

RELACIÓN ENTRE AUTOEFICACIA, ESTRÉS PERCIBIDO Y MALESTAR PSICOLÓGICO EN UNA MUESTRA DE ADOLESCENTES DE TUNGURAHUA

Katherine Xiomara Pilco Ushiña¹, Aitor Larzabal Fernández²
(Recibido en septiembre 2021, aceptado en noviembre 2021)

¹Psicóloga clínica, Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4294-2288>. ²Magister Universitario en Investigación en Psicología, Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6756-5768>
ktpilco27@gmail.com; alarzabal@pucesa.edu.ec

Resumen: La adolescencia es una etapa que se caracteriza por múltiples cambios a nivel biopsicosocial. Durante esta etapa el individuo por su capacidad resolutive podría percibir las situaciones más estresantes y generar malestar en el adolescente. La presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre autoeficacia, estrés percibido y malestar psicológico en adolescentes. Se contó con una muestra de 5.132 adolescentes de los cuales, 2.582 eran hombres (50.3%) y 2.550 mujeres (49.7%) del distrito 18D02 de la provincia de Tungurahua. Se trabajó con un diseño no experimental, enfoque cuantitativo, alcance correlacional y de corte transversal. La evaluación se realizó a través de la Escala de Autoeficacia General (EAG), Escala de Estrés Percibido- EEP (PSS4; Perceived Stress Scale) y Escala de Malestar Psicológico de Kessler K10 (Kessler Psychological Distress Scale K10) todas validadas en población ecuatoriana. Los resultados señalaron una correlación positiva entre autoeficacia y afrontamiento de estrés lo cual indica que, a mayor autoeficacia, mayor será el afrontamiento de estrés, así también, el malestar psicológico correlaciona positiva y significativamente con percepción de estrés. Se concluye que la autoeficacia al ser un constructo psicológico que se relaciona con las variables estudiadas sugiere una intervención temprana y oportuna que podría evitar conductas de riesgo en este grupo etario.

Palabras clave: Adolescentes, autoeficacia, malestar psicológico, afrontamiento de estrés, estrés percibido, población vulnerable.

RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY, PERCEIVED STRESS AND PSYCHOLOGICAL DISTRESS IN A SAMPLE OF ADOLESCENTS FROM TUNGURAHUA

Abstract: Adolescence is a stage characterized by multiple biopsychosocial changes. During this stage, the individual, due to his or her ability to make decisions, may perceive the most stressful situations and generate discomfort in the adolescent. The aim of this research was to analyze the relationship between self-efficacy, perceived stress and psychological distress in adolescents. There was a sample of 5,132 adolescents of which 2,582 were males (50.3 %) and 2,550 females (49.7 %) from district 18D02 in the province of Tungurahua. We worked with a non-experimental design, quantitative approach, correlational and cross-sectional scope. The evaluation was carried out using the General Self-Efficacy Scale (GSES), Perceived Stress Scale (PSS4; Perceived Stress Scale) and Kessler Psychological Distress Scale K10 (Kessler Psychological Distress Scale K10), all validated in Ecuadorian population. The results showed a positive correlation between self-efficacy and stress coping, which indicates that the higher the self-efficacy, the higher the stress coping, as well as psychological distress correlates positively and significantly with stress perception. It is concluded that self-efficacy, as it is a psychological construct that is related to the variables studied, suggests an early and timely intervention that could prevent risky behaviors in this age group.

Keyword: Adolescents, self-efficacy, psychological distress, stress coping, perceived stress, vulnerable population.

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa que se caracteriza por cambios físicos, cognitivos, psicológicos, y sociales que se producen en la transición de niño a adolescente (Güemes et al., 2017). Esta etapa permite al individuo prepararse para la vida adulta y las exigencias a nivel madurativo y emocional que esta requiere (Reina et al., 2017). Dentro de esta etapa, el adolescente está expuesto a situaciones de riesgo como la violencia, embarazos prematuros, drogas entre otras (Rosabal et al., 2015) lo cual la convierte en una población vulnerable, que se entiende como la predisposición del individuo al desarrollo de psicopatologías (Argaez et al., 2018; Moreta et al., 2017).

El comportamiento del adolescente tiene una alta variabilidad individual (Güemes et al., 2017), factores como las habilidades sociales, auto concepto, autoestima y percepción de eficacia regulan estados afectivos (Gómez & Narváez, 2020) mismos que podrían influir en el bienestar del individuo. La adolescencia es considerada una etapa crítica, en la cual su vulnerabilidad aumenta y las consecuencias podrían afectar de forma directa en su óptimo desarrollo, salud física y emocional (Argaez et al., 2018), así también factores como el sexo, nivel socioeconómico e instrucción académica podrán indicar diferencias en este grupo etario.

En esta etapa evolutiva el adolescente debe cumplir con tareas propias de su desarrollo como la búsqueda de identidad, autonomía, competencia emocional, social y sexual (Gaete, 2015), aspectos que forjan rasgos de personalidad en cada sujeto (Sanjuán et al., 2018). Las tareas al ser resueltas con éxito conducen al bienestar del individuo, como su fracaso a la infelicidad (Gaete, 2015). Por todos los cambios que enfrentan en esta etapa, los adolescentes experimentan inseguridad de sí mismos (Güemes et al., 2017) lo cual genera malestar y afecta al bienestar del adolescente (Álvarez et al., 2019).

El adolescente al iniciar con la construcción de su identidad, características como la confianza en sí mismo y la autonomía se convierten en pilares fundamentales de mayor o menor satisfacción con

su vida (Chavarría & Barra, 2014). Cuando los padres facilitan autonomía en la toma de decisiones y les permiten expresar su criterio fomentan un mejor desenvolvimiento y potencian su percepción de eficacia (Reina et al., 2017). El bienestar que perciben los adolescentes puede centrarse también en el cumplimiento de sus metas y la aceptación que reciben de su grupo de pares (Benatuil, 2003) ya que para los adolescentes el ámbito social constituye un eje central en la construcción de su propia identidad (Barra et al., 2006).

Desde la teoría social cognitiva se señala a la autoeficacia como una variable mediante el cual un sujeto es capaz de relacionarse (Pereyra Gigardi et al., 2018) y mantener el control de su medio (Cabanach et al., 2010). La autoeficacia se entiende como la capacidad que tienen las personas para hacer frente a situaciones específicas de su vida, involucra creencias sobre sus propias capacidades en base a la autopercepción de eficacia que el individuo tiene para alcanzar determinado objetivo (Bandura, 1977), así como el tiempo y esfuerzo que dedica para conseguirlo.

La autoeficacia es un concepto que se enmarca a aspectos internos del individuo (creencias), misma que está presente en la percepción que tiene el adolescente del medio que los rodea, según la capacidad de introyección en función de las concepciones sobre él mismo, dependerá también su grado de adaptación al contexto que los rodea como aspecto externo al sujeto (Benito, 1979).

Estudios señalan que la autoeficacia promueve el bienestar psicológico; aquellos estudiantes que se perciben menos eficaces tienen puntuaciones más altas en factores de respuestas de estrés (González Cabanach et al., 2012). Por otro lado, mientras más eficaces se perciben más estrategias de afrontamiento activo emplean (Cabanach et al., 2010). La relación entre autoeficacia y satisfacción vital está relacionada también con la valoración de su vida, en consecuencia, a mayor sentido de autoeficacia mayores índices de satisfacción vital (Chavarría y Barra, 2014).

También se puede señalar, estudios en donde la autoeficacia mediada por la ansiedad produce creencias de inadecuación e inhabilidad del sujeto frente a determinada tarea (Contreras et al., 2005). De la misma forma se ha encontrado que los procesos afectivos como la ansiedad y depresión en adolescentes son influidos por las creencias de autoeficacia (Galicia-Moyeda et al., 2013). La autoeficacia podría jugar un papel importante como respuesta de los adolescentes frente a situaciones estresantes ya que la autoeficacia predice significativamente el bienestar (Álvarez et al., 2019). La importancia de abordar este tema se fundamenta en la valoración que tienen los adolescentes sobre sus propias capacidades para hacer frente a situaciones de la vida y tanto por el nivel madurativo que tiene o por momentos de estrés que atraviesa, influirá en su óptimo desarrollo, retroceso o estancamiento (Güemes et al., 2017) y en futuro podría marcar hábitos como problemas en relación a su salud física y mental (Barra et al., 2006). Teniendo en cuenta lo mencionado, las variables planteadas en este estudio no han sido revisadas de forma conjunta en una sola investigación, por el contrario, se puede encontrar estudios realizados con cada una de las variables por separado o con dos de ellas, pero no las tres juntas. Es así como se parte de la hipótesis que a mayor puntuación de autoeficacia menor será la puntuación de malestar psicológico y de estrés percibido en los adolescentes, así como también se podría encontrar posibles diferencias en función del género.

MÉTODO

Diseño

La presente investigación parte del paradigma post-positivista (Ramos, 2015), con un diseño no experimental, es decir, sin alterar las variables a ser estudiadas; con enfoque cuantitativo ya que se utiliza instrumentos de medición objetiva y los resultados obtenidos serán analizados mediante programas estadísticos. De alcance correlacional para medir el grado de relación que existan entre las variables y de corte transversal ya que los datos fueron recopilados en un periodo de tiempo determinado entre las variables autoeficacia, estrés percibido y malestar psicológico.

Participantes

El estudio cuenta con la participación de 5.132 adolescentes que pertenecen al distrito 18D02, zona 3 del cantón Ambato, inscritos en el año lectivo 2020 – 2021, elegidos por un muestreo no probabilístico a conveniencia, de los cuales 2.582 son hombres (50.3 %) y 2.550 mujeres (49.7 %). El rango de edad con mayor frecuencia de los adolescentes corresponde a edades entre 14 y 16 años (46.6 %), al cual le siguen rangos de edad entre 11 y 13 años (28.4 %), 17 y 20 (24.6 %) y más de 20 con (0.3 %). El grado por el cual cursan los participantes se distribuye de la siguiente manera: octavo año (16.4 %); noveno (19.2 %); décimo (15.6 %); primero de bachillerato (16.4 %); segundo de bachillerato (16.3 %) y tercero de bachillerato (16.0 %) del total de los adolescentes encuestados (ver tabla 1).

Instrumentos

Escala de Autoeficacia General (EAG): (EAG, Schwarzer, 1993), el instrumento consta de 10 ítems con escala tipo Likert con respuesta de cinco puntos en donde 1 (totalmente en desacuerdo) y 5 (totalmente de acuerdo). La EAG se presenta como una prueba estandarizada para la población ecuatoriana de adolescentes y jóvenes, además de fiable $\alpha = 0.876$ y válida para el uso en la investigación (Moreta-Herrera et al., 2019).

Escala de Estrés Percibido: La escala de estrés percibido fue propuesta por (Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, 1983). Para el estudio se utiliza la versión breve española de 4 ítems que tiene un índice de consistencia interna $\alpha = 0.64$ este instrumento evalúa mediante una escala tipo Likert con respuestas de 4 puntos (1 = nunca; 4 = siempre) situaciones estresantes percibidas por el sujeto en el último mes (Herrero & Meneses, 2006). La escala mide dos factores: afrontamiento de estrés y percepción de estrés de dos ítems cada una, además de medir el estrés de manera conjunta con los 4 ítems. Estudios realizados en Ecuador muestran que la estructura factorial de dos factores se ajusta y además obtiene una buena fiabilidad de $\alpha = .805$ (Larzabal & Ramos, 2019).

Escala de Malestar Psicológico de Kessler K10 (Kessler Psychological Distress Scale K10):

Desarrollada inicialmente por Ronald Kessler y Dan Mroczek en 1992 (R. Kessler et al., 2002) este instrumento fue planteado con el objetivo de desarrollar escalas cortas para medir malestar psicológico, sin que los resultados se entiendan como una psicopatología pero que si oriente a indicadores de problemas emocionales en los individuos. El instrumento ha sido aplicado en población ecuatoriana, consta de 10 ítems con respuesta de “nunca” (1) hasta “siempre” (5) en donde los resultados señalan una consistencia interna mediante el alfa de Cronbach de .897 (Larzabal-fernandez et al., 2020).

Por otro lado, la escala de Optimismo que a pesar de no estar contemplada inicialmente en el estudio y ser la única escala no validada en contexto ecuatoriano, fue utilizada con el fin de recabar datos para ser analizadas con las variables estudiadas y valorar la relación que se pueda dar con las variables de autoeficacia, estrés percibido y malestar psicológico.

Escala de Optimismo: Test desarrollado por Scheier y Carver (Scheier & Carver, 1985). La escala está formada por 10 ítems de los cuales 4 preguntas son de relleno, 3 de ellas están direccionadas a medir optimismo y otras 3 planteadas en sentido negativo que pretenden medir negativismo (pesimismo), mismas que deben ser invertidas para obtener la puntuación total de optimismo. El instrumento evalúa mediante escala Likert de 5 puntos, con respuestas de (1 = nunca a 5 = siempre). Para la investigación se utiliza la versión revisada por Ferrando et al., (2002) el cual tiene propiedades psicométricas muy similares a los de su versión original, además de que los análisis psicométricos realizados tomando en cuenta evidencias de validez divergente muestran unas correlaciones bastante elevadas (Ferrando et al. 2002).

Procedimiento

Antes de la aplicación de las herramientas psicométricas se inició con la gestión de aspectos administrativos solicitados por el Ministerio de Educación 18D02. Tras obtener el permiso se pudo coordinar con el DECE distrital, lugar al cual se envió el enlace de Google Forms el cual contenía las escalas a utilizar y el consentimiento informado como parte ética del estudio, en donde se garantiza el anonimato de los participantes, así como también de la institución educativa a la pertenece cada uno, el uso exclusivo para fines investigativos y la libre participación. Tras su aprobación fue enviado a todas las autoridades y funcionarios DECE del distrito 18D02 zona 3 del cantón Ambato, solicitando la participación de los estudiantes desde octavo año hasta tercero de bachillerato con un plazo de tres días para que sus estudiantes realicen las encuestas requeridas.

Análisis de datos

Una vez finalizado el tiempo los resultados son ingresados al programa estadístico IBM SPSS Statistics versión 25 para el respectivo análisis de datos. El análisis estadístico inició con medidas de frecuencia y porcentajes en las variables sociodemográficas, se prosigue con la estadística descriptiva, tanto de medias de tendencia central como la media, también medias de dispersión como máximo, mínimo y desviación estándar de las variables de estudio. Se analizaron los supuestos estadísticos y al cumplirse se optó por realizar una matriz de correlaciones a través del coeficiente de correlación de Pearson de producto-momento y la T de student para muestras independientes

RESULTADOS

A continuación, se presentan las frecuencias y porcentajes de los resultados de las variables sociodemográficas como sexo, rango de edad, grado por el cual cursa y nivel socioeconómico de los adolescentes.

Tabla 1. Variables sociodemográficas

	F	%
Sexo		
Hombre	2582	50.3
Mujer	2550	49.7
Total	5132	100.0
Rango de edad		
Entre 11 y 13 años	1459	28.4
Entre 14 y 16 años	2393	46.6
Entre 17 y 20 años	1264	24.6
Más de 20 años	16	0.3
Nivel socioeconómico		
Alto	210	4.1
Medio alto	676	13.2
Medio	2966	57.8
Medio bajo	961	18.7
Bajo	319	6.2
Grado por el cual cursa		
Octavo - 8vo	841	16.4
Noveno - 9no	986	19.2
Décimo - 10mo	802	15.6
Primero de Bachillerato	842	16.4
Segundo de Bachillerato	839	16.3

Nota: Elaboración propia

Como se observa en la Tabla 2 de cada variable se encontró la media (*M*) y desviación estándar (*DE*) de: malestar psicológico (*M* = 21.81 y *DE* = 6.43), percepción de estrés (*M* = 4.05 y *DE* = 1.33),

afrontamiento de estrés (*M* = 4.66 y *DE* = 1.23), estrés total (*M* = 9.38 y *DE* = 1.16), autoeficacia (*M* = 30.95 y *DE* = 8.69) y para terminar optimismo (*M* = 19.67 y *DE* = 3.48).

Tabla 2. Análisis descriptivo de variables

	Mínimo	Máximo	M	D.E
Malestar psicológico	9.00	45.00	21.81	6.43
Percepción de estrés	2.00	8.00	4.05	1.33
Afrontamiento de estrés	2.00	8.00	4.66	1.23
Estrés total	7.00	13.00	9.38	1.16
Autoeficacia	9.00	45.00	30.95	8.69
Optimismo	6.00	30.00	19.67	3.48

Nota: Elaboración propia

Una vez realizado el análisis de correlación de Pearson, el cual se aprecia en la Tabla 3 se encuentra una relación estadísticamente significativa entre autoeficacia y estrés total ($r = -.362$) con una correlación inversamente proporcional que nos indica, que a mayores puntuaciones de autoeficacia menor será el estrés total, así también, una correlación positiva entre autoeficacia y afrontamiento de estrés ($r = .231$) en donde, a mayor autoeficacia, mayor será el afrontamiento de estrés. Por otro

lado, el malestar psicológico correlaciona positiva y significativamente con percepción de estrés ($r = .654$), es decir, a mayor malestar psicológico mayor será el estrés percibido en los adolescentes.

Así también, optimismo tiene una correlación positiva con autoeficacia y correlaciona negativamente con malestar psicológico, percepción de estrés y estrés total.

Tabla 3. Análisis correlacional

	1	2	3	4	5	6
1. Malestar psicológico	1	.654**	.367**	.362**	-.101**	-.299**
2. Percepción de estrés		1	.594**	.518**	-.101**	-.290**
3. Afrontamiento de estrés			1	-.380**	.231**	-.037**
4. Estrés Total				1	-.362**	-.294**
5. Autoeficacia					1	.296**
6. Optimismo						1

(**) $p < ,001$

Fuente: Elaboración propia

En la Tabla 4 se expone un análisis de las variables por género, realizada con la prueba t de muestras independientes, en la misma se aprecia diferencias significativas $p < 0,05$ entre las medias de malestar psicológico, hombre ($M = 20.80$ y $DE = 6.19$), mujer ($M = 22.85$ y $DE = 6.51$); percepción de estrés,

hombre ($M = 3.92$ y $DE = 1.28$), mujer ($M = 4.20$ y $DE = 1.38$); estrés total, hombre ($M = 9.28$ y $DE = 1.13$), mujer ($M = 9.50$ y $DE = 1.18$), autoeficacia, hombre ($M = 31.19$ y $DE = 8.63$), mujer ($M = 30.71$ y $DE = 8.75$) y optimismo, hombre ($M = 19.60$ y $DE = 3.41$), mujer ($M = 19.76$ y $DE = 3.56$).

Tabla 4. Estadísticas de grupo por género

		M	DE	t	p
1. Malestar psicológico	Hombre	20.80	6.19	-11.51	.000
	Mujer	22.85	6.51		
2. Percepción de estrés	Hombre	3.92	1.28	-7.55	.000
	Mujer	4.20	1.38		
3. Afrontamiento de estrés	Hombre	4.64	1.25	-1.68	.092
	Mujer	4.70	1.22		
4. Estrés total	Hombre	9.28	1.13	-6.88	.000
	Mujer	9.50	1.18		
5. Autoeficacia	Hombre	31.19	8.63	1.96	.049
	Mujer	30.71	8.75		
6. Optimismo	Hombre	19.60	3.41	-1.71	.087
	Mujer	19.76	3.56		

Nota: Elaboración propia

DISCUSIÓN

En esta investigación se realizó un análisis correlacional entre la autoeficacia, estrés percibido y malestar psicológico en una muestra de adolescentes. La importancia de realizar estudios en este grupo etario es que el proceso de cambio de niñez a adolescente los convierten en una población vulnerable (Rosabal et al., 2015) por múltiples factores de riesgo que asechan a los adolescentes (Argaez et al., 2018; Gaete, 2015) y sus consecuencias podrían afectar de forma negativa en su desarrollo (Álvarez et al., 2019) implicando una afectación en el área biopsicosocial hasta etapas adultas ((Moreta Herrera et al., 2017; Moreta et al., 2017).

En base a investigaciones realizadas con anterioridad con cada una de las variables por separado se ha revisado que la autoeficacia es un fenómeno que se relaciona con el malestar psicológico y percepción de estrés en los adolescentes (Álvarez et al., 2019; Chavarría & Barra, 2014; Villaruel, 2017). En este estudio investigativo se planteó la hipótesis de que a mayor puntuación de autoeficacia menor será la puntuación de malestar psicológico y de estrés percibido. Una vez realizado un análisis estadístico correlacional se confirma la hipótesis, hallazgo que coincide con otros estudios (Álvarez et al., 2019; González Cabanach et al., 2012; Reina et al., 2017).

En relación a las diferencias por género se ha encontrado que las mujeres tienen una media más alta que los hombres en malestar psicológico resultados similares a otros estudios realizados (Álvarez et al., 2019; Villarreal et al., 2011). El estrés percibido puntúa más alto para el grupo de mujeres lo que concuerda con otros aportes (Espina & Calvete, 2017), así como también se contraponen al estudio realizado por Larzabal-Fernández et al. (2019), en donde no se encuentran diferencias estadísticamente significativas. Para terminar, la variable de autoeficacia en relación al género indica que los hombres obtienen medias mayores que las mujeres, lo que concuerda con otras investigaciones (Chavarría y Barra, 2014; Piergiovanni y Depaula, 2018; Reina et al., 2017) y aporta a la sugerencia de González Cabanach et al. (2012) de revisar las diferencias de género con la variable autoeficacia.

La cantidad de participantes con la que contó la investigación, así como también las escalas aplicadas han sido validadas en población ecuatoriana y sobre todo en adolescentes, aporta mayor precisión en los resultados obtenidos. Finalmente, se sugiere para investigaciones futuras obtener las edades exactas más no por rango de edad ya que esto podría arrojar datos más específicos en relación con la edad.

CONCLUSIÓN

Se concluye que, la autoeficacia es un constructo que se relaciona con el estrés percibido y malestar psicológico en adolescentes. La autoeficacia, constructo planteado por Bandura, hace referencia a la capacidad del individuo de confiar y creer en sus propias capacidades para plantear soluciones frente a adversidades. El adolescente al enfrentarse a los cambios físicos propios de su edad, a una inestabilidad emocional y a las expectativas que tiene su familia, sus amigos, la sociedad sobre él, puede orillarlos a una sensación de malestar en general. En este proceso existen factores externos como el espacio familiar, las relaciones interpersonales, el ámbito académico, así como también, factores internos tales como la autoestima, el auto concepto y la confianza que pueden influir en el actuar de cada adolescente. La creencia sobre sus propias capacidades puede verse afectada por percibir su espacio amenazante y estresante porque los recursos con los que cuenta en ese momento no podrían ser lo suficientes para obtener los resultados esperados. Este estudio nos indica que existe una relación entre la autoeficacia, el estrés percibido y el malestar psicológico, es decir que, un adolescente con mayor autoeficacia percibe su ambiente menos estresante y experimenta menor malestar psicológico, al contrario que quienes tienen baja autoeficacia. Así también las diferencias encontradas en relación con el género indican que las mujeres son más proclives a puntuar alto en malestar psicológico como también en estrés percibido a diferencia de los hombres que tienen puntuaciones más altas en autoeficacia. El optimismo según menciona Ferrando et al. (2002) es visto como un rasgo de personalidad que lleva al individuo a emplear estrategias positivas de afrontamiento, por tal motivo ha sido tomada en cuenta en esta investigación

para revisar la relación que existe con las variables planteadas. Los resultados fueron que, el optimismo tiene una correlación positiva con autoeficacia y negativa con malestar psicológico, percepción de estrés y estrés total. El individuo cuando confía en sus capacidades tiene expectativas favorables sobre los inconvenientes y cuando menor es el optimismo aumenta la percepción de estrés, estrés total y genera malestar psicológico en los adolescentes.

Finalmente, se sugiere que se realice intervenciones tempranas focalizadas en el género a partir de los resultados encontrados, las instituciones educativas al ser el principal contacto con los y las adolescentes a través de talleres o actividades podrían potenciar o aumentar estrategias internas como la autoeficacia y de esta forma reducir el malestar psicológico que se presenta en este periodo de vida. Así también sería interesante investigar sobre el optimismo como rasgo de personalidad en adolescentes.

Referencias

- Álvarez, D., Soler, M. J., & Cobo, R. (2019). Bienestar psicológico en adolescentes: relaciones con autoestima, autoeficacia, malestar psicológico y síntomas depresivos. *Revista de Orientación Educativa*, 33(63), 23–43.
- Argaez, S., Echeverría, R., Evia, N., & Carrillo, C. (2018). Prevención de Factores de Riesgo en Adolescentes: *Intervención para Padres y Madres*. 22(2) 259–269.
- Bandura, A. (1977). Self - efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(10), 191–215.
- Barra, E., Cerna, R., Kramm, D., & Véliz, V. (2006). Problemas de Salud , Estrés , Afrontamiento , Depresión y Apoyo Social en Adolescentes Health Problems , Stress , Coping , Depression and Social Support in Adolescents. *Terapia Psicológica*, 24(1), 55–61.
- Benatuil, D. (2003). El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa. *Psicodebate*, 3(0), 43. <https://doi.org/10.18682/pd.v3i0.502>
- Benito, V. A. (1979). Aproximación al concepto psicológico de adaptación. *Revista española de pedagogía*, 37(143) 95-113.
- Cabanach, R. G., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., & González, P. (2010). Las creencias motivacionales como factor protector del estrés en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 3(1), 75-87. <https://doi.org/10.30552/ejep.v3i1.49>
- Chavarría, M. P., & Barra, E. (2014). Satisfacción Vital en Adolescentes: Relación con la Autoeficacia y el Apoyo Social Percibido. *Terapia Psicológica*, 32(1), 41–46. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082014000100004>
- Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
- Contreras, F., Espinosa, J. C., Esguerra, G., Haikal, A., Polanía, A., & Rodríguez, A. (2005). Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes. *Diversitas*, 1(2), 183. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2005.0002.06>
- Espina, M., & Calvete, E. (2017). Estilos de afrontamiento y generación de estrés interpersonal en adolescentes. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 22(1), 21–32. [https://doi.org/10.5944/rppc.22\(1\).16825](https://doi.org/10.5944/rppc.22(1).16825)
- Ferrando, P. J., Chico, E., & Tous, J. M. (2002). Propiedades psicométricas del test de optimismo Life Orientation Test. *Psicothema*, 14(3), 673–680.
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436–443. <https://doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>
- Galicia-Moyeda, I. X., Sánchez-Velasco, A., & Robles-Ojeda, F. J. (2013). Self-efficacy in school age adolescents: Its relationship with depression, academic achievement and family relationships. *Autoeficacia En Escolares Adolescentes: Su Relación Con La Depresión, El Rendimiento Académico y Las Relaciones Familiares*, 29(2), 491–500. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.2.124691>
- Gómez, A., & Narváez, M. (2020). Tendencias Prosociales y su Relación con la Empatía y la Autoeficacia Emocional en Adolescentes en Vulnerabilidad Psicosocial. *Revista Colombiana de Psicología*, 29(2), 125–147.
- González Cabanach, R., Valle Arias, A., Freire

- Rodriguez, C., & Ferradas Canedo, M. (2012). the Relations Between Perceived Self-Efficacy and Psychological Well-Being in University Students. *Revista Mexicana De Psicología*, 29(1), 40–48.
- Güemes, M., Ceñal, M. J., & Hidalgo, M. I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 21(4), 233–244.
- Herrero, J., & Meneses, J. (2006). Short Web-based versions of the perceived stress (PSS) and Center for Epidemiological Studies-Depression (CESD) Scales: A comparison to pencil and paper responses among Internet users. *Computers in Human Behavior*, 22(5), 830–846. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.007>
- Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L., ... & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological medicine*, 32(6), 959-976. <http://journals2.scholarsportal.info.myaccess.library.utoronto.ca/tmp/16251877752428454629.pdf>
- Larzabal-Fernández, A., Ramos-Noboa, M. I., & Hong, A. (2019). El cyberbullying y su relación con el estrés percibido en estudiantes de bachillerato de la provincia de Tungurahua. *Ciencias Psicológicas*, 13(1), 150-157. <https://doi.org/10.22235/cp.v13i1.1815>
- Larzabal-fernandez, A., Ramos-noboa, M. I., Jaramillo-, A., & Hong-hong, A. E. (2020). Propiedades psicométricas de la Escala de Malestar Subjetivo de Kessler (K10) en adultos Ecuatorianos. *CienciAmérica*, 9(3), 27–40. <http://cienciamerica.uti.edu.ec/openjournal/index.php/uti/article/view/265>
- Larzabal, A., & Ramos, M. I. (2019). Propiedades psicométricas de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) en estudiantes de bachillerato de la provincia de Tungurahua. *Ajayu Órgano de Difusión Científica Del Departamento de Psicología UCBSP*, 17(2), 269–282.
- Moreta-Herrera, R., Lara-Salazar, M., Camacho-Bonilla, P., & Sánchez-Guevera, S. (2019). Análisis factorial, fiabilidad y validez de la escala de autoeficacia general (EAG) en estudiantes ecuatorianos. *Psychology, Society and Education*, 11(2), 193–204. <https://doi.org/10.25115/psy.v10i1.2024>
- Moreta Herrera, R., Gaibor, I., & Barrera, L. (2017). El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Salud & Sociedad*, 8(2), 172–184. <https://doi.org/10.22199/s07187475.2017.0002.00005>
- Moreta, R., Reyes, C., Mayorga, M., & León, L. (2017). Estimación sobre niveles y factores de riesgo psicosocial en adolescentes escolarizados de Ambato, Ecuador. *Pensando Psicología*, 13(22), 29–40. <https://doi.org/10.16925/pe.v13i22.1986>
- Pereyra Gigardi, C., Ronchieri Pardo, C., Rivas, A., Trueba, D., Mur, J., & Páez, N. (2018). Autoeficacia: Una revisión aplicada a diversas áreas de la psicología. *Ajayu Órgano de Difusión Científica Del Departamento de Psicología UCBSP*. 16(2), 299-325. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612018000200004&script=sci_arttext
- Piergiovanni, L. F., & Depaula, P. D. (2018). Estudio Descriptivo De La Autoeficacia Y Las Estrategias De Afrontamiento. *Revista Mexicana de Investigación Educativa RMIE*, 23(77), 413-432.
- Ramos, C. A. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Av.Psicol.*, 23(1), 9–17. https://www.researchgate.net/publication/282731622_LOS_PARADIGMAS_DE_LA_INVESTIGACION_CIENTIFICA_Scientific_research_paradigms
- Reina, M. D. C., Oliva, A., & Parra, Á. (2017). Percepciones de autoevaluación: Autoestima, autoeficacia y satisfacción vital en la adolescencia. *Psychology, Society, & Education*, 2(1), 55. <https://doi.org/10.25115/psy.v2i1.435>
- Rosabal, E., Romero, N., Gaquín, K., & Hernández, R. (2015). Conductas de riesgo en los adolescentes. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 44(2), 218–229.
- Sanjuán, P., Guillén y, D., & Pérez-García, M. (2018). Personality traits and psychological resources as predictors of emotional well-being in adolescents with and without training in bullfighting schools. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 23(1), 1–12. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.23.num.1.2018.18494>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism,

- coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 4(3), 219–247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Villarreal, M., Sánchez, J., Veiga, F., & Arroyo, G. (2011). Contextos de Desarrollo, Malestar Psicológico, Autoestima Social y Violencia Escolar desde una Perspectiva de Género en Adolescentes Mexicanos Development Contexts, Psychological Distress, Social Self-Esteem and School Violence from a Gender Perspective i. *Psychosocial Intervention*, 20(2), 171–181. <https://doi.org/10.5093/in2011v20n2a5>
- Villaruel, A. (2017). Niveles de estrés percibido y percepción de la autoeficacia en madres de niños con habilidades especiales. *Acta Psicológica Peruana*, 2(2), 457–475. <http://revactamedicacentro.sld.cu/index.php/amc/article/view/1180/1389>