

Modelo predictivo en estrategia de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de psicología

Predictive model in coping strategy and psychological well-being in psychology students

Soraida Salcedo-Santos¹, Ingrid Selene Torres-Rojas², Costanza Londoño-Pérez*³, Henry Cerquera Espinosa⁴

RESUMEN

Introducción: El crecimiento de los problemas de salud mental entre los jóvenes requiere una atención urgente.

Objetivo: Establecer un modelo predictivo de la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología.

Método: Estudio cuantitativo, transversal y predictivo con una muestra intencional de 290 estudiantes (de 2° a 8° semestre). Se aplicaron las escalas BIEPS-J (bienestar) y ACS (afrontamiento) y se realizó un análisis de regresión múltiple en etapas.

Resultados: El modelo mostró un ajuste adecuado. Se encontró que estrategias como preocuparse,

buscar diversiones relajantes, fijarse en lo positivo, buscar apoyo profesional, invertir en amigos íntimos y concentrarse en resolver el problema son predictores del bienestar psicológico.

Conclusiones: Los estudiantes que emplean respuestas óptimas, como el análisis del problema, la búsqueda de apoyo social y profesional y el descanso, logran disminuir la preocupación y resolver conflictos, protegiendo así su bienestar psicológico.

Palabras clave: Afrontamiento, bienestar psicológico, estudiantes universitarios, predicción.

SUMMARY

Introduction: The growth of mental health problems in young people requires urgent attention.

Objective: To establish a predictive model of the relationship between coping strategies and psychological well-being in psychology students.

Method: A quantitative, cross-sectional predictive

DOI: <https://doi.org/10.47307/GMC.2026.134.S2.16>

ORCID: 0000-0002-4828-5952¹

ORCID: 0000-0002-2939-1071²

ORCID: 0000-0003-3273-3658*³

ORCID: 0000-0003-4188-6082⁴

¹Universidad Cooperativa de Colombia, Bogotá, Colombia. E-mail: soraida.salcedo@campusucc.edu.co; salcedosantossoraida@gmail.com.

²Corporación Universitaria Autónoma del Cauca, Popayán, Colombia. E-mail: iselenetr@gmail.com, ingrid.torres.r@uniautonomia.edu.co

Recibido: 23 de diciembre 2025

Aceptado: 16 de enero 2026

³Universidad Cooperativa de Colombia, Bogotá, Colombia. E-mail: costanza.londono@campusucc.edu.co, costanzalc@gmail.com

⁴Universidad Cooperativa de Colombia, Bogotá, Colombia. E-mail: henry.cerquerae@campusucc.edu.co

*Corresponding author: Costanza Londoño Pérez, Universidad Cooperativa de Colombia, Bogotá, Colombia. E-mail: constanza.londono@campusucc.edu.co, constanzalc@gmail.com

study was conducted using a purposive sample of 290 students (2nd-8th semesters). The BIEPS-J (well-being) and ACS (coping) scales were administered, and a stepwise multiple regression analysis was performed.

Results: *The model demonstrated adequate fit. Strategies such as worrying, seeking relaxing diversions, focusing on the positive, seeking professional support, investing in close friends, and concentrating on problem-solving were found to be predictors of psychological well-being.*

Conclusions: *Students who employ optimal responses, such as problem analysis, seeking social and professional support, and resting, are able to reduce worry and resolve conflicts, thereby protecting their psychological well-being.*

Keywords: *Coping, psychological well-being, students of psychology, predict.*

INTRODUCCIÓN

A nivel mundial, la mitad del total de estudiantes universitarios presenta problemas de deserción asociados a su estado de salud mental, ya que se ven obligados a responder a las obligaciones académicas y, de manera directa o indirecta, a la situación política y social del país en el que residen. Entre el 12 % y el 50 % de estudiantes universitarios durante su estudio presentan estrés, depresión y ansiedad, condiciones que incrementan la deserción escolar e impactan sobre el logro de la meta educativa (1,2), situación que para algunos se hace más compleja cuando un número importante de ellos tienen un bajo acceso a medios computacionales y electrónicos (3); incluso en regiones que se esperaría que tengan una realidad diferente, por ejemplo, en Europa la deserción estudiantil de niveles de educación superior oscila entre el 20 % y el 55 % (4).

En América Latina, buena parte de los jóvenes abandonan o postergan sus altas metas educativas, debido a que se ven obligados a afrontar problemas de desigualdad personal y económica e, incluso, a pesar del deseo de lograr nuevos niveles de formación, tienen la urgencia de trabajar para alcanzar un buen dominio de habilidades prácticas y, por ende, optimizar su independencia (5). Además, las tasas de deserción escolar en países como Perú, Honduras, Paraguay, Venezuela, México, Costa Rica, Ecuador y Colombia están entre el 20 % y el 47 % (6), es decir, únicamente el 16 % de ellos logra graduarse (7). En especial en Colombia, solo 1 de cada 3 estudiantes culmina su proceso educativo y recibe un título profesional, lo

que facilitará aún más el alcance de nuevas metas personales y optimizará la realidad económica, personal y social; sin embargo, quienes no lo logran suelen sentirse solos, sin apoyo y sin recursos propios para continuar sus estudios.

Por ello, es acertado evaluar si hay estudiantes universitarios que afrontan de manera óptima su vida y valoran sus recursos personales frente a aspectos como la adaptación al entorno universitario, la exigencia académica y si ajustan su estilo de vida ante el reto educativo, en especial en aquellos que buscan ser profesionales que prestan apoyo emocional, de afrontamiento adecuado y de crecimiento personal a otros, es importante anotar que para Lazarus y Folkman (8) cuando se habla de estilos de afrontamiento se hace referencia a una serie de esfuerzos cognitivos y conductuales que cada persona realiza para cuando debe dar respuesta a desafíos externos e internos que pueden llegar a sobrepasar las habilidades y los recursos individuales. Sin embargo, un número importante de investigaciones han sido dirigidas a evaluar aspectos psicológicos como estilos de afrontamiento, bienestar psicológico y regulación emocional en estudiantes universitarios de diversas carreras (9); otra investigación (10) abordó a estudiantes de economía y administración de empresas y evaluó el bienestar, el estrés asociado al rendimiento académico, entre otros aspectos.

Cabe anotar que, para Satorre (11), el bienestar debe verse como un elemento subjetivo que lleva a que cada persona genere pensamientos y sentimientos en torno a la calidad de su propia vida. Solo fue posible ubicar un número reducido de estudios que centraron la atención en estudiantes de psicología (2,12), los cuales incluían muestras específicas de estudiantes de dicha carrera y encontraron que ellos presentaban un buen nivel de revaloración positiva de los eventos afrontados, autocontrol emocional, estilos de afrontamiento activo y se encontraban claramente centrados en la planificación, en la expresión abierta y asertiva de sus emociones, incluso de las consideradas por algunos autores como negativas, sumado a presentar habilidades de apoyo social y a la búsqueda de dar y recibir apoyo social. Otros autores (13) encontraron que los estudiantes de psicología tienden a presentar altos niveles de estrés académico, asociado a la responsabilidad social que afrontan durante las prácticas profesionales, y otros investigadores concluyeron que los estudiantes de psicología tienden a presentar problemas de salud mental, problemas académicos, estrés y miedo de no lograr ayudar a

otros (14); además, varios autores encontraron que el compromiso cívico está claramente asociado al reporte de bienestar de estudiantes de psicología (13,14), ya que cuando evaluaron regulación emocional, bienestar y nivel de compromiso académico en un grupo de estudiantes universitarios, encontraron una importante asociación entre la reestructuración cognitiva, el autocontrol emocional y un alto involucramiento académico en ellos, esto mediado por el estado de bienestar experimentado.

Sin embargo, ninguno de los estudios encontrados se realizó en Colombia; por lo tanto, es urgente y necesario comprender la vida académica de los estudiantes de psicología, y en especial si cuentan con habilidades para la vida que les ayuden a enfrentar y acompañar la realidad de otros. Por ello, con el fin alcanzar el objetivo principal, la pregunta de investigación del presente estudio fue:

¿Es posible afirmar que existe una relación presumiblemente predictiva entre los distintos tipos de estrategias de afrontamiento y el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de psicología que participaron en el presente estudio?

MATERIALES Y MÉTODO

El presente estudio es de tipo asociativo predictivo preliminar, ya que pretende analizar si existe una relación que pueda considerarse predictiva entre un conjunto de variables iniciales y al menos una variable de desenlace.

Participantes

La población marco estaba conformada por 740 estudiantes de psicología, a partir de la cual se obtuvo muestra no probabilística/intencional a partir del cálculo matemático básico del 39 % de estudiantes de psicología que cursaban entre II y VIII quienes aceptaron participar en la investigación, de tal forma que el estudio lograra describir de manera cercana los aspectos psicológicos evaluados en quienes cursaban la carrera; así, la muestra final quedó conformada por 290 estudiantes de psicología, quienes aceptaron participar en la investigación, con edades entre 15 y 28 años que estaban cursando entre el segundo y el octavo semestre (II y III = 35, 11 %; III y IV = 45,

15 %; V y VI = 80, 27 %; VII y VIII = 78, 28,62 %, el restante en el momento cursa más de un semestre), de los cuales 226 (78 %) eran mujeres y 64 hombres (22 %). En cuanto al estado civil, 238 (80 %) eran solteros, 20 (7 %) vivían en unión libre y 15 (5 %) se habían casado; cabe anotar que 17 (8 %) no reportaron estado civil. Con respecto a la situación laboral, 146 (49 %) de ellos estudiaban y trabajaban, 99 (33 %) solo estudiaban y 45 (18 %) deseaban conseguir un empleo.

- Criterios de inclusión: estar cursando entre el II y el VIII semestre de la carrera de psicología.
- Criterios de exclusión: encontrarse en un período de recuperación académica, reportar diagnósticos psicológicos o psiquiátricos en el último año.

Instrumentos

Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS), diseñada en inglés (17) con el fin de evaluar las estrategias de afrontamiento que presentan los adolescentes, recientemente validada en población colombiana (18), está conformada por 80 ítems sobre situaciones-problema vividas durante los últimos seis meses, que se agrupan en 18 factores: a) F1. Buscar apoyo social, F2. Concentrarse en resolver el problema, F3. Esforzarse y tener éxito, F4. Preocuparse, F5. Invertir en amigos íntimos, F6. Buscar pertenencia, F7. Hacerse ilusiones, F8. No afrontar, F9. Reducir la tensión, F10. Llevar a cabo acciones sociales, F11. Ignorar el problema, F12. Autoinculparse, F13. Reservar el problema para sí, F14. Buscar apoyo espiritual, F15. Fijarse en lo positivo, F16. Buscar ayuda profesional, F17. Buscar diversiones relajantes y F18. Distraerse físicamente; aspectos que denotan 3 estilos de afrontamiento, el primero dirigido a la resolución del problema, el segundo el afrontamiento con apoyo social y el tercero el afrontamiento no efectivo; es importante mencionar que cada pregunta tiene opciones de respuesta tipo Likert con cinco opciones de respuesta que van de 1 a 5 puntos, las cuales son sumadas para obtener la calificación numérica final computable en la que un puntaje total entre 20 y 29 indica que dicho estilo de afrontamiento no es utilizado, entre 30 y 49 es utilizada raras veces, entre 50 y 69 se utiliza algunas veces, entre 70 y 89 que se utiliza a menudo, y finalmente entre 90 y 100 se utiliza con mucha frecuencia. El

análisis de la consistencia interna de la escala indica que alcanza un alfa de Cronbach de 0,75, con test-retest de 0,68, considerado óptimo (19).

Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes (BIEPS-J) de Ryff y Keyes (20), para evaluar el bienestar percibido por adolescentes y jóvenes, traducida y adaptada a la población que habla español (21), está compuesta por 4 dimensiones: D1. Control de situaciones (ítems 13, 5, 10 y 1), D2. Vínculos psicosociales (ítems 8, 2 y 11), D3. Proyectos personales (ítems 12, 6 y 3) y D4. Aceptación de sí mismo (ítems 9, 4 y 7). Ofrece en una escala Likert con 4 opciones de respuesta en torno a la frecuencia en la que se emiten algunas conductas, una vez calificada se obtiene un puntaje general de tipo numérico y un puntaje del mismo tipo por cada dimensión, dichas puntuaciones son interpretadas a partir de los percentiles que indican que calificaciones por encima 75 (felicidad alta) y por debajo de 25 (felicidad baja); la escala cuenta con un nivel óptimo de confiabilidad, ya que cuenta con un Alpha de Cronbach =0,74.

Procedimiento

El presente estudio se llevó a cabo de la siguiente manera: Fase 1. Consecución de la muestra de estudiantes de psicología: en primer lugar, una vez obtenida la autorización de las directivas de la institución, se presentaron el objetivo de investigación y las consideraciones éticas del mismo, para luego obtener la firma voluntaria del consentimiento informado (Fase 2). Preparación de la base de datos: se realizó el proceso de depuración para detectar posibles datos perdidos, sin encontrar ningún caso. Fase 3. Análisis de resultados de acuerdo con los objetivos previamente planteados, como por ejemplo el cálculo de estadísticos descriptivos (M, DE, frecuencia y %), el análisis correlacional bivariado, y el cálculo de una regresión lineal múltiple por pasos sucesivos, en el que la variable criterio fue el Bienestar Psicológico y la variable predictora, las Estrategias de Afrontamiento; finalmente, mediante el programa AMOS 23 se llevó a cabo un análisis de Ecuaciones Estructurales, a fin de establecer el modelo predictivo final.

Consideraciones éticas

La investigación fue llevada a cabo una vez fue obtenida la evaluación y aprobación del Comité de Investigación de la Universidad de Cuauhtémoc Campus Aguascalientes realizado el 4 abril de 2023, criterios claramente enmarcados en las condiciones normativas éticas definidas en la Ley 1090 de 2006 formulada por el Congreso de Colombia (22) y del Código Deontológico y Bioético del Colegio Colombiano de Psicólogos-Colpsic en el 2019 (23), por las cuales se reglamenta el ejercicio profesional de psicólogos, incluyendo indicaciones para labores investigativas, que ejercen en el desarrollo de su profesión en el país, ya que el estudio fue desarrollado siguiendo los principios de autonomía, integridad y beneficencia, dando clara garantía al manejo de la confidencialidad, la alta formación profesional e investigativa del equipo de trabajo, todo enmarcado en los principios de beneficencia, no maleficencia, bajo riesgo y protección óptima de la información obtenida en el estudio. Para ello, una vez presentados los aspectos centrales de la investigación, los participantes leyeron en detalle las condiciones de colaboración y luego firmaron, de acuerdo con su edad, el consentimiento informado en mayores de edad y el asentimiento informado en menores de edad que contaban con el consentimiento de al menos un adulto responsable del menor.

RESULTADOS

Al hacer el análisis descriptivo de las estrategias de afrontamiento se evidencia que los puntajes promedio más altos fueron dados a aspectos como: invertir en amigos íntimos (M=6-19; DE= 5,05), concentrarse en resolver el problema (M= 5,58, DE= 4,5) y fijarse en lo positivo (M= 6,07; DE= 1,58); por lo contrario, los aspectos que obtuvieron los más bajos promedios (M= 1,47; DE= 0,5) fueron: Llevar a cabo acciones sociales, distracción física, y auto inculparse. En cuanto al bienestar psicológico, se encontró que buena parte de la muestra siente que puede llegar a manejar las situaciones que deben vivir (M= 12; DE= 1,1), que consideran que cuentan con vínculos psicosociales que les dan apoyo (M= 11,2; DE= 3,4) y que han definido proyectos personales (o M= 9,1; DE=4,7), y finalmente en aceptación de sí mismo (M= 8,7; DE= 5,6) se encuentra que algunos estudiantes no se sentían al respecto (Cuadro 1).

Cuadro 1. Estrategias de afrontamiento y nivel de bienestar de los participantes.

Variable	M	DE	Min	Max	Variable	M	DE	Min	Max
Estrategia afrontamiento									
Buscar apoyo social	2,65	0,64	1	4	Llevar a cabo acciones sociales	1,47	0,5	1	4
Concentrarse res. problema	5,58	4,5	2	6	Ignorar el problema	5,11	1,38	3	6
Invertir en amigos íntimos	6,79	5,05	3	8	Autoinculparse	1,47	0,5	2	3
Esforzarse y tener éxito	2,65	0,64	1	4	Reservar el problema para sí	4,74	0,99	3	5
Preocuparse	2,42	0,66	2	3	Buscar apoyo espiritual	4,10	0,95	2	4
Buscar pertenencia	2,65	0,64	1	4	Fijarse en lo positivo	6,07	1,58	2	5
Hacerse ilusiones	3,57	0,82	2	5	Buscar ayuda profesional	5,11	1,38	0	6
No afrontar	2,42	0,66	1	4	Buscar diversiones relajantes	4,74	0,99	3	5
Reducir la tensión	2,64	0,63	2	4	Distraerse físicamente	1,47	0,5	0	3
Dimensiones del BP									
Control de situaciones	12	1,1	4	13	Aceptación de sí mismo	8,7	5,6	3	9
Proyectos personales	9,1	4,7	3	10	Vínculos psicosociales	11,2	3,4	4	10

Al analizar si existía asociación entre las variables estudiadas, se encontraron correlaciones estadísticamente significativas ($p \leq 0,05$; con IC95 %) entre Proyectos personales y Concentrarse en resolver el problema, con un índice de correlación moderado, entre Vínculos psicosociales e Invertir en amigos

íntimos, Proyectos personales y Buscar ayuda profesional; cabe anotar, que únicamente se encontró una correlación inversa baja pero significativa entre el Control de situaciones y el hecho de Buscar apoyo espiritual (Cuadro 2).

Cuadro 2. Índices correlacionales entre las variables de estudio.

Variables	Buscar apoyo social	Concentrarse en resolver el problema	Invertir en amigos íntimos	Buscar apoyo espiritual	Buscar ayuda profesional
Concentrarse res. problema	0,26**	-0,29**		-0,25**	
Esforzarse y tener éxito	1	0,88**		0,21**	0,24**
Preocuparse		1			0,21**
Buscar apoyo social			0,38**		

** correlación significativa al 0.01; *. Correlación significativa al 0,05; IC95 %.

Modelo Predictivo

A partir de los datos conseguidos en el análisis de regresión se encontró que cada variable predictora que hace parte del modelo tiene un nivel aceptable de predicción de la variable de desenlace (bienestar subjetivo, coeficientes beta estandarizados (β) de 1,8, con Intervalos de Confianza (IC95 %), un ajuste global del modelo adecuado (R^2 ajustado= 29 %), y Baja/alta colinealidad (VIF= 3) que denota estabilidad de los coeficientes y la fiabilidad del

modelo, especialmente en la regresión por pasos. Y para cumplir el objetivo principal del presente estudio, se realizó un análisis modelar mediante Modelos de Ecuaciones Estructurales, según las recomendaciones de Ruiz y col. (24) sobre las condiciones a cumplir, los estadísticos a calcular, se estimaron el total de varianza del modelo, el índice de ajuste y los pesos relativos de varianza aportados por cada uno de los factores considerados predictores del bienestar; una vez obtenida la composición final del modelo se encontró que en orden de aporte predictivo los aspectos

que hacen parte de este son: Esforzarse por tener éxito (0,52), Concentrarse en resolver el problema (0,50), Preocuparse (0,40), Buscar apoyo social (0,33), Hacerse ilusiones (0,30) y Buscar Ayuda Profesional (0,28), que en interacción predicen el 34 % de varianza de la variable latente denominada bienestar subjetivo, tal como se observa en la Figura 1. Además, este modelo cuenta con un nivel de probabilidad de 0,060, un Índice Comparativo Normalizado (NFFI) de 1,000 y un Índice Comparativo de Ajuste (ICA) de 0,975, puntuaciones que pueden considerarse óptimas, ya que se aproximan a 0,90; asimismo, el Índice de Bondad de Ajuste (GFI) de 0,974 y el Índice de Tucker-Lewis (TLI) de 0,952, valores que deben ser cercanos a 1.

Modelo con un Grado de Libertad (DF) de 0,08 y una raíz Cuadrada del Error Cuadrático Medio (RMSEA) de 0,052, lo que debe aproximarse a 0.

Al calcular los índices corregidos para el tamaño de la muestra, se encontró que todos denotan que el modelo tiene un nivel de ajuste adecuado, ya que aunque el RSMEA no es inferior a 0,10, el NFI es mayor a 0,80, el CFI es superior a 0,95 y el Chi-Cuadrado de bondad del ajuste no fue significativo ya que el p hallado era superior a 0,05; es decir, que el modelo está identificado porque sus parámetros lo están, y que es recursivo porque no tiene efectos circulares o recíprocos entre sus variables (Figura 1).

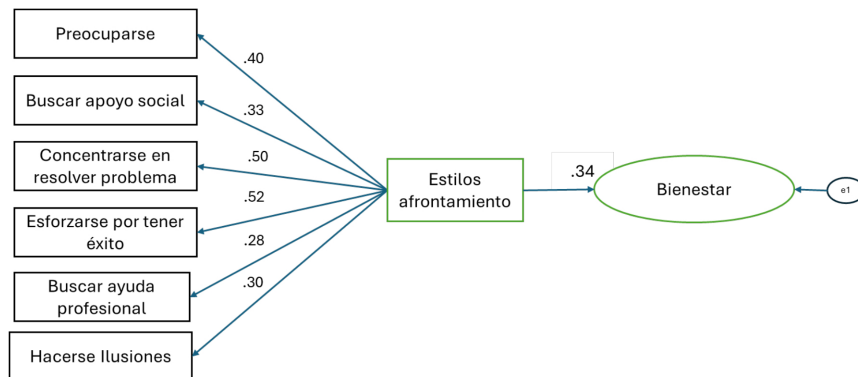


Figura 1. Modelo final.

Índice de ajuste de modelo

1. Raíz Cuadrada del Error Cuadrático Medio RSMEA 0,052 ---
2. Índice de Ajuste Normalizado NFFI 1,0 ---
3. Índice Comparativo de Ajuste CFI 0,975---
4. Chi-cuadrado Chi= 0,4 p mayor a 0,05
5. Grados de libertad GI 14 ---
6. Varianza explicada R²= 0,42 p menor a 0,05
7. Nivel de probabilidad de error: 0,060

DISCUSIÓN

Los principales hallazgos obtenidos en el presente estudio indican, que entre los estilos de afrontamiento más frecuentemente utilizados por los participantes están: 1) La emisión de conductas sociales centradas en los pares, ya que tenían una clara tendencia a compartir con personas de edades y costumbres cercanas, debido a que creen que ellos los entienden, les dan opiniones y les ofrecen apoyo social; hallazgos claramente confirmados en los estudios realizados previamente (10,12,25,28) en los que concluyen que la conducta social es más frecuente durante la

adolescencia. Además, se encontró que la población estudiada mantiene vínculos sociales adecuados, lo que indica relaciones afectivas estables y fortalecidas, tal como exponen otros autores (16,29,30). El hecho de contar con vínculos sólidos con otros permite que los adolescentes se comporten de manera adecuada en el mundo social e incluso se sientan satisfechos con su vida. 2) Concentrarse en resolver el problema a partir de la reflexión analítica del mismo, de sus opciones de solución y de la elección de una verdadera salida, esto puede ser sustentado en el proceso de formación profesional, pues se encuentran aprendiendo a acompañar a otros y a orientarlos en cómo elegir estrategias para hacer frente a situaciones de difícil resolución; por supuesto, no negando la emoción sino modulándola para lograr reflexionar de manera crítica, datos igualmente hallados en otros estudios desarrollados con muestras poblacionales entre las cuales habían adolescentes colombianos (13,31), y 3) Evitar pensar en el problema, algunos estudiantes mencionan que, ante momentos de compleja resolución, evitan pensar y para ello realizan actividades con amigos, ya que estas les sirven para distraerse, no pensar, ni sentir y escapar momentáneamente, aunque tarde o temprano se encuentran con eventos que les obliga a pensar en el problema y esto les renueva el interés de ocuparse en ello (32,33). Por el contrario, los estilos de afrontamiento que presentaron bajo o nulo reporte fueron: realizar ejercicio físico para distraerse o pensar que todo lo que les ocurre es su culpa y que cada evento negativo es una especie de castigo por la falla personal, aunque, por supuesto, dicha evitación les impide resolver el problema e incluso puede llegar a complejizarlo (34). Aunque es preciso mencionar que en diversas investigaciones sobre estilos de afrontamiento en jóvenes y adolescentes se han encontrado altos índices de emisión de conductas evitativas centradas en el uso excesivo de medios electrónicos y videojuegos (36), opciones que, sin duda, impiden dar una respuesta efectiva al problema.

En torno al bienestar es preciso mencionar que buena parte de los participantes consideran que pueden llegar a manejar las situaciones pues además de que han logrado aceptarse a sí mismos, cuentan con vínculos psicosociales que les brindan apoyo, y esto les ha ayudado a crear y cumplir proyectos personales cada día más sólidos, condición realmente clave para optimizar la salud mental y la posibilidad de lograr las metas personales durante la juventud y a lo largo de la vida (37,38); es importante subrayar,

que en el momento en el que se cuenta con dichas habilidades, aumenta la probabilidad de mantener la salud mental propia y de los otros, es decir, que si se aprecian positivamente los propios valores, se sienten bien consigo mismos y reconocen con facilidad sus limitaciones hay mayor bienestar. No obstante, en estudios realizados con estudiantes de diferentes carreras profesionales se observó que un alto porcentaje de ellos no logra aceptarse a sí mismos, debido a que se autocritica de forma extrema todo el tiempo; por ello, es constante su deseo de cambiar y alcanzar un grupo de ideales externos (39-41).

Con respecto al modelo predictivo del bienestar psicológico, se encontró que los estudiantes de psicología que suelen afrontar eventos problemáticos con diferentes niveles de complejidad, suelen fijarse en las habilidades y cualidades personales (42), tienen una mirada analítica de las situaciones que afrontan y además valoran cada opción de salida, acción que les permite concentrar la atención en resolver el problema; esto quiere decir, que se preocupan de forma activa ante el evento, en especial cuando perciben que cuentan con un fuerte apoyo social ofrecido los amigos más cercanos. Además, se toman el tiempo necesario para descansar y ver que existe la posibilidad de acudir al psicólogo para iniciar procesos de apoyo profesional, y que sin duda esta forma de sentir, pensar y actuar incrementa el bienestar psicológico; habilidades que favorecen el hecho de que la persona pueda llegar a afrontar de manera óptima cada situación, puesto que buena parte de sus reacciones se orientan a la búsqueda de pertenencia, dedica tiempo para estar con amigos cercanos, acciones que sin lugar a dudas le reducen la tensión e incrementan el hecho de sentirse bien (43,44). Hallazgos similares fueron obtenidos por otros autores, quienes encontraron que existe una clara asociación entre el óptimo afrontamiento y que el estudiante se sienta bien (44,47-49), que la sensación de bienestar se fortalece si cuenta con un alto apoyo social (34-37) y que cuando los estudiantes universitarios se preocupan en exceso, se genera un impacto negativo sobre el bienestar.

En resumen, quienes pueden manejar de manera adecuada las situaciones que afrontan y afrontarán en cada momento de su vida, cuentan con vínculos psicosociales que les dan apoyo, han logrado definir tanto los proyectos personales como las metas de vida que desean alcanzar y se aceptan a sí mismos, es decir, que se reconocen como agentes óptimos para tejer su propia historia de vida.

CONCLUSIÓN

Una vez analizados los resultados obtenidos en el presente estudio es posible afirmar que cuando un estudiante de psicología afronta circunstancias inconvenientes centra su atención en comprender el problema, toma descansos que le permiten disminuir la preocupación pero no la acción, esto optimiza su bienestar psicológico y ello le facilita analizar de manera crítica la situación y cada una de las opciones de resolución; asimismo, fue posible reconocer que cuando él en su respuesta combina estrategias de afrontamiento como reconocer lo positivo de cada situación, concentrarse en resolver el problema, preocuparse de forma activa, compartir momentos con amigos íntimos, ocasionalmente buscar relajarse y acepta apoyo profesional, suele mostrar un buen nivel de calidad de vida subjetiva, es decir de bienestar. Hallazgos que requieren ser confirmados en nuevas investigaciones con estudiantes de psicología, ya que definitivamente no es posible generalizarlos, debido a que la muestra pertenecía a una sola institución educativa ubicada en una región específica del país y el muestreo no era de tipo probabilístico. Incluso es posible que, debido a la carrera cursada y a la edad de los participantes, se haya producido un sesgo de autoinforme debido a la alta deseabilidad social. Aunque es preciso reconocer que el bienestar, además, depende de las condiciones socioeconómicas y de los problemas de orden público que afrontan las poblaciones que deben vivir e intentar seguir adelante estudiando, aunque residen en territorios con serios problemas de orden público.

Agradecimiento

A los estudiantes que participaron en el presente estudio y a las universidades que permitieron la dedicación de tiempo de los investigadores al desarrollo de la presente investigación, como la Corporación Universitaria Autónoma del Cauca y la Universidad Cooperativa de Colombia.

CRediT/colaboración autoral

Declaramos que el equipo, en general, desarrolla las labores propias del desarrollo de la investigación: la conceptualización, la definición de objetivos y

de la metodología del estudio, la preparación de instrumentos, la recolección de datos y el análisis de resultados, así como la discusión y la formulación de conclusiones.

Conflicto de interés

Se declara que no existen conflictos financieros, personales ni profesionales entre los autores del estudio y otros investigadores.

Patrocinante: Universidad Cooperativa de Colombia

REFERENCIAS

1. Rois R, Ray M, Rahman A, Roy SK. Prevalence and predicting factors of perceived stress among Bangladeshi university students using machine learning algorithms. *J Health Popul Nutr.* 2021;40(1):50.
2. Li Q, Li J, Fan Y. Addressing mental health in university students: A call for action. *Front Public Health.* 2025;13:1614999.
3. Kalita E, Alfarwan M, ElAouifi H, Kukkar A, Hussain S, Ali T, et al. Predicción del rendimiento académico de los estudiantes mediante Bi-LSTM: un marco de aprendizaje profundo con interpretabilidad basada en SHAP y validación estadística. *Front Educ.* 2025;10.
4. Amaya A, Huerta F, Flores C. Big Data, una estrategia para evitar la deserción escolar en las IES. *Rev Iberoam Educ Super.* 2020;11(31):166-178.
5. Castro-Martínez JA, Machuca-Téllez G. La deserción universitaria en América Latina: una perspectiva ecológica. *Estud Pedagog.* 2023;49(2):87-108.
6. Huamán H. Modelo predictivo para la prevención de la deserción académica en estudiantes de un instituto tecnológico de Puno, 2025. *J Sci Technol Res Ind.* 2025;6(2):53-58.
7. OECD. El nivel educativo alcanza máximos históricos, pero aún persisten las barreras de acceso y las bajas tasas de finalización, según la OCDE [Internet]. 2025 [citado 2025]. Disponible en: <https://www.oecd.org/es/about/news/press-releases/2025/09/educational-attainment-at-an-all-time-high-but-barriers-to-access-and-low-completion-rates-must-be-addressed-says-oecd.html>
8. Lazarus R, Folkman S. Estrés y procesos cognitivos. España: Martínez Roca; 1986.
9. Moysén Chimal A, Figueroa Mora D. Psychological Well-Being as Explained through Emotional

- Competencies and Coping Strategies in College Students. 2025. Available from: <https://www.redalyc.org/journal/7487/748781889012/748781889012.pdf>
10. Gomes da Costa M, Pinto L, Martins H, Aguiar Vieira D. Developing psychological capital and emotional intelligence in higher education: A field experiment with economics and management students. *Int J Manag Educ.* 2021;19(3):100516.
 11. Satorre E. Bienestar psicológico en la vejez y su relación con la capacidad funcional y la satisfacción vital [Tesis doctoral]. Valencia: Universidad de Valencia; 2013. Disponible en: <https://roderic.uv.es/items/3362a230-d056-476b-bcd7-fdba3527df57>
 12. Fernández López Z, López Santos C, Zelaya Guardado A, Zúñiga Valle C. Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de Psicología en tiempos de pospandemia. *Paradigma.* 2024;31(52):37-56.
 13. Valle Zegarra M, Torales Cabrera J. Estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología en universidades privadas. *Horizontes.* 2025;9(39):2843-2856.
 14. Torrelles-Nadal C, Chang Y. The impact of psychological well-being on university students. *Front Psychol.* 2025;16.
 15. Tin Yan S, Ting Kin O, Oi Ling S. Enhancing mental well-being in university students through multicomponent low-intensity positive education and the mediating role of civic engagement. *Sci Rep.* 2025;15:20871.
 16. Hong S, Wei S. Exploring emotional regulation, well-being, and academic engagement: A comparative study among Chinese high school and college EFL learners. *J Appl Dev Psychol.* 2025;98:101773.
 17. Frydenberg E, Lewis R. ACS, Escala de Afrontamiento para Adolescentes. Manual (3ª edición). Madrid: TEA Ediciones; 2000.
 18. Alvarán López S, Rueda Ramírez S, Vieco G, Gaviria Bedoya J. Validación del instrumento JJ63 para la medición de resiliencia en niños y adolescentes escolarizados en cinco instituciones públicas de Antioquia. *Zona Prox.* 2022;37:122146.
 19. Frías-Navarro D. Apuntes de estimación de la fiabilidad de consistencia interna de los ítems de un instrumento de medida. Valencia: Universidad de Valencia; 2022. Disponible en: <https://www.uv.es/friasnav/AlfaCronbach.pdf>
 20. Ryff C, Keyes L. The structure of psychological well-being revisited. *J Pers Soc Psychol.* 1995;69(4):719-727.
 21. Casullo M, Castro Solano A. Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Rev Psicol.* 2000;18(1):35-68.
 22. Congreso de Colombia. Ley 1090: Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. *Diario Oficial No.* 46383. 2006.
 23. Tribunal Nacional Deontológico y Bioético de Psicología. Acuerdo No. 17: Por el cual se actualiza el Manual Deontológico y Bioético del ejercicio de la Psicología en Colombia, Bogotá: Colegio Colombiano de Psicólogos (Colpsic); 2019. Disponible en: <https://www.colpsic.org.co/wp-content/uploads/2021/07/Acuerdo-N%C2%B0-17-de-mayo-del-2019.pdf>
 24. Ruiz Díaz M, Pardo Merino A, San Martín Castellanos M. Modelos de ecuaciones estructurales. *Papeles del Psicólogo.* 2010;31(1):34-45.
 25. Wang C, Li X, Lin X. Apoyo entre pares como amortiguador: reducción de la ansiedad matemática mediante la resiliencia psicológica en estudiantes rurales marginados. *Humanit Soc Sci Commun.* 2025;12:715.
 26. Caicedo Gallego JD, Flórez López KV. Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en estudiantes de Psicología de la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Cartago [Trabajo de grado]. Cartago: Universidad Cooperativa de Colombia; 2025.
 27. Le Vigoroux S, Chevrier B, Montalescot L, Charbonnier E. Salud mental y estrategias de afrontamiento de estudiantes pospandemia: un estudio de trayectoria temporal. *J Affect Disord.* 2025;376:260-268.
 28. González Casas D, Dorado Barbe AI, Gálvez Nieto JL. Perfiles de estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios en relación con variables personales y académicas. *Educ XX1.* 2025;28(1):103-130.
 29. García Álvarez D, Hernández-Lalinde J, Espinosa-Castro JF, Soler MJ. Validación de la escala de BP para jóvenes de Casullo en adolescentes montevideanos. *Rev Latinoam Hipertens.* 2020;15(5):352-363.
 30. Azpiazu L, Izar-de-la-Fuente I, Ugarte E, Sánchez-Gómez M, Rodríguez-Fernández A. Apoyo social percibido, inteligencia emocional y autoconcepto como variables predictoras de la satisfacción con la vida en adolescentes. *Rev Psicol Educ.* 2025;20(1):25-34.
 31. Esnal F, Brusco A, Olivar N, Diez-Canseco F, Toyama M, Vilela-Estrada A, et al. Coping Strategies and Symptoms of Depression and Anxiety Among Youth in Disadvantaged Urban Areas of South America: A Longitudinal Study in Bogotá, Buenos Aires, and Lima. *Rev Colomb Psiquiatr.* 2025;54(2):25-32.
 32. Sawitzki F, Kinzenbach L, Christiansen H, et al. Systematic Review and Meta-Synthesis: Coping Strategies of Children, Adolescents, and Young Adults of Parents with a Mental Illness. *Clin Child Fam Psychol Rev.* 2025;28:768-787.
 33. Qi Y, Manchuk V, Korylchuk N, Kabitska O, Sydorovych O. Students' Coping Strategies in

- Response to Academic Stress: A Study of Psychological Mechanisms and Their Effects on Adaptation. *Futurity Soc Sci.* 2025;3(3):24-45.
34. Myruski S, Pérez E, Buss C. Adolescent coping and social media use moderated anxiety change during the COVID-19 pandemic. *J Affect Disord.* 2025;96(1):177-195.
 35. Costanza C, Vetri L, Carotenuto M, Roccella M. Use and Abuse of Digital Devices: Influencing Factors of Child and Adolescent Neuropsychology. *Clin Pract.* 2023;13(6):1331-1334.
 36. Wang B, Chen L, Hu C, Hu Z, Zhang W, Cheng F, et al. Parenting styles and adolescent coping methods: A comparative study of non-suicidal self-injury and distinct groups. *BMC Psychiatry.* 2025;25(1):611.
 37. Soto Chavesta CF. El espejo universitario: revisión sistemática sobre autoestima y su impacto psicológico en jóvenes. *Rev Tribunal.* 2026;6(14):59-79.
 38. Largo Capellá R, Carrillo Sierra S, Rocío Araque F. Apoyo social en la adaptación a la vida universitaria [Trabajo de Grado]. Colombia: Universidad Simón Bolívar; 2025.
 39. Pham M, Thuy Nguyen A, Khanh Huynh V, Nguyen Le U. Pathways to subjective well-being: A study of self-acceptance, critical thinking, and stoicism in Vietnamese higher education. *Acta Psychol.* 2025;260:105544.
 40. Benites R, Fonseca Díaz G, Benites Fonseca D, Benites Fonseca A. Influence of self-concept and self-esteem on academic achievement. *Salud Cienc Tecnol Ser Conf.* 2025;4:632.
 41. Márquez J, Long E. A global decline in adolescents' subjective well-being: A comparative study exploring patterns of change in the life satisfaction of 15-year-old students in 46 countries. *Child Indic Res.* 2021;14(3):1251-1292.
 42. Torres-Rojas IS. Validación de la Escala de Evaluación de Competencias Emprendedoras y Habilidades Socioemocionales en Universitarios ECEHS. En: Jiménez A, Castro M, Vergara M, Chacón E, coordinadores. *La Escuela Promotora de Derechos, Buen Trato y Participación.* Barcelona: Octaedro; 2023.p.403-415.
 43. Cerit E, Şimşek N. A social skills development training programme to improve adolescents' psychological resilience and emotional intelligence level. *Arch Psychiatr Nurs.* 2021;35(6):610-616.
 44. Clarke AT, Soto GE, Cook J, Iloanusi C, Akwarandu A, Still Parris V. Adaptation of the coping with stress course for black adolescents in low-income communities: examples of surface structure and deep structure cultural adaptations. *Cogn Behav Pract.* 2023;30(4):676-692.
 45. León Castro OA. Bienestar psicológico como alternativa de mejora al afrontamiento del estrés en universitarios, Piura, 2025. *Rev Sci.* 2025;10(36):29-47.
 46. Moreno-Montero E, Ferradás MM, Freire C. Personal Resources for Psychological Well-Being in University Students: The Roles of Psychological Capital and Coping Strategies. *Eur J Investig Health Psychol Educ.* 2024;14(10):2686-2701.
 47. Chen F, Zheng D, Liu J, Gong Y, Guan Z, Lou D. Depression and anxiety among adolescents during COVID-19: A cross-sectional study. *Brain Behav Immun.* 2020;88:36-38.
 48. Ng TY, Ng TK, Siu OL. Enhancing mental well-being among university students through multicomponent, low-intensity positive education: the mediating role of civic engagement. *Sci Rep.* 2025;15:20871.
 49. Romero Carrasco AE, Zapata Campbell R, García-Mas A, Brustad RJ, Garrido Quiroz R, Letelier López A. Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Rev Psicol Deporte.* 2010;19(1):117-133.