

Distrés psicológico, resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios del sistema a distancia.

Psychological distress, resilience and coping strategies in university students of the distance system.

Anabel de la Rosa Gómez, Alejandro Manuel Rodríguez Huitrón, Judith Rivera Baños

Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM

Recibido el 15 de octubre de 2017; aceptado en 30 de mayo de 2018

Resumen

El propósito del presente estudio fue conocer la relación entre la resiliencia, las estrategias de afrontamiento y el vínculo con los síntomas del distrés psicológico ante situaciones estresantes en estudiantes universitarios. Participaron 374 estudiantes, 271 mujeres y 103 hombres entre 18 y 65 años con una media de edad de 33.7 (D.E = 9.7). Mediante muestreo no probabilístico, se invitó a participar al alumnado del primer semestre de la carrera de psicología en modalidad a distancia. Todos los participantes aceptaron el consentimiento informado para la evaluación voluntaria. Se empleó un diseño transversal de tipo descriptivo correlacional. La aplicación se realizó a través de un sistema de encuestas en línea. Los resultados mostraron que a partir del análisis de correlación con la prueba de Spearman se confirman la hipótesis del estudio al revelar que existe un vínculo moderado entre las variables de estudio al informar que a mayor número de eventos estresantes vividos, mayor percepción de estrés y mayor severidad en el índice de distrés psicológico, lo que concuerda con estudios previos al informar el vínculo entre los acontecimientos vitales adversos y su impacto en la salud psicológica. Asimismo, un mayor número de eventos estresantes se asoció con menor resiliencia © 2017 Universidad Nacional Autónoma de México, Asociación Mexicana de Comportamiento y Salud. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Palabras Clave: evaluación, resiliencia, afrontamiento, distrés psicológico

Abstract

The purpose of the present study was to know the link between resilience, coping strategies and psychological symptoms disorders in stressful situations in college students. A total of 374 students, 271 women and 103 men aged 18-65 years old with a mean age of 33.7 (SD = 9.7) were enrolled. By non-probabilistic sampling, psychology undergraduate students in distance education were invited to participate. All participants accept informed consent for voluntary evaluation. A descriptive, correlational, and transversal design was done. The application was made through the online survey system. The results showed with Spearman's rho test, the hypothesis of the study was confirmed by revealing that there is a moderate link between the study variables, reporting that a greater number of stressors experienced, higher perception of stress and mayor severity in the index of psychological distress, which agrees with previous studies to report the link between adverse life events and their impact on psychological health. Also, a greater number of stressful events was associated with lower resilience © 2017 Universidad Nacional Autónoma de México, Asociación Mexicana de Comportamiento y Salud. This is an Open Access article under the license CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Key Words: evaluation, resilience, coping, psychological distress

Introducción

Se vive en un mundo en constante cambio que implica lidiar diariamente con condiciones estresantes, que en ocasiones, superan las propias capacidades de resistencia, que vinculados con diferencias individuales, colectivas y contextuales permiten la presencia de re-

* Autor para correspondencia
Correo electrónico: anabel.dlr@gmail.com (A. de la Rosa Gómez*)
La revisión por pares es responsabilidad de la Asociación Mexicana de Comportamiento y Salud.

acciones emocionales diversas (De la Rosa y Cárdenas, 2016). El vínculo entre los acontecimientos vitales adversos y la salud psicológica ha sido estudiado desde hace algunos años y la evidencia científica ha informado que los acontecimientos estresantes precipitan distrés psicológico y empeora la salud física (Rivera, Caballero, Pérez y Montero, 2010).

Ante esto, diversos investigadores han centrado sus estudios en los factores que intervienen en la capacidad de recuperación a pesar de la exposición a eventos estresantes o traumáticos (Bilbao, Páez, da Costa y Martínez-Zelaya, 2013; García, Jaramillo, Martínez, Valenzuela y Cova, 2013). Kobasa (1979) observó que el aumento de los niveles de estrés están asociados con el aumento de las oportunidades para la resistencia. Por su parte, Rutter (2007) argumentó la necesidad de diferenciar entre los factores de protección como el coeficiente intelectual o el temperamento que pueden ser un factor constante en el individuo; y los mecanismos de protección como las estrategias de afrontamiento o la evaluación cognitiva que pueden ser desarrollados a lo largo de la vida; dichos hallazgos dan evidencia que el desarrollo de mecanismos de protección se asocia con factores mediadores, que son clave en el despliegue de respuestas emocionales ante un evento estresante, y el impacto en la salud del individuo (Leonard y Burns, 2000).

En función de éstos resultados es importante retomar los aportes de Lazarus y Folkman (1986) y Nowack (1989) que sugieren que la relación entre las demandas externas (posibles estresores) y los resultados en salud, rendimiento y adaptación de los individuos está mediada por dos mecanismos de protección principales: resiliencia y estrategias de afrontamiento. A su vez, son estos procesos los que determinan los cambios emocionales positivos o negativos que experimentan los individuos frente a las demandas internas y externas (Folkman y Moskowitz, 2007).

Estrategias de afrontamiento. Uno de los factores que tiene un cúmulo de evidencia empírica en la mitigación de la relación entre el estrés de la vida y el funcionamiento físico y psicológico son las estrategias de afrontamiento (Folkman et al., 2007; Thompson, Devika, Rothbaum, Ressler y Michopoulos, 2017). Sin embargo, no hay acuerdo en la literatura científica acerca de las categorías de afrontamiento, ya que existen dos posturas teóricas contrapuestas: el afrontamiento visto como característica estable -estilos de afrontamiento- (variable disposicional) y el afrontamiento como proceso dinámico y cambiante ajustado a las demandas del contexto - estrategias de afrontamiento - (variable contextual). Desde la postura de Lazarus et al. (1986), el afrontamiento se define como la respuesta adaptativa al estrés, es decir, una categoría de adaptación que presenta el individuo por circunstancias inusualmente abrumadoras, donde existen procesos cognitivos y comportamentales cambiantes (adaptativos y flexibles) para manejar las demandas específicas externas o internas apreciadas como excedentes o que desbordan los recursos del individuo.

Es así que las respuestas de afrontamiento se dividen en aproximación y evitación, y éstas se subdividen a su vez en dos categorías que reflejan los métodos de afrontamiento cognitivo y conductual. El afrontamiento de aproximación se focaliza en el problema y refleja los esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar o resolver los estresores vitales. En cambio, el afrontamiento por evitación tiende a estar centrado en una emoción; refleja intentos cognitivos y conductuales para evitar pensar en un estresor y sus implicaciones, y así poder manejar el afecto asociado al mismo (Beasley, Thompson y Davidson, 2003).

Algunos estudios han sido consistentes al mostrar efectos positivos entre el despliegue de estrategias de afrontamiento centrados en la tarea asociadas con menos distrés psicológico; mientras que las estrategias de evitación o centradas en la emoción se asocian con un mayor distrés psicológico (Guarino, 2013; Ni et al., 2015; Wu et al., 2013).

Por otra parte, la resiliencia al igual que las estrategias de afrontamiento se ha convertido en tópico de investigación debido a que está asociada a la salud mental y a los mecanismos de adaptación al entorno. Las personas que viven situaciones muy adversas pueden sufrir consecuencias muy serias en su desarrollo psicológico, sin embargo, se ha podido constatar que algunos individuos logran no solo superar la adversidad sino incluso salir fortalecidos de ella. La resiliencia implica la posesión de múltiples habilidades en varios grados que ayudan a los individuos a afrontar las situaciones adversas (Palomar y Gómez, 2010). A pesar de que la resiliencia puede manifestarse de distintas formas en los individuos, constituye un proceso dinámico e interactivo entre las características de personalidad y los contextos, evidenciada en la forma de adaptaciones a las condiciones adversas (Luthar, Cicchetti y Becker, 2000). Asimismo, está relacionada con la confianza y el optimismo ante la adversidad porque permite al individuo reconocer sus propias posibilidades, confiar en la ayuda que pueda obtener de los demás y el manejo de las contingencias situacionales ante las cuales debe saber resistir y acometer, preservando la calidad de vida (Werner, 2009), teniendo en cuenta que las condiciones para la consecución de las metas no siempre son favorables y existen diferentes obstáculos que superan al individuo, ya sea en lo personal, lo interpersonal, el sistema y contexto propio en el cual el individuo se desarrolla y debe subsistir.

En general, se ha definido la resiliencia como la capacidad para exhibir respuestas adaptativas ante condiciones de riesgo, la cual combina un conjunto de atributos personales adquiridos a través del desarrollo psicológico y a partir del contacto con factores protectores disponibles en los entornos propios de las personas en riesgo, como su experiencia y temperamento (García y Domínguez, 2013; Gaxiola y Frías, 2007). La resiliencia es una inferencia basada en las diferencias individuales respecto a la respuesta al estrés o adversidad (Rutter, 2007); por tal motivo, constituye una variable del orden latente que puede ser inferida a partir de indicadores observados relativos a los

modos dispositionales, esto es, la forma como reaccionan las personas ante las adversidades que atraviesan. Es así que los factores protectores interactúan entre sí mediados por el contexto de forma tal que pueden disparar recursos personales y sociales.

En el contexto educativo los mecanismos protectores tienen una función relevante, debido a que el individuo mide sus propias fuerzas frente a diferentes retos y demandas, no sólo de tipo académico sino psicosocial sorteando situaciones exigentes que lo llevan a confrontarse a sí mismo para poder entender mejor su potencial y capacidad para fortalecerse, aprender y responder con eficacia conservando su salud mental y confianza en su potencial y habilidades. De forma particular en la educación universitaria se ha reportado que existen factores que tienen efecto negativo en la salud emocional y desempeño académico de los estudiantes, tales como: carga de trabajo, demandas académicas, estresores sociales, problemas económicos y el ajuste inherente al ambiente universitario, etc. (Álvarez y Cáceres, 2010); y la presencia de estrés académico y depresión en el alumnado son causas de abandono de los estudios por bajo rendimiento o indecisiones vocacionales (Adlaf, Gliksman, Demers y Newton, 2011; García, Pérez, Pérez y Natividad, 2011). Es así que el proceso de aprendizaje implica resistir adecuadamente ritmos y exigencias de adaptación y respuestas de todo tipo, además de la capacidad de autorregularse para responder en la medida adecuada sin caer en situaciones de exacerbación o alteración emocional como indefensión, apatía, depresión y ansiedad- distrés psicológico- (Al-Qaisy, 2011; Voelker, 2003; Gaxiola, González y Gaxiola, 2013).

Con respecto a las estrategias de afrontamiento que despliegan con más frecuencia los estudiantes universitarios se encuentran las de evitación, es decir, que los comportamientos están orientados a distanciarse de la situación estresante (Casari, Anglada y Daher, 2014; Palacio, Caballero, González, Gravini y Contreras, 2012). Asimismo, en cuanto a la relación entre los niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento, los resultados informan que a menores niveles de ansiedad los estudiantes implementan con mayor frecuencia estrategias de acercamiento como la solución de problemas y la reevaluación positiva; mientras que a mayores niveles de ansiedad se incrementan las estrategias de evitación tanto cognitivas como la aceptación-resignación y, conductuales como la descarga emocional (Feldman, Goncalves, Chacon-Puignau, Zaragoza, Bagés y Pablo, 2008).

Ahora bien, los estudios al respecto del estrés académico señalan que las carencias de autoconfianza crean un patrón de vulnerabilidad que deja a los estudiantes en condiciones de baja resistencia y escaso optimismo acerca de sus posibilidades y las del entorno para poder salir adelante, lo cual desencadena trastornos de diversa índole psicosocial que no son atendidos regularmente por los servicios de apoyo institucional debido a diversas razones; situación que incide en el desempeño académico, las relaciones so-

ciales y la afectividad misma del estudiante (Feldman et al., 2008; Solorzano y Ramos, 2006). En contraste, Almanza, Gómez y Gurrola (2018) encontraron que la resiliencia modera la relación entre victimización y sintomatología psicológica, pues mientras más alto sea el nivel de resiliencia, más se reduce esta relación.

Para el caso del alumnado de la Licenciatura en Psicología del Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia (SUAYED) de la UNAM se ha detectado e informado en coincidencia con la literatura científica que las causas de abandono de mayor incidencia son ocasionados por problemas emocionales de la vida personal, o bien aquellas derivadas del momento socio-ambiental tomando en cuenta las regiones donde residen a lo largo del país o en el extranjero, o las generadas por las vicisitudes que presenta el reto de estudiar y trabajar simultáneamente (Miranda y Peralta, 2018). Dichos estresores de vida aumentan la probabilidad de abandono de estudios o impactan negativamente en el rendimiento académico; sin embargo, rara vez se consideran en las instituciones educativas, por lo que evaluar y brindar orientación psico-emocional y educativa se convierte en una necesidad de salud integral para la población estudiantil acorde a las necesidades de la modalidad educativa.

Ante esto, el presente estudio pretendió conocer la relación entre el distrés psicológico ante situaciones estresantes de vida, la resiliencia y estrategias de afrontamiento desplegadas por estudiantes de la licenciatura en Psicología en modalidad en línea; lo que permitirá orientar intervenciones preventivas y remediales para evitar que los estudiantes presenten riesgo de fracaso académico, además de promover en ellos un desarrollo integral. Se espera encontrar relaciones positivas entre el distrés psicológico y el número de eventos estresantes, percepción de estrés y estrategias de afrontamiento centradas en la evitación del problema; así como relaciones negativas con resiliencia y estrategias centradas en la resolución del problema.

Método

Participantes

Se consideraron 374 estudiantes del primer semestre de la carrera de psicología del Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia (SUAYED) del ciclo escolar 2016-2; 271 mujeres (72.5%) y 103 hombres (27.5%) entre 18 y 65 años con un media de edad de 33.7 (D.E = 9.7); 56.7% solteros, 30.7 % son casados y 12.6% viven en unión libre. El 66.3% de los estudiantes informaron no tener hijos, el 21.9% un hijo y el 11.8% tres o más hijos. Residen en la Ciudad de México el 34% de total de la muestra, el 37.2% en el Estado de México, 5.1% en Oaxaca, 3.7% en Tlaxcala, 2.9% en Puebla, mientras que el resto de estudiantes se ubica en 18 estados de la República Mexicana, y 1% en E.U.A. El 77.5% informó que trabaja en actividades remu-

neradas y el 22.5% se dedica únicamente a sus estudios. Al respecto del promedio de bachillerato, el 45.5 % obtuvo entre 8 y 8.9, seguido del 37.4% que obtuvo entre 7 y 7.9, mientras que el 16.8% de la muestra presentó entre 9 y 10.

Mediante muestreo no probabilístico se invitó a participar a los estudiantes a través de medios de comunicación institucionales (correo electrónico y plataforma educativa institucional). Todos los participantes aceptaron el consentimiento informado para la evaluación voluntaria y fueron notificados sobre el aviso de privacidad y confidencialidad de datos. La aplicación se realizó a distancia a través del sistema de encuestas en línea (CHAT, 2015).

Instrumentos.

Las variables de interés se midieron a través de cuatro cuestionarios de autoinforme válidos y confiables para población mexicana, que se describen a continuación.

-Lista de síntomas SCL-90 (Symptom Check List). Instrumento de tamizaje para identificar síntomas de diversas psicopatologías. Está compuesto por 90 reactivos que integran nueve dimensiones: Somatización, obsesivo compulsivo, sensibilidad interpersonal, depresión, ansiedad, hostilidad, ansiedad fóbica, paranoia y psicoticismo (Cruz et al., 2005). La forma de respuesta es tipo Likert con cinco niveles de puntuación (0 al 4). En la validación del instrumento con población mexicana se encontró un Alpha de Cronbach de todas las subescalas superior a 0.7.

-Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI): Fue creado originalmente por Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal (1989). Está constituido por 40 ítems que miden la variable estrategias de afrontamiento. Dentro de las propiedades psicométricas encontradas en población mexicana, presenta niveles de fiabilidad adecuados refiriéndose a la consistencia interna con un alpha de Cronbach entre 0.63 y 0.89.

-Cuestionario de Sucesos Vitales (SV). Este cuestionario tiene como objetivo disponer de un procedimiento de evaluación de los sucesos vitales, aplicables a la población en general. Evalúa los sucesos vitales según la percepción que el propio sujeto tiene de cada evento particular, así como el grado de estrés que el suceso le genera; el individuo valora así su experiencia personal con cada evento. Se reportan coeficientes alfa que oscilan entre 0.68 y 0.83 (Sandín, Rodero, Santed y García, 2006).

-Escala de Resiliencia Mexicana, RESI-M. Esta constituida por 43 reactivos con cuatro opciones de respuesta tipo Likert (totalmente de acuerdo-totalmente en desacuerdo) y que se agrupan en cinco dimensiones: (1) fortaleza y confianza en sí mismo, (2) competencia social, (3) apoyo familiar, (4) apoyo social y (5) estructura. Presenta un Alpha de Cronbach de .89 (Palomar y Gómez, 2010).

Diseño de investigación.

El diseño fue transversal de tipo descriptivo, correlacional (Montero y León, 2007).

Procedimiento

Con el apoyo de la Coordinación de Educación a Distancia de la FES Iztacala- UNAM, se invitó a participar a los alumnos de primer ingreso de la licenciatura en psicología del sistema a distancia a través de medios de comunicación institucionales (sitio web, redes sociales, plataforma educativa). La aplicación se realizó a distancia a través del sistema de encuestas en línea. Se envió vía correo electrónico el enlace de la evaluación; los interesados brindaron consentimiento informado para ser evaluados y se enfatizó la confidencialidad de la información y el uso protegido de datos personales. La evaluación estuvo habilitada un mes y semanalmente se enviaron notificaciones reiterando la invitación a participar, aquellos que no desearon participar se le dejó de invitar. Finalmente, al término del mes se cerró el formulario y se enviaron informes personales con los resultados. Los casos detectados con alto riesgo en el inventario de distrés psicológico (SCL-90) fueron derivados a instituciones de salud más cercanas a la localidad del estudiante.

Resultados

a) Normalidad de la muestra.

Para el análisis de los datos se empleó el programa IMB Statistics SPSS versión 20. La muestra presentaba una distribución diversa debido al amplio rango de edad de los participantes, que va de los 18 a los 65 años, por lo que para determinar si los datos provenían de una distribución normal se computó la prueba de Kolmogorov - Smirnov. En la tabla 1 es posible observar que la mayor parte de los datos no presentan una distribución normal. La única variable que mostró distribución normal fue la puntuación del total de resiliencia. Por lo cual, se procedió a computar pruebas no paramétricas para la comparación por sexo de puntuaciones en sintomatología patológica, número de eventos estresantes, estrés percibido, y estrategias de afrontamiento. En el caso de la variable resiliencia se emplearon pruebas paramétricas para el análisis.

b) Diferencias por sexo en distrés psicológico, estrés percibido, resiliencia y estrategias de afrontamiento.

Con la finalidad de determinar las diferencias entre sexo al respecto de las variables de interés se calculó la prueba U Mann de Whitney. En la tabla 2 se muestran los datos obtenidos al comparar las medianas por sexo. El análisis estadístico calculado reveló diferencias significativas en las puntuaciones obtenidas para las medidas de estrategias de afrontamiento: resolu-

Tabla 1: Resultados al aplicar la Prueba Z de Kolmogorov-Smirnov para determinar normalidad de la muestra (n=374)

Variable	Z de Kolmogorov-Smirnov	Sig. asintót. (bilateral)
Somatizaciones	2.221	.000
Obsesiones y compulsiones	1.808	.003
Sensitividad interpersonal	2.447	.000
Depresión	1.909	.001
Ansiedad	2.509	.000
Hostilidad	3.416	.000
Ansiedad fóbica	5.328	.000
Ideación paranoide	2.906	.000
Psicoticismo	3.125	.000
Índice de severidad global	1.790	.003
Total resiliencia	1.278	.076*
Resolución de problemas	1.590	.013
Autocrítica	2.644	.000
Expresión emocional	2.148	.000
Pensamiento desiderativo	2.138	.000
Apoyo social	2.263	.000
Reestructuración cognitiva	2.073	.000
Evitación de problemas	2.516	.000
Retirada social	2.722	.000
Número de eventos estresantes	4.108	.000
Estrés total percibido	3.204	.000

ción de problemas ($z = -2.41$, $p = .016$) entre hombres ($Md = 13$) y mujeres ($Md = 11$); pensamiento desiderativo ($z = -5.72$, $p = .000$) entre hombres ($Md = 7$) y mujeres ($Md = 13$); reestructuración cognitiva ($z = -2.42$, $p = .015$) entre hombres ($Md = 10$) y mujeres ($Md = 7$); y retirada social ($z = -2.49$, $p = .012$) entre hombres ($Md = 4$) y mujeres ($Md = 5$). Se señala que no se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres para las subescalas del SCL-90, ni en el índice de severidad global ($z = -.510$, $p = .610$). Debido a que la resiliencia mostró tener una distribución normal ($z = 1.278$, $p = .076$), se aplicó la prueba t para determinar si existen diferencias entre la resiliencia por sexo. Al respecto se encontraron diferencias significativas ($t = -2.324$; $p = .021$; $gl. = 372$) indicando que los hombres reportan mayor resiliencia ($M = 139.22$; D.E. = 21.07) que las mujeres ($M = 133.49$; D.E. = 21.37).

c) Análisis correlacional

Posteriormente, se realizó un análisis de RHO de Spearman entre las variables psicológicas implicadas en este estudio, éstas son, índice de severidad global de síntomas, resiliencia, y estrategias de afrontamiento (Resolución de problemas, autocrítica, expresión emocional, pensamiento desiderativo, apoyo social, reestructuración cognitiva, evitación de problemas y retirada social). Adicionalmente, se incluyó el número de eventos estresantes y el estrés percibido. En la Tabla 3 se muestran los coeficientes de correlación.

Al respecto de las relaciones entre en número de eventos estresantes experimentados mostró una relación positiva con percepción de estrés ($r = .961$, $p < .01$), distrés psicológico ($r = .126$, $p < .05$); y relación indirecta con resiliencia ($r = -.110$, $p < .05$). Asimismo, se encontró relaciones positivas entre estrés percibido y distrés psicológico ($r = .183$, $p < .01$); y negativa con resiliencia ($r = -.130$, $p < .05$).

El análisis de las relaciones entre el índice de severidad global de síntomas mostró una relación positiva con las estrategias de afrontamiento de autocrítica ($r = .537$, $p < .01$), pensamiento desiderativo ($r = .471$, $p < .01$) y retirada social ($r = .535$, $p < .01$). Asimismo, mostró relación negativa con el total de resiliencia ($r = -.616$, $p < .01$) y con las estrategias de afrontamiento de resolución de problemas ($r = -.338$, $p < .01$), apoyo social ($r = -.182$, $p < .01$) y reestructuración cognitiva ($r = -.281$, $p < .01$).

La resiliencia mostró relaciones positivas con estrategias de afrontamiento: resolución de problemas ($r = .502$, $p < .01$), expresión emocional ($r = .273$, $p < .01$), apoyo social ($r = .320$, $p < .01$) y reestructuración cognitiva ($r = .390$, $p < .01$); así como relaciones negativas con pensamiento desiderativo ($r = -.258$, $p < .01$), autocrítica ($r = -.387$, $p < .01$) y retirada social ($r = -.448$, $p < .01$).

Tabla2: Diferencias de medianas entre sexo para las distintas dimensiones del SCL-90, número de eventos estresantes, estrés percibido, resiliencia y estrategias de afrontamiento.

Factor	Sexo	N	4.00Mediana	Z	Sig. asintót. (bilateral)
Somatizaciones	Mujer	271	0.83	-.523	.601
	Hombre	103	0.83		
Obsesiones y compulsiones	Mujer	271	1.20	-.995	.320
	Hombre	103	1.40		
Sensitividad interpersonal	Mujer	271	0.78	-1.039	.300
	Hombre	103	1.00		
Depresión	Mujer	271	1.00	-.249	.804
	Hombre	103	1.15		
Ansiedad	Mujer	271	0.70	-.496	.620
	Hombre	103	0.80		
Hostilidad	Mujer	271	0.50	-.664	.507
	Hombre	103	0.67		
Ansiedad fóbica	Mujer	271	0.17	-.588	.557
	Hombre	103	0.17		
Ideación paranoide	Mujer	271	0.67	-.626	.831
	Hombre	103	1.00		
Psicoticismo	Mujer	271	0.50	-.286	.775
	Hombre	103	0.40		
Índice de severidad global	Mujer	271	0.81	-.510	.610
	Hombre	103	0.91		
Eventos estresantes	Mujer	271	11.00	-.035	.972
	Hombre	103	10.00		
Estrés total percibido	Mujer	271	28.00	-1.379	.168
	Hombre	103	20.00		
Resolución de problemas	Mujer	271	11.00	-2.413	.016*
	Hombre	103	13.00		
Aautocrítica	Mujer	271	6.00	-1.404	.160
	Hombre	103	6.00		
Expresión emocional	Mujer	271	7.00	-1.344	.179
	Hombre	103	6.00		
Pensamiento desiderativo	Mujer	271	13.00	-5.718	.000*
	Hombre	103	7.00		
Apoyo social	Mujer	271	8.00	-.498	.622
	Hombre	103	8.00		
Reestructuración cognitiva	Mujer	271	7.00	-3.641	.000*
	Hombre	103	10.00		
Evitación de problemas	Mujer	271	5.00	-.236	.813
	Hombre	103	5.00		
Retirada social	Mujer	271	5.00	-2.499	.012*
	Hombre	103	4.00		

Tabla 3. Coeficientes de correlación lineal entre las variables psicológicas implicadas en el estudio.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Número de eventos estresantes										
2. Estrés total percibido	.961**									
3. Índice de severidad global	.126*	.186**								
4. Total resiliencia	-.110*	-.130*	-.616**							
5. Resolución de problemas	-.006	-.017	-.338**	.502**						
6. Autocrítica	.039	.098	.537**	-.387**	-.199**					
7. Expresión emocional	-.004	.012	-.040	.273**	.427**	.054				
8. Pensamiento desiderativo	.068	.145**	.471**	-.258**	-.082	.523**	.208**			
9. Apoyo social	-.029	-.027	-.182**	.320**	.401**	-.147**	.537**	.033		
10. Reestructuración cognitiva	-.005	-.011	-.281**	.390**	.499**	-.180**	.298**	-.193**	.397**	
11. Evitación de problemas	-.033	-.022	.029	.047	.046	-.007	.079	.041	.098	.416**
12. Retirada social	.101	.143**	.535**	-.448**	-.303**	.490**	-.259**	.405**	-.352**	-.151

** Correlación significativa al nivel 0,01 (bilateral)

* Correlación significativa al nivel 0,05 (bilateral)

Discusión

El propósito del presente estudio fue conocer la relación entre el distrés psicológico ante situaciones estresantes de vida, la resiliencia y las estrategias de afrontamiento desplegadas en una muestra de estudiantes universitarios en modalidad a distancia. Los resultados confirman las hipótesis del estudio al revelar que existe un vínculo moderado entre el número de eventos estresantes reportados, la percepción de estrés, nivel de resiliencia, estrategias de afrontamiento, y el distrés psicológico. El análisis de resultados mostró que a mayor número de eventos estresantes vividos, mayor percepción de estrés y mayor severidad en el índice de distrés psicológico informado por los estudiantes, lo que concuerda con lo señalado por [Beasley et al. \(2003\)](#) y [Rivera et al. \(2010\)](#) al informar sobre el vínculo entre los acontecimientos vitales adversos o estresantes y su impacto en la salud psicológica.

Al respecto de la asociación entre distrés psicológico, resiliencia y estrategias de afrontamiento, se informó que a mayor índice de severidad de distrés psicológico, menor resiliencia, menor despliegue de estrategias centradas en la resolución del problema, apoyo social y reestructuración cognitiva; así como mayor despliegue de estrategias centradas en la evitación del problema: autocrítica, pensamiento desiderativo y retirada social. Los hallazgos del estudio son consistentes con los estudios realizados por [Bragagnolo et al. \(2005\)](#); [Folkman et al. \(2007\)](#) y [Guarino \(2013\)](#) al informar que existen efectos positivos entre el despliegue de estrategias de afrontamiento centradas en la tarea asociadas con menor severidad en distrés psicológico, y que las estrategias de evitación o centradas en la emoción se asocian con un mayor distrés psicológico.

Por su parte, la variable resiliencia mostró una asociación positiva con el despliegue de estrategias centradas en la solución del problema: mayor expresión emocional, apoyo social y reestructuración cognitiva; en tanto que se relacionó indirectamente con estrategias centradas en la evitación del problema: autocrítica y retirada social; lo que permite apreciar la capacidad para desplegar respuestas adaptativas ante condiciones de riesgo, y pudiera mediar el impacto emocional disfuncional como lo reveló [Gaxiola y Frías \(2007\)](#). Sin embargo, también se encontró que un mayor número de eventos estresantes se asoció con menor resiliencia, lo que es discordante con lo informado por [Kobasa \(1979\)](#) al mencionar que un aumento de los niveles de estrés está asociado con el aumento de las oportunidades para la resistencia. Lo anterior podría explicarse con el despliegue de estrategias de afrontamiento no funcionales que impiden la resolución del problema y causa un impacto negativo en la salud emocional del individuo, que lo mantiene en un ciclo de indefensión ante la presencia reiterativa de sucesos vitales percibidos como adversos.

En relación a la comparación por sexo se destaca que los hombres mostraron, ante un evento adverso, mayor despliegue de estrategias en resolución de problemas, reestructuración cognitiva y por ende mayor resiliencia; mientras que las mujeres desplegaron estrategias como la retirada social y pensamientos de evitación y negación del problema. Lo anterior coincide con estudios realizados por [Ni et al. \(2015\)](#); [Thompson et al. \(2017\)](#) y [Wu et al. \(2013\)](#), al informar la presencia de estrategias resilientes como factores protectores en muestras de hombres expuestos a eventos traumáticos.

Los hallazgos permiten plantear que el individuo que ha sufrido un suceso estresante procura un ajuste emocional para darle sentido a la experiencia vivida. De esta forma co-

bra relevancia la valoración cognitiva del evento estresante que se asocia con los recursos de afrontamiento con los que cuenta la persona. Asimismo, como lo han postulado autores como Ehlers y Clark (2000) y Foa et al. (2010), el procesamiento cognitivo durante el suceso estresante depende de factores como la duración y control del acontecimiento estresante, la exposición previa a sucesos traumáticos, cogniciones negativas sobre el evento (percepción de estrés), entre otros, que interfieren en el procesamiento conceptual y organización de la situación. Estos factores afectan también a la evaluación que el individuo lleva a cabo del evento y sus secuelas.

Como se ha mencionado, un aspecto determinante a considerar para el desarrollo de un impacto severo en la salud mental son las reacciones individuales tan diversas entre las personas que han estado expuestas a un suceso adverso, ya que éstas características conllevan a la presencia de un trastorno derivado del trauma y el curso de los síntomas. Es así que para futuros estudios se sugiere indagar sobre el tamaño y poder de los efectos directos e indirectos que generan las respuestas ante la adversidad y su impacto en la salud psicológica, y así explorar los diversos factores pretraumáticos, peritraumáticos y postraumáticos que influyen sobre las posibles respuestas ante algún tipo de evento estresante.

Ahora bien, el presente estudio presenta limitaciones que resulta importante señalar, el empleo de autoinformes, ya que no permite verificar directamente la sintomatología y con ello, tener la amenaza de la deseabilidad social del participante. Asimismo, los autoinformes no proporcionan información objetiva acerca del afrontamiento de las situaciones evitadas o temidas. Por otro lado, es importante señalar que la distribución no normal de las variables se considera una limitación al no poder emplear pruebas paramétricas y análisis de regresión múltiple para el estudio de la predicción de la mediación de resiliencia y estrategias de afrontamiento. Así que se sugiere realizar estudios que segmenten la muestra por grupo etario, que permitirá observar las diferencias por edad acorde al ciclo vital del individuo, además que permita recoger el tipo y duración de la exposición a eventos adversos.

Otra consideración al presente estudio, que tuvo un alcance exploratorio, fue que se revisó la asociación de la puntuación del índice de severidad global con relación a la medida del distrés psicológico; no obstante, sería necesario explorar con mayor precisión las subdimensiones psicopatológicas que pudieran tener relaciones significativas para la explicación de mecanismos protectores o de riesgo vinculados a los sucesos de vida adversos.

En el ámbito académico, como lo menciona García et al. (2003), otra limitación del estudio al abordar el tema de la resiliencia, es que se soslayan aspectos contextuales por lo que los hallazgos del presente estudio están circunscritos a las características de la muestra estudiantil y los diversos factores protectores que interactúan entre sí para disparar recursos sociales y fortalezas que podrían estar relacionados con desempeño escolar; es así que se recomienda explorar la relación de las variables con un referente del

rendimiento académico que pudiera ser la puntuación del examen de admisión o el promedio final al salir de la carrera.

Dado el ajuste inherente a la adecuada planificación del tiempo durante el primer año universitario en modalidad en línea es recomendable diseñar e implementar programas de intervención primaria y secundaria dirigidas al desarrollo de estrategias de afrontamiento funcionales para el manejo efectivo del tiempo, la autorregulación y la regulación emocional para la prevención del abandono escolar o el burnout académico en los estudiantes universitarios. Asimismo es crucial continuar con estudios sobre el impacto de los agentes estresores a los que viven expuestos los alumnos acordes a la región de residencia y las diferencias por género como moderadores de la salud emocional.

Finalmente, la conducta humana es un sistema dinámico, adaptativo y complejo, en donde el individuo recorre un continuo entre respuestas funcionales y disfuncionales. El entendimiento de las respuestas ante un evento estresante requiere la comprensión de factores de riesgo, protectores y mediadores que den luz acerca de los mecanismos y causas para el desarrollo y mantenimiento de algún desorden psicológico.

Agradecimiento

Investigación realizada gracias al Programa UNAM-DGA-PA-PAPIME <PE303817> <Consejería emocional y orientación educativa a distancia>

Autoría

Los autores contribuyeron al escrito de la siguiente manera: JRB y ARG, captura de datos y redacción del escrito; ARG, determinación del objetivo del artículo, supervisión y financiamiento del proyecto; ARG y AMRH: revisión del artículo en toda su extensión, así como asesoramiento del apartado metodológico. ...: revisión de todo el escrito en cuanto a normativa de publicación y financiación de la publicación.

Referencias

- Adlaf, E., Gliksman, L., Demers, A. & Newton, B. (2001). The prevalence of elevated psychological distress among Canadian undergraduates: Findings from the 1998 Canadian Campus Survey. *Journal of American College Health*, 50, 67-72. <https://doi.org/10.1080/07448480109596009>
- Al-Qaisy, L. (2011). The relation of depression and anxiety in academic achievement among group of university students. *International Journal of Psychology Counseling*, 3(5), 96-100.
- Almanza-Avenidaño, A. M., Gómez-San Luis, A. H., Guirrola-Peña, G. M. (2018). Victimización, resiliencia y salud mental de estudiantes de universidad en Tamaulipas, México. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 16(1), 345-360. doi:10.11600/1692715x.16121

- Álvarez, L. & Cáceres, L. (2010). Resiliencia, rendimiento académico y variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de Bucaramanga. *Psicología Iberoamericana*, 18 (2), 37-46.
- Beasley, M., Thompson, T. & Davidson, J. (2003). Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness. *Personality and Individual Differences*, 34, 77-95. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00027-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00027-2)
- Bilbao, M. A., Páez, D., da Costa, S. & Martínez-Zelaya, G. (2013). Cambio en creencias básicas y crecimiento post estrés: un estudio transversal sobre el fuerte impacto de los hechos positivos sobre el bienestar. *Terapia Psicológica*, 31, 127-139. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082013000100012>
- Casari, L. M., Anglada, J., y Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología (PUCP)*, 32(2), 243-269.
- Comunidad de Habilidades y Aprendizaje con Tecnología (CHAT). (2015). Ñ'ani. Servicio de encuestas en línea. <http://chat.iztacala.unam.mx/nani/>
- Cruz, F., López, BL., Blas, G., González, M. et al. (2005). Datos sobre la validez y confiabilidad de la Symptom Checklist 90 (SCL90) en una muestra de sujetos mexicanos. *Salud Mental*, 28 (1), 72-81.
- De la Rosa, A. y Cárdenas, G. (2016). Reacciones postraumáticas: revisión desde una perspectiva dimensional. *Revista Psicología Iberoamericana*, 24 (1), 70-78.
- Ehlers, A. & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of post-traumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 319-345. DOI 10.1016/S0005-7967(99)00123-0
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacon-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N., y Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Revista Universitas Psychologica*, 2, (3), 739-751.
- Foa, E. (2010). Prolonged exposure therapy: past, present, and future. *Depression and Anxiety*, 28, 1043-1047.
- Folkman, S. & Moskowitz, J.T. (2007). Positive affect and meaning-focused coping during significant psychological stress. En M. Hewstone, H., Schut, J. de Wit, K. Van Den Bos, y M. Stroebe (Eds.) *The scope of social psychology. Theory and applications* (pp. 193-208). Sussex, Inglaterra: Psychology Press.
- Fouilloux, C., Barragán, V., Ortíz, S., Medrano, A., Urrutia, M.E. y Guevara (2013). Síntomas depresivos y rendimiento escolar en estudiantes de Medicina. *Salud Mental*, 36, 59-65. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2013.008>
- García-Vesga, M. C., y Domínguez-de la Ossa, E. (2013). Desarrollo teórico de la resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 63-77. doi:10.116 00/1692715x.1113300812
- García, F., Jaramillo, C., Martínez, A., Valenzuela, I. & Cova, F. (2013). Respuestas psicológicas ante un desastre natural: estrés y crecimiento postraumático. *Liberabit*, 20 (1), 12-130.
- García, R., Pérez, F., Pérez, J., y Natividad, L. (2011). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44 (2), 143-154.
- Gaxiola, R. J. & Frías, A.M. (2007). Un modelo ecológico de factores protectores del abuso infantil: un estudio con madres mexicanas. *Medio Ambiente y Comportamiento Humano*, 9, 13-31.
- Gaxiola, J., González, S. & Gaxiola, E. (2013). Autorregulación, resiliencia y metas educativas: Variables protectoras del rendimiento académico de bachilleres. *Revista Colombiana de Psicología*, 22 (2), 241- 252.
- Guarino, L. (2013). Mediación moderada, sensibilidad emocional y afrontamiento en el contexto del estrés. *Pensamiento Psicológico*, 11 (1), 141-159.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11. DOI: 10.1037/0022-3514.37.1.1
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España: Martínez Roca.
- Leonard, R. & Burns, A. (2000). Turning points in the lives of midlife and older women. *Australian Psychologist*, 34, 87-93. <http://doi.org/10.1080/00050060500391902>
- Luthar, S.S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). Research on resilience: Response to commentaries. *Child Development*, 71 (3), 573-575.
- Miranda, A. y Peralta, J. (2018). Causas de ausencia escolar: programa de seguimiento a estudiantes. México: Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FES Iztacala) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).
- Montero, I. & León, O. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7 (3), 847-862.
- Ni, C., Chow, M.C., Jiang, X., Li, S., Pang, S.M. (2015). Factors associated with resilience of adult survivors five years after the 2008 Sichuan earthquake in China. *Plos One*, 10 (3), 1-14. e0121033. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0121033>
- Nowack, K. M. (1989). Coping style, cognitive hardiness, and health status. *Journal of Behavioural Medicine*, 12, 145-158. : <https://doi.org/10.1007/BF00846548>
- Palacio, S. J. E., Caballero, D. C. C., González, G. O., Gravini, G. M. y Contreras, S. K. P. (2012). Relación del Burnout y las estrategias de afrontamiento con el promedio académico en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 11, (2), 535-544.
- Palomar, J. y Gómez, N. (2010). Desarrollo de una escala de medición de la resiliencia con Mexicanos (RESI-M). *Interdisciplinaria*, 27 (1), 7-22.
- Rivera, A., Caballero, N., Pérez, I. y Montero, M. (2010). SCL-90 R: distrés psicológico, género y conductas de riesgo. *Universitas Psychologica*, 12 (1), 105-118.
- Rutter, M. (2007). Resilience, competence, and coping. *Child Abuse & Neglect*, 31(3), 205-209. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chiabu.2007.02.001>
- Sandín, B., Rodero, B., Santed, M. & García-Campayo, J.

- (2006). Sucesos vitales estresantes y trastorno de pánico: relación con el inicio del trastorno, la gravedad clínica y la agorafobia. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 11 (3), 179-190. <http://dx.doi.org/10.5944/rppc.vol.11.num.3.2006.4028>
- Solorzano, M. & Ramos, N. (2006). Rendimiento académico y estrés académico de los estudiantes de la E.A.P. de enfermería de la Universidad Peruana (Semestre I-2006). *Revista de Ciencias de la Salud*, 1 (1), 34-38.
- Thompson, N., Fiorillo, D., Rothbaum, B., Ressler, K. & Michopoulos, V. (2017). Coping strategies as mediators in relation to resilience and posttraumatic stress disorder. *Journal of Affective Disorders*, 1 (225), 153-159. <https://doi:10.1016/j.jad.2017.08.049>
- Tobin, D.L., Holroyd, K.A., Reynolds, R.V. & Kigal, JK. (1989). The hierarchical factor structure of the Coping Strategies Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 13, 343-61. <http://dx.doi.org/10.1007/BF01173478>
- Voelker, R. (2003). Mounting student depression taxing campus mental health services. *JAMA*, 289, 2055-2056. <http://doi.org/10.1001/jama.289.16.2055>
- Werner, E. (2009). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai longitudinal study. *Development and Psychopathology*, 5 (4), 503-515. <https://doi.org/10.1017/S095457940000612X>
- Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S. & Mathe, A. A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers Behaviour Neuroscience*, 7 (10), 1-15. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2013.00010>