

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGIA CLÍNICA

"FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS"

Requisito previo para optar por el Título de Licenciada en Psicología Clínica

Modalidad: Artículo Científico

Autora: María Fernanda Guamán Amaya

Tutora: Psi. Cl. Diana Carolina Ramos García Mg.

Ambato – Ecuador

Agosto, 2024

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del Artículo Científico sobre el tema:

"**FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**" desarrollado por Guamán Amaya María Fernanda,estudiante de la Carrera de Psicología Clínica, considero que reúne los requisitos técnicos, científicos y corresponden a lo establecido en las normas legales para el proceso de graduación de la Institución; por lo mencionado autorizo la presentación de la investigación ante el organismo pertinente, para que sea sometido a la evaluación de docentes calificadores designados por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, agosto del 2024

LA TUTORA



Psi. Cl. García Ramos Diana Carolina Mg.

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los criterios emitidos en el Artículo Científico "**FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**", como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones, son de autoría y exclusiva responsabilidad de la compareciente, los fundamentos de la investigación se han realizado en base a recopilación bibliográfica y antecedentes investigativos

Ambato, agosto del 2024

LA AUTORA



Guamán Amaya María Fernanda

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Psi. Cl. García Ramos Diana Carolina con CC: 1803962792 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "**FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**", autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo Científico o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo Científico a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, agosto 2024

LA TUTORA



.....

Psi, Cl. García Ramos Diana Carolina Mg.

C.I: 1803962792

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Guamán Amaya María Fernanda con C.I: 1850028273 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "**FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**", Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo Científico parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo Científico a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, agosto 2024

LA AUTORA



.....

Guamán Amaya María Fernanda

C.C1850028273

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador, aprueban en el informe del Artículo científico: "**FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**", de Guamán Amaya María Fernanda, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica.

Ambato, agosto 2024

Parar su constancia firma

……

Presidente

....…… ..……

1er Vocal 2 do Vocal

Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria
PENTACIENCIAS
e-ISSN: 2806-5794
https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias

CARTA DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE ARTÍCULO

Dra. Leonor de la Concepción Moreno Suárez
Directora del Comité Editorial-Jefe
alema.pentaciencias@gmail.com

Ecuador, 4 de junio de 2024

EDITORIAL ALEMA INTERNACIONAL ORG

Estimados colegas:

María Fernanda Guamán Amaya[1*], Diana Carolina García Ramos[2]

[1] Facultad en Ciencias de la Salud, Universidad Técnica de Ambato. Correo: mguaman8273@uta.edu.ec
[2] Facultad en Ciencias de la Salud, Universidad Técnica de Ambato. Correo: dc.garcia@uta.edu.ec

Me complace informarle que después del proceso de revisión por pares, el artículo **"Flexibilidad Psicológica y Afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios "** ha sido **ACEPTADO** para ser publicado por la Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria **PENTACIENCIAS** en su Vol. 6, No.4 (Edición Especial II), 2024. e-ISSN: 2806-5794.

Saludos cordiales



Dra. Leonor de la Concepción Moreno Suárez
Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS
Directora del Comité Editorial-Jefe

RESUMEN

La flexibilidad psicológica es la capacidad de conectar en el presente con las emociones, pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales, para enfrentar situaciones difíciles; mientras que el afrontamiento al estrés es un conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales, para resolver situaciones estresantes. El presente estudio tuvo como objetivo principal determinar la relación entre la flexibilidad psicológica y afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. La investigación se realizó mediante una metodología descriptiva correlacional, diseño no experimental, un alcance longitudinal, de tipo cuantitativo y con un corte transversal. Se realizó en 98 estudiantes universitarios con un rango de edad de 18 a 28 años. Se aplicó el cuestionario de afrontamiento al estrés (CAE), que fue utilizado para evaluar los estilos de afrontamiento al estrés y para evaluar la flexibilidad psicológica, se utilizó el cuestionario de Aceptación Acción II (AAQ-II). Se obtuvo como resultados que existe una relación positiva leve entre flexibilidad psicológica y en cuatro estilos de afrontamiento al estrés: religión (Rho=0.358 $p<0.001$) y búsqueda de apoyo social (BAS) (Rho=0.522 $p<0.001$). Se concluyó que, a mayor flexibilidad psicológica, mayor variedad de estilos de afrontamiento utilizaban.

PALABRAS CLAVE: AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS; FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA; UNIVERSITARIOS.

"FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS"

ABSTRACT

Psychological flexibility is the ability to connect in the present with emotions, thoughts, feelings, bodily sensations, to face difficult situations; while coping with stress is a set of cognitive and behavioral efforts to resolve stressful situations. The main objective of the present study was to determine the relationship between psychological flexibility and stress coping in university students. The research was carried out by means of a descriptive correlational methodology, non-experimental design, longitudinal scope, quantitative type and with a cross-sectional cut. It was carried out in 98 university students with an age range of 18 to 28 years. The stress coping questionnaire (CAE) was applied, which was used to evaluate coping styles to stress and to evaluate psychological flexibility, the Acceptance Action Questionnaire II (AAQ-II) was used. The results showed a slight positive relationship between psychological flexibility and four stress coping styles: religion (RLG) (Rho=0.358 $p<0.001$) and search for social support (BAS) (Rho=0.522 $p<0.001$). It was concluded that the greater the psychological flexibility, the greater the variety of coping styles used.

KEY WORDS: STRESS COPING; PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY; UNIVERSITY STUDENTS.

Introducción

La vida universitaria es un período que implica cambios y desafíos que pueden influir significativamente en el bienestar y la salud mental de los estudiantes (Silva-Ramos et al., 2020). Desde este punto de vista, la capacidad de los universitarios de adaptarse efectivamente a las presiones y demandas relacionadas con el entorno en el que se desarrollan adquiere gran importancia (Skinner & Saxton, 2019). Por ende, esta acción de afrontamiento está relacionada con la flexibilidad psicológica (Skinner et al., 2003). En efecto, una situación de cambio genera en el organismo respuestas de estrés (Viteri Chiriboga et al., 2023).

El estrés se define como una sensación de preocupación o tensión mental causada por una situación difícil. Además, se la conoce como una respuesta natural a las amenazas y otros estímulos. Todas las personas experimentan niveles específicos de estrés. Nuestro bienestar general está influenciado por cómo respondemos al estrés (OMS, 2023). Para el universitario, el deseo de aprobar el semestre, obtener un buen rendimiento académico, el exceso de tareas, la falta de planificación para desarrollarlas, sumadas a factores personales (de relaciones interpersonales y financieras), familiares y laborales, son situaciones de cambio constante y estrés (Weber et al., 2019).

Para hablar de flexibilidad psicológica (FP) es importante conocer su constructo. La FP se refiere a la habilidad o capacidad de modificar un pensamiento, desde el sistema de valores personales, ante situaciones difíciles (Kashdan, 2010). Asimismo, conecta las emociones, pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales en el aquí y el ahora, para enfrentar la situación de cambio por medio de una acción (Hayes, 2013). Desde una segunda perspectiva, la FP focaliza la atención en el momento presente según se requiera el contexto ya sea cambiar o persistir en el comportamiento para acercarse a los objetivos valorados por el sujeto (Hayes et al., 2014).

Por otro lado, el afrontamiento al estrés (AE), se lo conoce como un conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales que realiza la persona en constante cambio, para resolver problemas y no poner en riesgo el bienestar. Estos mecanismos de afrontamiento son cruciales para regular las respuestas emocionales que surgen a través de situaciones estresantes (Lazarus & Folkman, 1986). Además, se considera AF es un rasgo o disposición personal, lo que lleva a desarrollar estilos de afrontamiento, mediante el cual, las personas tienden a reaccionar ante la percepción de una

situación. Algunos de estos estilos son: focalización del problema, auto focalización negativa, reevaluación positiva, expresión emocional abierta, evitación, búsqueda de apoyo social y religión (Sandín & Chorot, 2003).

Las cifras de veinticuatro universidades de 9 países (Australia, Bélgica, Alemania, Hong Kong, México, Irlanda del Norte, Sudáfrica, España y Estados Unidos), refieren que el 93,7% de los estudiantes universitarios reportó sentir estrés en al menos 1 de las 6 áreas de la vida (situación financiera, salud, vida amorosa, relaciones con la familia, relaciones en el trabajo o estudios, problemas con los seres queridos). Se evidenció que el estrés se presenta en proporciones significativas de 46,9 y 80% en los trastornos de ánimo y ansiedad (Karyotaki et al., 2020). Según el ranking de los principales problemas de salud mental, basados en la opinión pública mundial, el estrés se ocupa el cuarto lugar con una prevalencia del 26%, lo que sugiere que es una preocupación generalizada que afecta a una cuarta de la población mundial (Satista, 2022).

En países de Suramérica como Perú, el Ministerio de Salud de Perú (MINSA) ha declarado que el estrés tiene una alta incidencia anual, afectando al 60% de la población debido a diversas experiencias que afectan la salud mental. Además, informa que tres de cada diez individuos tienen un alto nivel de tensión o estrés, siendo el resultado de complicaciones económicas o salud (MINSA, 2014). El Ministerio de Salud Pública de Ecuador, durante los primeros seis meses del año 2023, brindó atención médica con un total de 608.913 pacientes, que padecían de trastornos neuróticos secundarios a las situaciones estresantes (MSP, 2023).

En la vida universitaria el estrés alcanza niveles elevados y puede causar problemas de salud mental. Por lo tanto, es importante conocer los estilos para afrontar el estrés en los estudiantes universitarios. Un estudio demostró mediante un análisis de varianza que los estudiantes que emplean estrategias de afrontamiento activo son menos vulnerables a la respuesta psicofisiológica al estrés en comparación con aquellos estudiantes que no emplean estrategias activas. Además, se encontró que, mientras más bajo sean los niveles de afrontamiento activo, el apoyo social desempeña un papel mediador en esta relación. Es decir, el apoyo social y el afrontamiento activo ayudan a gestionar el estrés en los estudiantes universitarios (Cabanach et al., 2018). Asimismo, en otro estudio se reveló que las estrategias de AF más utilizadas son la resolución de problemas, la búsqueda de apoyo social, la revaluación positiva y expresión emocional (Cabellos et al., 2020).

En un estudio se encontró que afrontamiento al estrés está significativamente relacionado con la satisfacción con la vida. Así también, se descubrió diferencias en los estilos de afrontamiento según el sexo y la edad de los participantes. Los resultados muestran que el afrontamiento al estrés en los jóvenes les permite resolver con mayor efectividad los problemas, llegando a tener mayor compromiso en sus obligaciones (Espinoza et al., 2022).

El afrontamiento al estrés (AE) está relacionado con algunos constructos. En un estudio de flexibilidad en el afrontamiento del estrés y fortalezas personales en estudiantes universitarios, se identificaron dos perfiles de afrontamiento: reactividad emocional y la perseveración. El grupo de flexibilidad baja, utilizaban estrategias como la autocrítica y la retirada social, mientras que, el segundo con flexibilidad alta empleaba estrategias como la resolución de problemas, reestructuración cognitiva, expresión emocional y el apoyo social. Esto sugiere que el uso de una variedad de métodos de afrontamiento puede ayudar a los estudiantes universitarios a desarrollar sus propias fortalezas (Canedo et al., 2021). Además, en otra investigación se identificó que las estrategias de afrontamiento más utilizadas para alcanzar el bienestar eudaimónico eran: la reevaluación positiva, la búsqueda de apoyo social y la planificación (Freire et al., 2018).

Por otra parte, la flexibilidad psicológica (FP) ha sido estudiada y relacionada con varios constructos: estrés, ansiedad y depresión. En varios estudios se ha identificado que la FP desempeña un rol mediador y moderador, para reducir los efectos perjudiciales en los síntomas de depresión (Pipa et al., 2022). Se concluyó que los individuos eran capaces de estar en contacto con el presente con una actitud de aceptación y sin juzgar hacia las experiencias internas. Así también, podían participar en acciones basadas en valores, protegiendo las personas en el impacto negativo de los acontecimientos importantes de la vida (Fonseca et al. 2020). Además, la FP actuaba como moderador en la relación entre el número de eventos estresantes, su valoración negativa y síntomas ansiosos, por lo tanto, se la consideraba un factor protector clave para enfrentar problemas (Huang et al., 2021; McCracken et al., 2021).

Igualmente, la FP se ha estudiado con otros problemas de salud mental. Estudios realizados dieron a conocer que la flexibilidad psicológica está relacionada negativamente con el riesgo suicida en los estudiantes universitarios. Es decir que, a menor FP, el sujeto presentó una escasa capacidad para estar en contacto con el presente, emociones y pensamiento, a esto se lo conoció como inflexibilidad psicológica. Es un factor de riesgo clave para incrementar efectos

negativos estresantes para el riesgo interpersonal del suicidio (Jarrín & Ponce, 2023; Crasta et al., 2020).

Investigaciones realizadas indican que la flexibilidad psicológica (FP) y la autoeficacia académica en estudiantes universitarios están negativamente correlacionadas. Los resultados indicaron que una mayor flexibilidad psicológica aumenta la autoeficacia académica en esta población, lo que significa que los estudiantes que presentan una mayor FP tienen la capacidad máxima para completar sus tareas, sentirse menos eficaces, perseverancia en los desafíos, aumentar el rendimiento académico y fomentar la conciencia y aceptación. De la misma manera, se identificó que estos constructos están plenamente relacionados con una tendencia a menor riesgo para la salud y bienestar, es decir, que en estas personas tienen la capacidad de dejar vicios y pensamientos como el abandono a la profesión (Gavilanes & Rubio, 2023; Jeffords et al., 2020; Schéle et al., 2021).

Por consiguiente, resulta fundamental investigar la relación entre la flexibilidad psicológica y afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. Los resultados que se conocerán a continuación pueden ser útiles para desarrollar programas de intervención que promuevan la salud mental en la población.

Metodología

Enfoque

Es importante aclarar que el siguiente estudio que, se realizará pertenece a un enfoque cuantitativo. Según Tamayo (2007), aclara que un "Estudio de enfoque cuantitativo consiste en oponer teorías ya existentes apartir de una hipótesis que se planteará de las mismas y deberá existir una teoría ya construida". De modo que, en las variables del presente estudio, se recopilarán datos para realizar un análisis estadístico y examinar correlación, además se utilizarán instrumentos como los test que contengan fiabilidad y validez, para brindar soporte en la confiabilidad de los resultados.

Diseño

En este estudio se utilizará un diseño no experimental, el cual posee una determinación aleatoria y manipulación, es decir, no existen tareas aleatorias, control en los grupos o manipulación en las variables; así mismo, son clasificadas como datos recolectados en un tiempo transversal o longitudinal; prospectivo o introspectivo (Sousa et. al. 2007). Por ende, la intervención será natural y se logrará describir, diferenciar o examinar asociaciones, en vez de

buscar relaciones directas entre variables o grupos de estudio.

Alcance

Es correlacional, ya que se buscará identificar las relaciones entre las variables, debido a que se recopilará información en una muestra de estudiantes universitarios sin manipularlo, con corte transversal; por ello, se recopilará en un solo momento de tiempo, debido a que las variables son susceptibles para evaluar la prevalencia de una condición o variable en una población.

Población

La muestra estuvo compuesta por 98 estudiantes universitarios, 52 hombres y 46 mujeres, pertenecientes a una universidad pública de la provincia de Tungurahua perteneciente al Cantón Ambato. Los participantes fueron seleccionado a través de los siguientes criterios de inclusión: (1) estudiantes que se encuentren legalmente matriculados en el periodo marzo- agosto 2024; (2) ser mayor de 18 años; (3) identificarse como hombre o mujer; (4) disponer de celular o computadora con acceso a internet; (5) firmar el consentimiento informado. Por otro lado, en cuanto a los criterios de exclusión: (1) estudiantes que se encuentren bajo los efectos de alcohol u otras drogas al momento de ser evaluados; y (2) estudiantes que deseen abandonar la participación pese a aceptar el consentimiento informado.

Instrumentos

Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE): Se trata de un instrumento adaptado por los psicólogos españoles Bonifacio Sandín y Paloma Chorot, que evalúa los esfuerzos cognitivos y conductuales en 7 dimensiones, desarrollados para manejar los problemas internos y externos de una persona. Este cuestionario consta de 42 ítems que se califican en escala de Likert, con una puntuación de 0-4 puntos (0 nunca, 1 pocas veces, 2 frecuentemente, 3 casi siempre y 4 siempre).

Las dimensiones evaluadas son focalización y solución al problema (ítems 1,8,15,22,29,36), auto focalización negativa (2,9,16,23,30,37), reevaluación positiva (3,10,17,24,31,38), expresión emocional abierta (4,11,18,25,32,39), evitación (5,12,19,26,33,40), búsqueda de apoyo social (6,13,20,27,34,41) y religión (7,14,21,28,35,42). Este reactivo tiene propiedades psicométricas fiables, evaluando el afrontamiento al estrés de manera independiente y obteniendo una medida de Alfa de Cronbach que oscila entre 0,64 y 0,92. Finalmente, la interpretación de los resultados de cada subescala depende de la puntuación

que obtenida por cada individuo; una puntuación indica que el estilo de afrontamiento se lo utiliza poco o no lo utiliza en lo absoluto, mientras que, una puntuación alta indica un uso frecuente de ese estilo afrontamiento frecuentemente (Sandín & Chorot, 2003).

Cuestionario de Aceptación y Acción-II (AAQ-II): Es una nueva versión mejorada propuesta por Fed Bond, Stephen Hayes, Robert Bear, Kelly Carpenter, Nicolas Guenole, Heather Orcutt y Rebecca Zettle en el año 2011. Esta versión presenta estructura factorial y propiedades psicométricas mejoradas, en comparación con el AAQ, desarrollada por Hayes y sus colaboradores en el 2006. Se plantea que este instrumento psicométrico evalúa la inflexibilidad psicológica, relevando la dificultad para aceptar las experiencias internas desagradables y para adaptarse de manera flexible según los valores personales (Bond et al., 2011). Un estudio llevado a cabo en Ecuador investigó la adaptación lingüística de la AAQ- II y validez de constructos exclusivamente en estudiantes universitarios de manera virtual, en donde se modificó en los ítems 1 y 7 (Paladines et al., 2021). Este cuestionario consta de 7 ítems y se califica en una escala de Likert con puntuaciones del 1 al 7 (1 nunca es verdad, 2 muy raramente, 3 raramente, 4 a veces, frecuentemente, 6 casi siempre es verdad y 7 siempre es verdad). Presenta un índice de Alfa de Cronbach del 0,88, donde un puntaje alto indica menos flexibilidad psicológica y a menor puntuación sugiere una mayor flexibilidad psicológica (Parra et al., 2015).

Resultados y discusión

A continuación, se realizará la descripción de los resultados obtenidos de cada objetivo mediante el análisis de datos. De acuerdo con la aplicación de la prueba Shapiro Wilk la distribución de las puntuaciones de flexibilidad psicológica no cumplió con la normalidad ($p < 0.05$).

Tabla 1. Matriz de Correlaciones

		Flexibilidad psicológica	
Focalización de solución	Rho de Spearman	-0.073	
en el problema (FSP)	valor p	0.477	
Auto focalización	Rho de Spearman	0.022	
negativa (AFN)	valor p	0.829	
Re evaluación positiva	Rho de Spearman	-0.825	
(REP)	valor p	0.407	
Evitación (EVT)	Rho de Spearman	-0.087	
	valor p	0.394	
Religión (RLG)	Rho de Spearman	0.358	**
	valor p	< .001	
Expresión emocional	Rho de Spearman	0.099	
Abierta (EEA)	valor p	0.332	
Búsqueda de apoyo	Rho de Spearman	0.522	**
social (BAS)	valor p	< .001	

Nota. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Se aplicó la prueba de correlación de Spearman, encontrando que existe una correlación flexibilidad psicológica y en dos estilos de afrontamiento al estrés: religión (RLG) (Rho=0.358 p<0.001) y búsqueda de apoyo social (BAS) (Rho=0.522 p<0.001), por otro lado, la focalización de solución en problemas (FSP) (Rho= -0.073 p<0.477), reevaluación positiva (REP)(Rho=-0.825p<0.407), evitación (EVT) (Rho= -0.087 p<0.394). Expresión emocional abierta (EEA) (Rho=0.099 p<0.332) y en auto focalización negativa (AFN) (Rho=0.022 p<0.829), no presentan correlación con la flexibilidad psicológica.

Tabla 2

		Niveles			
Focalización de solución en el problema (FSP)	Frecuencias	% del Total	**Expresión emocional abierta (EEA)**	Frecuencias	% del Total
Moderado	54	55.1 %	Bajo	61	62.2%
Bajo	41	41.8 %	Moderado	33	33.7%
Alto	3	3.1 %	Alto	4	4.1%
Auto focalización negativa (AFN)	Frecuencias	% del Total	**Búsqueda de apoyo social (BAS)**	Frecuencias	% del Total
Bajo	61	62.2%	Bajo	37	37.8 %
Moderado	36	36.7%	Moderado	59	60.2 %
Alto	1	1.0%	Alto	2	2.0%
Re evaluación positiva (REP)	Frecuencias	% del Total	**Religión (RLG)**	Frecuencias	% del Total
Bajo	35	35.7 %	Bajo	38	38.8%
Moderado	57	58.2 %	Moderado	54	55.1%
Alto	6	6.1%	Alto	6	6.1%
Evitación (EVT)	Frecuencias	% del Total			
Bajo	20	20.4 %			
Moderado	63	64.3 %			
Alto	15	15.3%			

Con respecto al análisis de los niveles de los estilos de afrontamiento se puede determinar que en focalización de solución en el problema el 55.1% de los estudiantes obtuvo moderado, 41.8% bajo y 3.1% alto, en auto focalización negativa (AFN) el 62.2% presento un nivel bajo, 36,7% moderado y 1.0 % alto, re evaluación positiva (REP) el 35.7% bajo, 58.2 % moderado y 6.1% alto, evitación (EVT) 20.4 % bajo, 64.3 % moderado y 15.3 alto, expresión emocional abierta (EEA) 61.2 bajo, 33.7 % moderado y 4.1% alto y por último, en la búsqueda de apoyo social (BAS) 37.8% bajo, 60.2 % moderado y 2.0 % alto y en religión (RLG) el 38.8 % bajo, 78,6 % moderado y 6.1% alto.

Tabla 3. Media de Puntuación en el sexo

Descriptivas de Grupo			
Flexibilidad Psicológica	hombre	52	22.3
	mujer	46	22.9

En cuanto a la media de puntuación de la flexibilidad psicológica entre hombres y mujeres, se encontró que no se cumplió el supuesto de normalidad. Se aplicó la prueba U de Mann Whitney, encontrando que no existieron diferencias estadísticamente significativas entre las medias de hombres M=22.3 y mujeres M=22.9 en flexibilidad psicológica (U=1146, p>0.05).

Tabla 4. Nivel de flexibilidad psicológica

Nivel de flexibilidad psicológica	Frecuencias	% del Total
Alto	58	59.2%
Bajo	40	40.8%

Dado el total de los evaluados con respecto a los niveles de flexibilidad psicológica, el 59.2% de los estudiantes tuvo un nivel de flexibilidad alta, el 40.8 % de los estudiantes se identifican con una baja flexibilidad psicológica.

Discusión

En el presente estudio, tuvo como objetivo determinar la relación entre la flexibilidad psicológica (FP) y el afrontamiento al estrés (AE), se observó que existió una correlación positiva leve entre la FP y en dos estilos de afrontamiento al estrés religión (RLG) y búsqueda de apoyo social. Es decir que los individuos, a mayor flexibilidad psicológica, mayor uso de estos estilos de afrontamiento al estrés presentaran, sugiriendo que los individuos son capaces de ser flexibles

psicológicamente ante diferentes circunstancias, utilizando diversos estilos para hacer frente a las situaciones estresantes.

Estos resultados son similares con una investigación en la que se encontró una correlación positiva entre la flexibilidad y en cuatro estrategias de afrontamiento al estrés como la resolución de problemas, reestructuración cognitiva, expresión emocional y el apoyo social. Se concluyó que el uso de métodos de afrontamiento puede ayudar a los estudiantes universitarios a desarrollar sus propias fortalezas (Canedo et al., 2021). Asimismo, se relaciona con otra investigación en la cual se identificó una correlación positiva en el bienestar eudaimónico y algunas estrategias de afrontamiento, como la reevaluación positiva, búsqueda de apoyo social y planificación, en estudiantes universitarios (Freire et al., 2018).Concuerda con otro estudio realizado por Espinoza et al., (2022) concluyó que el afrontamiento al estrés (AE) está significativamente relacionado con la satisfacción con la vida. Los resultados muestran que el AE les permitió a los individuos resolver los problemas con mayor efectividad y lograr un mayor compromiso en sus obligaciones.

Al evaluar el nivel de flexibilidad psicológica, el 59.2% de los estudiantes tuvo un nivel alto, mientras que el un grupo minoritario presenta una baja flexibilidad. Estos resultados indican que el nivel con más prevalencia en los individuos es una alta flexibilidad psicológica, lo que sugiere que tienen habilidades para afrontar situaciones estresantes, adaptarse afectivamente y vivir una vida más plena. Estos resultados son similares a los de un estudio en que se encontró que los estudiantes con mayor flexibilidad presentaran mayor eficacia universitaria, lo cual se reflejaba en su capacidad para completar sus tareas, perseverancia en los desafíos, aumentar el rendimiento académico y fomentar la conciencia y aceptación (Jeffords et al., 2020). Además, los resultados presentados coincidieron con el estudio de Fonseca et al. (2020) concluyó que los individuos con mayor flexibilidad psicológica fueron capaces de reducir síntomas depresivos. Consecuentemente, estas personas estuvieron en contacto presente con una actitud de aceptación y sin juzgar hacia las experiencias internas. De la misma manera, ayudaron a otros individuos a participar en acciones basadas en valores, protegiéndolos del impacto negativo de los acontecimientos importantes de la vida.

En cuanto a la media de puntuación de la flexibilidad psicológica entre hombres y mujeres, no existieron diferencias estadísticamente significativas, mediante estos resultados se puede decir que, las limitaciones de estudio como, el ambiente académico, las experiencias similares y las limitaciones metodológicas como, el tamaño de la muestra , podrían haber influido en estos

resultados. No se encontraron estudios que respalden estos resultados, sin embargo, se encontró que sí existen diferencias significativas en otras investigaciones. En un estudio que utilizó el mismo reactivo para evaluar la flexibilidad psicológica realizado por Ramos & Hernández (2023) encontraron que en la media de puntuación de la flexibilidad psicológica, entre hombres y mujeres de 18 años de edad, las mujeres obtuvieron puntuaciones bajas en comparación con la media de los hombres, lo que indicó que las mujeres son poco flexibles psicológicamente al enfrentar sus experiencias. Por ende, se recomienda que futuras investigaciones aborden los niveles flexibilidad psicológica en universitarios para obtener una comprensión más completa de los factores que podrían influir en ellos.

Los resultados de los niveles de afrontamiento al estrés, se identificaron cuatro estilos podrían haber que los estudiantes podrían haber utilizado para combatir el estrés, aunque de manera poco frecuente: la re evaluación positiva (REP), evitación (EVT), religión (RLG) y la búsqueda de apoyo social (BAS). Estos estilos pueden ser utilizados desde enfoques diferentes según las preferencias personales de cada individuo. Estos resultados coinciden con un estudio que identificó que los estilos más utilizados para combatir el estrés son la resolución de problemas, la búsqueda de apoyo social, la revaluación positiva y expresión emocional (Cabellos et al., 2020).

Además, los resultados de los estilos de afrontamiento utilizados concuerdan con el estudio en el que se utilizó el mismo test de Zamora (2024) evaluó las estrategias de afrontamiento, el cual identificó que los estilos empleados fueron la focalización de problemas, reevaluación cognitiva, evitación, religión y búsqueda de apoyo emocional, para enfrentar los problemas de manera asertiva, lo cual demuestra que los individuos utilizan diversas preferencias personales para enfrentarlos. De la misma manera, en otro estudio se evidenció que al utilizar algunos de estos estilos de afrontamiento al estrés, pueden desarrollar un mayor bienestar psicológico (Urbano, 2021).

Conclusiones

Se concluye que, existe correlación positiva leve entre flexibilidad psicológica y en dos de los siete estilos de afrontamiento al estrés: religión y la búsqueda de apoyo social. Sin embargo, son pocos los estilos de afrontamiento utilizados, por lo tanto, será de gran importancia diseñar intervenciones o programas de apoyo que ayuden a los estudiantes universitarios a desarrollar habilidades de afrontamiento más efectivas.

Por otro lado, los resultados de los niveles de flexibilidad psicológica en los universitarios son altos, lo que sugiere que los estudiantes poseen la capacidad de adaptarse a situaciones difíciles y afrontan desafíos de manera efectiva. Además, al evaluar cada una de las estrategias de afrontamiento al estrés, se identificó que los estilos de afrontamiento utilizados para manejar el estrés fueron la reevaluación positiva, evitación, religión y la búsqueda de apoyo social. Finalmente, no se encontraron diferencias significativas entre las medias de hombres y mujeres en flexibilidad psicológica, por lo que será importante ampliar estudios sobre la flexibilidad psicológica y la media de puntuación con el género.

Referencias

Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R.D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. Behavior Therapy, 42(4), 676-688.

Cabanach, R. G., Souto-Gestal, A., González-Doniz, L., & Taboada, V. F. (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. Revista de Investigación Educativa, 36(2), Article 2.https://doi.org/10.6018/rie.36.2.290901

Cabellos Alvarado, S. M., Loli Ponce, R. A., Sandoval Vegas, M. H., Velásquez Perales, R. A., Cabellos Alvarado, S. M., Loli Ponce, R. A., Sandoval Vegas, M. H., & Velásquez Perales, R. A. (2020). Niveles de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de educación superior. Revista Cubana de Enfermería, 36(2).http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864031920200002000 19&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Canedo, M. del M. F., Rodríguez, C. F., & Rico, P. G. (2021). Flexibilidad en el afrontamiento del estrés y fortalezas personales en estudiantes universitarios. European Journal of Education and Psychology, 14(1), Article 1. https://doi.org/10.32457/ejep.v14i1.1400

Crasta, D., Daks, J. S., & Rogge, R. D. (2020). Modeling suicide risk among parents during the COVID-19 pandemic: Psychological inflexibility exacerbates the impact of COVID-19 stressors on interpersonal risk factors for suicide. Journal of Contextual Behavioral Science, 18, 117-127. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.003

Espinoza, E. M. E., Colos, F. V. L., & Rengifo, C. E. A. (2022). Estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en una muestra de adultos peruanos en el contexto del COVID-19. ACADEMO, 9(2), 139-150. https://www.redalyc.org/journal/6882/688272156007/html/

Estrada Araoz, E. G., Gallegos Ramos, N. A., & Paricahua Peralta, J. N. (2023). Trastorno por uso de videojuegos y comportamiento agresivo en adolescentes de educación secundaria: Un estudio transversal en Perú. Gaceta Médica de Caracas, 131(S3).http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_gmc/article/view/26562

Fonseca, S., Trindade, I. A., Mendes, A. L., & Ferreira, C. (2020). The buffer role of psychological flexibility against the impact of major life events on depression symptoms. Clinical Psychologist, 24(1), 82-90. https://doi.org/10.1111/cp.12194

Freire, C., Ferradás, M. D. M., Núñez, J. C., & Valle, A. (2018). Coping flexibility and eudaimonic well- being in university students. Scandinavian Journal of Psychology, 59(4), 433-442. https://doi.org/10.1111/sjop.12458

Gavilanes, F. V., & Rubio, M. A. C. (2023). Flexibilidad psicológica y autoeficacia académica en estudiantes universitarios: Psychological flexibility and academic self-efficacy in college students. LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, 4(2), Article 2. https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.765

Gómez Alvarez, I., Yañacc Pacuri, D., Malca Peralta, S. S., & Morales García, W. C. (2024). Dependencia a videojuegos como predictor de agresividad en adolescentes de Lima Este durante el confinamiento por la COVID-19 . Electronic Journal of Research in Education Psychology, 22(62), Article 62. https://doi.org/10.25115/ejrep.v22i62.8583

Hayes, S. C. (2015). Terapia de Aceptación y Compromiso. Desclée De Brouwer.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Strosahl, K. (2004). A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy. Springer Science & Business Media.

Hayes, S.C. (2013). Sal de tu mente, entra en tu vida. Desclée De Brouwer.

Huang, C., Xie, J., Owusua, T., Chen, Z., Wang, J., Qin, C., & He, Q. (2021). Is psychological flexibility a mediator between perceived stress and general anxiety or depression among suspected patients of the 2019 coronavirus disease (COVID-19)? *Personality and Individual Differences*, *183*, 111132. https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111132

McCracken, L. M., Badinlou, F., Buhrman, M., & Brocki, K. C. (2021). The role of psychological flexibility in the context of COVID-19: Associations with depression, anxiety, and insomnia. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *19*, 28-35. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.11.003

Ramos, G. L. F., & Hernández, V. F. F. (2023). Flexibilidad psicológica y funcionalidad familiar en adolescentes: Psychological flexibility and family functionality in adolescents. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, *4*(2), Article 2. https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.772

Sandín, B., & Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y

validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, *8*(1), Article 1. https://doi.org/10.5944/rppc.vol.8.num.1.2003.3941

Jarrín, C. M., & Ponce, R. (2023). Flexibilidad psicológica y riesgo suicida en estudiantes universitarios: Psychological Flexibility and Suicidal Risk in College Students. LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, 4(1), Article 1. https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.274

Jeffords, J. R., Bayly, B. L., Bumpus, M. F., & Hill, L. G. (2020). Investigating the Relationship Between University Students' Psychological Flexibility and College Self-Efficacy. Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice, 22(2), 351-372. https://doi.org/10.1177/1521025117751071

Karyotaki, E., Cuijpers, P., Albor, Y., Alonso, J., Auerbach, R. P., Bantjes, J., Bruffaerts, R., Ebert, D. D., Hasking, P., Kiekens, G., Lee, S., McLafferty, M., Mak, A., Mortier, P., Sampson, N. A., Stein, D. J.,

Vilagut, G., & Kessler, R. C. (2020). Sources of stress and their associations with mental disorders among college students: Results of the world health organization world mental health surveys international college student initiative. Frontiers in Psychology, 11. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01759

Kashdan, T. B. (2010). Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect of Health. Clinical psychology review, 30(7), 865-878. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Estres y procesos cognitivos. Martinez Roca.

McCracken, L. M., Badinlou, F., Buhrman, M., & Brocki, K. C. (2021). The role of psychological flexibility in the context of COVID-19: Associations with depression, anxiety, and insomnia. Journal ofContextual Behavioral Science, 19, 28-35. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.11.003

Ministerio de Salud Publica. (2023, agosto 16). MSP realizó más de 600 mil atenciones en salud mental en elprimer semestre de 2023. https://www.salud.gob.ec/msp-realizo-mas-de-600-mil-atenciones-en- salud-mental-en-el-primer-semestre-de-2023/

MINSA. (2014). Las experiencias estresantes afectan la salud mental. https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/31618-las-experiencias-estresantes-afectan-la-salud- mental

Montaner, X., Tárrega, S., & Moix, J. (2021). Flexibilidad psicológica, burnout y satisfacción

vital en profesionales que trabajan con personas afectadas de demencia. Revista Española de Geriatría y Gerontología, 56(3), 144-151. https://doi.org/10.1016/j.regg.2020.10.004

OMS. (2023). Estrés. https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress

Paladines, B., López, V., Ruisoto, P., Gallegos, S. y Cacho, R. (2021). Psychometric properties and factor structure of the spanish version of the Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II) in Ecuador. International Journal of Enviromental Research and Public Health, 18(1), 2944.https://doi.org/10.3390/ijerph18062944

Pipa, M. V., Sánchez, J. V., & Soyer, G. (2022). Relación entre la flexibilidad psicológica y depresión en adultos.Repositorio Institucional Ulima. https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/15829

Ramos, Gabriela Lissete Freire, y Verónica Fernanda Flores Hernández. «Flexibilidad psicológica y funcionalidad familiar en adolescentes: Psychological flexibility and family functionality in adolescents». LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades 4, n.º 2 (1 de julio de 2023): 2498-2507. *https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.772.*

Sandín, B., & Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 8(1), Article 1. https://doi.org/10.5944/rppc.vol.8.num.1.2003.3941

Satista. (2022). Ranking de los principales problemas de salud en el mundo. Statista. https://es.statista.com/estadisticas/910907/principales-problemas-de-salud-en-opinion-de-la- poblacion-a-nivel-mundial/

Schéle, I., Olby, M., Wallin, H., & Holmquist, S. (2021). Self-Efficacy, Psychological Flexibility, and Basic Needs Satisfaction Make a Difference: Recently Graduated Psychologists at Increased or Decreased Risk for Future Health Issues. Frontiers in Psychology, 11. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569605

Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. Investigación y Ciencia, 28(79), 75-83.

Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of

coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. Psychological Bulletin, 129(2), 216- 269. https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216

Skinner, E. A., & Saxton, E. A. (2019). The development of academic coping in children and youth: A comprehensive review and critique. Developmental Review, 53, 100870. https://doi.org/10.1016/j.dr.2019.100870

Sousa, Valmi D., Martha Driessnack, y Isabel Amélia Costa Mendes. (2007) «Revisión de diseños de investigación resaltantes para enfermería. Parte 1: diseños de investigación cuantitativa». Revista Latino-Americana de Enfermagem 15 : 502-7. https://doi.org/10.1590/S0104-11692007000300022.

Tamayo, M. (2007). El proceso de la investigación científica. (4ª). México: Editores LIMUSA.

Urbano Reaño, E. Y. (2021). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes. Horizonte de la Ciencia, 12(22),253-262. https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2022.22.1083

Viteri Chiriboga, E. A., Pacheco Peralta, N. E., Maya Montalván, G., & Mendoza Dulcey, J. C. (2023). Estrés percibido en estudiantes universitarios durante la modalidad virtualidad. Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional, 8(5), 695-714.

Weber, J., Skodda, S., Muth, T., Angerer, P., & Loerbroks, A. (2019). Stressors and resources related to academic studies and improvements suggested by medical students: A qualitative study. BMC Medical Education, 19(1), 312. https://doi.org/10.1186/s12909-019-1747-z

Zamora Guerrero, E. N. (2024). Afrontamiento de estrés y asertividad en trasportistas urbanos [bachelor Thesis, Universidad Técnica de Ambato/Facultad de Ciencias de la Salud/Carrera de Psicología Clínica]. https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/1234