



## Reporte de casos clínicos

# Cuidados de enfermería a adolescente con afrontamiento ineficaz en el contexto académico: reporte de caso clínico

## Nursing care for adolescent with ineffective coping in the academic context: Clinical case report

Alexa Fernanda Gómez-Velásquez<sup>1</sup>, Mayra Alejandra Barajas-Lizarazo<sup>2</sup>, Katty Dayana Escobar-Velásquez<sup>3</sup>

**Para citar este artículo:** Gómez-Velásquez AF, Barajas-Lizarazo MA, Escobar-Velásquez KD. Cuidados de enfermería a adolescente con afrontamiento ineficaz en el contexto académico: reporte de caso clínico. Duazary. 2024;21:344-52. <https://doi.org/10.21676/2389783X.6258>

Recibido en octubre 28 de 2024

Aceptado en noviembre 24 de 2024

Publicado en línea en diciembre 27 de 2024

### RESUMEN

La valoración del dominio de afrontamiento y tolerancia al estrés y los cuidados ofrecidos por el profesional de enfermería contribuyen a optimizar los recursos internos de las personas y proporcionar mecanismos de enseñanza para afrontar los problemas de la vida. Se presenta caso de un adolescente de 14 años que cursaba noveno grado y presentaba dificultades para cumplir con actividades académicas a causa del desconocimiento de planificar actividades de forma organizada. Se concluye que la adolescente expresó una mayor sensación de control sobre su tiempo y desempeño, evidenciada por su participación constante y preparación adecuada en clases.

**Palabras clave:** afrontamiento; conducta del adolescente; enfermería.

### ABSTRACT

Valuing the domain of coping and tolerating stress and the care offered by the nursing professional contributes to optimizing people's internal resources and providing teaching mechanisms to face life's problems. The case is a 14-year-old teenager who was studying ninth grade and presented difficulties in carrying out academic activities due to his need for more awareness of planning activities in an organized way. It is concluded that the teenager expressed greater control over his time and performance, as evidenced by his constant participation and adequate class preparation.

**Keywords:** Coping; Adolescent behavior; Nursing.

---

1. Universidad de Pamplona. Pamplona, Colombia. Correo: alexa.gomezale@unipamplona.edu.co - <https://orcid.org/0009-0009-6486-5007>  
2. Universidad de Pamplona. Pamplona, Colombia. Correo: mayra.barajas@unipamplona.edu.co - <https://orcid.org/0000-0002-1583-4214>  
3. Universidad de Pamplona. Pamplona, Colombia. Correo: Katty.Escobar@unipamplona.edu.co - <https://orcid.org/0000-0002-2026-0366>

## INTRODUCCIÓN

El afrontamiento eficaz es una respuesta humana positiva, presente cuando las personas se exponen a situaciones estresantes de la vida. Se considera un patrón de valoración válido de factores estresantes, con esfuerzos cognitivos o de compromiso que logra manejar las demandas relacionadas con el bienestar.<sup>1</sup>

La enfermera Calista Roy, quien ha sido una de las pioneras para hablar de afrontamiento, lo define como un comportamiento innato o adquirido de actuar ante los cambios producidos en el entorno.<sup>2</sup> Bajo este contexto, se evidencia que las personas constantemente están expuestas a problemas cotidianos generados en diversos entornos en los que interactúan.<sup>3</sup>

En el contexto académico, se evidencia que los estudiantes continuamente están enfrentados a nuevos desafíos, obstáculos, contratiempos y fracasos. De hecho, se adicionan las características propias de la adolescencia, en quienes además de enfrentarse a las virtudes y crisis propias de la etapa, se evidencian cambios psicológicos, sociales, culturales, son susceptibles a los cambios y a las formas de afrontar nuevas tareas que se les asigna.<sup>4</sup>

En efecto, bajo esta premisa, el papel que juega el profesional de enfermería es importante, porque a través de la educación y la inclusión de actividades didácticas e ilustrativas acorde a la etapa, se favorece la enseñanza para identificar factores protectores y a partir de allí buscar mecanismos de afrontamiento eficaces para agentes estresores.<sup>5</sup> En consecuencia, cuando se desarrollan cambios positivos comportamentales en los adolescente en el entorno académico, influyen directamente en las dinámicas y formas de relacionarse y comunicarse al interior de la familia.

Por lo anterior, la aplicación del proceso de atención de enfermería constituye una herramienta fundamental para ofrecer cuidados planificados coherentes y organizados de acuerdo con las propias necesidades de los usuarios. Este está conformado por cinco etapas: valoración, diagnóstico, planeación, intervención y evaluación.<sup>6</sup>

El objetivo del presente estudio fue aplicar el proceso de atención de enfermería a adolescente con diagnóstico de afrontamiento ineficaz en el contexto académico.

## REPORTE DE CASO CLÍNICO

Adolescente femenina de 14 años quien cursaba noveno grado en un colegio público del municipio de Pamplona. Procedía de esta misma localidad del departamento de Norte de Santander, residente en un barrio periférico de la ciudad, con su familia, conformada por sus madre, padre y dos hermanos, en el momento de la intervención la familia se encontraba en la etapa de familia con hijos adolescentes según Duvall, la cual se caracteriza por los desafíos que implica la transición de los hijos hacia la juventud y la necesidad de reajustar los roles y dinámicas familiares para adaptarse a esta nueva etapa del ciclo vital. En cuanto a su afiliación al sistema de salud, se encontraba vinculada a una Empresa Promotora de Salud. A pesar de su juventud, esta estudiante tenía una meta clara y definida: manifestó deseos formarse profesionalmente en el área de enfermería. Según la teoría del desarrollo psicosocial de Erik Erikson, esta adolescente de 14 años se encontraba la etapa de identidad versus confusión de identidad. En esta etapa, los adolescentes se enfrentan al desafío de consolidar su identidad personal, definir sus valores, metas y roles en la sociedad. Es un período crucial de exploración y búsqueda de autonomía, donde experimentan cambios físicos, emocionales y cognitivos significativos.

Al realizar la valoración del dominio de afrontamiento y tolerancia al estrés se presentaban los siguientes datos subjetivos: la usuaria manifestó no enfrentar problemas familiares ni haber vivido experiencias traumáticas. Reconocía que no planificaba ni organizaba adecuadamente sus actividades lo que le ocasionaba una sensación de falta de control sobre su tiempo y desempeño. Esta situación ha tenido un impacto negativo en su rendimiento académico que resultó en la pérdida de la mayoría de las asignaturas debido a su ausencia frecuente en clases. Ella atribuía esta inasistencia a una sensación de falta de energía, falta de motivación y debilidad, el cual afrontaba principalmente, dormía o escuchaba música, reconocía que estas estrategias no eran las más adecuadas y manifestaba interés en conocer formas más efectivas de manejar el estrés. Además, expresaba dificultad para organizar y priorizar las responsabilidades académicas.

Como dato objetivo, la paciente presentaba capacidad cognitiva adecuada a la edad, con procesos mentales conservados, evidenciado por orientación alopsíquica, memoria reciente y remota conservada, atención sostenida y habilidades de cálculo demostradas; durante la entrevista, la paciente se mostró colaboradora y su tono de voz fue apropiado. Sin embargo, se evidenciaron facies que denotaban preocupación durante ese segmento de la entrevista. A la aplicación de la Escala de Estrés Percibido se obtiene un puntaje de 24, que indicaba un nivel moderado de estrés percibido. En la Escala de Ansiedad de Hamilton se obtiene tres puntos en ansiedad psíquica y cinco en ansiedad somática, lo cual refleja un nivel de ansiedad leve.

Se logra identificar a través de la taxonomía NANDA, en el dominio de afrontamiento y tolerancia al estrés las siguientes características definitorias: mantenimiento inadecuado de una conducta dirigida al logro de un objetivo, habilidades inadecuadas, resolución de problemas, verbaliza una sensación de control inadecuada, capacidad deteriorada para afrontar una situación.

Una vez identificado las características definitorias afectadas y los factores que la relacionan permiten establecer el juicio de enfermería a través de la formulación del diagnóstico del dominio de afrontamiento y tolerancia al estrés. Detalles en la tabla 1.

**Tabla 1.** Diagnóstico de enfermería según taxonomía NANDA, 2020-2023.

Dominio: afrontamiento y tolerancia al estrés
Código: 00069
Diagnóstico: afrontamiento ineficaz
Definición: patrón de valoración no válida de factores estresantes, con esfuerzos cognitivos y /o de compromiso que no logra manejar las demandas relacionadas con el bienestar.
Formulación de diagnósticos
Afrontamiento ineficaz r/c preparación inadecuada para el factor estresante e/p dificultad para organizar la información, verbaliza una sensación de control inadecuada.

Seguidamente en la etapa de planeación se establecieron los resultados de cambio que el paciente debe alcanzar o demostrar posterior a la intervención, para ello, se identificó en la taxonomía NOC (Nursing outcomes classification) los indicadores como más adecuados y factibles según la situación de cuidado de enfermería, además se indicaba la puntuación de base y la diana como parámetros de medida observables y medible a partir de una escala tipo Likert previamente estandarizada que expone el estado en el que se encontraba la adolescente y lo que es deseable alcanzar. Ver tabla 2.

**Tabla 2.** Planeación de enfermería. Resultados del paciente (NOC).

**Resultados NOC**

Código: 1302

Dominio: salud psicosocial

Clase: adaptación psicosocial

Resultado: afrontamiento de problemas

Definición: acciones personales para controlar los factores estresantes que ponen a prueba los recursos del individuo.

Código	Indicador	Puntuación diana			
		Escala Likert			
130203	Verbaliza sensación de control	Nunca demostrado	Raramente demostrado	A veces demostrado	Frecuentemente demostrado
130204	Refiere disminución del estrés		x $\Rightarrow$	0	
130210	Adopta conductas para disminuir el estrés		x $\Rightarrow$	0	
130212	Utiliza estrategias de superación efectivas		x $\Rightarrow$	0	

Posteriormente, se estableció la conducta de la enfermería para definir las acciones que ayudarían a la adolescente a progresar hacia la consecución de los resultados deseados. Para ello, se apoyó de las intervenciones NIC (Nursing Interventions Classification) y la elección de las actividades que convenían para el cumplimiento de los indicadores propuestos. Ver tabla 3.

**Tabla 3.** Intervención de enfermería NIC.

Intervención NIC	
Código: 5230	
Dominio: conductual	
Clase: ayuda para el afrontamiento	
Intervención: mejorar el afrontamiento	
Definición: facilitación de los esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar los factores estresantes, cambios o amenazas percibidas que interfieran a la hora de satisfacer las demandas y papeles de la vida.	
Actividades NIC	Justificación
Ayudar al paciente a identificar objetivos apropiados a corto y largo plazo	La "teoría de la autodeterminación y la motivación" establecer metas realistas y alcanzables es fundamental para el afrontamiento efectivo del estrés. Estos autores sostienen que, al identificar objetivos claros, tanto a corto como a largo plazo, el paciente puede tener un enfoque y una dirección definidos, lo que le brinda un sentido de propósito y motivación para abordar los desafíos. Además, el logro gradual de estas metas puede aumentar la sensación de control y autoeficacia, lo que a su vez refuerza la capacidad de afrontamiento. <sup>7</sup>

Ayudar al paciente a resolver problemas de forma constructiva.	En la más reciente edición del libro "Terapia de Solución de Problemas: Manual de Tratamiento" enfatizan la importancia de enseñar técnicas de resolución de problemas a los pacientes debido a que esto le proporciona herramientas valiosas para abordar situaciones estresantes de manera sistemática y efectiva. En lugar de evitar o reaccionar impulsivamente ante los problemas, el paciente aprende a identificar y analizar los desafíos, generar y evaluar alternativas, y tomar decisiones informadas. Esta habilidad promueve un enfrentamiento activo y constructivo de las dificultades, lo que puede reducir los niveles de estrés y aumentar la sensación de control. <sup>8</sup>
Tratar de comprender la perspectiva del paciente sobre una situación estresante	En el artículo "La empatía psicoterapéutica y su evaluación: una revisión" destacan que adoptar una actitud empática y comprender la perspectiva del paciente es crucial para brindar un apoyo efectivo. Cada individuo experimenta y percibe las situaciones estresantes de manera única, influenciada por su historia personal, creencias y valores. Adoptar una actitud empática y esforzarse por comprender la perspectiva del paciente es crucial para brindar un apoyo efectivo. Al validar sus experiencias y emociones, se fomenta una relación de confianza y un mejor entendimiento de sus necesidades específicas, lo que permite adaptar las estrategias de afrontamiento de manera más personalizada y significativa. <sup>9</sup>
Proporcionar información objetiva sobre diagnóstico, tratamiento y pronóstico	Según la Organización Mundial de la Salud <sup>10</sup> ofrecer intervenciones enfocada a la salud mental puede ayudar a reducir la ansiedad y promover un mayor sentido de control frente a situaciones de estrés. Al comprender mejor su situación, el paciente puede tomar decisiones informadas y desarrollar estrategias de afrontamiento más efectivas.
Alentar la verbalización de sentimientos, percepciones y miedos	El estudio de Melamed <sup>11</sup> enfatiza la importancia de alentar al paciente a expresar emociones de manera saludable ya que es crucial para el afrontamiento efectivo del estrés. Alentar al paciente a verbalizar sus sentimientos, percepciones y miedos puede ayudarlo a procesar y comprender mejor sus experiencias. Al reconocer y validar estas emociones, se promueve un manejo más adaptativo del estrés en lugar de suprimirlo o negarlo. Además, la expresión emocional puede fortalecer la relación terapéutica y facilitar la identificación de estrategias de afrontamiento personalizadas.

Para el desarrollo de cada una de las actividades se desarrolla un material didáctico -ilustrativo acorde a las expectativas y preferencias del adolescente. Más información en la tabla 4.

**Tabla 4.** Descripción de las estrategias didácticas desarrollada por actividad.

Nombre de la actividad	Descripción	Justificación
------------------------	-------------	---------------

1. Actividad "El árbol de metas"	Utilizar cartulinas, papeles de colores, tijeras y pegamento, se pedirá al sujeto de cuidado que cree un árbol en cartulina. Cada rama representará una meta a corto plazo, y el tronco simbolizará su meta principal a largo plazo. Puede decorar las ramas con dibujos, frases o palabras que representen sus metas específicas.	Esta actividad visual y creativa permite al sujeto de cuidado establecer y visualizar sus metas de manera organizada, lo que fomenta la planificación y el enfoque en sus objetivos a corto y largo plazo. Además, el proceso de creación y decoración del árbol puede ser relajante y terapéutico en sí mismo.
2. Actividad "La botella de emociones"	En una botella de plástico transparente y con materiales decorativos el sujeto de cuidado deberá decorar dicha botella con los materiales que representen sus emociones, sentimientos y percepciones actuales. Luego, se animará a compartir el significado de su "botella de emociones".	Esta actividad artística y simbólica brinda al sujeto de cuidado un medio creativo para expresar sus emociones, sentimientos y percepciones de una manera segura y sin juzgar. Al decorar la botella con materiales que representen sus estados internos, se fomenta la autoexpresión y la introspección. Además, al compartir el significado, se alienta la verbalización y el procesamiento de sus experiencias emocionales.
3. Actividad "El laberinto de desafíos"	Se creará un laberinto; en cada intersección, se colocarán tarjetas con situaciones problemáticas hipotéticas. El sujeto de cuidado deberá encontrar la salida del laberinto y resolver cada situación de manera constructiva.  Se aprovecha la oportunidad para enseñarle a planificar actividades y distribuir el tiempo para cumplir con las exigencias académicas.	Esta dinámica lúdica e interactiva fomenta la resolución de problemas de manera constructiva y colaborativa. Al enfrentarse a situaciones desafiantes en cada intersección del laberinto, la paciente tendrá la oportunidad de practicar estrategias de resolución de problemas, recibir retroalimentación, y promover el pensamiento crítico.
4. Actividad "El espejo de perspectivas"	Se colocará un espejo y se le pedirá al sujeto de cuidado que se mire en él. Luego, se le preguntará cómo ve la situación estresante desde su propia perspectiva. A continuación, tomaré el espejo y describiré cómo veo la situación desde mi perspectiva. Se compararán y analizarán las diferencias.	Esta actividad experiencial y reflexiva promueve la empatía y el intercambio de perspectivas. Al mirarse en el espejo y describir su perspectiva, el sujeto de cuidado tiene la oportunidad de expresarse sin interrupciones. Luego, al intercambiar roles y escuchar mi perspectiva, se fomentará la comprensión mutua y se validan las diferentes visiones sobre la situación estresante.

Por último, se describe el proceso evaluativo se logró cumplir la puntuación diana propuesta de mantener en dos e incrementar a tres en los indicadores propuestos en la planeación.

La adolescente expresó una mayor sensación de control sobre su tiempo y desempeño, lo cual se reflejó en su participación constante y preparación adecuada en clases y actividades grupales. Además, manifestó una notable reducción de estrés, evidenciada en su capacidad para involucrarse y disfrutar de actividades sin sentirse abrumada, como se pudo apreciar en la dinámica "liberando culpas". Asimismo, la adolescente adoptó conductas saludables para reducir el estrés, lo que se constató en una mejora en su estado de ánimo y en el fortalecimiento de sus relaciones interpersonales con sus compañeros de clase. Uno de los logros más destacables fue su habilidad para implementar estrategias de afrontamiento efectivas, lo cual quedó demostrado en su asistencia regular a clases y en el cumplimiento responsable de sus tareas académicas.

### **Declaración de aspectos éticos**

Se procedió a solicitar el permiso para el ingreso a la institución educativa. La recopilación y el manejo de la información se realizó de manera anónima, además se firmó el consentimiento informado y se garantizó la confidencialidad y anonimato de la participante. Se mantuvo los aspectos éticos contemplados en la resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia para la investigación con seres humanos.<sup>12</sup>

## **DISCUSIÓN**

En el presente estudio se identificaron cambios conductuales positivos en el adolescente para afrontar agentes estresores ocasionados en el contexto académico, evidenciado en los cambios de actitud, participación a nivel grupal, buen desempeño académico y mejores patrones de comunicación. En efecto las intervenciones de enfermería enfocadas en los dominios psicosociales contribuyen en el mejoramiento de la salud de las personas. Diversos estudios han demostrado la eficacia de las intervenciones centradas en el bienestar mental; el estudio de García et al.<sup>13</sup> expone que los adolescentes presentaron altos valores de bienestar a causa de haber recibido intervenciones que permitieron lograr un adecuado funcionamiento para el control de factores estresantes.

Otro estudio adiciona que las actividades que están enfocadas en la expresión de emociones favorecen la disminución de respuestas fisiológicas relacionadas con el estrés.<sup>14</sup> Bajo este contexto, un estudio de tipo cuasiexperimental sugiere que las intervenciones psicoeducativas en los establecimientos educativos contribuyen en la salud mental de los adolescentes, especialmente en la regulación de emociones y afrontamiento a situaciones estresantes.<sup>15</sup> De hecho, se menciona que ante situaciones estresante los procesos de comunicación favorecen el empoderamiento y bienestar mental de las personas, especialmente en población adolescente.<sup>16,17</sup>

En términos de empoderamiento, se entiende por la capacidad de optimizar los aspectos positivos que presentan las personas para proceder a buscar estrategias de solución para los problemas estresantes que suelen surgir en las actividades de la vida diaria. Gaeta et al.<sup>18</sup> exponen que es necesario que los adolescentes inicien con procesos de autoconocimiento, de reflexión y conciencias de aquellos factores negativos que influyen en su salud mental para que posteriormente permita utilizar estrategias de afrontamiento eficaces frente a un factor estresante.

Así mismo el estudio realizado por Castro *et al.*<sup>19</sup> manifestaron la necesidad de abordar los factores protectores y de riesgo en los adolescentes para favorecer la salud mental y de allí la importancia que en los escenarios académicos se abran espacios para fomentar la salud mental en esta población, bajo esta misma postura otro estudio sugiere la importancia de orientar a esta población para conseguir el bienestar emocional y la salud mental en la población adolescente.

En efecto, se establece que abordar los aspectos positivos de las personas y a partir de allí resolver los problemas de estrés favorecen en la prevención de otros factores que están latentes en la población adolescente como la depresión, ansiedad, consumo de sustancias entre otros.<sup>20</sup>

En consecuencia, los adolescentes son considerados una población susceptible a presentar experiencias abrumadoras de identidad vs confusión de roles, aunado a otros factores estresores que influyen en comportamientos de afrontamiento ineficaces que repercuten en el desempeño académico. Por tanto, al intervenir el profesional de enfermería contribuye en los cambios de actitud y comportamientos a través de la educación, acompañamiento y potenciación de los recursos internos de los adolescentes.

La principal limitación del estudio estuvo centrada en la disposición del tiempo para abordar al sujeto de cuidado a causa de la alta demanda de actividades académicas que oferta la institución educativa. No obstante, la planificación del profesional de enfermería y las actividades didácticas creativas e innovadoras, fueron un aspecto importante y diferenciador para optimizar los tiempos de calidad con el adolescente y lograr mayor entendimiento y aprendizaje para el logro de los objetivos.

## DECLARACIÓN SOBRE CONFLICTOS DE INTERÉS

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

## CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES

**AFGV** desarrolló del proceso de atención de enfermería, redacción inicial del manuscrito.

**MABL** participó en el análisis, redacción final del manuscrito y aprobación final.

**KDEV** realizó el análisis, redacción final del manuscrito y aprobación final.

## REFERENCIAS

1. Herdman H, Kamitsuru S, Takáo C. Diagnósticos enfermeros 2021 – 2023, 12ª ed. Barcelona: Elsevier; 2021.
2. Raile-Alligood M. Modelos y teorías en enfermería. 9ª ed. Madrid: Elsevier; 2018.
3. Arroyo A, Gómez J. Formalización del concepto de afrontamiento: una aproximación en el cuidado de la Salud. *Ene.* 2017;11:744.
4. UNICEF Uruguay. Características de la adolescencia. Montevideo: UNICEF Uruguay; 2021.
5. Asociación Colombiana de Facultades de Enfermería. Lineamientos Mínimos de la Calidad en la Formación de Enfermería en Colombia. Bogotá: ACOFAEN; 2020.
6. Núñez S, Ramírez P, Gil M, Abarca M, Solis J. El proceso de atención de enfermería como instrumento de investigación. *Rev Dilemas Contemp.* 2023;10:1-19. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v2i10.3555>



7. Stover J, Bruno F, Uriel F, Liporace M. Teoría de la autodeterminación: una revisión teórica. *Perspect Psicol.* 2017;14:105-15.
8. Nezu A, Nezu C, D'Zurilla T. *Terapia de solución de problemas: manual de tratamiento.* Bilbao: Desclée de Brouwer; 2021.
9. Mateu C, Campillo C, González R, Gómez O. La empatía psicoterapéutica y su evaluación: una revisión. *Rev Psicopatol Psicol Clin.* 2010;15:1-18. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.15.num.1.2010.4081>
10. Organización Mundial de la Salud. *La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos.* Ginebr: Organización Mundial de la Salud; 2022.
11. Melamed A. Las teorías de las emociones y su relación con la cognición: un análisis desde la filosofía de la mente. *Cuad Fac Hum Cienc Soc Univ Nac.* 2016;49:13-38.
12. Resolución 8430 de 1993 por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Bogotá: Ministerio de Salud de Colombia; 1993.
13. García D, Hernández J, Espinosa J, Soler MJ. Salud mental en la adolescencia. *Arch Venez Farmacol Ter.* 2020;39:182-90.
14. Ballester-Martínez O, Baños R, Navarro-Mateu F. Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. *Cuad Psicol Deport.* 2022;22:62-84. <https://doi.org/10.6018/cpd.465781>
15. Caqueo-Urizar A, Mena-Chamorro P, Flores J, Narea M, Irrarrázaval M. Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile. *Ter Psicol.* 2020;38:203-22. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082020000200203>
16. Saltarín L. *Comunicación de la salud mental dirigida a jóvenes universitarios [Trabajo de grado].* Bogotá: Pontificia Univesidad Javeriana; 2021.
17. Torres-Zapata ÁE, Torres-Zapata A, Acuña-Lara JP, Moguel-Ceballos JE, Brito-Cruz T del J. Burnout, estrés y autoestima sobre el rendimiento académico en universitarios del área de la salud. *RTEST.* 2023;3:47-60. <https://doi.org/10.58594/rtest.v3i1.63>
18. Gaeta M, Hernández P. Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Studium.* 2009;15:327-44.
19. Castro A, Morales N, Matute G, Zambrano P. Problemas emergentes de salud mental en adolescentes ecuatorianos: una revisión bibliográfica. *Pol Con.* 2023;8:976-1020.
20. Rojas-Cuastumal VA, Pilco-Guadalupe GA. Autoestima y habilidades sociales en adolescentes. *Rev Latinoam Cienc Soc Hum.* 2023;4:3823-33. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.529>