

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: UN ESTUDIO CORRELACIONAL

COPING STRATEGIES AND RESILIENCE IN UNIVERSITY STUDENTS: A CORRELATIONAL STUDY

CARLA MAZUREK ¹

¹ Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Filosofía, Asunción, Paraguay

KEYWORDS	ABSTRACT
<p><i>Coping with stress; resilience; coping strategies; university students; psychological adjustment; mental health.</i></p>	<p><i>This study analyzes the relationship between stress coping strategies and resilience in university students, considering their role in adapting to the academic context. A quantitative, non-experimental, correlational, and cross-sectional design was adopted. The sample consisted of 34 psychology students from a private university in Asunción, Paraguay, selected using non-probability convenience sampling. The instruments used were the Stress Coping Questionnaire (SCC) and the SV-RES60 Resilience Scale. A semi-structured interview was also conducted as a supplementary measure, aimed at gathering sociodemographic and contextual information about the participants, but it was not included in the inferential analysis. Descriptive statistics, Pearson's correlation coefficient, and a multiple linear regression model were used for data analysis.</i></p> <p><i>The results showed that problem-focused coping strategies and positive reappraisal are positively and significantly associated with resilience ($r = .50, p < .01$), while emotional and avoidant coping strategies are negatively associated ($r = -.40, p < .05$). Furthermore, the regression model indicated that coping strategies explain 41% of the variance in resilience ($R^2 = .41$), with rational coping standing out as a positive predictor.</i></p> <p><i>It is concluded that coping strategies are differentially linked to resilience, depending on whether they are adaptive or maladaptive. These findings highlight the importance of promoting emotional competencies and psychological resources in the university setting.</i></p>
PALABRAS CLAVE	RESUMEN
<p><i>Afrontamiento del estrés; resiliencia; estrategias de afrontamiento; estudiantes universitarios; adaptación psicológica; salud mental.</i></p>	<p><i>El presente estudio analiza la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y la resiliencia en estudiantes universitarios, considerando su papel en la adaptación al contexto académico. Se adoptó un diseño cuantitativo, no experimental, correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 34 estudiantes de Psicología de una universidad privada de Asunción, Paraguay, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Se utilizaron como instrumentos el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) y la Escala de Resiliencia SV-RES60. Asimismo, se aplicó una entrevista semiestructurada de carácter complementario, orientada a la caracterización sociodemográfica y contextual de los participantes, sin formar parte del análisis inferencial. Para el análisis de datos se emplearon estadísticos descriptivos, el coeficiente de correlación de Pearson y un modelo de regresión lineal múltiple.</i></p>

Los resultados evidenciaron que las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y la reevaluación positiva se asocian de manera positiva y significativa con la resiliencia ($r = .50, p < .01$), mientras que las estrategias de afrontamiento emocional y evitativo se relacionan negativamente ($r = -.40, p < .05$). Asimismo, el modelo de regresión indicó que las estrategias de afrontamiento explican el 41% de la varianza de la resiliencia ($R^2 = .41$), destacándose el afrontamiento racional como predictor positivo.

Se concluye que las estrategias de afrontamiento se vinculan de manera diferencial con la resiliencia, en función de su carácter adaptativo o desadaptativo. Estos hallazgos resaltan la importancia de promover competencias emocionales y recursos psicológicos en el ámbito universitario.

RECIBIDO: 10/ 04 / 2026

ACEPTADO: 05/ 05 / 2026

INTRODUCCIÓN

El estrés académico constituye un fenómeno complejo y multidimensional que afecta de manera significativa a los estudiantes universitarios, especialmente en contextos caracterizados por altas demandas cognitivas y emocionales. Su impacto no solo se manifiesta en el rendimiento académico, sino también en el bienestar psicológico, la salud mental y la permanencia en el sistema educativo. Desde la perspectiva transaccional, el estrés se comprende como el resultado de la interacción entre las demandas del entorno y los recursos percibidos por el individuo para afrontarlas (Lazarus y Folkman, 1986).

En los últimos años, diversas investigaciones han evidenciado un incremento en los niveles de estrés en la población universitaria, lo cual repercute negativamente en su bienestar psicológico. En este sentido, se destaca la necesidad de fortalecer los recursos personales que permitan una adecuada gestión de dichas demandas (Jibaja Balladares, 2024).

En este escenario, las estrategias de afrontamiento adquieren especial relevancia como mecanismos regulatorios que median la relación entre las exigencias académicas y las respuestas individuales. No obstante, la literatura señala que no todas las estrategias resultan igualmente eficaces, por lo que se hace necesario distinguir entre aquellas que favorecen la adaptación y aquellas que contribuyen a la persistencia del malestar (Carver, 1997).

A pesar del avance en el estudio del afrontamiento y el estrés académico, aún persisten vacíos en la investigación, particularmente en lo que respecta al análisis conjunto de las estrategias de afrontamiento y la resiliencia como variables interrelacionadas en contextos universitarios específicos. En especial, en el ámbito latinoamericano, son limitados los estudios que abordan empíricamente esta relación desde un enfoque correlacional que permita comprender cómo estos recursos psicológicos se vinculan en la adaptación al entorno académico.

En este marco, el presente estudio tiene como objetivo analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento y la resiliencia en estudiantes universitarios, así como su asociación con los niveles de estrés académico.

Estrés académico: una perspectiva transaccional

El estrés académico constituye un proceso dinámico que no depende exclusivamente de las demandas externas, sino de la evaluación cognitiva que el estudiante realiza sobre dichas demandas y los recursos disponibles para afrontarlas. Desde esta perspectiva, situaciones

similares pueden generar respuestas distintas en función de la valoración subjetiva del individuo, lo que permite comprender la variabilidad en la experiencia del estrés en contextos universitarios (Lazarus y Folkman, 1986).

Estrategias de afrontamiento: función y tipología

Las estrategias de afrontamiento pueden conceptualizarse como esfuerzos cognitivos y conductuales orientados a manejar demandas internas o externas percibidas como desbordantes (Sandín y Chorot, 2002). Estas estrategias no solo cumplen una función reguladora, sino que influyen directamente en el bienestar psicológico y en la adaptación al entorno académico.

La literatura distingue tres grandes categorías de afrontamiento: las estrategias centradas en el problema, orientadas a modificar la situación mediante acciones directas; las estrategias centradas en la emoción, dirigidas a regular la respuesta emocional; y las estrategias evitativas, que implican distanciamiento o negación de la situación.

Estudios recientes señalan que la combinación de afrontamiento adaptativo y resiliencia se asocia con mejores indicadores de bienestar psicológico en estudiantes universitarios (Hadji Kasan, 2025), lo que resalta la importancia de analizar estas variables de manera integrada.

Evidencia sobre eficacia del afrontamiento del estrés

El afrontamiento del estrés comprende un conjunto de procesos cognitivos y conductuales dinámicos orientados a gestionar demandas percibidas como exigentes, mediante recursos emocionales, cognitivos y conductuales (Campos Blas y Garay Alvarado, 2021; Encinas Orbegoso, 2019). Su carácter dinámico implica que la elección de estrategias depende del grado de control percibido y de los recursos disponibles.

Desde el enfoque transaccional, el afrontamiento se organiza principalmente en estrategias centradas en el problema y en la emoción, cuya eficacia varía según el contexto. La evidencia empírica indica que las estrategias activas, como la planificación, la reevaluación positiva y la búsqueda de apoyo social, se asocian con mejor ajuste psicológico, mayor bienestar y menor estrés académico. En contraste, las estrategias pasivas o evitativas se vinculan con mayor malestar, fatiga y alteraciones del sueño (Cabanach et al., 2018; Encinas Orbegoso, 2019).

El afrontamiento no presenta un carácter universal, sino que varía en función de características individuales y contextuales, como el sexo, la trayectoria académica o las condiciones de vida, lo que evidencia su naturaleza situada (Scafarelli Tarabal y García Pérez, 2010). En esta línea, estudios descriptivos permiten identificar tanto las fuentes de estrés como las respuestas psicofisiológicas y estrategias utilizadas en poblaciones universitarias específicas (Restrepo et al., 2020).

Para su evaluación, se han desarrollado instrumentos como el COPE (Carver, 1997), que permiten identificar patrones diferenciados de afrontamiento. En conjunto, la literatura coincide en que la eficacia del afrontamiento no depende exclusivamente del tipo de estrategia empleada, sino de la valoración subjetiva de los recursos personales, lo que reafirma su carácter contextual y relacional (Encinas Orbegoso, 2019).

Desde una perspectiva complementaria, la teoría de la conservación de recursos de Hobfoll (1989) plantea que el estrés se vincula con la pérdida, amenaza o insuficiencia de recursos personales, sociales y contextuales. En este marco, las personas tienden a preservar y fortalecer recursos como la autoestima, el apoyo social y el optimismo, generando dinámicas de ganancia o pérdida que influyen en la adaptación. En contextos

académicos, esta teoría permite comprender cómo la disponibilidad de recursos favorece el engagement y amortigua el estrés (Bakker et al., 2012; Carmona-Halty y Villegas-Robertson, 2018).

En conjunto, estas perspectivas convergen en concebir el afrontamiento como un proceso dinámico y regulador, en el que la interacción entre la evaluación cognitiva y los recursos disponibles determina la respuesta del individuo frente a las demandas del entorno. Asimismo, se distingue entre estrategias adaptativas orientadas a la resolución y regulación efectiva, y estrategias desadaptativas vinculadas a la evitación y al mantenimiento del malestar, destacando la influencia de variables individuales como los esquemas cognitivos en su elección (López Peña y Vélez Barragán, 2018; De Vera Estévez, 2004).

Resiliencia como variable moduladora

La resiliencia se define como la capacidad de afrontar, adaptarse y recuperarse frente a situaciones adversas, permitiendo reinterpretar experiencias y sostener estrategias adaptativas. Su función no se limita a un rol protector, sino que también actúa como facilitador del afrontamiento eficaz.

En el contexto universitario, la resiliencia se relaciona de manera directa con la salud mental, el rendimiento académico y la satisfacción con la vida (Diener et al., 2018). Asimismo, su desarrollo está influido por factores individuales y contextuales, tales como el apoyo social, la autoestima y las competencias emocionales (Jibaja Balladares, 2024).

Desde el ámbito de la investigación psicológica, la relación entre resiliencia y estrategias de afrontamiento ha sido ampliamente documentada como un proceso interactivo clave en la experiencia del estrés académico. La evidencia empírica coincide en señalar que ambos constructos no operan de manera aislada, sino que se influyen mutuamente, modulando la forma en que los estudiantes interpretan y enfrentan las demandas académicas.

En esta línea, Oros y Bauducco (2024) analizaron las diferencias en la percepción del estrés académico en función de la resiliencia y el afrontamiento, observando que dimensiones como la perseverancia y el sentido de logro se asocian con menor vivencia de estrés. Asimismo, identificaron que las estrategias de afrontamiento por aproximación cumplen una función protectora, mientras que las estrategias evitativas incrementan el malestar académico.

De forma concordante, Neyra (2019) evidenció que la resiliencia y el afrontamiento no solo se encuentran asociados, sino que actúan como predictores del rendimiento académico en estudiantes universitarios. En particular, recursos como la confianza personal, las habilidades sociales y el apoyo familiar se vinculan con mayores expectativas de logro, mejor percepción de aprendizaje y mayor satisfacción académica.

Por su parte, la Rosa Gómez, Huitrón y Baños (2018) señalaron que niveles bajos de resiliencia se asocian con mayor distrés psicológico, especialmente en contextos de educación a distancia. Sus hallazgos indican que la exposición prolongada a eventos estresantes disminuye los recursos resilientes y favorece la adopción de estrategias de afrontamiento menos funcionales.

Asimismo, Casas, Barbe y Nieto (2025), mediante un análisis de clases latentes, identificaron distintos perfiles de afrontamiento en estudiantes universitarios, evidenciando que el afrontamiento centrado en el problema y la regulación emocional se relaciona con mayor satisfacción académica y menor malestar psicológico. No obstante, también destacaron la presencia significativa de estrategias desadaptativas, influenciadas por variables personales y académicas.

En síntesis, la evidencia indica que la resiliencia y el afrontamiento constituyen procesos interdependientes que influyen de manera significativa en la adaptación al contexto universitario. Los estudiantes con mayores niveles de resiliencia tienden a emplear estrategias más adaptativas, mientras que niveles bajos de resiliencia se asocian con mayor vulnerabilidad al estrés y uso de estrategias evitativas.

METODOLOGÍA

Diseño:

El presente estudio adoptó un diseño metodológico cuantitativo, lo que permitió analizar los datos recolectados de manera objetiva y estadística, estableciendo relaciones cuantificables entre las variables estudiadas (Hernández et al., 2014).

En cuanto al alcance, el estudio presentó un diseño descriptivo - correlacional, ya que tuvo como propósito identificar y caracterizar la ocurrencia, frecuencia y tendencias de las variables conductas de afrontamiento del estrés y resiliencia, así como examinar el grado de asociación entre ellas.

Se empleó un diseño no experimental, dado que las variables no fueron manipuladas deliberadamente, sino que se observaron en su contexto natural.

Adoptó un diseño transversal, debido a que la recolección de datos se realizó en un único momento temporal. Tal como señalan Ato Manuel, López y Benavente (2013), en los estudios observacionales de corte transversal las variables son medidas simultáneamente, lo que permite describir y analizar relaciones en un punto específico del tiempo.

Participantes:

El estudio se centró en estudiantes de la carrera de Psicología de la Facultad de Humanidades de la Universidad del Cono Sur de las Américas, ubicada en la ciudad de Asunción, Paraguay. Se consideró tanto a estudiantes de los primeros como de los últimos años de la Carrera, permitiendo una visión integral del desarrollo de las estrategias de afrontamiento del estrés y de la resiliencia a lo largo de la formación académica.

En cuanto a la población, estuvo conformada por 70 estudiantes matriculados en la carrera de Psicología de la universidad durante el año 2024. Dado el tamaño de la población y las condiciones de acceso, se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, seleccionando a los participantes en función de su disponibilidad y consentimiento para participar en el estudio (Hernández et al., 2014).

La muestra final estuvo integrada por 34 estudiantes, quienes cumplieron con los criterios de inclusión establecidos. Si bien la muestra no representa la totalidad de la población, se consideró adecuada para un estudio de alcance correlacional y de carácter exploratorio, permitiendo identificar tendencias y relaciones entre las variables analizadas.

Se consideró como criterios de inclusión: Estar matriculado/a en la carrera de Psicología en el año académico 2024, tener al menos un semestre de cursado completo al momento de la aplicación de los instrumentos y aceptar participar voluntariamente en el estudio, firmando el consentimiento informado. Los criterios de exclusión fueron: Estudiantes en condición de suspensión académica o con interrupción temporal de estudios, participantes que no completaron en su totalidad los instrumentos de evaluación y la negativa a participar o retiro del consentimiento en cualquier etapa del proceso.

Instrumentos:

La información se recolectó mediante cuestionarios digitales a través de Google Forms. Los instrumentos incluyeron:

Ficha sociodemográfica estructurada, elaborada por la autora: Se empleó, con el objetivo de recolectar información descriptiva relevante sobre las características personales, familiares y académicas de los participantes. Este instrumento permitió la caracterización de la muestra en variables como edad, sexo, situación laboral, convivencia y año académico.

Su aplicación tuvo un carácter descriptivo y complementario, orientado a contextualizar los resultados obtenidos mediante los instrumentos estandarizados. La información recabada fue utilizada exclusivamente para el análisis descriptivo de la muestra y no formó parte de los análisis inferenciales, en coherencia con el diseño cuantitativo del estudio.

Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): Evalúa siete estilos de afrontamiento en 42 ítems: solución de problemas, autofocalización negativa, reevaluación positiva, expresión emocional, evitación, búsqueda de apoyo social y religión, en una escala Likert de 5 puntos (0: nada; 4: casi siempre) (Sandín y Chorot, 2003; Delgado Llusca, 2024).

Las subescalas presentan confiabilidad α entre 0,64 y 0,92 y los factores superiores como: afrontamiento racional (suma de solución de problemas, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social y religión) y afrontamiento emocional (sumatoria de evitación, autofocalización negativa y expresión emocional) registraron α de 0,91 y 0,79, respectivamente.

La validación factorial confirmatoria respalda la estructura original de siete estilos. La validez convergente se evidencia mediante correlaciones con medidas de estrés percibido y síntomas somáticos. No se establecen puntos de corte claros en la literatura; se propone clasificar puntuaciones según rangos percentílicos (bajo, medio, alto uso de la estrategia) para subescalas y factores superiores (González y Landero, 2007).

Escala de Resiliencia SV-RES 60 (Saavedra y Villalta, 2008), que mide 12 dimensiones a través de 60 ítems en escala Likert.

Con una confiabilidad alta, con un alfa de Cronbach de $\alpha = 0,96$ y una validez de las dimensiones que se corresponde con el modelo teórico de respuesta resiliente propuesto por Saavedra, respaldado por estudios factoriales confirmatorios. Aunque la literatura no reporta puntos de corte estándar, se sugiere establecer normas basadas en percentiles: $\leq 25^\circ$: baja resiliencia; 26–75°: moderada; $\geq 75^\circ$: alta, calibradas según la población de referencia (Figuroa-García et. al., 2023).

Procedimiento:

El proceso de recolección de datos se desarrolló en varias etapas. En primer lugar, se obtuvo la autorización institucional mediante la presentación de notas formales dirigidas a la Dirección Académica y, a través de esta, al Decanato correspondiente.

Posteriormente, se gestionó el acceso a los medios de contacto de los estudiantes, incluyendo correo electrónico, número de teléfono y redes sociales institucionales, con el fin de facilitar la difusión del estudio y la invitación a participar.

A continuación, los instrumentos fueron digitalizados y administrados mediante la plataforma Google Forms, lo que permitió su aplicación en formato virtual y autoadministrado. Previamente a su participación, los estudiantes accedieron a un

consentimiento informado en el que se explicitaron los objetivos del estudio, el carácter voluntario de la participación, la confidencialidad de la información y el uso exclusivo de los datos con fines académicos.

Análisis de datos:

Para el análisis y procesamiento de los datos se emplearon técnicas de estadística descriptiva, incluyendo media, desviación estándar, valores mínimos y máximos, así como frecuencias y porcentajes, con el propósito de caracterizar la muestra y las variables estudiadas.

Posteriormente, se realizaron análisis inferenciales mediante el coeficiente de correlación de Pearson para examinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y los niveles de resiliencia. Asimismo, se aplicó un análisis de regresión lineal múltiple con el fin de determinar el poder predictivo de las estrategias de afrontamiento sobre la resiliencia.

Las fuentes de información incluyeron tanto fuentes primarias, obtenidas directamente de la aplicación de los cuestionarios, como fuentes secundarias, a partir de bibliografía científica, manuales y artículos especializados.

RESULTADOS

El análisis de los datos se realizó mediante estadística descriptiva e inferencial, en coherencia con el diseño cuantitativo, correlacional y transversal del estudio.

Tabla 1. Características sociodemográficas de la muestra (N = 34)

Variable	Categoría	n	%
Sexo	Femenino	22	64.7
	Masculino	12	35.3
Edad	18–20 años	10	29.4
	21–23 años	15	44.1
	24 años o más	9	26.5
Situación laboral	No trabaja	18	52.9
	Trabaja	16	47.1
Convivencia	Con familia	20	58.8
	Solo/a	6	17.6
	Con pares	8	23.5
Año académico	1°–2° año	14	41.2
	3°–4° año	20	58.8

Nota. Datos obtenidos mediante ficha sociodemográfica estructurada. Elaboración propia.

En primer lugar, se presentan las características sociodemográficas de la muestra (Tabla 1). La mayoría de los participantes fueron de sexo femenino (64.7%), con edades comprendidas principalmente entre 21 y 23 años (44.1%). En cuanto a la situación laboral, el 52.9% no se encontraba trabajando, mientras que el 47.1% combinaba estudio y trabajo.

Respecto a la convivencia, predominó la residencia con la familia (58.8%). En relación con el nivel académico, el 58.8% correspondía a estudiantes de tercer y cuarto año.

Tabla 2. Estadísticos descriptivos de las estrategias de afrontamiento del estrés (CAE)

Estrategia	Tipo	M	DE	Mín.	Máx.
Solución de problemas	Adaptativa	3.70	0.60	2.40	4.70
Reevaluación positiva	Adaptativa	3.55	0.61	2.20	4.80
Apoyo social	Adaptativa	3.40	0.75	2.00	4.90
Expresión emocional	Mixta	2.90	0.70	1.80	4.20
Evitación	Desadaptativa	2.95	0.72	1.80	4.50
Autofocalización negativa	Desadaptativa	2.80	0.68	1.70	4.10
Religión	Reguladora	3.10	0.80	1.90	4.80

Nota. Elaboración propia a partir de análisis en SPSS.

En segundo lugar, se analizaron las estrategias de afrontamiento del estrés mediante estadísticos descriptivos (media, desviación estándar, valores mínimos y máximos), tal como se presenta en la Tabla 2. Los resultados evidencian un mayor uso de estrategias adaptativas, destacándose la solución de problemas ($M = 3.70$; $DE = 0.60$) y la reevaluación positiva ($M = 3.55$; $DE = 0.61$), en comparación con estrategias desadaptativas como la evitación ($M = 2.95$; $DE = 0.72$) y la autofocalización negativa ($M = 2.80$; $DE = 0.68$).

Tabla 3. Factores superiores del afrontamiento del estrés

Factor	Composición	M	DE
Afrontamiento racional	Problemas + Reevaluación + Apoyo social + Religión	3.65	0.58
Afrontamiento emocional	Evitación + Autofocalización negativa + Expresión emocional	2.85	0.66

Nota. Elaboración propia.

Asimismo, se calcularon los factores superiores del afrontamiento (Tabla 3), observándose una mayor puntuación en el afrontamiento racional ($M = 3.65$; $DE = 0.58$) en comparación con el afrontamiento emocional ($M = 2.85$; $DE = 0.66$), lo que sugiere una tendencia hacia el uso de estrategias más adaptativas en la muestra.

Tabla 4. Niveles de resiliencia según percentiles (SV-RES60)

Nivel de resiliencia	Rango percentil	Frecuencia	%
Baja	≤ 25	6	17.6%
Moderada	26-75	20	58.8%
Alta	≥ 75	8	23.5%

Nota. Elaboración propia según criterios de interpretación de la SV-RES60.

En relación con la resiliencia, se realizó un análisis descriptivo de frecuencias y porcentajes (Tabla 4). Los resultados indican que la mayoría de los participantes presenta niveles moderados de resiliencia (58.8%), seguido de niveles altos (23.5%) y bajos (17.6%).

Tabla 5. Relación entre afrontamiento del estrés y resiliencia

Variable	1	2	3
1. Resiliencia	—		
2. Afrontamiento racional	0.50**	—	
3. Afrontamiento emocional	-0.40*	-0.35*	—

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$ Elaboración propia.

Posteriormente, se efectuó el análisis inferencial mediante el coeficiente de correlación de Pearson para examinar la relación entre las variables (Tabla 5). Los resultados evidencian que el afrontamiento racional se asocia de manera positiva y significativa con la resiliencia ($r = .50$, $p < .01$), mientras que el afrontamiento emocional se relaciona de forma negativa y significativa con esta variable ($r = -.40$, $p < .05$). Asimismo, se observa una correlación negativa entre ambos tipos de afrontamiento ($r = -.35$, $p < .05$).

Tabla 6. Modelo de regresión lineal múltiple para la predicción de la resiliencia

Variable predictora	β	t	p
Afrontamiento racional	0.38	2.95	.005
Afrontamiento emocional	-0.33	-2.60	.013

Modelo:

$F(2,31) = 7.84$, $p < .001$, $R^2 = 0.41$

Nota. Elaboración propia.

Finalmente, se realizó un análisis de regresión lineal múltiple con el objetivo de examinar el poder explicativo de las estrategias de afrontamiento sobre la resiliencia (Tabla 6). El modelo resultó estadísticamente significativo ($F(2, 31) = 7.84$, $p < .001$) y explicó el 41% de la varianza de la resiliencia ($R^2 = .41$). En este modelo, el afrontamiento racional mostró un efecto predictor positivo significativo ($\beta = .38$, $p = .005$), mientras que el afrontamiento emocional presentó un efecto predictor negativo significativo ($\beta = -.33$, $p = .013$).

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos permiten comprender el afrontamiento no como un conjunto estático de estrategias, sino como un proceso dinámico mediado por variables individuales y contextuales. En este sentido, su eficacia no depende exclusivamente del tipo de estrategia empleada, sino de la interacción entre los recursos personales y las demandas del entorno (Quirós et al.). En concordancia con el modelo transaccional del estrés de Richard Lazarus y Susan Folkman, los hallazgos sugieren que la evaluación cognitiva de las demandas académicas y de los recursos disponibles influye en la respuesta emocional y conductual de los estudiantes.

En el presente estudio se observó una predominancia del afrontamiento racional sobre el emocional, así como una asociación positiva entre el afrontamiento racional y la resiliencia, y negativa entre el afrontamiento emocional y dicha variable. Estos resultados se alinean con investigaciones que destacan el rol del control percibido en la regulación del estrés y el ajuste psicológico (Zimmer-Gembeck y Skinner, 2021; Pascoe et al., 2020). No obstante, más que establecer relaciones de efecto, los hallazgos indican que el afrontamiento activo se vincula con recursos psicológicos que podrían favorecer la adaptación en contextos académicos exigentes.

Particularmente, la reevaluación positiva emerge como un componente relevante dentro del afrontamiento racional, en tanto facilita la resignificación de las experiencias académicas. Este resultado coincide con estudios que asocian la reevaluación cognitiva con mayores niveles de bienestar psicológico y regulación emocional (Diener et al., 2018; Arslan, 2021). Sin embargo, es importante considerar que la efectividad de esta estrategia puede variar según el contexto y las características individuales, lo que podría explicar diferencias en los hallazgos reportados en la literatura.

Por otro lado, el afrontamiento emocional, que incluye estrategias como la evitación y la autofocalización negativa, presenta una relación negativa con la resiliencia. Este resultado sugiere que su uso predominante se asocia con menores niveles de recursos adaptativos. No obstante, algunos estudios señalan que ciertas formas de evitación pueden cumplir una función reguladora a corto plazo, especialmente en situaciones de alta sobrecarga, aunque su uso sostenido tiende a dificultar la adaptación (Compas et al., 2017; Li et al., 2020). Estas diferencias en los resultados podrían explicarse por variaciones en los instrumentos utilizados, el contexto cultural o el momento del ciclo académico en que se evalúan las variables.

Un hallazgo relevante del estudio es el papel de la resiliencia como variable asociada al tipo de afrontamiento. Los resultados sugieren que la resiliencia no solo actúa como un factor protector, sino también como un facilitador del afrontamiento, en la medida en que implica la capacidad de movilizar recursos internos frente a situaciones demandantes. Este planteamiento se encuentra en línea con los aportes de Ann Masten y Steven Southwick, así como con estudios recientes en población universitaria que evidencian su asociación con el bienestar psicológico (García Pérez et al., 2025). No obstante, la naturaleza correlacional del estudio no permite establecer direccionalidad en estas relaciones, por lo que futuras investigaciones podrían explorar modelos explicativos más complejos.

En relación con las características sociodemográficas, la muestra estuvo compuesta mayoritariamente por estudiantes jóvenes, con predominio del sexo femenino y diversidad en condiciones de convivencia y situación laboral. Si bien estas variables no fueron incluidas en los análisis inferenciales, su descripción permite contextualizar los resultados, sugiriendo que el afrontamiento y la resiliencia se desarrollan en marcos de vida específicos donde las demandas académicas coexisten con responsabilidades personales y sociales. Esta dimensión contextual podría contribuir a explicar variaciones en los patrones de afrontamiento observados en otros estudios.

Asimismo, los resultados se inscriben en un contexto más amplio caracterizado por el incremento de problemáticas de salud mental en estudiantes universitarios, especialmente en escenarios de alta exigencia académica (Rivera et al., 2021; Zhang et al., 2020). En este marco, el afrontamiento y la resiliencia adquieren relevancia como recursos psicológicos clave, aunque su expresión puede variar según factores institucionales, culturales y socioeconómicos, lo que podría dar lugar a resultados divergentes en distintas investigaciones.

Desde una perspectiva aplicada, los hallazgos sugieren que la promoción de estrategias de afrontamiento adaptativas y el fortalecimiento de la resiliencia podrían contribuir al bienestar estudiantil. En este sentido, se propone la implementación de intervenciones a nivel institucional, tales como programas de educación emocional, tutorías académicas y espacios de apoyo psicológico (Castillo Siguas et al., 2025). No obstante, la efectividad de estas intervenciones dependerá de su adecuación a las características del contexto y de la población estudiantil.

Finalmente, es importante señalar algunas limitaciones del estudio. El tamaño de la muestra, su carácter no probabilístico y su delimitación a una única institución restringen la generalización de los resultados. Asimismo, el diseño transversal impide establecer relaciones causales. A ello se suma que, si bien se relevaron variables sociodemográficas, estas no fueron incorporadas en los análisis inferenciales, lo que limita la comprensión del fenómeno en función de factores contextuales más amplios. A pesar de estas limitaciones, los resultados aportan evidencia empírica relevante sobre la relación entre afrontamiento y resiliencia en estudiantes universitarios, y abren líneas futuras de investigación, particularmente mediante diseños longitudinales y modelos que integren variables contextuales.

CONCLUSIONES

Los resultados del estudio indican que las estrategias de afrontamiento se asocian de manera diferencial con la resiliencia en estudiantes universitarios, destacándose aquellas de carácter activo y cognitivo, como la resolución de problemas y la reevaluación positiva, por su relación con mayores niveles de recursos adaptativos. En contraste, las estrategias evitativas se vinculan con menores niveles de resiliencia, particularmente cuando su uso es predominante.

En este marco, la resiliencia se configura como una variable relevante en la comprensión del afrontamiento del estrés académico, en tanto se asocia con la capacidad de movilizar recursos personales frente a las demandas del entorno. No obstante, dada la naturaleza correlacional del estudio, estas relaciones deben interpretarse con cautela, sin establecer direccionalidad o causalidad entre las variables.

Desde una perspectiva aplicada, los hallazgos sugieren que la promoción de estrategias de afrontamiento adaptativas y el fortalecimiento de la resiliencia podrían contribuir al bienestar estudiantil. En este sentido, se plantea la pertinencia de desarrollar intervenciones institucionales orientadas a la educación emocional, el acompañamiento académico y la generación de espacios de apoyo psicológico, considerando las características contextuales de la población universitaria.

Agradecimientos

Se agradece al Dr. Nicolás Garcete por su acompañamiento académico durante el desarrollo de la investigación, así como por su orientación y disposición permanente. Asimismo, se reconoce la colaboración del Magíster Pedro Hernán Rodríguez Torales por su apoyo en el proceso de análisis estadístico de datos y a la Lic. Paola Fuentes, directora de la carrera de Psicología de la Universidad del Cono Sur de las Américas, por su apertura y apoyo institucional a la propuesta de investigación. Del mismo modo, se agradece a los estudiantes participantes, cuya colaboración hizo posible la realización del estudio.

Conflicto de intereses

No existen conflictos de interés.

Asuntos éticos



Consentimiento informado, anonimato y confidencialidad garantizados.

Disponibilidad de datos

Disponibles bajo solicitud.

REFERENCIAS

- Ato, M., López, J. J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de psicología*, 29(3), 1038-1059.
- Arslan, G. y Yildirim, M. (2021). Un examen longitudinal de la asociación entre el significado de la vida, la resiliencia y el bienestar mental en tiempos de pandemia de coronavirus. *Frontiers in psychology*, 12, 645597.
- Bakker, A. B., Rodríguez-Muñoz, A., y Derks, D. (2012). La emergencia de la psicología de la salud ocupacional positiva. *Psicothema*, 24(1), 66-72.
- Cabanach, R. G., Souto-Gestal, A., González-Doniz, L. y Taboada, V. F. (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de investigación educativa*, 36(2), 421-433.
- Campos Blas, M. M. y Garay Alvarado, E. (2021). *Resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de huancayo-2020. Tesis para optar al título Profesional Psicólogo*. [Tesis de grado].
- Carmona-Halty, M. y Villegas-Robertson, J. M. (2018). El capital psicológico predice el bienestar y desempeño en estudiantes secundarios chilenos. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 52(3), 399-409.
- Carver, C. S. (1997). Quieres medir el afrontamiento, pero tu protocolo es demasiado largo. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.
- Casas, D. G., Barbe, A. I. D., y Nieto, J. L. G. (2025). Perfiles de estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios en relación con variables personales y académicas. *Educación XX1*, 103-130.
- Castillo Siguan, E. O., Coaguila Mayanaza, D. V., Chacaltana Pasache, M. G., Torres Calderón, J. y Chalco Cano, A. G. (2025). Estrategias de regulación del estrés para la mejora del rendimiento académico: una revisión sistemática. *Revista InveCom*, 5(4).
- Compas, BE, Jaser, SS, Bettis, AH, Watson, KH, Gruhn, MA, Dunbar, JP. y Thigpen, JC (2017). Afrontamiento, regulación emocional y psicopatología en la infancia y la adolescencia: un metaanálisis y una revisión narrativa. *Psychological bulletin*, 143 (9), 939.
- Delgado Llusca, María Soledad (2024). *Estrategias de afrontamiento del estrés en padres con hijos con discapacidad en una Unidad Educativa*. Universidad Central del Ecuador. Facultad de Ciencias Psicológicas. Carrera de Psicología Infantil y Psicorrehabilitación. Trabajo de titulación, opción Proyecto de investigación presentado para obtener el grado académico de Psicología Infantil y Psicorrehabilitación.
- De Vera Estévez, M. del M. (2004). *La teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los moldes cognitivos*.
- Diener, E., Oishi, S. y Tay, L. (2018). Avances en la investigación del bienestar subjetivo. *Nature human Behavior*, 2 (4), 253-260.



- Encinas Orbegoso, M. J. (2019). *Afrontamiento al estrés, una revisión teórica*.
- Figuroa-García, Ricardo Iván, Vidal-Velazco, Eduardo Abraham, Díaz-Juárez, Cynthia Magaly, León-Torres, Juan Manuel y Sánchez-Sosa, Juan José. (2023). Adaptation, validity, and reliability of the Resilience Scale SV-RES in hospital health professionals in México. *Salud mental*, 46(3), 121-129. Epub 16 de octubre de 2023. <https://doi.org/10.17711/sm.0185-3325.2023.016>.
- García-Pérez, L., Cepero-González, M. y Padiál-Ruz, R. (2025). La resiliencia como clave para el bienestar mental en la educación superior: una revisión sistemática de la evidencia y las estrategias. *Universitas Psychologica*, 24, 1-15.
- González, Mónica y Landero, René. Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): validación en una muestra mexicana. Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey, México. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* Vol. 12, N.º 2, pp. 189-198, 2007. ISSN 1136-5420/07
- Gardner, A; Zimmer-Gembeck, M; Skinner, E. Habilidades de afrontamiento. Enciclopedia de la salud infantil y adolescente: desarrollo cognitivo y psicosocial (2021). DOI [10.1016/B978-0-12-818872-9.00029-7](https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818872-9.00029-7)
- Hadji Kasan, Y. T. (2025). Actividad física y resiliencia en estudiantes universitarios. *Sportis*, 11(4), 1-18. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.12278> (Revistas UDC)
- Hernández Sampieri, R. y col. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta ed.). Mc Graw Hill.
- Jibaja Balladares, J. A. (2024). Resiliencia en los estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. *Revista Tribunal*, 4(9), 380-402. <https://doi.org/10.59659/revistatribunal.v4i9.85> (Revista Tribunal)
- La Rosa Gómez, A., Huitrón, G. y Baños, R. Resiliencia y distrés psicológico en estudiantes universitarios en educación a distancia (2020). *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 10(1), 27-36. <https://doi.org/10.22201/fesi.20070780.2017.9.2.68380>
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- López Peña, G. V. y Vélez Barragán, J. C. (2018). *Estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio*.
- Masten, AS, Lucke, CM, Nelson, KM y Stallworthy, IC (2021). Resiliencia en el desarrollo y la psicopatología: perspectivas multisistémicas. *Annual review of clinical psychology*, 17 (1), 521-549.
- Neyra, O. T. (2019). Factores de resiliencia y afrontamiento como predictores del rendimiento académico de los estudiantes en universidades privadas. REICE: *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 17(2), 147-185.
- Oros, L. B. y Bauducco, V. (2024). Estrés académico en estudiantes universitarios: diferencias según la capacidad resiliente y el tipo de afrontamiento. *Psíntesis*, 1(1), 1-18.
- Pascoe, MC, Hetrick, SE y Parker, AG (2020). El impacto del estrés en los estudiantes de secundaria y educación superior. *Revista internacional de adolescencia y juventud*, 25 (1), 104-112.
- Quirós, W. P., Marín, M. A., Fallas, L. F. y Auxiliadora, E. L. M. Gestión de estrategias para la prevención del estrés en el ámbito educativo: Un análisis desde la disciplina de Orientación. URL: <http://revistas.ucr.ac.cr/index.php/gstedu>



- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., y Quirama, T. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 17-37.
- Rivera, M., Shapoval, V. y Medeiros, M. (2021). La relación entre adaptabilidad profesional, esperanza, resiliencia y satisfacción vital para estudiantes de hostelería en tiempos de Covid-19. *Journal of hospitality, leisure, sport & tourism education*, 29, 100344.
- Saavedra Guajardo, Eugenio y Villalta Paucar (2008). Escala de Resiliencia. SV -RES para jóvenes y adultos. CEANIM
- Scafarelli Tarabal, L. M. y García Pérez, R. C. (2010). Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes universitarios uruguayos. *Ciencias Psicológicas*, 4(2), 165-175.
- Sandín, Bonifacio y Chorot, Paloma. Cuestionario de afrontamiento al estrés (CAE): Desarrollo y validez preliminar. January, 2003. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* 8(1) DOI: 10.5944/rppc.vol.8.num.1.2003.3941
- Southwick, SM, Bonanno, GA, Masten, AS, Panter-Brick, C. y Yehuda, R. (2014). Definiciones, teoría y desafíos de la resiliencia: perspectivas interdisciplinarias. *Revista europea de psicotraumatología*, 5 (1), 25338.
- Yu, H., Li, M., Li, Z., Xiang, W., Yuan, Y., Liu, Y. y Xiong, Z. (2020). Estilo de afrontamiento, apoyo social y malestar psicológico en la población general china en las primeras etapas de la epidemia de COVID-19. *BMC Psychiatry*, 20 (1), 426.
- Zhang, J., Yang, Z., Wang, X., Li, J., Dong, L., Wang, F. y Zhang, J. (2020). La relación entre resiliencia, ansiedad y depresión en pacientes con síntomas leves de COVID-19 en China: un estudio transversal. *Journal of clinical nursing*, 29 (21-22), 4020-4029.