

# Estrés, salud y rendimiento académico: El afrontamiento como factor modulador.

---

Autora: Payal Daswani Lakhi

Tutoras: Dra. Rosaura González Méndez y Dra. Yurena Morera Cáceres

Trabajo Fin de Grado

Grado en Psicología por la Universidad de La Laguna

Curso 2013-2014

## Resumen

---

El objetivo de este estudio ha sido analizar la asociación entre eventos estresantes, salud y rendimiento académico, así como la relación entre dichos factores y las estrategias de afrontamiento. Para ello se diseñó una escala de eventos estresantes adaptada a la población universitaria, así como preguntas para medir el rendimiento académico. Además, se utilizó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) y el General Health Questionnaire (GHQ-12). Participaron 206 estudiantes de cinco titulaciones de la Universidad de La Laguna. En general, los resultados indicaron que el alumnado expuesto a eventos estresantes más recientes tenía peor salud, pero no peor rendimiento. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, el estrés tiende a disminuir con la evitación de problemas y a aumentar con la retirada social en ambos sexos. En varones, la retirada social y la expresión de emociones se asocian a mejor rendimiento. En mujeres, la autocrítica se asocia a mayor estrés, mientras que la búsqueda de apoyo social predice peor rendimiento. Finalmente, no se encontraron diferencias significativas por sexo en el uso de estrategias de afrontamiento orientadas a las emociones.

### **Abstract.**

The aim of this study has been to analyze the association between stressful events, health and academic performance, as well as the relationship between the factors mentioned above and coping strategies. We designed a scale of stressful events specifically adapted to the university population, as well as questions to measure the academic performance. In addition, we used the Coping Strategies Inventory (CSI) and the General Health Questionnaire (GHQ-12). Participants were 206 students of different degrees of the University of La Laguna. . In general, the results indicated that the students exposed to more recent stressful events had worse health, but not worse academic performance. As for the coping strategies, the stress tends to diminish with the avoidance of problems and to increase with the social retreat in both sexes. In males, the social retreat and the expression of emotions associate to better academic performance. In women, the self-criticism associates to major stress, whereas the search of social support predicts worse academic performance. Finally, we didn't find significant differences between sexes in the use of coping strategies orientated to the emotions.

## Introducción

---

El término de estrés fue introducido por Walter Cannon y popularizado por Hans Selye en el campo de la salud (Vázquez, Rodríguez y Álvarez, 1998). El estrés es una respuesta de adaptación a situaciones amenazantes para la supervivencia o para la identidad. En términos generales, hay tres concepciones distintas del estrés: a) el estrés entendido como estímulo, lo que se refiere a las demandas concretas de la situación estresante; b) el estrés como una respuesta psicobiológica frente a dichas situaciones; y c) el estrés como la interacción entre las características de la situación y los recursos del organismo.

La perspectiva del estrés como estímulo pone el énfasis en las características de las condiciones que provocan la respuesta de estrés. Estos estresores pueden ser tanto físicos como psicológicos y se caracterizan por crear distinto nivel de tensión o presión. Desde esta perspectiva, se ha intentado medir el grado de estrés asociado a distintos eventos a través de escalas. La más conocida es la escala de Holmes y Rahe (1967), que consta de 43 eventos estresantes que han sido ordenados en función del grado de estrés que provocan en amplias muestras de población. Así, entre los diez primeros estarían la muerte de la pareja, el divorcio y separación, la cárcel, la muerte de un familiar, enfermedad, matrimonio, etc.

El análisis del estrés como respuesta pone el énfasis en los mecanismos psicobiológicos que se activan frente a los agentes nocivos que amenazan al individuo. En los términos clásicos, la respuesta de estrés prepara al organismo para luchar o huir (Cannon, 1929). El trabajo de Taylor et al. (2000), sin embargo, señaló la necesidad de ampliar este modelo, incluyendo la búsqueda de apoyo social como la respuesta más frecuente entre las mujeres. Actualmente, se reconoce la importancia de esta estrategia tanto en humanos como en otras especies, así como sus efectos beneficiosos sobre la respuesta psicobiológica de estrés (Sapolsky, 1996).

Desde hace tiempo se conocen los efectos perjudiciales del estrés crónico sobre la salud. Selye (1954) fue el primero en describir dichos efectos en lo que se conoce como *síndrome general de adaptación*. Este proceso supone que el organismo responde ante los eventos estresantes a través tres fases. En primer lugar, tiene lugar una *reacción de alarma* que lleva aparejados cambios psicofisiológicos y comportamentales dirigidos a satisfacer la demanda. En el caso de que la situación no finalice, se produce una *fase de resistencia* en donde se mantiene la activación del organismo con un coste elevado para el mismo. Finalmente, si la situación que ha provocado la respuesta de estrés se mantiene, el organismo entra en la *fase de agotamiento*. A través de este proceso, el estrés crónico termina provocando graves alteraciones en diversos sistemas (inmunitario, cardiovascular, reproductor, etc.) y produciendo distintas patologías (colesterol, hipertensión, trastornos gástricos, etc.) (Sapolsky, 1996).

Por último, la concepción que aborda el estrés como una interacción entre las características de la situación y los recursos del organismo plantea la existencia de un proceso de valoración cognitiva de las demandas ambientales y la capacidad para afrontarlas. En concreto, dicho proceso implica una valoración primaria y automática (*primary appraisal*) en la que se analiza si las demandas son positivas, estresantes o irrelevantes para el organismo y su salud; y una valoración secundaria y controlada (*secondary appraisal*) en la que se valoran los recursos disponibles para afrontarlas (Lazarus y Folkman, 1984). Después de este proceso de valoración, si se percibe que las demandas son más elevadas que los recursos disponibles se produce la reacción de estrés. La valoración cognitiva y la reacción emocional resultante dan lugar a una acción proactiva conocida como afrontamiento, que consiste en llevar a cabo una serie de conductas orientadas a adaptarse, satisfacer, reducir, anular o evitar las demandas ambientales.

Según el modelo de afrontamiento propuesto por Lazarus y Folkman (1984), el afrontamiento se define como “los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como

excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 164) (Lazarus y Folkman, 1986). Estos autores propusieron la existencia de dos estilos de afrontamiento, uno basado en el problema, que consiste en modificar o alterar la situación problemática, y otro basado en las emociones, en la que se intenta reducir la reacción emocional, la tensión y la activación fisiológica (Folkman y Lazarus, 1985).

Durante algún tiempo, la investigación ha considerado más adecuadas las estrategias orientadas al problema que las dirigidas a regular la respuesta emocional ante el estrés. Staton (2011), por ejemplo, encontró numerosos trabajos que señalan la relación entre las estrategias dirigidas a regular las emociones y determinados problemas como la ansiedad y depresión. Sin embargo, esta idea entra en contradicción con los resultados obtenidos en otros estudios que han confirmado los beneficios derivados de la comunicación de las emociones (v.g. Pennebaker, 1994). Frente a esto, Stanton y Low (2012) han argumentado que algunas escalas de afrontamiento incluyen indicadores de malestar emocional como si fueran estrategias de afrontamiento. Sin embargo, cuando dichos indicadores no son considerados, se hacen evidentes los beneficios para la salud de las estrategias de afrontamiento orientadas a la expresión de emociones.

Por otro lado, algunas escalas distinguen entre estrategias productivas e improductivas, siendo estas últimas las que resultarían menos beneficiosas para el bienestar de las personas. Así, por ejemplo, la *Escala de Afrontamiento para Adolescentes* (ACS, Frydenberg y Lewis, 1996) distingue entre estrategias productivas orientadas al problema o a la expresión de emociones, y estrategias improductivas. Entre estas últimas se encontrarían el pensamiento desiderativo, la autoinculpación, la falta de afrontamiento, la preocupación, la retirada social, hacerse ilusiones y reducir la tensión mediante el uso de alcohol, etc. La tendencia a culpabilizarse es un ejemplo de estas estrategias, que ha sido asociada a una gran variedad de problemas psicológicos (v.g. Figueroa, Contini, Lacunza, Levín y Suedan, 2005). También se ha encontrado repetidamente que el apoyo social y la expresión emocional son estrategias

adaptativas y orientadas a la regulación emocional (v.g. Cano, Rodríguez y García, 2006).

Al igual que ocurre con la salud, el estrés intenso y crónico tiene efectos negativos sobre el rendimiento académico. Los niveles elevados de estrés disminuyen la atención y la concentración, y propician el absentismo y una menor dedicación a los estudios (Caballero, Abelló y Palacios, 2007; Lumley y Provenzano, 2003). Sin embargo, el tipo de afrontamiento puede modular el estrés sobre el rendimiento. Así, por ejemplo, intentar modificar el problema y llevar a cabo un plan de acción, y tratar de extraer lo positivo de una situación son estrategias que resultan útiles para reducir el estrés académico (Barrón, Castilla, Casullo y Verdú, 2002). El apoyo social también puede facilitar el rendimiento mientras la persona no se vuelva dependiente de otros para poder hacer frente a sus dificultades. En general, se ha encontrado que los hombres tienden a utilizar más a menudo las dos primeras estrategias, y las mujeres la última (Barrón et al., 2002).

En estos momentos de crisis económica, gran parte del alumnado puede estar afrontando una situación especialmente problemática, que puede repercutir negativamente en su salud y su rendimiento académico. Los problemas económicos se asocian a numerosas dificultades relacionadas con la vivienda, una mayor conflictividad familiar, dificultades para acceder a recursos didácticos, etc. Dentro de este contexto, el objetivo de este estudio ha sido analizar la asociación entre eventos estresantes, salud y rendimiento académico, así como la relación entre dichos factores y el afrontamiento en estudiantes universitarios.

#### Hipótesis:

1. A mayor tiempo transcurrido desde que sucedieron los eventos estresantes, mayor nivel de salud y de rendimiento académico.
2. Mientras el uso frecuente de estrategias de afrontamiento adaptativo se asocia a mejores niveles de salud y de rendimiento académico, el uso de estrategias no adaptativas se asocia a peores niveles de salud y rendimiento académico.

3. Se esperan diferencias significativas en la frecuencia con la que el alumnado de uno y otro sexo hacen uso de estrategias de afrontamiento orientadas a las emociones.

## Método

---

### Participantes y procedimiento.

Participaron 206 estudiantes (154 mujeres y 52 varones), de cinco titulaciones de la Universidad de La Laguna. Sus edades estaban comprendidas entre los 18 y 49 años ( $M = 21.57$ ,  $DE = 4.32$ ). El 21.4% del alumnado estudiaba trabajo social, el 8.7% turismo, el 27.2% psicología, el 26.2% psicopedagogía y el 16.5% fisioterapia. El 45.6% de los estudiantes no tenían pareja en ese momento (72% mujeres y 28% varones) y el 54.4% de los estudiantes mantenían una relación amorosa (77% mujeres y 23% hombres), cuya duración media era de 30 meses.

El cuestionario fue aplicado colectivamente en cada titulación. Antes de comenzar, se explicó el objetivo del estudio y cómo debía responderse al cuestionario. Tras garantizar la confidencialidad de la información recabada, se les pidió que respondieran con total sinceridad a las preguntas.

### Instrumentos.

Se elaboró un instrumento que incluía varias escalas y preguntas sobre eventos estresantes (Anexo 1). A continuación, se describe cada una de ellas.

**Eventos estresantes.** Se incluyeron distintos ítems para evaluar si habían vivido diversos eventos estresantes: 11 de ellos eran de carácter general (problemas económicos, problemas con los estudios, conflictos familiares, separación de los padres, muerte de un familiar o persona cercana, etc.), y otros seis hacían referencia a posibles experiencias en sus relaciones pareja (infidelidad, trato inadecuado, discusiones frecuentes, rupturas y agresiones físicas). Los participantes respondieron con un SÍ o NO a cada uno

de esos ítems. Además, debían indicar el tiempo transcurrido desde que ocurriera el evento.

**Afrontamiento.** Se utilizó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) (Tobin et al., 1989, adaptación por Cano et al., 2006). Este instrumento utiliza una escala tipo Likert con un rango de respuesta que va de 0 (*nunca*) a 4 (*siempre*). Está integrado por 41 ítems que se agrupan en ocho factores, cada uno con 5 ítems, que miden distintas estrategias de afrontamiento. La *Resolución de problemas* es una estrategia dirigida directamente a tratar de resolver el problema que ha provocado estrés (alpha de Cronbach: .82). La *Autocrítica* es una estrategia de afrontamiento improductiva que se asocia a sentimientos de culpabilidad (alpha de Cronbach: .82). La *Expresión emocional* (alpha de Cronbach: .80), como su propio nombre indica, consiste en la expresión de las emociones y sentimientos. Por el contrario, la estrategia de *Retirada social* se basa en la evitar comunicar y expresarse (alpha de Cronbach: .81). El *Pensamiento desiderativo* es una estrategia de afrontamiento que se centra en el arrepentimiento (alpha de Cronbach: .78). Otra forma de hacer frente a un problema es estableciendo contacto social con aquellas personas cercanas como amigos y familiares, lo que se conoce como *Apoyo social* (alpha de Cronbach: .85) La *Reestructuración cognitiva* consiste en afrontar los problemas analizando la situación y cambiando la forma de pensar, pasando de un plano negativo a uno positivo (alpha de Cronbach: .66). Por último, la estrategia de *Evitación de problemas* se basa en evitar pensar y/o darle importancia a los eventos estresantes (alpha de Cronbach: .64).

**Salud.** Se utilizó la versión reducida del General Health Questionnaire (GHQ-12, adaptación por Sánchez y Dresch, 2008). Esta escala consta de 12 ítems, cuyo rango de respuesta va de 0 (*nunca*) a 3 (*siempre*). Éstos se agrupan formando 3 factores de salud: un factor que denominaremos *coping* (alpha de cronbach: .77), cuyos ítems miden la eficacia percibida del afrontamiento; un factor que mide estrés (alpha de cronbach: .70); y un factor que mide autoestima (alpha de cronbach: .83).



**Rendimiento.** Se incluyó una pregunta dirigida a valorar el rendimiento. Concretamente, se les pidió que compararan su rendimiento con el del curso anterior. Para ello, disponían de una escala tipo Likert con respuestas que iban de 0 (*mucho peor*) a 10 (*mucho mejor*). Además, se les pregunta por las razones que explicaban los posibles cambios en el rendimiento.

## Resultados

---

En primer lugar, se describen los eventos estresantes más frecuentes entre el alumnado y, posteriormente, se presentan las relaciones entre los factores analizados. Los datos fueron procesados en el SPSS 15.

### **Eventos estresantes.**

El porcentaje de alumnado que ha experimentado distintos eventos estresantes se recoge en la Tabla 1. El evento estresante de mayor prevalencia entre el alumnado fue la muerte de un familiar o persona cercana (55.3%), la ruptura de la relación de pareja (46.6%) y los conflictos en la familia (45.6%). Mientras que los eventos menos comunes fueron el acoso escolar (5.9%), los accidentes (3.9%) y la agresión física por parte de la pareja (2.0%).

Los datos descriptivos (medias y desviaciones estándar) relativos a los factores analizados se presentan en el Anexo 2.

Tabla 1. Porcentaje de participantes que dice haber sufrido distintos eventos estresantes.

Evento	Mujer	Hombre	Total
Muerte de familiar o persona cercana	57.1%	50%	55.3%
Ruptura de una relación de pareja	47.4%	42.3%	46.6%
Conflictos en la familia	44.2%	50%	45.6%
Discusiones frecuentes con la pareja	33.8%	25%	31.6%
Problemas económicos	22.1%	28.8%	23.8%
Separación de padre	24.7%	15.4%	22.3%
Infidelidad de la pareja	21.4%	17.3%	20.4%
Problemas con estudios	17,5%	19,2%	18,0%
Trato inadecuado por parte de la pareja	16.9%	17.3%	17%
Víctima de un delito	10.4%	19.2%	12.6%
Mudanza reciente	11.7%	9.6%	11.2%
Rechazo de compañeros	9.7%	7.7%	9.2%
Acoso escolar	6.5%	3.8%	5.9%
Accidente	1.9%	9.6%	3.9%
Agresión física de la pareja	2.0%	1.9%	2.0%

### Eventos estresantes, salud y rendimiento académico.

Las correlaciones (Pearson) entre el tiempo transcurrido desde que ocurrieron los eventos estresantes, los indicadores de salud (*coping*, estrés y autoestima) y el rendimiento académico se muestran en la Tabla 2. En este sentido, destacó la relación positiva entre el rendimiento, los niveles de autoestima y de *coping* (eficacia percibida a la hora de afrontar los problemas), y el tiempo transcurrido desde el divorcio de los padres. Además, se observó una correlación negativa entre el rendimiento y el estrés, por un lado, y entre el rendimiento y el tiempo transcurrido desde los problemas de estudio, por otro. También se encontró que cuanto más tiempo había pasado desde que se produjera el problema económico, mayor era el *coping* y menor el nivel de estrés. Por último, se observó una relación positiva entre el tiempo transcurrido de distintos eventos estresantes. Por un lado, el tiempo transcurrido desde que se produjeron los problemas económicos, los problemas de estudio y la

mudanza, correlacionaban positivamente. Por otro lado, el tiempo transcurrido entre los problemas económicos, el acoso escolar y la mudanza, correlacionaban positivamente con los conflictos familiares.

Tabla 2. Correlaciones entre el tiempo transcurrido desde los diferentes eventos estresantes, los indicadores de salud y el rendimiento académico.

	CF	SP	PEC	PES	AE	RCC	MUS	MUE	ACC	VIC	COP	ES	AUTO	R
CF	-													
SP	.010	-												
PEC	.832*	.418	-											
PES	.243	-.222	.617*	-										
AE	.758*	.162	.331	.426	-									
RCC	.450	.836	.028	.358	.917**	-								
MUD	.731**	.677	.894**	.286		.735	-							
MUE	.024	.426*	.104	.484	.759	.328	-.111	-						
ACC	.618		.000	.327		1.00**		1.00**	-					
VIC	.186	-.763	-.484	-.257	-1.00**	-1.00**	.574	.317	-.068	-				
COP	.105	.067	.362*	.197	-.009	.235	.279	.068	-.143	-.161	-			
ES	-.126	.150	-.405**	-.106	.189	-.207	-.360	.074	.237	.296	-.517**	-		
AUTO	.175	-.067	.445	.253	.024	.184	.333	-.140	-.171	-.183	.598**	-.720**	-	
R	.006	.314*	.074	-.345*	-.269	.257	.115	-.002	.106	.092	.152**	-.192**	.208**	-

\* $p < 0.05$  \*\* $p < 0.01$

CF: conflicto familia, SP: separación padres, PEC: problemas económicos, PES: problemas estudio, AE: acoso escolar, RCC: rechazo compañeros de clase, MUD: mudanza, MUE: muerte familiar, ACC: accidente, VIC: víctima de delito, COP: *coping*, ES: estrés, AUTO: autoestima, R: rendimiento

Para comprobar la relación entre los problemas económicos y los indicadores de salud y rendimiento, se realizó un ANOVA comparando el alumnado con y sin dicho problema. Los resultados mostraron diferencias significativas en todos los indicadores de salud, pero no en el rendimiento. Así, aquellos que dijeron tener problemas económicos mostraban menos *coping* (entendido como eficacia percibida del afrontamiento) ( $F(1,201) = 10.46$ ,  $p = .001$ ), más estrés (estadístico robusto de Welch ( $1,73.16$ ) =  $9.48$ ,  $p = .003$ ) y menos autoestima ( $F(1,202) = 7.87$ ,  $p = .006$ ). Las medias y desviaciones estándar de los que señalaron problemas económicos fueron ( $M = 12.44$ ;  $DE = 3.27$ ) para *coping*, ( $M = 5.24$ ;  $DE = 2.47$ ) para estrés, y ( $M = 7.04$ ;  $DE = 3.38$ ) para autoestima. En el caso de los que no señalaron problemas económicos fueron, en ese mismo orden, ( $M = 14.04$ ;  $DE = 2.92$ ), ( $M = 4.03$ ;  $DE = 2.19$ ) y ( $M = 8.44$ ;  $DE = 2.93$ ).

## **Estrategias de afrontamiento, salud y rendimiento académico.**

Las correlaciones de Pearson entre las estrategias de afrontamiento, los indicadores de salud (*coping*, estrés y autoestima) y el rendimiento académico se describen en la Tabla 3.

Estos resultados indican que el rendimiento académico se relaciona positivamente con autoestima y *coping*, y negativamente con el apoyo social y el nivel de estrés.

En cuanto a los indicadores de salud, se observa que el estrés aumenta con el uso de estrategias de afrontamiento no adaptativas (autocrítica, pensamiento desiderativo y retirada social) y disminuye con las adaptativas (búsqueda de apoyo social y reestructuración cognitiva), con la excepción de la evitación de problemas que, siendo una estrategia improductiva, se asocia a menor estrés. Por otro lado, la autoestima correlaciona positivamente con el apoyo social, la reestructuración cognitiva y la evitación de problemas; y negativamente con la autocrítica, la retirada social y el pensamiento desiderativo. Por último, el *coping*, entendido como la eficacia percibida del afrontamiento, correlaciona positivamente con la resolución de problemas, la reestructuración cognitiva, el apoyo social, la evitación de problemas y la expresión emocional; y negativamente con la retirada social, la autocrítica y el pensamiento desiderativo.

Los resultados de las correlaciones entre las estrategias de afrontamiento y los indicadores de salud, apuntan más a una estructura que agrupa las estrategias en función de su carácter adaptativo, que en función de su orientación al problema o a las emociones. Por ejemplo, como ya se indicó, tanto el apoyo social como la reestructuración cognitiva predicen menor nivel de estrés y mayor autoestima.

Tabla 3. Correlaciones entre salud, rendimiento académico y estrategias de afrontamiento.

	REP	AUC	EEM	PSD	APS	RES	REC	EVP	COP	ES	AUTO	R
REP	-											
AUC	-.063	-										
EEM	.303**	.022	-									
PSD	.021	.274**	.129	-								
APS	.300**	-.147*	.532**	.074	-							
RES	-.148*	.315**	-.534**	.146*	-.553**	-						
REC	.389*	-.056	.149*	-.001	.264**	.016	-					
EVP	.138	-.105	-.065	.065	.010	.171*	.633**	-				
COP	.427**	-.265**	.194**	-.142*	.368**	-.321**	.375**	.279**	-			
ES	-.092	.440**	-.011	.266**	-.187**	.359**	-.179*	-.277**	-.517**	-		
AUTO	.271	-.520**	.122	-.258**	.227**	-.356**	.190**	.169*	.598**	-.720**	-	
R	0.39	-.058	-.115	-.065	-.147*	.099	-.045	-.020	.152*	-.192**	.208**	-

\*p < 0.05 \*\*p < 0.01 REP: resolución problemas, AUC: autocrítica, EEM: expresión emocional, PSD: pensamiento desiderativo, APS: apoyo social, RES: retirada social, REC: reestructuración cognitiva, EVP: evitación problemas, COP: *coping*, ES: estrés, AUTO: autoestima, R: rendimiento

### Afrontamiento y estrés.

Se realizaron regresiones lineales múltiples (paso a paso) por sexo, teniendo como variable independiente los factores de afrontamiento y como dependiente el estrés (Tabla 4). En los varones se observó que, mientras la retirada social y la expresión emocional predicen mayor estrés, la evitación de problemas aparece como un factor protector. En el caso de las mujeres, la evitación de problemas también las protege del estrés, mientras que autocrítica y retirada social son factores de riesgo. Estos resultados sólo confirman parcialmente la hipótesis 2 porque no se ajustan exactamente a lo esperado. Concretamente, la evitación de problemas aparece como un factor protector cuando era de esperar que fuera poco adaptativa. Asimismo, era de esperar que la expresión emocional fuera favorable y no lo ha sido en el caso de los varones.

Tabla 4. Resultados de la regresión lineal múltiple realizada para predecir el estrés.

Varones				
Variable	B	$\beta$	t	p
Retirada social	.54	.74	5.53	.000
Expresión emocional	.37	.52	4.05	.000
Evitación de problemas	-.27	-.30	-2.52	.016
$R^2 = .43; F(3,41) = 11.93; p = .000$				
Mujeres				
Autocrítica	.23	.40	5.37	.000
Evitación de problemas	-.22	-.30	-4.27	.000
Retirada social	.12	.21	2.79	.006
$R^2 = .35; F(3,136) = 26.53; p = .000$				

### Afrontamiento, salud y rendimiento académico.

Se llevaron a cabo regresiones lineales múltiples (paso a paso) por sexo, siendo el rendimiento la variable dependiente y las estrategias de afrontamiento y de salud las variables independientes. Los factores que resultaron significativos se muestran en la Tabla 5. En los varones, la retirada social, la autoestima y la expresión emocional predicen mejor rendimiento. En las mujeres, la autoestima también se asocia a mejor rendimiento, pero el apoyo social no.

Tabla 5. Resultados de la regresión lineal realizada para predecir el rendimiento.

Varones				
Variable	B	$\beta$	t	p
Retirada social	.49	.74	4.00	.000
Autoestima	.41	.56	3.41	.002
Expresión emocional	.24	.38	2.23	.061
$R^2 = .27; F(37,40) = 6.06; p = .002$				
Mujeres				
Autoestima	.24	.38	4.63	.000
Apoyo social	-.15	-.29	-3.47	.001
$R^2 = .16; F(130,132) = 13.44; p = .000$				

Finalmente, se llevó a cabo una serie de ANOVAs de un factor para comprobar la existencia de diferencias significativas en los factores analizados, en función del sexo. Los resultados sólo indicaron diferencias significativas en *coping* ( $F(1,201) = 4.75, p = .030$ ). Las medias y desviaciones estándar figuran en el Anexo 2.

## Discusión

---

El objetivo de este estudio fue analizar la asociación entre distintos eventos estresantes que pueden afectar a la vida de los universitarios, su salud y su rendimiento académico, así como la relación entre las estrategias de afrontamiento utilizadas y dichos factores. En primer lugar, esperábamos encontrar que los problemas de salud y rendimiento fueran mayores a medida que los eventos estresantes estuviesen más próximos en el tiempo. En este sentido, los resultados confirmaron la hipótesis 1. Tal como plantea la investigación, tanto la salud como el rendimiento académico tienden a verse afectados negativamente cuando las personas se ven expuestas a situaciones de estrés prolongado o intenso que desbordan su capacidad de respuesta (Lazarus y Folkman, 1984).

En estos momentos, la situación económica por la que están pasando muchas familias es difícil y el alumnado universitario no es ajeno a las mismas. Así, entre los eventos estresantes más frecuentes están los problemas económicos de las familias. En cualquier caso, los resultados indican que, aunque los problemas económicos se asocian a peor salud entre el alumnado, no se asocian a peor rendimiento.

Por otro lado, se analizó la relación las estrategias de afrontamiento y los indicadores de salud y rendimiento académico. De acuerdo con la hipótesis 2, esperábamos encontrar que las estrategias adaptativas se asociaran a mejor salud y rendimiento que las no adaptativas. Sin embargo, los resultados sólo han confirmado parcialmente esta hipótesis. En concreto, confirmamos que la autocrítica y la retirada social (ambas no adaptativas) se asocian a mayor estrés. Sin embargo, entre los varones la retirada social predice mejor

rendimiento. Por otro lado, y en contra de lo esperado, la evitación de problemas se asocia a menor estrés, y el apoyo social a menor rendimiento en las chicas.

Aunque la investigación ha señalado que determinadas estrategias son más o menos adaptativas, hay evidencia de que su repercusión sobre el bienestar puede variar en función de las circunstancias. Así, por ejemplo, ignorar un problema suele considerarse una estrategia poco adaptativa, sin embargo, en algunos casos, podría ser de gran utilidad (Stanton y Low, 2012). En este sentido, no es lo mismo enfrentarse a dificultades que tengan o no solución; o que sean otros los responsables de resolverlas. Así, los problemas económicos o familiares suelen estar fuera del control del alumnado y no es factible el uso de estrategias orientadas al problema. En este caso, la evitación sí sería una estrategia adecuada, tal y como muestran nuestros resultados.

Contrariamente a lo planteado en la hipótesis 3, no hemos encontrado diferencias significativas entre hombres y mujeres respecto a la mayoría de los factores analizados. Sin embargo, sí detectamos diferencias en el factor *coping*, que parece medir la eficacia percibida a la hora de afrontar los problemas y no el tipo de estrategias utilizadas. En este sentido, que los varones se perciban a sí mismos con mayor eficacia que las mujeres podría estar reflejando la influencia de los estereotipos de género, que presentan a los hombres como eficaces y a las mujeres como seres más emocionales. En definitiva, aunque los estudiantes de ambos sexos no difieran en el tipo de estrategias de afrontamiento utilizadas, sí difieren en la valoración de los resultados de las mismas.

Las estrategias de afrontamiento se asocian a diferentes resultados según se trata de indicadores de salud o rendimiento. Es decir, lo que es bueno para la salud no necesariamente lo es para el rendimiento académico. Así, mientras las correlaciones muestran que el apoyo social se asocia a mejor salud, los resultados de las regresiones predicen peor rendimiento en el caso de las mujeres. En este sentido, es lógico que el apoyo social se asocie a mejor salud, pero a costa de reducir el tiempo dedicado al estudio. Por otro lado, la



expresión emocional predice más estrés y mejor rendimiento entre los varones. Esto podría deberse a que dicha estrategia es más probable cuando el estrés es mayor, pero no tanto como para asociarse a un rendimiento peor.

Entre las limitaciones del estudio, podemos destacar que el tamaño de la muestra y el tipo de muestreo (de conveniencia) no permiten generalizar las conclusiones a la población universitaria en general. Además, el tipo de diseño no permite establecer relaciones causales entre los factores analizados.

## Referencias

---

- Barrón, R. M., Castilla, I. M., Casullo, M. M. y Verdú, J. B. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14, 363-368.
- Caballero, C., Abello, R. y Palacios, J. (2007). Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 25, 98-111.
- Cannon, W. (1929). *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage*. Nueva York: Appleton Century.
- Figueroa, M. I., Contini, N., Lacunza, A. B., Levín, M. y Suedan, A. E. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21, 66-72.
- Folkman, S., y Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1996). *Manual: ACS. Escalas de Afrontamiento para Adolescentes*. Adaptado por J. Pereña y N. Seisdedos. Madrid. TEA (Orig. 1993).
- García, C. F. J., Franco, L. R. y Marínez, J. G. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *VII European Conference on Psychological Assessment*, 35, 29-39.
- Holmes, T. H. y Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). Coping and adaptation. En W. D. Gentry (Ed.), *The handbook of behavioral medicine* (pp. 282-325). Nueva York: Guildford.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca, S. A.

- López, M. S. y Dresch, V. (2008). The 12-item General Health Questionnaire (GHQ-12): Reliability, external validity and factor structure in the Spanish population. *Psicothema*, 20, 839-843.
- Lumley, M. A. y Provenzano, K. M. (2003). Stress management through written emotional disclosure improves academic performance among college students with physical symptoms. *Journal of Educational Psychology*, 95, 641-649.
- Pennebaker, J. M. (1994). *El arte de confiar en los demás*. Madrid: Alianza.
- Sapolsky, R. M. (1996). *¿Por qué las cebras no tienen úlceras?* Madrid: Alianza Editorial.
- Seyle, H. (1954). *Stress*. Barcelona: Científico Médica.
- Stanton, A. L. (2011). Regulating emotions during stressful experiences: The adaptive utility of coping through emotional approach. En S. Folkman (Ed.), *The Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 369–386). Oxford: Oxford University Press.
- Stanton, A. L. y Low, C. A. (2012). Expressing Emotions in Stressful Contexts: Benefits, Moderators, and Mechanisms. *Current Directions in Psychological Science*, 21, 124-128. doi: 10.1177/0963721411434978.
- Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A. R. y Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral Responses to Stress in Females: Tend-and-Befriend, Not Fight or Flight. *Psychological Review*, 107, 411-429.
- Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. V. y Kigal, J. K. (1989). The hierarchical factor structure of the Coping Strategies Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 13, 343-361.
- Vázquez, I. A., Rodríguez, C. P. y Álvarez, M. P. (1998). *Manual de Psicología de la Salud*. Madrid: Pirámide.

## Anexos

---

### Anexo 1. Cuestionario

1. Sexo: Mujer  Hombre
2. Edad:.....
3. ¿Tienes pareja actualmente? No  Sí  y ¿desde cuándo tienes esta relación? .....
4. Con tu pareja ¿has vivido alguna situación que te haya dolido especialmente? (marca todas las que sean correctas)

1. Infidelidad de mi pareja
2. Trato inadecuado por parte de mi pareja (insultos, burlas,...)
3. Discusiones frecuentes
4. Ruptura de la relación
5. Agresiones físicas
6. Otra: .....

5. ¿Cuánto tiempo hace de eso?.....
6. ¿Has vivido alguna situación que haya sido especialmente dolorosa para ti? (marca todas las que sean correctas)

	Tiempo transcurrido desde que ocurrió
Conflictos dentro de la familia <input type="checkbox"/>	.....
Separación de mis padres <input type="checkbox"/>	.....
Problemas económicos <input type="checkbox"/>	.....
Problemas con los estudios <input type="checkbox"/>	.....
Acoso escolar <input type="checkbox"/>	.....
Rechazo por parte de mis compañeros/as de clase <input type="checkbox"/>	.....
Mudanza reciente <input type="checkbox"/>	.....
Muerte de un familiar o persona cercana <input type="checkbox"/>	.....
Accidente de cierta gravedad <input type="checkbox"/>	.....
Ser víctima de un delito (robo, agresión, etc.) <input type="checkbox"/>	.....
Otra:.....	.....

<b>7. Cuando has tenido algún problema grave ¿cómo lo has afrontado?</b>	<b>Nunca</b>	<b>Siempre</b>			
1. Luché para resolver el problema	0	1	2	3	4
2. Me culpé a mí mismo/a	0	1	2	3	4
3. Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés	0	1	2	3	4
4. Deseé que la situación nunca hubiera empezado	0	1	2	3	4
5. Encontré a alguien que escuchó mi problema	0	1	2	3	4
6. Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de forma diferente	0	1	2	3	4
7. No dejé que me afectara, evité pensar en ello demasiado	0	1	2	3	4
8. Pasé algún tiempo solo/a	0	1	2	3	4
9. Me esforcé para resolver la situación	0	1	2	3	4
10. Me di cuenta de que era el/la responsable de mis dificultades y me lo reproché	0	1	2	3	4
11. Expresé mis emociones, lo que sentía	0	1	2	3	4
12. Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase	0	1	2	3	4
13. Hablé con una persona de confianza	0	1	2	3	4
14. Cambié la forma de ver la situación para que las cosas no parecieran tan malas	0	1	2	3	4
15. Traté de olvidar por completo el asunto	0	1	2	3	4
16. Evité estar con gente	0	1	2	3	4
17. Hice frente al problema	0	1	2	3	4
18. Me critiqué por lo ocurrido	0	1	2	3	4
19. Analicé mis sentimientos y simplemente los dejé salir	0	1	2	3	4
20. Deseé no encontrarme nunca más en esa situación	0	1	2	3	4
21. Dejé que mis amigos me echaran una mano	0	1	2	3	4
22. Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían	0	1	2	3	4
23. Quité importancia a la situación y no quise preocuparme más	0	1	2	3	4
24. Oculté lo que pensaba y sentía	0	1	2	3	4
25. Supe lo que había que hacer, así que redoblé mi esfuerzo e intenté con más ímpetu que las cosas funcionaran	0	1	2	3	4
26. Me recriminé por permitir que esto ocurriera	0	1	2	3	4
27. Dejé desahogar mis emociones	0	1	2	3	4
28. Deseé poder cambiar lo que había sucedido	0	1	2	3	4
29. Pasé algún tiempo con mis amigos/as	0	1	2	3	4
30. Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no	0	1	2	3	4

estaban tan mal después de todo					
31. Me comporté como si nada hubiera pasado	0	1	2	3	4
32. No dejé que nadie supiera como me sentía	0	1	2	3	4
33. Mantuve mi postura y luché por lo que quería	0	1	2	3	4
34. Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias	0	1	2	3	4
35. Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron	0	1	2	3	4
36. Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes	0	1	2	3	4
37. Pedí consejo a un/a amigo/a o familiar que respeto	0	1	2	3	4
38. Me fijé en el lado bueno de las cosas	0	1	2	3	4
39. Evité pensar o hacer nada	0	1	2	3	4
40. Traté de ocultar mis sentimientos	0	1	2	3	4
41. Me consideré capaz de afrontar la situación	0	1	2	3	4

8. Últimamente, ¿cómo describirías tu salud?	Nunca	Siempre		
1. He sido capaz de concentrarme	0	1	2	3
2. He sentido que estoy jugando un papel útil en la vida	0	1	2	3
3. Me he sentido capaz de tomar decisiones	0	1	2	3
4. He perdido sueño por preocupaciones	0	1	2	3
5. Me he sentido constantemente bajo tensión	0	1	2	3
6. He sido capaz de disfrutar de mis actividades cotidianas	0	1	2	3
7. He sentido que no puedo vencer a las dificultades	0	1	2	3
8. He perdido confianza en mí mismo/a	0	1	2	3
9. Me he sentido razonablemente feliz	0	1	2	3
10. He sido capaz de enfrentarme a los problemas	0	1	2	3
11. He tenido sentimientos de infelicidad y depresión	0	1	2	3
12. He pensado que no valgo	0	1	2	3

9. Respecto al curso pasado, tu rendimiento es:

Mucho peor 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mucho mejor

10. Si crees que tu rendimiento ha variado, señala ¿cuáles crees que han sido las razones? .....

## Anexo 2. Medias y desviaciones estándar (por sexo) de los factores analizados

Medias y desviaciones estándar, por sexo, del tiempo transcurrido desde que ocurrieron diferentes eventos estresantes.

	Mujeres		Hombres	
	Media	DE	Media	DE
Conflictos familia	27.62	43.27	24.88	55.58
Separación padres	129.08	80.32	104.57	51.25
Problemas económicos	13.45	24.31	20.00	39.22
Problemas estudios	25.48	26.55	28.40	31.28
Acoso escolar	106.50	24.13	72.00	.00
Rechazo de compañeros	110.57	88.33	36.25	34.99
Mudanza	9.39	8.47	38.60	47.35
Muerte familiar o persona cercana	46.87	48.12	56.46	60.86
Accidente	14.33	11.93	12.20	10.87
Víctima de delito	42.71	60.23	59.00	62.66

Medias y desviaciones estándar, por sexo, de las estrategias de afrontamiento.

	Mujeres		Hombres	
	Media	DE	Media	DE
Resolución de problemas	14.72	3.52	14.57	2.973
Autocrítica	8.87	4.56	9.22	4.17
Expresión emocional	11.55	4.23	11.19	4.12
Pensamiento desiderativo	15.09	3.69	14.24	3.12
Apoyo social	14.91	4.17	14.28	4.07
Retirada social	7.99	4.68	9.00	4.608
Reestructuración cognitiva	11.11	3.45	11.13	3.32
Evitación de problemas	8.79	3.65	9.43	3.33

Medias y desviaciones estándar, por sexo, de los Indicadores de salud.

	Mujeres		Hombres	
	Media	DE	Media	DE
Coping	13.39	3.14	14.47	2.76
Estrés	4.46	2.21	3.90	2.57
Autoestima	7.93	3.073	8.67	3.09