024). Psychometric properties of the Perceived Stress Scale-4 (PSS-4) in a Colombian sample: Onefactor, two-factor, or method effects? *Revista Latinoamericana de Psicología*, 56, 24-34. <https://doi.org/10.14349/rlp.2024.v56.3>
- Sánchez-Villena, A., Cedrón, E., Fuente-Figuerola, V. de La, y Chávez-Ravines, D. (2022). Estructura factorial y datos normativos del Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) en población general peruana. *Acta Colombiana de Psicología*, 25(2), 158-170. <https://doi.org/10.14718/ACP.2022.25.2.10>
- Sandín, B., Valiente, R., Pineda, D., García-Escalera, J., y Chorot, P. (2018). Escala de Síntomas de los Trastornos de Ansiedad y Depresión (ESTAD): Datos preliminares sobre su estructura factorial y sus propiedades psicométricas. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 23(3), 163-177. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.23.num.3.2018.22976>

- Sanjuan, P., y Avila, M. (2016). Afrontamiento y motivación como predictores del bienestar subjetivo y psicológico. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 21(2), 1-10.  
<https://doi.org/10.5944/rppc.vol.21.num.1.2016.15401>
- SEAS. (2023). ¿Que es el afrontamiento? Estrés y Afrontamiento.  
<https://ansiedadestres.org/que-es-el-afrontamiento/#:~:text=Afrontamiento es cualquier actividad que,enfrentarse a una determinada situación.>
- Serna-Arbelaez, D., Terán-Cortés, C., Vanegas-Villegas, A., Medina-Pérez, O., Blandon-Cuesta, O., y Cardona-Duque, D. (2020). Depresión y funcionamiento familiar en adolescentes de un municipio de Quindío, Colombia. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*.  
<http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3153>
- Shensa, A., Escobar-Viera, C., Sidani, J., Bowman, N., Marshal, M., y Primack, B. (2017). Uso problemático de las redes sociales y síntomas depresivos entre adultos jóvenes estadounidenses: Un estudio representativo a nivel nacional. *Social Science and Medicine*, 182, 150-157. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.061>
- Solis, C., y Vidal, A. (2006). Estilos Y Estrategias De Afrontamiento En Adolescentes. *Revista de Psiquiatría y salud Mental Hermilio Valdizan*, 7(1), 33-39.  
[http://www.hhv.gob.pe/wp-content/uploads/Revista/2006/I/3-ESTILOS\\_Y ESTRATEGIAS\\_DE\\_AFRONTAMIENTO.pdf](http://www.hhv.gob.pe/wp-content/uploads/Revista/2006/I/3-ESTILOS_Y ESTRATEGIAS_DE_AFRONTAMIENTO.pdf)
- Strunk, K., y Lane, F. (2017). El Inventario de Depresión de Beck, Segunda Edición (BDI-II): Un Análisis Estructural de Muestras Cruzadas. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 50(1-2), 3-17.  
<https://doi.org/10.1080/07481756.2017.1318636>

Tacca, D., y Tacca, A. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológicos en estudiantes de postgrado. *Revista de Investigacion Psicologica*, 21, 37-56.

[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322019000100004&lng=es&synrm=1&isoytlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000100004&lng=es&synrm=1&isoytlng=es)

Trull, T., y Phares, E. (2003). Panorama histórico de la Psicología Clínica. En *Psicología clínica: Conceptos, métodos y aspectos prácticos de la profesión* (I. T. E. S.A., Ed.).

<https://biblioteca.ucatolica.edu.co/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=29910>

Unicef. (2020). *¿Qué es la adolescencia?*

<https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia>

Unicef. (2023). *¿Qué es la salud mental?*

<https://www.unicef.org/elsalvador/media/5016/file/Qu%C3%A9%20es%20la%20salud%20mental.pdf>

Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I., y Palacio, J. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes.

*Rev. Psicogente*, 21(40), 440-457. <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v21n40/0124-0137-psico-21-40-00440.pdf>

Veloso, C., Caqueo, W., Caqueo, A., Muñoz, Z., y Villegas, F. (2010). Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de psicología*, 22(1), 23-34.

<https://doi.org/10.1590/S1984-02922010000100003>

Veloso-Besio, C., Caqueo-Arancibia, W., Caqueo-Urizar, A., Muñoz-Sánchez, Z., y Villegas-Abarzúa, F. (2010). Estrategias De Afrontamiento En Adolescentes En Diferentes Tipos

- De Establecimientos Educativos. *Fractal : Revista de Psicología*, 22(1), 23-34.  
<https://doi.org/10.1590/s1984-02922010000100003>
- Viñas, F., González, M., García, Y., Malo, S., y Casas, F. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 31(1). <https://doi.org/10.6018/analesps.31.1.163681>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C., y Ho, R. (2020). Respuestas psicológicas inmediatas y factores asociados durante la etapa inicial de la epidemia de enfermedad por coronavirus de 2019 (COVID-19) entre la población general en China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- WHO. (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., El Osta, N., Karam, L., Hajj, A., y Rabbaa, K. (2016). Adicción a Internet y relaciones con insomnio, ansiedad, depresión, estrés y autoestima en estudiantes universitarios: Un estudio de diseño transversal. *Plos One*, 11(9).  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0161126>