



Revisión Documental Sobre Recursos Psicológicos en el Manejo del Estrés

BRIGIT OLAYA ROJAS

UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

BOGOTÁ, D.C

2022



Revisión Documental Sobre Recursos Psicológicos en el Manejo del Estrés

Bright Olaya Rojas

Código: 10241819412

Proyecto de grado presentado como requisito parcial para optar al título de:

Psicóloga

Directora:

Gloria Liliana Sierra García

Línea de Investigación psicología clínica y de la salud

Grupo de Investigación “Esperanza y vida”

Universidad Antonio Nariño

Programa Psicología

Facultad de Psicología

Bogotá, Colombia

2022

NOTA DE ACEPTACIÓN

El trabajo de grado titulado Revisión Documental
de los Recursos Psicológicos en el Manejo del Estrés,

Cumple con los requisitos para optar

Al título de **Psicólogo**.

Firma del Tutor

Firma Jurado

Firma Jurado

Dedicatoria

Quiero dedicar este gran logro a:

Mi madre por enseñarme que la perseverancia siempre da frutos y a mi hermano por su apoyo

incondicional en las diferentes etapas de mi vida.

También quiero agradecer a mis amigas quienes me han acompañado en todo mi proceso de

formación siendo de gran ayuda ante dificultades que se me presentaron a lo largo de la

carrera.

A mis amigos de toda la vida, quienes han sido una motivación para formarme como

profesional, su experiencia ha sido una guía en todo mi proceso.

Finalmente, este logro es un reconocimiento de mi compromiso y persistencia.

Agradecimientos

Quiero agradecer a mi asesora de proyecto de grado, la profesora Gloria por haberme brindado su sabiduría y conocimiento, gracias a su empatía, comprensión y múltiples palabras de aliento hoy estoy culminando mi proceso formativo.

A los profesores, quienes con su experiencia y conocimientos fueron el pilar en mi formación como profesional. Gracias por su paciencia, dedicación y consejos que sirvieron como guía para conseguir mis metas.

A mi familia por creer en mi aun cuando yo no lo hacía, han sido mi motivación para seguir adelante, enfrentar todos mis miedos y lograr luchar por mis sueños y metas.

A mis compañeras de universidad que con el tiempo se han convertido en mis grandes amigas tras largas jornadas de estudio, ya que con su perseverancia y dedicación han sido de gran influencia en mi proceso formativo, así como en mi crecimiento personal.

Por último, a todas las personas que fueron partícipes de mi formación profesional, gracias por acompañarme a recorrer este largo camino.

Tabla de contenido

Dedicatoria	4
Agradecimientos.....	5
Tabla de contenido.....	6
Abstract.....	10
Planteamiento del Problema	12
Descripción y Formulación del Problema de Investigación	12
Objetivo general.....	16
Objetivos específicos	16
Justificación.....	18
Marco teórico	19
Antecedentes Internacionales.....	19
Antecedentes Nacionales	24
Marco Metodológico	31
Método de investigación.....	31
Fuentes de información.....	32
Criterios de inclusión:	33
Criterios exclusión:	33
Estrategia de búsqueda.....	33
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	34
Aspectos Éticos.....	35
Resultados.....	36
Figura 1.	36

Grafica 2.....	38
Discusión	49
Conclusiones	53
Alcance.....	54
Limitaciones	54
Recomendaciones	55
Referencias	56
Anexo.....	66

Índice de Tablas

Tabla 1. *Número de publicaciones encontradas y seleccionadas según repositorios.*

Tabla 2. *Características de los estudios realizados.*

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo principal identificar en la literatura académica las características y tipos de recursos psicológicos que ayudan a las personas a manejar el estrés, a través de una revisión sistemática de las investigaciones realizadas en los últimos diez años de acuerdo a los procedimientos establecido en los preceptos de la declaración PRISMA para la realización de revisiones sistemáticas.

El diseño metodológico es de tipo cualitativo, la revisión es exploratoria y corresponde a un enfoque de tipo fenomenológico y se utilizó como instrumento de recolección fuentes de información tales como estudios publicados en las bases de datos PubMed y el metabuscador Google Académico en el año 2011 al 2021. Fueron tomados 26 artículos de investigación para el análisis de los resultados.

Los resultados obtenidos reflejan que existen estrategias de afrontamiento que son saludables y también otras que son inadecuadas, que un por lado pueden promover el bienestar psicológico y por el otro pueden provocar malestar emocional y predisposición al desarrollo de enfermedades. Uno de los principales recursos psicológicos o estrategias de afrontamiento que actúa como protector ante el estrés es el centrado en la resolución del problema, también la reestructuración cognitiva que permite resignificar un evento promoviendo el bienestar y por último la estrategia centrada en la emoción, la cual promueve estrategias como desahogarse realizando otras actividades. Se concluye que, desde la psicoeducación, se pueden trabajar los recursos psicológicos o estrategias de afrontamiento en el manejo del estrés.

Palabras claves: Estrés, Recursos psicológicos, estrategias de afrontamiento.

Abstract

The main objective of this research was to identify in the academic literature the characteristics and types of psychological resources that help people to manage stress, through a systematic review of the research carried out in the last ten years according to the established procedures. in the precepts of the PRISMA declaration for conducting systematic reviews.

The methodological design is qualitative, the review is exploratory and corresponds to a phenomenological approach and information sources such as studies published in the PubMed databases and the Google Scholar metasearch engine in 2011 were used as a collection instrument. 2021. 26 research articles were taken for. the analysis of the results.

The results obtained reflect that there are coping strategies that are healthy and also others that are inadequate, that on the one hand can promote psychological well-being and on the other can cause emotional discomfort and predisposition to the development of diseases. One of the main psychological resources or coping strategies that acts as a protector against stress is the one focused on problem resolution, as well as cognitive restructuring that allows resignifying an event promoting well-being and finally the strategy focused on emotion, which promotes strategies such as letting off steam by doing other activities. It is concluded that, from psychoeducation, psychological resources or coping strategies can be worked on in stress management.

Keywords: Stress, psychological resources, coping strategies.

Introducción

Los recursos psicológicos son entendidos como estrategias de afrontamiento, en la literatura se evidencia que existen estrategias de afrontamiento que actúan como protectoras ante el estrés y que se pueden desarrollar a lo largo de la vida, sin embargo, existen pocas investigaciones sobre dichas estrategias en contextos donde se busque promover la salud mental, ya que en la mayoría de los casos lo que se hace es brindar a la población herramientas para tratar el estrés y no para gestionarlo con las estrategias internas que todos los seres humanos tenemos y podemos desarrollar.

Por lo anterior, esta investigación se centró en identificar los recursos psicológicos entendidos como estrategias de afrontamiento que las personas usan para afrontar el estrés de manera saludable con el fin de promoverlos desde la psicoeducación. Para ello se realizó una revisión exploratoria con la metodología PRISMA y de tipo cualitativa, que permitió un abordaje sistemático de la información que se quería obtener, además se establecieron los criterios de inclusión para la selección de los artículos que se tomaron para el análisis posterior, siendo relevante las investigaciones de los últimos diez años. Una vez analizadas las investigaciones obtenidas, se logró identificar las estrategias que promueven el bienestar psicológico, asimismo se identificó que existe la necesidad de encaminar las nuevas intervenciones hacia la potencialización o desarrollo de los recursos psicológicos.

Planteamiento del Problema

Descripción y Formulación del Problema de Investigación

Actualmente existen intervenciones diseñadas para manejo del estrés, sin embargo, se observa en estadísticas que se describirán posteriormente, que las cifras de la prevalencia en los últimos años aumentaron, lo que parece evidenciar que no son suficientes y/o efectivas, a menos de que sean intervenciones individuales, donde la terapia cognitivo conductual ha demostrado eficacia (Martino, 2011). De esta manera se identificó la necesidad de empezar por identificar los recursos psicológicos de las personas para manejar el estrés que sirva en el diseño de estrategias de intervención que optimice la intervención psicoterapéutica individual y mejore las intervenciones grupales.

En la literatura se encuentran pocos artículos con el nombre de recursos psicológicos, pero si hay muchos más con el nombre de estrategias de afrontamiento, que según Macías et al., 2013, los dos conceptos aluden a lo mismo, ya que define los recursos psicológicos como estrategias de afrontamiento propias de las personas, las cuales se ponen en marcha para hacer frente a situaciones estresantes, por ello esta investigación busca agrupar información relevante que pueda servir como herramienta para la promoción y prevención del estrés, por medio de una revisión documental, acerca de los mecanismos psicológicos que permiten la regulación y gestión del estrés, dadas las consecuencias en la calidad de vida y la salud.

La identificación de los recursos psicológicos para afrontar el estrés de manera adecuada, es de relevancia dado que en los últimos años investigaciones han demostrado como el mal manejo de las experiencias estresantes dan origen a trastornos mentales crónicos como lo son la ansiedad y depresión, que actualmente son un reto para la salud pública (Bruce et al., 2011). Los trastornos mentales representan no solo una inmensa carga psicológica, social y económica a la

sociedad, también aumentan el riesgo de enfermedades físicas. Estas manifestaciones físicas se presentan de diferentes maneras, las más comunes son a nivel cutáneo como lo son las alopecias, acné, dolores de espalda, calambres musculares entre otros, también se evidencian en enfermedades respiratorias como el asma, alergias y rinitis, así mismo puede provocar impotencia, síndrome premenstrual, está asociado al hipertiroidismo y obesidad, también afecta al sistema nervioso y por tanto puede provocar niveles inadecuados de ansiedad, debilidad, cefaleas y tics (Melgosa, 1995).

A nivel fisiológico el lóbulo frontal del cerebro reconoce al estrés, su experiencia, inicio y afectación a todos los sistemas del organismo (McEwen, 1998; Sapolsky, 1996). El estrés ocasiona a nivel neurológico afectaciones en el hipocampo, córtex prefrontal y amígdala, provocando alteraciones de la memoria a corto plazo, inestabilidad emocional, inhabilidad para el autocontrol o control inhibitorio del comportamiento, alteraciones del sueño, sensación de fatiga, decremento de la funcionalidad ejecutiva, entre otras.

Otras consecuencias neurológicas negativas del estrés es la disminución en los procesos de neurogénesis y plasticidad sináptica hipocampal, que con las técnicas de neuroimagen fue posible demostrar cómo el encéfalo era capaz de moldearse ante situaciones, acontecimientos e incluso lesiones durante todas las etapas del desarrollo. A esos cambios en el encéfalo se les denomina plasticidad neuronal (Garcés-Vieira, 2014), misma que el estrés afecta de manera diferenciada, ya sea por estrés agudo o estrés crónico y de algunos otros factores como la experiencia propia del individuo, su conformación genética o la exposición a drogas u otros agentes (Rodríguez-Fernández, 2012).

El estrés puede estar presente en los diferentes acontecimientos vitales y en los eventos repentinos como la muerte de seres queridos, pérdidas de empleo, divorcios y en los últimos dos

años, con el COVID-19, dónde se pudo evidenciar las dificultades en el afrontamiento y adaptación a nuevas formas de vida. Tanto fue el impacto por este último acontecimiento mundial que el Gobierno Nacional dispuso una línea telefónica para brindar atención psicológica por la cual se recibieron 1.635 comunicaciones, en las que se realizaron intervenciones psicológicas y donde se evidenció que el 60% eran mujeres, 46% de ellas procedentes de Bogotá, Antioquia y Valle, de las cuales el 45% tenían síntomas de ansiedad y estrés (Ministerio de Salud y Protección Social, 2020).

Según la línea de atención de salud mental las personas que más buscaron atención psicológica fueron mujeres en 60,90 % y las edades más frecuentes oscilaron entre los 15 y 39 años, y los motivos de la llamada estuvieron relacionados mayoritariamente con síntomas de ansiedad, reacciones al estrés y síntomas de depresión, en un 46,45 % (Ministerio de Salud y Protección Social, 2021).

En la siguiente figura se observan los motivos de las llamadas, donde se puede evidenciar que los síntomas de ansiedad y reacciones al estrés tienen mayor prevalencia en la distribución de atenciones por medio de la línea 192.

Figura 1.

Distribución de atenciones por motivos de llamada



Nota. Tomada del *Ministerio de Salud y Protección Social* (2021).

También la Línea 192 registró 18.089 solicitudes de atención, del total de atenciones el 8,21 % pertenecían a alguna etnia y el 17,02 % pertenecían a grupos vulnerables como víctimas del conflicto armado, ciudadanos en procesos de reincorporación a la sociedad civil, personas con discapacidad, en situación de emergencias o desastres, migrantes, entre otros (Ministerio de Salud y Protección social, 2021). En este punto es importante mencionar que las personas a las que mayor atención se les debe brindar en salud mental, son a las poblaciones más vulnerables (Hernández, 2020).

Otras consecuencias del estrés son las de tipo social y económico, ya que se evidencia cómo el estrés disminuye la productividad y, por ende, las ganancias en las empresas quienes pueden perder hasta 20 millones de euros al año, con tan solo el 10% de empleados afectados por estrés crónico (Fernández-López, 2003). Adicionalmente el estrés ocasiona síndrome de Burnout, lo que genera una alarma a nivel organizacional, teniendo en cuenta que dicha afectación en la salud de los empleados repercute en la calidad de vida de estos y por ende los

recursos económicos y el capital humano de la organización.

Según Atalaya (2001), el estrés generado por a nivel laboral ocasiona enfermedades como la gastritis, enfermedades degenerativas al corazón y los riñones, y trae consigo ausentismo en las empresas e interfiere en el despliegue óptimo de habilidades, conocimientos, destrezas, experiencias y aptitudes de los empleados (Tatamuez-Tarapues, 2019).

En Colombia entre el 2007 y 2013 el estrés laboral aumentó en un 43%, ya que entre un 20% y 33% de trabajadores, manifestaron sentir altos niveles de estrés y del 2009 a 2017 Fasecolda reportó que en tercer lugar de enfermedades mentales con un 12,7% están las reacciones al estrés grave y trastornos de adaptación (Ministerio de Salud y Protección social, 2019).

Por los efectos del estrés en la salud y por ende en la calidad de vida de las personas, se busca investigar aquellas herramientas psicológicas efectivas que permitan disminuir el daño que ocasiona el estrés y así tratar las consecuencias psicológicas, físicas, sociales y económicas.

Por esta razón, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles son los recursos psicológicos que ayudan a las personas a manejar el estrés?

Objetivo general

Identificar en la literatura académica las características y tipos de recursos psicológicos que ayudan a las personas a manejar el estrés.

Objetivos específicos

- Realizar una revisión teórica sobre las bases psicobiológicas y ambientales en el desarrollo del estrés.
- Describir las consecuencias del estrés a nivel físico, psicológico y social.
- Clarificar conceptos relacionados con los recursos psicológicos necesarios para el

manejo del estrés.

- Analizar las características y tipos de recursos psicológicos presentes en el adecuado manejo del estrés.
- Sintetizar la información encontrada sobre los recursos psicológicos que ayudan a las personas a manejar el estrés.

Justificación

En la búsqueda de los factores involucrados en la regulación del estrés, se evidencian pocos estudios acerca de los recursos psicológicos que permitan afrontar exitosamente estresores presentes en la vida del ser humano, ya que algunas investigaciones se centran en las consecuencias negativas para la salud, sin embargo, no hay claridad acerca de dichos recursos que pueden aportar al desarrollo de intervenciones eficaces para el manejo del estrés, por ello es necesario identificar a través de información actualizada, todo lo referente a estos mecanismos que permiten la regulación y gestión saludable del estrés.

Teniendo en cuenta que los países de Latinoamérica enfrentan carencias en cuanto a disponibilidad de recursos, ingresos y empleos, así como características culturales que generan ambientes hostiles desde edades tempranas, incluso desde el embarazo, producen mayor vulnerabilidad al estrés, mismo que ocasiona trastornos mentales como la depresión, ansiedad y cambios en la arquitectura del cerebro (Aguirre et al., 2016).

Por tal motivo, esta investigación de revisión documental contribuye a la identificación de los recursos psicológicos que ayudan a generar estrategias para la prevención y tratamiento del estrés y sus consecuencias.

La necesidad del trabajo a nivel social busca el fortalecimiento de la promoción y prevención de la salud mental para poblaciones vulnerables o de pocos recursos económicos a los que se le dificulta el acceso a psicoterapia, por ello el tener acceso a información actualizada podrá aportar a su salud y calidad de vida.

La pertinencia académica de esta investigación busca aportar al programa de Psicología de la Universidad Antonio Nariño UAN la identificación y comprensión de los recursos psicológicos que pueden hacer que las personas enfrenten de manera eficaz el estrés y contribuir

al cumplimiento de la visión de la facultad en cuanto a “ser promotor, motivador y líder en la producción de conocimiento disciplinar” (Universidad Antonio Nariño, 2008, Facultad de Psicología Generalidades).

Esta investigación se abordará desde la línea de investigación Esperanza y Vida: psicología clínica y de la salud en la cual se aspira a contribuir con información organizada de bases de datos confiables para identificar los recursos psicológicos que pueden contribuir a la intervención clínica efectiva del manejo del estrés.

Marco teórico

A continuación, se presentan algunos estudios adelantados a nivel internacional y nacional en relación con factores sociales y psico neuroendocrinológicos en la génesis del estrés, consecuencias para la salud y los mecanismos psicológicos que ayudan su adecuada gestión, en este sentido, se retomaron diez investigaciones realizadas estas entre los años 2008 y 2018, de las cuales algunas fueron desarrolladas en 2008, una en 2011, otra en 2012, tres en 2010, una en 2014 y una en 2018; de otro lado, se consultaron un total de dos investigaciones realizadas en Colombia entre el año 2014 y 2018, permitiendo realizar una aproximación enfocada al objeto de estudio de esta investigación.

Antecedentes Internacionales

En la investigación realizada por Martino (2011), tuvo como objetivo analizar los vínculos existentes entre el estrés y la depresión, considerado desde una perspectiva psico neuroendocrinológica la implicancia de la hormona cortisol en dicha relación; finalmente, como conclusiones se tuvieron que, la depresión y el estrés tienen una relación directa y sostenible a través del tiempo, ya que las mismas tiene una base neurobiológica y fisiopatológica similares y con muy pocas diferencias. Otras conclusiones fueron que un ambiente hostil durante la infancia

temprana puede producir mayor vulnerabilidad al estrés y al padecimiento de depresión en la vida adulta y, la metilación del gen promotor de receptores de glucocorticoides es un mecanismo involucrado en el desarrollo de esta vulnerabilidad (Martino, 2011).

Por otro lado, la Terapia Cognitivo Conductual, y los fármacos antidepresivos, tienen efectos positivos en el incremento de la plasticidad sináptica y en estructuras cerebrales claves en el procesamiento neurobiológico del estrés. Dichos tratamientos reducen la reacción del estrés e hiperactivación del eje hipotalámico-pituitario-adrenal (HPA), ya que por un lado los psicofármacos actúan en regiones límbicas como el hipocampo generando una vía neurobiológica “bottom-up” (de abajo arriba) y modifica la conducta a partir de la regulación emocional y cognitiva, mientras que la Terapia Cognitivo Conductual, potencia la corteza prefrontal generando vías “top-down” (de arriba hacia abajo), es decir, procesos cognitivos propios del sujeto y la tarea. Es por ello que se sugiere tener en cuenta dichos resultados para el tratamiento del estrés dejando a un lado las diferencias que existen entre ambos abordajes (Martino, 2011).

El estudio realizado por Rodríguez-Fernández et al (2018), tuvo como objetivo discutir cuál es el sustrato neuronal de la resiliencia. Como conclusiones del estudio se evidenció las siguientes: Los sistemas neuronales que contrarrestan el estrés están directamente relacionados con las experiencias específicas adversas a las que se ve enfrentado el sujeto, es por ello por lo que la plasticidad sináptica en los procesos de la corteza prefrontal (CPF) y el hipocampo están directamente relacionados con la resiliencia (Martino, 2011).

Así como el proceso de las interacciones corticohipocámpicas que están relacionadas con la adquisición de nueva información y por ende con el aprendizaje, la consolidación de la memoria, los ensambles neuronales y la reorganización de las redes neuronales (Martino, 2011).

Por último, se ha demostrado que los daños que genera el estrés crónico se presentan en la plasticidad sináptica y los procesos de la corteza prefrontal y el hipocampo, disminuyendo la posibilidad de generar nuevas estrategias de afrontamiento, por lo que se considera que el sustrato de la resiliencia se ubica en las interacciones corticohipocámpicas porque dichas áreas participan en los procesos de evaluación contextual y flexibilidad de la conducta (Martino, 2011).

En la investigación desarrollada por Rodríguez-Fernández et al (2012), se enfocaron en el efecto de las hormonas del estrés en diversas áreas cerebrales, como lo son estructuras límbicas y en el eje hipotálamo-hipófisisadrenal. Así mismo, se identificó cómo el estrés repetitivo lleva a modificaciones en dichas áreas, por el efecto de las hormonas en sus dos tipos de receptores nucleares, alterando la actividad basal de la amígdala, del hipocampo y de la corteza prefrontal medial, lo que conlleva al aumento en la función del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal y a la alteración de funciones cognitivas como la memoria. Finalmente, como conclusiones del estudio surgieron las siguientes, las hormonas que actúan como mediadores del estrés generando respuestas individuales a los organismos son los glucocorticoides (GCs). Las mismas junto con los mineralocorticoides (MRs) y los receptores de glucocorticoides (GRs) producen cambios en las conexiones involucradas en el estrés agudo teniendo una relación directa con la memoria y la parte endocrina (Rodríguez-Fernández et al., 2012).

Por otra parte, el estrés crónico produce alteraciones en el hipocampo, en los GRs y el glutamato, lo que afecta fisiológicamente la potenciación sináptica a largo plazo (LTP), que a su vez genera alteraciones en el eje hipotalámico-pituitario-adrenal (HPA) y por consiguiente en la consolidación y evocación de eventos específicos. Esto puede ayudar a entender cómo algunas áreas del cerebro y hormonas pueden ayudar a reconocer patologías como la depresión mayor

asociada a eventos traumáticos y la prevención de estas (Rodríguez-Fernández et al., 2012).

En el estudio realizado por Moscoso (2009), que tuvo el fin de hacer un análisis del concepto actual del estrés y una breve revisión de las respuestas emocionales y fisiológicas descritas por Lazarus, Cannon, Selye, respectivamente, así como una nueva visión acerca del estrés que fue presentada haciendo las distinciones correspondientes en relación con la respuesta comportamental del estrés, estilo de vida, y el estrés crónico, donde se discute brevemente acerca del impacto negativo del estrés crónico sobre la salud del individuo. Finalmente se concluyó que, el estrés debe ser comprendido desde la multidisciplinariedad para garantizar una intervención eficaz, ya que el ser humano no puede ser comprendido solo por algún eje de su vida si no que es el resultado de múltiples condiciones biológicas y sociales (Moscoso, 2009).

En referencia al estrés crónico existe gran cantidad de investigaciones que demuestran cómo el mismo afecta el sistema nervioso, sistema endocrino y sistema inmune, he ahí la necesidad de trabajarlo desde las diferentes disciplinas de la salud, resaltando la importancia de conocer los términos como es el estrés emocional que es un estado en el que predominan sentimientos negativos como la tristeza, preocupación entre otros y el estrés percibido (Moscoso, 2009).

Por otra parte, el estrés agudo es de naturaleza protectora y adaptativa, pero el estrés crónico produce alteraciones bioquímicas siendo predisponentes al desarrollo de enfermedades inflamatorias, fatiga causada por el agotamiento de las glándulas suprarrenales entre otras en relación con la salud del sujeto, además es necesario tener en cuenta las condiciones ambientales, el estilo de vida y las relaciones sociales con las que cuenta la persona para el tratamiento del estrés (Moscoso., 2009).

Hölzel et al (2010), desarrolló una investigación con el fin de encontrar posibles

relaciones entre los cambios en el estrés percibido y los cambios morfológicos en la amígdala. Finalmente, como conclusiones del estudio se encontró que, cuanto más disminuyeron los niveles de estrés de los participantes, mayor fue la disminución de la densidad de la materia gris en la amígdala derecha. Los resultados sugieren que mejorar la experiencia subjetiva del estrés a través de una intervención conductual puede disminuir las afectaciones en la densidad de la materia gris de la amígdala en humanos (Hölzel et al., 2010).

Este hallazgo es particularmente interesante ya que sugiere que un reaprendizaje activo de las respuestas emocionales al estrés como se enseña en la reducción del estrés basada en la atención plena, puede conducir a cambios beneficiosos en la estructura neuronal y el bienestar, incluso cuando no hay cambios en el entorno externo de la persona (Hölzel et al., 2010).

Moscoso (2010), desarrolló una investigación con el fin de hacer una revisión del concepto de estrés crónico desde una perspectiva psiconeuroinmunológica. Se examinó un extenso número de estudios multidisciplinarios que demuestran las interacciones entre el cerebro y los sistemas nervioso, endocrino e inmune en el desarrollo de enfermedades. Finalmente, como conclusiones del estudio se encontró que, la percepción, las respuestas a los estresores, las respuestas fisiológicas, emocionales y comportamentales del estrés están ubicadas en el lóbulo frontal, por tal razón una interacción adecuada de dicha área junto con hormonas y neuroléptico puede generar en el organismo homeostasis que garantiza su salud.

Los tratamientos que se realizan con la terapia cognitiva conductual brindan herramientas para poder tratar el estrés donde el individuo aprende a generar procesos de relación y comprensión del estrés permitiéndole un mejor manejo de este (Moscoso, 2010).

En la investigación de McEwen et al (2010), se desarrolló como tema central los vínculos entre los procesos relacionados con el estrés incrustados dentro del entorno social y

encarnados dentro del cerebro, que se considera el mediador central y el objetivo de la alostasis, que es el proceso por el cual, ante una situación de alta exigencia o estrés se busca la adaptación y restablecimiento del equilibrio. Finalmente, como conclusiones del estudio se halló que, el cerebro es el órgano encargado de las respuestas comportamentales, los procesos conscientes e inconscientes, la regulación de control alodinámico periférico que puede ser beneficiosos o no para la salud, dichos procesos están relacionados con la neuroplasticidad funcional y estructural.

Por último, las investigaciones en animales aportan a la neurociencia información necesaria para la salud de los humanos, por lo que se recomienda para futuras investigaciones el trabajo multidisciplinar para el entendimiento del fenómeno del estrés y otras patologías alrededor del mismo (McEwen et al., 2010).

Antecedentes Nacionales

En el estudio realizado en Zárate et al (2014), se presentan algunos de los principales conceptos sobre la relación entre estrés, plasticidad y neurogénesis, a los que se ha llegado a partir de investigaciones realizadas principalmente en modelos animales. Se realizó una diferenciación entre los efectos ocasionados por estrés crónico y agudo y se establecieron las interacciones que ejercieron algunas variables tales como el género o el rango de edad, se enfatizaron los efectos comportamentales para finalmente revisar algunas de las formas de intervención actualmente más usadas para el tratamiento del estrés. Las conclusiones del estudio fueron las siguientes, los resultados en estudios realizados con animales pueden ser aplicados a humanos con una mayor rigurosidad en los procesos evaluados para que los mismos no generen falsos positivos o negativos (Zárate et al., 2014).

El estrés en las áreas de la corteza prefrontal, la amígdala y el hipocampo a largo plazo genera efectos negativos en las diferentes esferas de la vida de una persona, haciéndola más

susceptible a enfermedades y a tener una vejez con mayores riesgos de salud, de la misma manera puede ocasionar alteraciones negativas en los procesos de neurogénesis y por consiguiente en la neuroplasticidad hipocampal, estos procesos son afectados de diferentes maneras por el estrés agudo o el estrés crónico, el sexo del animal, factores biológicos, las experiencias de cada individuo y el consumo de drogas de alguna índole (Zárate et al., 2014).

Consecuentemente, el estrés ocasiona alteraciones negativas en el comportamiento y cognición del individuo y por ende en todas las esferas de su vida, por lo que se recomienda que en las intervenciones, estas áreas sean las más estudiadas para que se logren tratamientos exitosos que posibiliten la prevención y el acceso a la información de conocimiento público reduciendo así las enfermedades mentales como la depresión, trastornos de ansiedad o cuadros demenciales que tiene mayor predisposición a desarrollarse por la afectación del estrés (Zárate et al., 2014).

Existe evidencia que la intervención del estrés de manera individualizada en psicoterapia tiene resultados efectivos, ya que el manejo e interpretación que una persona le da al estrés es lo que determina niveles adecuados del mismo o el que sea crónico. Además, el uso de algunos fármacos puede ayudar a que la intervención sea exitosa, También el estudio identificó que el correcto abordaje del estrés agudo puede disminuir las consecuencias negativas en la neurogénesis hipocampal evitando la disminución de la plasticidad sináptica (Zárate et al., 2014).

Por esto, promover un adecuado sueño y descanso, actividad física regular y el uso agudo de dosis grandes de psicotrópicos tales como la cafeína, puede prevenir la disminución en los procesos de neuroplasticidad, por lo que en el futuro se espera lograr intervenciones multidisciplinarias simultáneas que garanticen la eficiencia y eficacia de la prevención e intervención del estrés (Zárate et al., 2014).

A continuación, se conceptualizan y describen los conceptos principales de la investigación como lo es el estrés, estresores y temas relacionados con recursos psicológicos de los individuos en el manejo del estrés.

Estrés

El fisiólogo Cannon (1914), fue quien por primera vez hizo referencia al término estrés, lo relaciono con la huida, lucha y su vez como una respuesta adaptativa del organismo ante una situación adversa en la que prioriza sobrevivir, en este sentido las investigaciones de este fueron realizadas en animales que posteriormente pudieron ser contrastadas en seres humanos.

Por otra parte, el médico Hans Selye (1930), definió el estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas asociadas a un acontecimiento sobre el organismo ya sea internamente o de manera exterior, es decir, puede darse por el ambiente físico, que desencadena una respuesta creada por el organismo con el fin de protegerse de tensiones físicas o psicológicas ante situaciones de agresión o peligro por lo que dichos hallazgos fueron trabajados con ratas, formalizando el concepto mismo.

Para ello Selye (1973), realizó un modelo biológico del estrés, organizado en tres fases de la respuesta fisiológica al estrés que a su vez son componentes del Síndrome General de Adaptación, las cuales se mencionan a continuación:

La fase 1, (reacción de alarma), se presenta una disminución a la resistencia fisiológica ante estrés ya sea mentales o ambiental, mientras que el organismo reúne sus fuerzas para la resistencia. Es la caracterizada por un nivel de resistencia bajo ante los acontecimientos productores de tensión (Selye, 1973).

La fase 2 (resistencia): está directamente relacionada con la capacidad de resistencia de la persona, en esta etapa surgen manifestaciones psicológicas y conductuales (Selye, 1973).

Fase 3 (agotamiento): es el proceso en el cual la persona presenta una dificultad para afrontar los factores estresores por un determinado tiempo, por lo que el organismo no es capaz de mantenerse estable internamente. En esta fase existe una predisposición a desarrollar enfermedades psicológicas y fisiológicas (Selye, 1973).

Distrés y eustrés

El distrés es ocasionado por estímulos que requieren un despliegue de recursos excesivos lo que produce angustia, misma que provoca un desequilibrio interno que dificulta hacer frente a situaciones de la vida cotidiana. Por otra parte, el eustrés hace referencia a la homeostasis y salud mental que facilita el desarrollo y potencial del sujeto garantizando su bienestar. (Selye, 1973).

Estrés agudo

Este proceso se entiende como la activación pasajera ante una demanda ambiental que se resuelve mediante el denominado síndrome general de adaptación (Selye., 1936, 1973).

Estrés crónico

Se presenta cuando el estímulo estresor persiste y la activación del HPA es mantenida en el tiempo aun cuando el estresor no está presente, por ende, existe falta de regulación o adaptación de este (Graeff, 2011; Graeff & Zangrossi, 2010).

Neurofisiología del estrés

Sin embargo, no fue hasta el año 1968, que Mason con su Teoría Neuroendocrina del estrés, se centró en los estímulos estresores, donde recalcó la actividad emocional como primer factor, que actúa directamente sobre el hipotálamo, el cual se encarga de la actividad endocrina quienes son las hormonas encargadas del estado de ánimo y las directamente relacionadas con la reacción biológica del estrés, lo que permitió que se relaciona el estrés directamente con el

cerebro y no solo con reacciones físicas, así como se logra la identificación de algunas zonas del cerebro que se activan antes el estrés.

De acuerdo con este planteamiento, el estrés se puede entender como una reacción fisiológica y psicológica ante el medio ambiente, donde según las diferencias individuales, los eventos o acontecimientos se percibe como amenazante o no y su vez desencadenan una respuesta favorable y adaptable a situaciones que lo ameriten o por el contrario condiciones adversas para la salud, como lo son los trastornos mentales.

Acontecimientos Vitales estresantes

Cabe destacar los Acontecimientos Vitales Estresantes (A. V. E.) los cuales se definen como eventos o circunstancias en la vida de una persona que son importantes según la etapa de desarrollo en la que se encuentre y que a su vez genera un cambio significativo en su vida, como lo puede ser la muerte de algún familiar, el mudarse de ciudad, un divorcio o en el contexto actual una pandemia y calentamiento global (Suárez, 2010).

Así mismo Holmes y Rahe (1960), desarrollaron y aplicaron la primera escala para medir el estrés en humanos, donde implementaran diferentes escenarios estresores durante la rutina misma de los participantes, sin embargo, estos estudios fueron criticados debido a que los eventos no inducían el mismo nivel de estrés en todos los escenarios, derivado de ello surge el concepto de vulnerabilidad al estrés, el cual hace referencia al ambiente en el que se desarrolla el sujeto, su condición económica y social, así como las redes de apoyo del mismo.

Estresores

Los estresores se presentan en diferentes dimensiones, de manera interna en cuanto a la percepción del individuo ante algunas situaciones y externa en cuanto a recursos económicos e interacciones sociales y laborales. Existen tres categorías de estresores, la primera son los

sucesos vitales intensos y extraordinarios que hacen referencias a cambios significativos en la vida como pueden ser la pérdida de empleo o de pareja. En segundo lugar, están los sucesos diarios estresantes de menor intensidad, por ejemplo, los problemas económicos y discusiones familiares. Finalmente, en tercer lugar, se encuentran las situaciones de tensión crónica mantenida, como lo es una enfermedad o problemas en cuanto a relaciones de pareja que se mantienen en el tiempo (Guerrero, 1997).

El estrés está presente a nivel académico, laboral, familiar, económico entre otros, por ello existen diferencias en los estresores según el rol que se esté desempeñando, a nivel académico se ha identificado que los trabajos obligatorios, sobrecarga académica, percepción del profesor y percepción de la asignatura son algunos de los factores que generan estrés (Vizoso et al., 2016). A nivel laboral se encontraron las siguientes categorías que generan estrés laboral; las condiciones de trabajo inadecuadas, jornadas extensas, responsabilidad excesiva, exigencias acerca del comportamiento, presiones de los superiores, falta de apoyo social de los colegas, falta de seguridad en el trabajo, jubilación precoz, frustración en el desarrollo de la carrera, amenazas a la libertad y la autonomía del individuo (Cirera et al., 2012). A nivel familiar hay una serie de eventos que puede generar crisis, como lo son la muerte no esperada de un miembro joven de la familia, una enfermedad grave, la pérdida del empleo de uno de los padres; el embarazo de una de las hijas adolescentes, el ingreso a la cárcel de un hijo, un suicidio, entre otros. Finalmente, a nivel económico se relaciona las pérdidas de empleo, la falta de manejo adecuado de las finanzas y las carencias en cuanto a la resolución de problemas debido a que no se tiene las estrategias adecuadas para hacer frente a las crisis económicas que se puedan presentar (Vásquez, 2005).

Recursos psicológicos

Algunos autores lo definen como estrategias de afrontamiento propias de las personas, las

cuales ponen en marcha para hacer frente a situaciones estresantes. Dichas estrategias permiten la gestión efectiva, la disminución de posibles conflictos personales promoviendo el bienestar de la persona. Esto requiere de procesos cognitivos y conductuales que permitan el manejo exitoso de situaciones estresantes. El afrontamiento requiere de cambios constantes debido a las condiciones socioculturales y circunstancias en las que el sujeto se ve inmerso (Macías et al., 2013).

Desde la teoría cognitivo conductual los recursos psicológicos surgen ante situaciones de estrés y crisis, autores como Lazarus y Folkman (1986), proponen un modelo en el cual explican que el ser humano realiza análisis de su entorno para identificar aquellos recursos que pueden ayudarlo a enfrentar situaciones difíciles, esto requiere de procesos cognitivos, creencias y recursos externos.

Otros autores mencionan que los recursos psicológicos son aquellas características positivas que se ponen en marcha para afrontar diferentes situaciones, las cuales se mantienen a través del tiempo y pueden modificarse según el proceso de socialización y entorno en el que el sujeto se encuentre. Los recursos psicológicos también son entendidos como proceso de protección ante adversidades y situaciones estresantes, permitiendo la adaptación y superación y así logrando bienestar al sujeto (Remor et al., 2010).

Los recursos psicológicos, éstos son definidos por Hobfoll (1989) como los elementos tangibles o intangibles que ayudan a manejar las múltiples situaciones de la vida; en especial, se utilizan para enfrentar situaciones percibidas como problemáticas y generadoras de estrés.

Recursos internos

Es la capacidad de identificar las fortalezas, debilidades y toma de conciencia con el fin de potenciar las capacidades y el desarrollo de estrategias que permitan el equilibrio y uso de los

recursos propios para lograr bienestar emocional, aun cuando se esté en situaciones de crisis y adversidad (Rodríguez-Carvajal et al., 2010).

Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud percibida. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico, social y con la comunidad, y salud objetivamente percibida".

Marco Metodológico

Método de investigación

La presente investigación es una revisión documental que se abordará con el enfoque cualitativo, que permite abordar un fenómeno dentro de su contexto sin modificar o interferir en las condiciones de este logrando comprender, identificar e interpretar la información recogida propiciando un mayor conocimiento del fenómeno estudiado (Hernández et al., 2014).

La revisión sistemática exploratoria que se realiza, de acuerdo a (Codina, 2021). "es un tipo sistemático de síntesis de la evidencia cuyo objetivo es determinar la situación de un área, de un sector de la ciencia o de un ámbito del conocimiento (en lugar de determinar la eficacia de una intervención)". También lo define como una revisión sistemática exploratoria, "cuyo objetivo principal es el análisis y la síntesis de la literatura académica producida en un área de la ciencia". Los objetivos propios son:

- ✓ Identificar las características, el tamaño y la muestra de investigaciones.
- ✓ Evaluar la calidad de los métodos usados en el ámbito de la investigación.
- ✓ Identificar las oportunidades o vacíos en una investigación.
- ✓ Brindar conceptos y definiciones del objeto de estudio.
- ✓ Resumir la información de las investigaciones realizadas en el área de

conocimiento a estudiar.

- ✓ A través de la síntesis de las investigaciones obtenidas en el área de conocimiento, apoyar la toma de decisiones (Codina, 2021).

Las revisiones sistemáticas exploratorias se pueden abordar con el esquema de PRISMA ScR que utiliza 21 puntos. Los puntos 1 a 4 se dedican a presentar el proyecto: título, resumen, objetivos, etc. Los puntos 5 a 18 están dedicados a las fases de ejecución: búsqueda, selección, análisis y síntesis. Por último, los puntos 19 a 21 se dedican a la discusión, como parte de la presentación de los resultados (Codina, 2021). En esta investigación dichos puntos se encontrarán a lo largo del documento, ya que se utilizó como guía para el proceso de investigación del área de conocimiento abordado.

Esta revisión sistemática de la literatura científica de los recursos psicológicos en el manejo del estrés se realizó de acuerdo a los procedimientos establecido en los preceptos de la declaración PRISMA para la realización de revisiones sistemáticas.

Uno de los grandes elementos que brinda PRISMA Group es el modelo de diagrama el cual permite chequear y documentar el proceso de selección de los documentos encontrados hasta la base final que se utilizará para el análisis de la investigación, el cual se evidenciará en la figura 1 (Codina, 2021).

Fuentes de información

Bases de datos científicas como Redalyc, Dialnet, Google académico, Scielo y consultas en páginas gubernamentales de Colombia, y de la Organización Mundial de la Salud.

Se elaboró una base de datos en Excel donde se organizó los documentos por los criterios de inclusión de la búsqueda y de acuerdo a la lista de chequeo de PRISMA (Anexo 2), lo que permitió la identificación de información relevante para el desarrollo de la investigación.

Criterios de inclusión:

- Año de publicación: 2011-2021
- Idioma: español
- Países de habla hispana
- Documentos publicados en revistas científicas
- Páginas oficiales de entidades de salud y gobierno
- Investigaciones específicas de la temática a abordar

Criterios exclusión:

- Año de publicación anterior a: 2011
- Documentos sin respaldo científico
- Documentos con información escasa de la temática
- Blogs y páginas no oficiales

Estrategia de búsqueda

Los términos de búsqueda que se emplearon fueron los siguientes; se utilizó las palabras claves: “recursos psicológicos”, “recursos internos”. Después se usó la combinación: “recursos psicológicos y estrés”, “recursos internos y estrés”. Y, por último, en relación con las definiciones de diferentes autores: “estrategias de afrontamiento”. Para seleccionar los artículos, los términos mencionados debían estar presentes en los títulos o abstract/resumen. Se excluyeron aquellos artículos duplicados que aparecían en más de una base de datos.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Instrumento

Se realizó primero la lista de chequeo y luego una matriz en Excel por categorías definidas de la siguiente manera: Base de datos, título y autor, año, país, objetivos, enfoques de investigación, aspectos metodológicos utilizados y conclusiones.

Procedimiento

Las fases que de esta investigación de revisión documental fueron las siguientes:

Fase 1

El proceso de búsqueda inicia con la exploración de la temática a abordar lo que permitió la identificación del problema y justificación de la investigación, después de ello se establecieron los criterios de inclusión y exclusión expuestos anteriormente, con el fin de identificar información relevante para la investigación.

Fase 2

Para iniciar la búsqueda se identificaron las bases de datos confiables, donde se buscaron documentos entre el año 2011 hasta el año 2021, de los cuales se eligieron documentos entre artículos de investigación, documentos gubernamentales, trabajos de grado y paginas oficiales tomando únicamente la información actualizada y confiable. Después de ello se realiza la preselección de los documentos que cumplen con los criterios establecidos y las categorías existentes en la matriz que permite sistematizar los documentos (ver figura 1).

Fase 3

Una vez seleccionados los documentos y organizados por medio de las categorías, se realiza evaluación de la información encontrada con el fin de responder a la pregunta de investigación, así como el cumplimiento de los objetivos.

Fase 4

Realizar una síntesis narrativa de los artículos que hablen de los recursos psicológicos o estrategias de afrontamiento necesarias para el manejo del estrés.

Aspectos Éticos

El presente proyecto de investigación cumple con lo dispuesto en la ley 1032 del 2006, del Código Penal colombiano, en sus artículos 270 y 271, de la violación a los derechos morales de autor y defraudación a los derechos patrimoniales de autor.

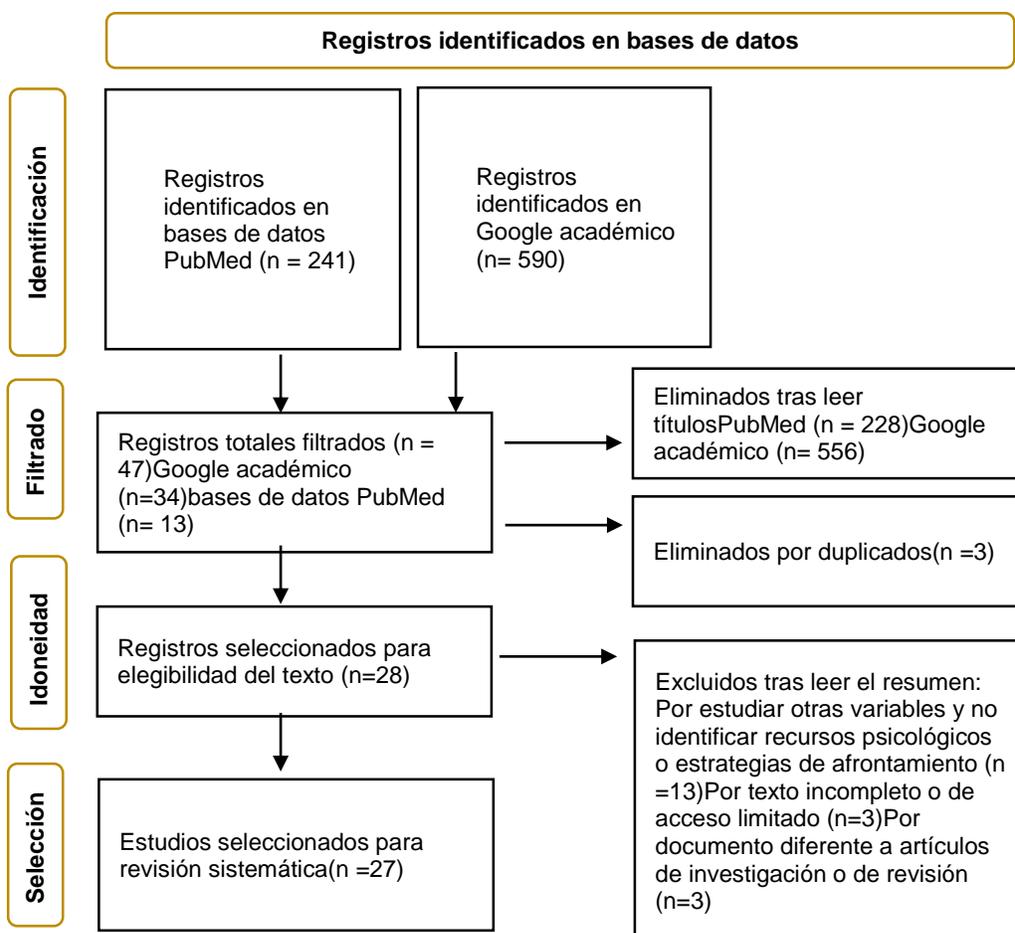
También, se tiene en cuenta la ley 1090 del 2006, el código deontológico y bioético del ejercicio de la profesión de psicología, en cuanto a lo dispuesto en el capítulo VII, donde se exponen los derechos de las investigaciones científicas, la propiedad intelectual y las publicaciones, específicamente el artículo 50 el cual indica que se debe planear o llevar a cabo investigaciones científicas, basadas en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes, de la misma manera el artículo 56 en cuanto a la propiedad intelectual sobre los trabajos que elabore en forma individual o colectiva, de acuerdo con los derechos de autor establecidos en Colombia. Estos trabajos podrán ser divulgados o publicados con la debida autorización de los autores. Lo que en esta investigación se ha cumplido debido a que la información obtenida ha sido debidamente citada y referenciada.

Resultados

Se seleccionaron finalmente un total de 29 estudios, que conforman la base de la presente revisión sistemática. En la búsqueda inicial se obtuvieron 831 estudios. Mediante un primer proceso de revisión se excluyeron aquellos que, a partir de la temática de la presente investigación, no tenían relación. Posteriormente, mediante la lectura de los resúmenes, se realizó un segundo proceso de preselección, finalmente se seleccionaron aquellos artículos que cumplían con los requisitos establecidos. El diagrama de flujo del proceso de selección de los estudios se puede observar en la Figura 1. La muestra final que componen el total de la muestra extraída de los estudios revisados se constituye de un total de 29.

Figura 1.

Diagrama de flujo para seleccionar la muestra



La búsqueda sistemática se realizó en PubMed y Google académico, el filtro inicial que se aplicó en ambos buscadores fue el año, desde el 2011 hasta 2021, adicional debido a la gran cantidad de documentos encontrados, se filtró por idioma y área específica eligiendo “Psicología”. La combinación de términos que se utilizó en PubMed fue la siguiente: (((resources psychological) AND (stress)) OR (resources psychological)) OR (coping strategies)). En la base de Google se usó la combinación “recursos psicológicos y estrés”, se obtuvieron 241 resultados en PubMed y 590 en Google académico. Finalmente, para seleccionar los artículos, se tuvieron en cuenta los criterios de inclusión y exclusión, tal y como se aprecia en la figura 1.

De los documentos identificados y posteriormente seleccionados de las bases de datos en mención, se obtuvieron más artículos en los repositorios (Scielo, Scopus, Science direct, Redelyc), con relación a los recursos psicológicos y estrategias de afrontamiento. Tal y como se puede apreciar en la siguiente tabla 1.

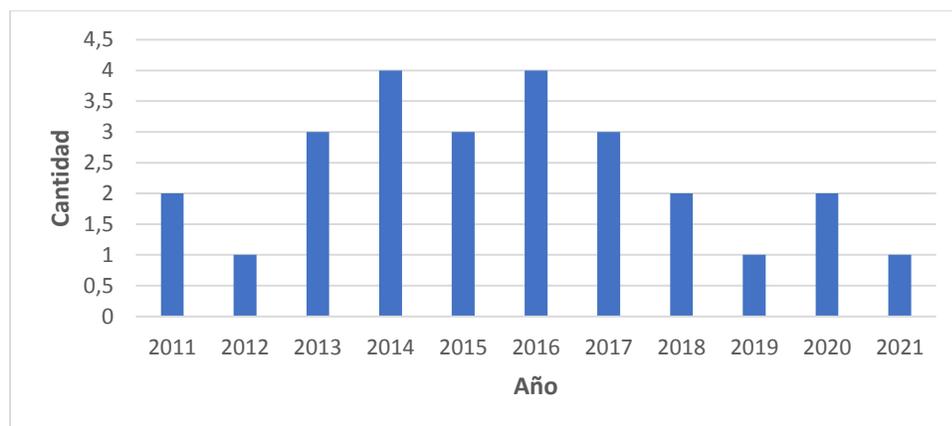
Tabla 1.

Número de publicaciones encontradas y seleccionadas según repositorios.

Sitios de búsqueda	Publicaciones seleccionadas
Redalyc	4
Repositorio institucional de la UNLP	1
Repositorio Acta Universitaria	1
Revista de Psicología Universidad de Antioquia	1
Scielo	7
Repositorio CUCS	1
Repositorio institucional de la UNLP	1
Revistamedica.imss	1
Acta universitaria	1
Revista UNAL	1
Repositorio digital IPAGU	1
Revista UNED	1
PubMed	3
Dialnet	1
ScienceDirect	1
Total general	26

Grafica 2.

Artículos seleccionados por año desde el 2011 al 2021



NOTA: En la gráfica 2 se puede apreciar que la investigación relacionada con los recursos psicológicos en el manejo del estrés, ha sido objeto de estudio con mayor incidencia entre los años 2013 al 2017, en el que gran parte de la investigación en este campo se presentó durante los años 2014 y 2016, esto dentro de la búsqueda en la base de datos PubMed y en el metabuscador Google Académico.

Tabla 2.*Características de los estudios realizados*

Autores, año y país	Objetivo de la investigación	Título	Tipo y Diseño de investigación	Aspectos metodológicos utilizados	Recursos psicológicos
Barreto da Costa, J., et al. (2011) México	Identificar la presencia de síntomas de estrés en profesionales y cuidadores en el contexto hospitalario, y conocer los principales estresores del ambiente de trabajo y los recursos de enfrentamiento utilizados por los profesionales para lidiar con las situaciones de estrés.	Estrés y recursos de enfrentamiento del cuidador en el contexto hospitalario.	Cuantitativo	<p>Inventario de Síntomas de Estrés para Adultos (ISSL).</p> <p>Preguntas sociodemográficas y relacionadas con el trabajo.</p> <p>Dos preguntas subjetivas sobre eventos estresantes en el ambiente de trabajo y las estrategias de enfrentamiento utilizadas para lidiar con ellos.</p>	Resolución de problemas
Vega M y rivera M. (2011). Mexico	Identificar los recursos psicológicos con los que cuentan los niños de seis, ocho y diez años.	Recursos psicológicos y resiliencia en niños de 6, 8 y 10 años de edad.	Cualitativo	Se utilizaron las preguntas abiertas aplicadas por Rivera-Heredia (2007) para evaluar la percepción de los recursos que tienen los niños.	<p>Autorregulación para detener una riña. Capacidad de establecer nuevas relaciones sociales</p> <p>Habilidad de comunicación.</p> <p>Los niños utilizan en su mayoría estrategias de resolución de problemas</p>

					afines a las usadas por los adultos en casa.
Remor E y Amorós M, (2012) España	Presentar la aplicación del Programa de Intervención Manualizado para la Potenciación de las Fortalezas y los Recursos Psicológicos en una muestra de estudiantes universitarios.	Efecto de un Programa de Intervención para la Potenciación de las Fortalezas y los Recursos Psicológicos Sobre el Estado de Ánimo, Optimismo, Quejas de Salud Subjetivas y la Satisfacción con la Vida en Estudiantes Universitarios	Cualitativa	Entrevistas semiestructuradas individuales a 47 médicos especialistas de seis hospitales públicos de la provincia de Valencia.	Estrategias de afrontamiento centradas en las emociones y en concreto la desconexión conductual y la búsqueda de apoyo social emocional. Estrategias de afrontamiento centradas en el problema
Macías. M et al. (2013) Colombia	Establece un análisis del recorrido teórico que sustentan las estrategias de afrontamiento individual y las estrategias de afrontamiento familiar desde los resultados de una investigación bibliográfica analítica.	Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico	Cualitativo	Investigación bibliográfica analítica sobre los recursos	Recursos resilientes a la hora de afrontar situaciones desbordantes por el nivel de estrés que generan.
Ortiz, S. et al. (2013). Colombia	Vincular las fuentes de estrés, el afrontamiento y el desempeño académico en los estudiantes de medicina.	Estrategias de afrontamiento al estrés en relación	Cuantitativo	Cuestionario de Fuentes de Estrés en Estudiantes de Medicina y el Cuestionario de Estrategias de	la estrategia de afrontamiento que utilizaron más los alumnos tanto en primero como en segundo año, fue la "solución de problemas" que

		con la inteligencia emocional en niños de 7 a 12 años de edad víctimas de desastre		Afrontamiento en cuatro momentos (al inicio y al final del primero y segundo años)	consiste en generar estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a eliminar el estrés, modificando la situación que lo produce.
De Alegría-Fernández, B. et al. (2013) Madrid	Se buscó evaluar los mecanismos de afrontamiento más utilizados durante el primer año de tratamiento y analizar la influencia de estas estrategias en la calidad de vida y la salud emocional.	Mecanismos de afrontamiento como predictor de calidad de vida en pacientes en diálisis: un estudio longitudinal y multicéntrico	Cuantitativo	Entrevistamos a los pacientes a los 1, 6 y 12 meses del inicio de la diálisis mediante los cuestionarios MOS-SF36, PNA (afectividad) y Coping Strategies	Las estrategias aproximación más utilizadas por estos pacientes fueron, en primer lugar, la búsqueda de información, seguida de la Resolución de problemas y la Reestructuración cognitiva.
Pérez, M., et al. (2014) Argentina	Comprender la interacción entre la salud, los recursos psicológicos y el estrés, de acuerdo al contexto laboral y el tipo de experiencia migratoria en un grupo de hombres y mujeres de los Altos de Jalisco (México).	Migración: retos para el análisis de la interacción entre salud, recursos psicológicos y estrés	Mixto	Cuestionarios, escalas, entrevistas semiestructuradas y registros de observación.	Los recursos sociales, que es la capacidad para pedir apoyo, es un factor que media la salud de quienes viven la experiencia migratoria.
Guzmán-Carrillo, K. et al. (2014). Colombia	Describe y compara los recursos psicológicos de los niños y niñas que tienen experiencia de migración dentro de su familia con los de quienes no la tienen.	Recursos psicológicos y percepción de la migración en menores con familiares migrantes	Mixto	Escalas de recursos psicológicos de Rivera-Heredia Escala de Relaciones Intrafamiliares (E.R.I.)	El desarrollo de resiliencia en los procesos migratorios, es un factor de protección.

Acosta, M y Burguillos A.(2014) España	Examinar la existencia de Estrés Laboral y Síndrome de Burnout en una muestra de docentes de E. Primaria y Secundaria, y establecer relaciones con dos posibles “factores de protección”, las estrategias de afrontamiento y la inteligencia emocional.	Estrés y burnout en profesores de primaria y secundaria de huelva: las estrategias de afrontamiento como factor de protección	Cualitativo	Cuestionario elaborado para la recogida de los datos personales y relativos a los centros docentes, la Escala de Apreciación del Estrés (EAE), el Maslach Burnout Inventory (MBI) y el Cuestionario COPE	Estrategias más usadas en esta muestra de profesores son: crecimiento personal, centrarse en las emociones y desahogarse y la reinterpretación positiva.
Cedillo-Torres, A. et al (2014), México	Determinar si existía correlación entre el nivel de ansiedad y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los cuidadores principales de pacientes encamados.	Asociación entre ansiedad y estrategias de afrontamiento del cuidador primario de pacientes postrados	Cuantitativo	Inventario de Estrategias de Afrontamiento.	Estrategias enfocadas a la emoción
Hermosillo-De la Torre, A., et al. (2015) México	Explorar relación entre algunos factores de riesgo y protección individual, específicamente de la depresión, la desesperanza y los recursos psicológicos sobre la tentativa de suicidio en una muestra de adolescentes escolarizados del estado de Aguascalientes, México.	Síntomatología depresiva, desesperanza y recursos psicológicos: una relación con la tentativa de suicidio en una muestra de adolescentes mexicanos.	Cuantitativo	Escala de recursos psicológicos (Rivera-Heredia & Andrade, 2006) CES D-R. Escala de desesperanza de Beck (BHS, por sus siglas en inglés)	La capacidad para manejar adecuadamente la tristeza es uno de los factores de protección a considerar para fomentar y desarrollar en los adolescentes de la entidad.

Muñoz, S., et al. (2015) México	Identificar la relación entre imc, el tipo y nivel de estrés, estrategias de afrontamiento, emociones experimentadas y hábitos de alimentación en un grupo de adolescentes.	Asociación entre estrés, afrontamiento, emociones e IMC en adolescentes	Cuantitativo	El inventario de estrés cotidiano adaptado por Nava et al. (2004) La escala de modos de afrontamiento adaptada por Vega et al. (2010) El cuestionario de emociones, estrés y afrontamiento (et al. (2012)	Las estrategias centradas en la emoción
de La Rosa-Rojas G., et al. (2015) Perú	Evaluar los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de las facultades de Medicina, Derecho y Psicología de una universidad privada de Lima.	Nivel de estrés y estrategia de afrontamiento en estudiantes de medicina en comparación con estudiantes de otras carreras.	Cuantitativo	Inventario SISCO para el estrés académico y el cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE). Para el análisis inferencial, se utilizaron el coeficiente de correlación de rangos de Spearman, Kruskal Wallis y Dunn Test (comparación múltiple post hoc).	Los estudiantes de Medicina utilizan con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento activas (positivas): focalización en la solución del problema, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social.
Arrogante, O., et al. (2016) España	Determinar las diferencias en apoyo social, resiliencia, afrontamiento y bienestar psicológico (BP) entre los profesionales de enfermería de intensivos y de otros servicios	Recursos personales relevantes para el bienestar psicológico en el personal de enfermería	Cuantitativo	Entrevista estructurada Cuestionario de Afrontamiento al Estrés	Las estrategias de afrontamiento de compromiso (o adaptativo), el apoyo social y la resiliencia constituyen tres recursos personales relevantes que determinan el Bienestar psicológico del personal de enfermería y que se pueden

	hospitalarios; y establecí un modelo estructural en el que se incluyeron los recursos personales relevantes para el BP de dichos profesionales.				desarrollar y mejorar mediante programas específicos.
García, H., et al. (2016). Argentina	Indagar las estrategias de afrontamiento de uso predominante en aspirantes a policía de la Ciudad de San Luis, Argentina, analizando la existencia de diferencias de media significativas en relación al sexo, así como entre los cadetes de segundo año y tercer año de la carrera.	Estrategias de afrontamiento al estrés en aspirantes a Policía de la ciudad de San Luis	Cuantitativo	Se aplicó el Cuestionario de Afrontamiento del estrés	Estrategias de afrontamiento centradas o dirigidas al problema: Focalización en la solución de problemas, Reevaluación positiva y Búsqueda de Apoyo social.
Hewitt, N. et al. (2016) Colombia	Determinar las afectaciones psicológicas, las estrategias de afrontamiento, los niveles de resiliencia, la percepción y la necesidad de atención en salud mental y los factores de riesgo asociados a las afectaciones psicológicas en la población adulta que había estado expuesta al conflicto armado en un municipio de Colombia.	Afectaciones Psicológicas, Estrategias de Afrontamiento y Niveles de Resiliencia de Adultos Expuestos al Conflicto Armado en Colombia	Cualitativo	Encuesta de características sociodemográficas, evaluación de la percepción y necesidad de atención en salud mental y de las situaciones traumáticas relacionadas con el conflicto armado. Escala de Estrategias de Afrontamiento Modificada	El uso de las estrategias de afrontamiento de reevaluación positiva y solución de problemas disminuye la presencia de ansiedad-depresión

Escala de Resiliencia de Adultos					
Alcalá, D. et al (2016) Brazil	Identificar las estrategias de afrontamiento de los familiares de pacientes con trastornos mentales y relacionarlas con las variables sociodemográficas de los familiares y con las variables clínicas del paciente.	Estrategias de afrontamiento con familiares de pacientes con trastornos mentales	Cuantitativo	Herramientas para caracterizar a los sujetos y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento de Folkman y Lazarus.	El apoyo social, la resolución de problemas y la reevaluación positiva para cuidar a su familiar enfermo.
Martíne, L. et al. (2017) España	Determinar las estrategias de afrontamiento al estrés en cuidadores de pacientes en hemodiálisis y establecer la correlación entre las estrategias y la variable edad de los cuidadores.	Estrategias de afrontamiento al estrés en cuidadores de pacientes en hemodiálisis	Cuantitativo	Entrevista estructurada Cuestionario de Afrontamiento al Estrés	La estrategia de afrontamiento, Focalización en la solución del problema y Reevaluación positiva, constituyen las de mayor uso por parte de los cuidadores, resultado que se corresponde con estudios previos que toman como figura de análisis al cuidador.
Chávez, L y Orozco, A. (2017) Colombia	Indagar la relación entre estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en soldados que están en la primera fase de instrucción en una zona	Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento al estrés en soldados	Cuantitativo	el MIPS y la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M).	Las estrategias de apoyo social y profesional para afrontar los problemas y el estrés son las usadas por los soldados.

 rural de Antioquia

Arrogante, O., et al. (2017) España	Establecer las diferencias en apoyo social, resiliencia, afrontamiento y tres dimensiones del burnout (agotamiento emocional, despersonalización y reducción de la realización personal) entre enfermería de unidades especiales y personal de enfermería de otros servicios hospitalarios; así como determinar variables psicológicas predictoras de burnout en estos profesionales.	Herramientas para Enfrentar el Burnout en Enfermería: Apoyo Social, Resiliencia y Estrategias de Afrontamiento	Cuantitativo	Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey (MBI-HSS), Social Support Subscale, 10-Item CD-RISC (resiliencia), Brief-Cope (afrontamiento) y variables sociodemográficas.	El apoyo social, la resiliencia, el afrontamiento de compromiso y el afrontamiento de apoyo (adaptativas) constituyen tres herramientas para enfrentar el burnout en enfermería.
Valdez, M. (2018) Perú	Estudiar los estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes con buena y mala percepción del clima social familiar, en 400 estudiantes de una institución educativa pública de Lima Sur.	Estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes con buena y mala percepción del clima social familiar en una institución educativa pública de Lima Sur	Cuantitativo	Escala de Afrontamiento para Adolescentes ACS.	Los adolescentes tienden a afrontar sus problemas con conductas de evitación y auto inculpándose; por otro lado, los que tienen buena percepción de su entorno familiar, tienden a buscar apoyo, a esforzarse en solucionar el problema

Piergiovanni, L., Et al. (2019) Uruguay	Analizó la relación entre los niveles de Autoeficacia presentes en estudiantes universitarios y los Estilos de Afrontamiento al Estrés utilizados para hacer frente a demandas internas y externas.	Autoeficacia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios.	Cuantitativo	Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés y un cuestionario sociodemográfico.	Los resultados indican que quienes presentan un mayor nivel de Autoeficacia utilizan los Estilos de Afrontamiento al Estrés focalizado en la solución del problema y Reevaluación positiva.
Bazán, S. et al. (2019) Perú	Estrés laboral y estilos de afrontamiento en policías de la comisaría central de la ciudad de Cajamarca	Determinar el nivel de estrés laboral y estilos de afrontamiento en policías de la Comisaría Central de la ciudad de Cajamarca 2019.	Cuantitativo	Cuestionario de estrés laboral de la OIT – OMS y el cuestionario de estilos de afrontamiento del estrés de COPE.	Estilos de afrontamiento enfocados en la Emoción esta dimensión está asociada con una mayor probabilidad de resolver los eventos estresantes que se pueden presentar El estilo de afrontamiento enfocado en el problema dando a conocer que evalúan, analizan y confrontan las situaciones de manera objetiva.
Urbano, E. (2020). Perú	Explorar la relación en entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en un grupo de adolescentes escolares (n = 237) de 16 y 17 años, pertenecientes a una Escuela de Líderes.	Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescente	Cuantitativo	Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés y la Escala de Bienestar Psicológico	Estrategias de afrontamiento al estrés enfocadas en la emoción permite un mejor desarrollo del bienestar psicológico en los adolescentes con formación de líderes.

Valdivieso, L. et al. (2020) España	Identificar situaciones del entorno universitario que generan mayor estrés y se analizan las estrategias de afrontamiento del estrés que utiliza el alumnado para hacer frente a las situaciones estresantes del entorno universitario.	Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: Educación Infantil-Primaria	Cuantitativo	Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) El inventario original presenta coeficientes de fiabilidad alfa de Cronbach altos	Las estrategias más empleadas para afrontar el estrés es el pensamiento desiderativo, la expresión emocional, la resolución de problemas y la retirada social.
Scorsolini-Comin, F. et al (2021) Brazil	Verificar la relación de los síntomas de depresión, ansiedad y estrés con las estrategias de afrontamiento en estudiantes de posgrado en el contexto de la pandemia del nuevo coronavirus (COVID-19).	Salud mental y estrategias de afrontamiento en estudiantes de posgrado ante la pandemia de COVID-19		Escala de estrategias de afrontamiento y la escala DASS-21. Se realizaron análisis descriptivos, pruebas U de Mann-Whitney o Kruskal-Wallis y correlación de Spearman.	La estrategia de afrontamiento más frecuente en los estudiantes de posgrado que trabajan. La religiosidad puede actuar como un factor protector al proporcionar recursos para que el individuo se distancie del problema y lo reevalúe de manera protectora.

Nota: Se puede apreciar los recursos psicológicos entendido como estrategias de afrontamiento y los diferentes autores quienes fueron participes de las investigaciones.

Discusión

Este trabajo de grado ofrece una revisión sistemática exploratoria de 26 investigaciones de los últimos 10 años que han estudiado los recursos psicológicos y/o las estrategias de afrontamiento ante estresores. Para ello, se tuvo en cuenta las definiciones de autores como Macías et al. (2013), que afirman que los recursos psicológicos son entendidos como estrategias de afrontamiento.

Cuando se realizó el análisis de los artículos seleccionados, se identificaron las estrategias de afrontamiento para el manejo adecuado del estrés y las estrategias de afrontamiento no saludables. Por consiguiente, se describieron solo aquellas que responden a la pregunta problema ¿Cuáles son los recursos psicológicos que ayudan a las personas a manejar el estrés? y a los objetivos planteados.

A continuación, se clasifican las estrategias de afrontamiento o recursos psicológicos para el manejo adecuado del estrés encontrados en la revisión realizada. Se aclara que en la literatura de estrategias de afrontamiento se consideran otras que son externas al individuo como son las estrategias centradas en las relaciones sociales, recursos económicos y uso de estrategias de evitación como lo es el consumo de sustancias psicoactivas, juegos de azar, sexo entre otros, que no se consideran en este trabajo, el cual se centra en los recursos psicológicos o estrategias de afrontamiento individual que se describen a continuación.

Estrategia de afrontamiento individual

Según Lazarus y Launier (1978), el afrontamiento es entendido como aquellos mecanismos internos que una persona pone en marcha ante situaciones adversas internas o externas que sobrepasan los recursos personales del individuo, posteriormente se identificó que las estrategias de afrontamiento son adquiridas por medio de la interacción social, es decir que

las estrategias utilizadas son en sí mismas, replica de las observadas en el medio social del sujeto. Además, se ha demostrado que el afrontamiento no solo mitiga los efectos negativos de los factores estresantes, sino que además mejora la percepción de bienestar, siendo un factor protector el afrontamiento activo contra el malestar psicológico, ya que también influye en la percepción que se tiene sobre los sucesos percibidos como estresores. Además, se ha demostrado que el afrontamiento centrado en el problema actúa como un factor protector frente al estrés psicológico (Escribá-Agüir y Bernabé-Muñoz, 2002). A continuación, se agrupa la información existente sobre las estrategias de afrontamiento consideradas protectoras ante el estrés. Inicialmente se brindará una descripción del afrontamiento y posterior a ello se identificarán las estrategias de afrontamiento.

Afrontamiento dirigido a la emoción

Este tipo de afrontamiento es entendido como aquellos procesos cognitivos que moviliza un individuo en un intento de atenuar el malestar emocional causado por condiciones adversas, las cuales el sujeto no puede controlar, por ello utiliza estrategias como la evitación, minimización, distanciamiento, atención selectiva, comparaciones positivas y la extracción de valores positivos de los sucesos negativos. También se utiliza el término reevaluaciones cognitivas, donde el sujeto cambia el significado de la situación negativa por una positiva sin modificar el suceso (Lazarus y Folkman 1986).

Dentro de la estrategia dirigida a la emoción se ha identificado que la más mencionada en investigaciones con médicos ante estrés laboral es la desconexión conductual, que implica realizar actividades por fuera del contexto hospitalario como practicar algún deporte y búsqueda de apoyo social para desahogarse expresando lo que sienten, también buscan maneras de desconectarse mentalmente buscando actividades que los relajen. Así mismo, utilizan estrategias de

reinterpretación y el crecimiento, como lo es sentir que se está haciendo un buen trabajo o la negación ante estresores (Escribà-Agüir y Bernabé-Muñoz, 2012).

Afrontamiento dirigido al problema

Esta estrategia de afrontamiento, es considerada como aquellas acciones que pone en marcha el sujeto para resolver una situación estresante, ya que quien pone en marcha esta estrategia considera que las situaciones adversas se pueden cambiar, por ello va a realizar un análisis de la misma con el fin de identificar las posibles soluciones, las cuales pondrá en marcha para su beneficio. (Lazarus & Folkman, 1986). En investigaciones realizadas a cuidadores en un contexto hospitalario, se identificó que para resolver los problemas del ambiente de trabajo causadores de estrés y al no ser los mismo controlables, recurren a la realización de actividad física y de ocio con la familia, para promover su bienestar, así como pasar tiempo con amigos, lo que implica una valoración de las relaciones interpersonales, además de realizar actividades espirituales y priorizar el autocuidado (Barreto da Costa et al., 2011). Cuando la estrategia de afrontamiento es dirigida a la solución del problema o situación que genera estrés en el contexto hospitalario, algunos profesionales optan por aceptar las limitaciones propias del campo y buscar apoyo de otros colegas para que les enseñen o para que les ayuden en la consecución de una solución (Escribà-Agüir y Bernabé-Muñoz, 2012). Al verificar las conclusiones de los artículos tomados para analizar, se evidencia que las estrategias de afrontamiento consideradas protectoras son las dirigidas al problema y a la emoción.

Reestructuración cognitiva o positiva

La Reestructuración cognitiva implica reevaluar y establecer nuevas prioridades en la vida. En los estudios realizados se identifica que es común este tipo de afrontamiento ante situaciones

de alto estrés, donde la persona busca reinterpretar aspectos de su vida de manera más positiva, esto implica una búsqueda de apoyo familiar entre otros aspectos (Martínez, L. et al., (2017)

En cuanto a los objetivos específicos, del primero se logra describir las consecuencias del estrés a nivel físico, psicológico y social dentro del planteamiento del problema y en el marco teórico, con investigaciones de los diez últimos años entre el 2011 y 2021, las cuales evidencian en sus conclusiones la necesidad de abordar el estrés desde la prevención y promoción y no desde un ámbito clínico, en el cual se trata el estrés cuando ya existen consecuencia negativas en la salud de las personas, además de implementar herramientas clínicas que son eficaces en el tratamiento del estrés y de los trastornos derivados del mismo, se puede trabajar para potenciar los recursos psicológicos propios del ser humano.

En cuanto al segundo objetivo de clarificar conceptos relacionados con los recursos psicológicos necesarios para el manejo del estrés, a lo largo de las discusiones se logra describir de manera detallada las estrategias de afrontamiento para el manejo saludable del estrés, así como algunos ejemplos de las estrategias que usan las diferentes poblaciones que participaron en las investigaciones tomadas para el análisis de los recursos psicológicos.

El tercer objetivo propuesto es abordado desde el marco teórico, ya que se clasifican los recursos psicológicos y las diferentes definiciones de autores, permitiendo que se relacionen los recursos psicológicos entendidos como estrategias de afrontamiento o estilos de afrontamiento, lo que permite identificar las características y tipos de recursos psicológicos.

Por último, el cuarto objetivo se cumple, ya que, por medio de una base de datos, constituida por el título, objetivo, recursos psicológicos entre otros datos, se logra sintetizar la información, facilitando el acceso y entendimiento de la información hallada en las investigaciones que se tomaron para el análisis. Al término de la investigación y con base a las publicaciones

encontradas, se logra responder a la pregunta de investigación debido a que se encuentran los recursos psicológicos entendidos como estrategias de afrontamiento en el manejo del estrés, además de identificar en la literatura académica las características y tipos de recursos psicológicos que ayudan a las personas a manejar el estrés de manera efectiva.

Conclusiones

Los resultados obtenidos confirman que existen tres estrategias de afrontamiento entendidas como recursos psicológicos que actúan como protectores para el manejo del estrés, en primer lugar el afrontamiento dirigido al problema, en segundo lugar el afrontamiento dirigido a la emoción y por último la reestructuración cognitiva, además se encontró en la literatura que el afrontamiento activo promueve el bienestar psicológico, y por el contrario un afrontamiento evitativo siempre será causante de mayores afectaciones emocionales.

Por lo anterior, el identificar los recursos psicológicos que permiten afrontar el estrés de manera saludable, más allá de centrar la información en las consecuencias negativas del estrés, permite aportar al desarrollo de programas de prevención y promoción. Teniendo en cuenta que hay indicadores altos de estrés en la población que se mantienen a lo largo de los años y que ante acontecimientos estresantes se elevan y son propicios para el desarrollo de trastornos mentales.

También se encuentra en las investigaciones analizadas que las estrategias de afrontamiento se pueden fortalecer, lo que contribuye a una mejor calidad de vida de las personas, además de encontrar que las estrategia de afrontamiento son adquiridas por el medio social en el que se desarrolla el sujeto, por lo cual pueden ser saludables o no aunque en ambos casos se logre regular el estrés, a largo plazo lo que se evidencia es que solo se logra tener bienestar emocional cuando las estrategias de afrontamiento son activas y no evitativas.

Alcance

Sobre el alcance de la información obtenida puede ser llevada a programas de prevención y promoción de la salud mental, que es el objetivo de la investigación realizada. Por otra parte, también es posible que la información encontrada sea de utilidad en el tratamiento del estrés y los trastornos que se hayan desarrollado a raíz de este, aun cuando existen tratamientos desde el enfoque cognitivo conductual que han demostrado resultados favorables desde la intervención, la psicoeducación siempre será el primer paso para promover el bienestar emocional y contribuir a una mejor calidad del vida, entendiendo que un sujeto encuentra tranquilada una vez entiende lo que está sintiendo y encontrando las razones y soluciones al respecto.

Limitaciones

Cuando se plantea el tema de investigación se evidenciaron pocas investigaciones en el rango de años establecido acerca de los recursos psicológicos, además, se evidenció que en los últimos años no se han realizado investigaciones dirigidas a la identificación de estrategias desde la prevención y promoción, lo que se encuentra son programas aplicados a tratar el estrés cuando ya se evidencian consecuencias negativas.

Otro factor identificado es que en Colombia existen pocas investigaciones acerca de la temática abordada, sin embargo, en países de habla inglesa hay mayor cantidad de investigaciones al respecto y aunque se tomaron algunas investigaciones en inglés, las poblaciones en las que se ha estudiado las estrategias de afrontamiento tienen aspectos culturales diferenciados, lo que evita que los programas o hallazgos sean aplicados en un contexto real.

Por último, el uso de las diferentes bases de datos es diferenciado, ya que las mismas tiene diferentes opciones para filtrar, alguna de ellas solo permitían la búsqueda cuando se escribían los términos en inglés, además de no permitir filtrar por fecha o área de estudio específica, lo que

dificultó el encontrar artículos específicos sobre el fenómeno abordado, ya que los resultados fueron demasiado extensos, por ello se decide centrar la búsqueda solo en las bases de datos que permitían filtrar por los aspectos mencionados.

Recomendaciones

Teniendo en cuenta la información encontrada en la revisión documental, se propone a la comunidad de estudiantes de psicología y psicólogos, desarrollar propuestas formativas en materia de estrategias de afrontamiento del estrés encaminadas a incrementar el bienestar de las personas, teniendo en cuenta que en esta investigación se identificaron las estrategias de afrontamiento que actúan como protectores en el manejo del estrés. También se sugiere realizar investigaciones sobre los recursos psicológicos que se ponen en marcha para el manejo del estrés en diferentes ambientes y poblaciones, ya que, aunque esta investigación brinda las estrategias más efectivas, las mismas fueron identificadas en otros países y poblaciones diferenciadas, por ello existe un vacío en cuanto a la identificación de las estrategias de afrontamiento que utilizan los colombianos, entendiendo que las condiciones económicas, sociales y culturales son diferentes. Por último, desde la promoción y prevención de la salud mental, entendiendo que el estrés desencadena por sí mismo consecuencias negativas para la salud en general, sería importante la realización de ejercicios dirigidos a la potenciación de los recursos psicológicos, debido a que en diferentes investigaciones se logró demostrar que el potenciar dichos recursos o estrategias incrementa el bienestar emocional y por ende psicológico de quienes participan.

Referencias

- Acosta Contreras, M. & Burguillos Peña, A. I. (2016). Estrés y burnout en profesores de primaria y secundaria de huelva: las estrategias de afrontamiento como factor de protección. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 4(1), 303. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v4.616>
- Alcalá, D., De Carvalho, A., Morgado, A., Da Graça, M., Souza, G. y Aparecida, S. (2016) Estrategias de afrontamiento con familiares de pacientes con trastornos mentales. *Rev. Latino-Am. Enfermagem.* DOI: 10.1590/1518-8345.1311.2799
- Alegría-Fernández, B., Basabe-Barañano, N. y Saracho-Rotaeché, R. (2013). Mecanismos de afrontamiento como predictor de calidad de vida en pacientes en diálisis: un estudio longitudinal y multicéntrico. *Nefrología*, vol.33 no.3, p. 1989-2284.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-69952013000400008
- Arrogante, O. & Aparicio-zaldívar, E. (2017). Herramientas para Enfrentar el Burnout en Enfermería: Apoyo Social, Resiliencia y Estrategias de Afrontamiento. *Revista Rol de Enfermería.* 170-177. <https://medes.com/publication/120218>.
- Arrogante, O., Pérez-García, A. & Aparicio-Zaldívar, E. (2016). Recursos personales relevantes para el bienestar psicológico en el personal de enfermería. *Enfermería Intensiva*, 27(1), 22-30. <https://doi.org/10.1016/j.enfi.2015.07.002>

- Barreto da Costa, J., Mombelli, M., Decesaro, M., Waidman, M. y Silva, S. (2010). Estrés y recursos de enfrentamiento del cuidador en el contexto hospitalario. *Salud Mental*, 34(2), 129-138. <https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2011/sam112f.pdf>
- Barreto da Costa, J., Mombelli, M., Decesaro, M., Waidman, M., y Marcon, S. (2011). Estrés y recursos de enfrentamiento del cuidador en el contexto hospitalario. *Salud mental, volumen 34 (2)*. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252011000200006
- Bazán, S. & Cerna, M. (2019). Estrés laboral y estilos de afrontamiento en policías de la comisaría central de la ciudad de Cajamarca. [para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología]. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo.
- Calderón Villafañez, Maldonado Granados, Londoño Palacios. (2014). Guía para construir estados del arte. Recuperado de www.colombiaaprende.edu.co/html/.../articles-322806_recurso_1.pdf
- Cannon, W. B. (1914). Bodily changes in pain, hunger, fear and rage. New York: D. Appleton & Company. <https://wellcomecollection.org/works/exuhm3xj/items?canvas=8>
- Cedillo-Torres, A., Guadalupe M., Santaella-Hidalgo, G., Cuevas-Abad, M. y Pedraza-Avilés, A. (2015). *Rev Med Inst Mex Seguro Soc. vol. 53 no. 3. P 362-7.*
<https://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2015/im153r.pdf>
- Chaves, L. & Orozco, A. (2015). Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento al estrés en soldados: un estudio correlacional. *Revista de Psicología: (Universidad de Antioquía)*, 7(1), 35-56.

de La Rosa-Rojas, G., Chang-Grozo, S., Delgado-Flores, L., Oliveros-Lijap, L., Murillo-Pérez.

D., Ortiz-Lozada, R., Vela-Ulloa, G. y Yhuri, C. (2015). Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. *Gac Med Mex. No 4. P 443-449*. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=60915>

Echevarria R., L. (2012). Estrategias de afrontamiento al estrés en relación con la inteligencia emocional en niños de 7 a 12 años de edad víctimas de desastre. *Revista De Investigación En Psicología, 15(1)*, 163–179. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v15i1.3676>

Florencia Daneri M. (2012) *Psicobiología del Estrés* [Trabajo práctico, Universidad de Buenos Aires].
https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf

Garcés-Vieira, M. V., & Suárez-Escudero, J. C. (2014). Neuroplasticidad: aspectos bioquímicos y neurofisiológicos. *CES MEDICINA, 1(28)*.
<http://www.scielo.org.co/pdf/cesm/v28n1/v28n1a10.pdf>

Giraldo, V. (2014). *Prevalencia de Síntomas de Estrés y su Relación en la Calidad de Vida de los Servidores Públicos de una Entidad del Estado Colombiano, 2014*. [Archivo PDF].<https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/10061/Giraldo-VivianaesperanzaIbanez-2014.pdf?sequence=1>

Guerrero, E.(1997). Salud, estrés y factores psicológicos. *Campo abierto, núm 13*.
<https://mascvuex.unex.es/revistas/index.php/campoabierto/article/view/2764/1848>

- Guzmán-Carrillo, K., González-Verduzco, B. & Rivera-Heredia, M. (2014). Recursos psicológicos y percepción de la migración en menores con familiares migrantes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 13 (2), pp. 701-714.
<http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v13n2/v13n2a11.pdf>
- Hermosillo de la Torre, A., Vacio Muro, M., Méndez-Sánchez, C., Palacios Salas, P. y Sahagún Padilla, M. (2015). Sintomatología depresiva, desesperanza y recursos psicológicos: una relación con la tentativa de suicidio en una muestra de adolescentes mexicanos. *Acta Universitaria*, 25, 52-56. <https://doi.org/10.15174/au.2015.900>
- Hernández, J., (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica*, vol.24 (n.3)
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300578
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ª Edición). México D.F.: McGraw-Hill. Recuperado de:
<http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Hernández-Sampieri, R. Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Universidad de Celaya Universidad Tecnológica Laja Bajío. Recuperado de:
https://www.academia.edu/44551333/METODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION_LAS_RUTAS_CUANTITATIVA_CUALITATIVA_Y_MIXTA
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista-Lucio, P. (2014). Definición del alcance de la investigación que se realizará: exploratorio, descriptivo, correlacional o explicativo. En Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista-Lucio, P.

Metodología de la Investigación (6 ed., págs. 88-101). México: McGraw-Hill.

http://metabase.uaem.mx/bitstream/handle/123456789/2792/510_06_color.pdf?sequence=1

Hewitt Ramírez, N., Juárez, F., Parada Baños, A. J., Guerrero Luzardo, J., Romero Chávez, Y. M., Salgado Castilla, A. M. & Vargas Amaya, M. V. (2016). Afectaciones Psicológicas, Estrategias de Afrontamiento y Niveles de Resiliencia de Adultos Expuestos al Conflicto Armado en Colombia. *Revista Colombiana de Psicología*, 25(1), 125-140. <https://doi.org/10.15446/rcp.v25n1.49966>

Hölzel, B., y Carmody, J., y Evans, C., y Hoge, e., y Dusek, J., y Morgan, L., Pitman, R., Lazar, L. (5 de marzo de 2010). Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19776221/>

Horizonte de la Ciencia, vol. 12, núm. 22, pp. 253-262.

<https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2020.18.403>

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97049408006>

Macías, M. Madariaga, C. & Valle, M. & Zambrano, J.(2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico, *Psicología desde el Caribe*, vol. 30, núm. 1. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>

Macías, M., Madariaga, C., Valle, M. & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe: revista del Programa de Psicología de la Universidad del Norte*, 30(1), 123-145. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>

- Martínez Rodríguez, L., Grau Valdés, Y. & Rodríguez Umpierre, R. (2017). Estrategias de afrontamiento al estrés en cuidadores de pacientes en hemodiálisis. *Enfermería Nefrológica*, 20(2), 139-148. <https://doi.org/10.4321/s2254-288420170000200007>
- Martino, P. (2014). Un análisis de las estrechas relaciones entre el estrés y la depresión desde la perspectiva psiconeuroendocrinológica. El rol central del cortisol. *Cuadernos de Neuropsicología / Panamerican Journal of Neuropsychology*, Volumen 8, 60-75. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439643137004>
- Mcewen, B. S. y Gianaros, P. J. (2010). Central role of the brain in stress and adaptation: Links to socioeconomic status, health, and disease. *The Biology of Disadvantage: Socioeconomic Status and Health*, Volumen 1186. 190–222. <http://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.05331.x>.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (09 de mayo de 2020). Salud mental, uno de los principales retos de la pandemia. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Salud-mental-uno-de-los-principales-retos-de-la-pandemia.aspx>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2021 15 de julio). Las cifras de la salud mental en pandemia [Comunicado de prensa]. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Las-cifras-de-la-salud-mental-en-pandemia.aspx>
- Montes-Rodríguez CJ., UrteagaUrías E.(2018). Plasticidad sináptica como sustrato de la resiliencia. *Revista de neurología*, Volumen 67, 453-60. https://www.researchgate.net/profile/Corinne-Montes-Rodriguez/publication/331091637_Plasticidad_sinaptica_como_sustrato_de_la_resiliencia/links/5e83775a299bf130796daba4/Plasticidad-sinaptica-como-sustrato-de-la-resiliencia.pdf

- Moscoso, M. (2009). De la mente a la célula: impacto del estrés en psiconeuroinmunoendocrinología. *Revista de Psicología* 15(2), 143–152.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272009000200008
- Moscoso, M. (2010). El estrés crónico y la Terapia Cognitiva Centrada en Mindfulness: Una nueva dimensión en psiconeuroinmunología. *Revista de Psicología* 15(2), 143–152.
- Moscoso, M., (2014). El estudio científico del estrés crónico en neurociencias y psicooncología. *Persona, Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal* (17),53-70.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147137147003>
- Navarro-Quiroz, E., y Navarro-Quiroz, R., y España-Puccini, P., y Ahmad, M., y Díaz-Pérez, A., y Villarreal, J., y Vásquez, L., y Torres, A.(2018). Neurogénesis en cerebro adulto. *Revista Salud Uninorte, Volumen 34. 2011-7531.* <https://doi.org/10.14482/sun.34.1.9992>
- Organización Mundial de la Salud (2004). Prevención de los Trastornos Mentales, intervenciones efectivas y opciones de políticas.
https://www.who.int/mental_health/evidence/Prevention_of_mental_disorders_spanish_version.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2018). La carga de los trastornos mentales en la Región de las Américas. <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- Oswaldo,C. & Aparecida, Y. & Rueda, E. & Ferraz,V. (2012). Impacto de los estresores laborales en los profesionales y en las organizaciones análisis de investigaciones publicadas. *Invenio*, vol. 15, no. 29, 67-80.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=87724146007>
- Pérez, M., Rivera, M. y González-Betanzos, F. (2013). Migración: retos para el análisis de la interacción entre salud, recursos psicológicos y estrés. *IV Encuentro Latinoamericano de*

Metodología de las Ciencias Sociales, p 2408-3976.

<http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/108339>

Piergiovanni, L. & Depaula, P. (2018). Autoeficacia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *Ciencias Psicológicas*, 17- 23.

<https://doi.org/10.22235/cp.v12i1.1591>

Remor, E. & Gómez, M. & Carrobes, J. (2010). Eficacia de un programa manualizado de intervención en grupo para la potenciación de las fortalezas y recursos psicológicos.

Anales de psicología, vol. 26, no. 1, 49-57.

<https://revistas.um.es/analesps/article/view/91961/88581>.

Remor, E. y Amorós, M. (2012). efecto de un programa de intervención para la potenciación de las fortalezas y los recursos psicológicos sobre el estado de ánimo, optimismo, quejas de salud subjetivas y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Acta*

Colombiana de Psicología, Vol. 15, no 2. p. 75-85, 15(2), 75-85.

Rivera Heredia, M., Cervantes-Pacheco, E., Martínez-Ruiz, T. y Obregón-Velasco, N. (2012).

¿Qué pasa con los jóvenes que se quedan? Recursos psicológicos, sintomatología depresiva y migración familiar. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*,

14(2),33-51. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80225867009>

Rodríguez-Carvajal, R. & Díaz, D. Moreno-Jiménez, B. & Blanco, A. & Dierendonck, D.

(2010). Vitalidad y recursos internos como componentes del constructo de bienestar psicológico. *Psicothema*, vol. 22, no. 1, 63-70.

<https://www.redalyc.org/pdf/727/72712699011.pdf>

Rodríguez-Fernández, J. M., García-Acero, M. y Franco, P. (2012). Neurobiología del estrés

agudo y crónico: su efecto en el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal y la memoria. *Revista*

ecuatoriana de neurología 21, 1 – 13. <http://revecuatneurol.com/wp-content/uploads/2015/06/neurobiologia.pdf>

Sánchez-Navarro, J. P. y Román, F. (2004). Amígdala, corteza prefrontal y especialización hemisférica en la experiencia y expresión emocional. *Anales de psicología* 20(2), 223-240. https://www.um.es/analesps/v20/v20_2/05-20_2.pdf

Sandra Muñoz, Zaira Vega, Enrique Berra, Carlos Nava & Gisel Gómez. (2014b). Asociación entre estrés, afrontamiento, emociones e IMC en adolescentes. *Revista intercontinental de psicología y educación*, 17(1), 11-29. <https://www.redalyc.org/pdf/802/80242935002.pdf>

Scorsolini-Comin1, f., Dapieve, N., Cozzer, A., Warken, P. & Hohendorff, J. (2021). Salud mental y estrategias de afrontamiento en estudiantes de postgrado durante la pandemia de COVID-19. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*. DOI: 10.1590/1518-8345.5012.3491

Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138, 32. <https://www.nature.com/articles/138032a0.pdf?origin=ppub>

Sherman, B., J. Gianaros, P. (2011). Plasticidad Neuronal Inducida por el Estrés y la Aleostasis. *Annual Review of Medicine*, Volumen 62, 431-45. 10.1146/annurev-med-052209-100430

Sibaja-Molina, J. y Sánchez-Pacheco, T. y Rojas-Carvajal, M. y Fornaguera-Trías, J. (2016) De la neuroplasticidad a las propuestas aplicadas: estimulación temprana y su implementación en Costa Rica. *Revista Costarricense de Psicología*, 35(2), 159-177. <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/handle/10669/74086>

- Sierra, E.M. y León. M. (2019) Plasticidad cerebral, una realidad neuronal. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, vol.23 (n.3).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000400599
- Suarez, M., (2010). La importancia del análisis de los acontecimientos vitales estresantes en la práctica clínica. *Revista Médica La Paz*, 16 (2) 1726-8958
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-89582010000200010
- Tatamuez-Tarapues, R. & Domínguez, A. & Matabanchoy-Tulcán, s.(2019). Revisión sistemática: Factores asociados al ausentismo laboral en países de América Latina. *Universidad y Salud*, Vol 21 núm 1.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072019000100100
- Urbano, E. (2021). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes.
- Valdez, M. (2018). Estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes con buena y mala percepción del clima social familiar en una institución educativa pública de lima sur. *Universidad Autónoma del Perú*, 3(1), 10 -33.
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/658/3/VALDEZ%20%20RAMIREZ%2c%20MARIELLA%20ELIZABETH.pdf>
- Valdivieso, L., Mangas, L., Pallarés, T. & Espinoza, I. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria. *Educación XX1*, 23(2).
<https://doi.org/10.5944/educxx1.25651>
- Vásquez, C. (2005). Las nuevas tipologías familiares y los malestares interrelacionales que se suscitan en ellas. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, no. 14.
<https://www.redalyc.org/pdf/1942/194220381002.pdf>

- Vega, M. y Rivera, M. (2011). Recursos psicológicos y resiliencia en niños de 6, 8 y 10 años de edad. *Revista de Educación y Desarrollo Social*. https://www.researchgate.net/publication/343304792_Recursos_psicologicos_y_resiliencia_en_ninos_de_6_8_y_10_anos_de_edad
- Vizoso, C. & Arias, O. (2016). Estresores y estrategias de afrontamiento en familias en las primeras etapas del ciclo vital y contexto socioeconómico. *Anuario de Psicología*, vol. 46, no. 2, 90-97.
- Zárate, S., Cardenas, F. P., Acevedo-Triana, C., Sarmiento-Bolaños, M. J., & León, L. A. (2014): Efectos del estrés sobre los procesos de plasticidad y neurogénesis: una revisión. *Universitas Psychologica*, 13(3), 1181-1214.
<http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v13n3/v13n3a30.pdf>

Anexo

Bases de datos	Autor y título del artículo	año	País	Objetivo	Enfoques de investigación	Aspectos metodológicos utilizados	Conclusión
Scielo	Barreto da Costa, J., et al. Estrés y recursos de enfrentamiento del cuidador en el contexto hospitalario	2011	México	Identificar la presencia de síntomas de estrés en profesionales y cuidadores en el contexto hospitalario, y conocer los principales estresores del ambiente de trabajo y los recursos de enfrentamiento utilizados por los profesionales para lidiar con las situaciones de estrés.	Cuantitativo	Inventario de Síntomas de Estrés para Adultos (ISSL). Preguntas sociodemográficas y relacionadas con el trabajo. Dos preguntas subjetivas sobre eventos estresantes en el ambiente de trabajo y las estrategias de enfrentamiento utilizadas para lidiar con ellos.	Los recursos de enfrentamiento más citados para lidiar con situaciones estresantes fueron: buscar resolver los problemas del ambiente de trabajo causadores de estrés, realizar actividades físicas y de ocio con la familia. Conocer los estresores y entender cómo el cuidador lidia con estos eventos favorece el emprendimiento más efectivo de acciones con el objetivo de reducir el estrés y mejorar las condiciones de trabajo de esos profesionales. Los eventos considerados como estresores por los profesionales han llevado, de hecho, al surgimiento de síntomas de estrés, estando éstos relacionados al ambiente de trabajo.
Repositorio CUCS	Vega M y rivera M. Recursos psicológicos y resiliencia en niños de 6, 8 y 10 años de edad	2011	México	Identificar los recursos psicológicos con los que cuentan los niños de seis, ocho y diez años.	Cualitativo	Se utilizaron las preguntas abiertas aplicadas por Rivera-Heredia (2007) para evaluar la percepción de los recursos que tienen los niños	Se identificaron como recursos generales de los niños de seis años la humanidad en el trato con los demás, la prudencia, el respeto, la curiosidad, la capacidad de integración, la creatividad, la capacidad de autorregulación para detener una riña, la capacidad de establecer nuevas relaciones sociales y las cualidades físicas.

Scielo	Remor E y Amorós M Efecto de un Programa de Intervención para la Potenciación de las Fortalezas y los Recursos Psicológicos Sobre el Estado de Ánimo, Optimismo, Quejas de Salud Subjetivas y la Satisfacción con la Vida en Estudiantes Universitarios	2012	España	Presentar la aplicación del Programa de Intervención Manualizado para la Potenciación de las Fortalezas y los Recursos Psicológicos en una muestra de estudiantes universitarios.	cualitativo	cuasiexperimental	el programa se ha implementado adecuadamente, y ha logrado obtener buenos índices de satisfacción según la opinión de los participantes. También ha sido efectivo en lograr un cambio en el estado de ánimo de los participantes a lo largo del programa, ha incrementado el grado de optimismo y satisfacción con la vida, y ha reducido los síntomas pseudoneurológicos y las quejas de salud subjetivas.
Scielo	Macías. M et al. Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico	2013	Colombia	Establece un análisis del recorrido teórico que sustentan las estrategias de afrontamiento individual y las estrategias de afrontamiento familiar desde los resultados de una investigación bibliográfica analítica.	N/A	N/A	El rol que juega cada miembro y la interacción total del sistema determinan los modos de afrontar las situaciones críticas que se viven diariamente. El individuo, al ser parte de un grupo familiar, aprecia las diferentes formas de afrontamiento que asume su familia al manejar los problemas generadores de estrés. El abordaje científico del afrontamiento tanto individual como familiar, dada su importancia para el bienestar de las personas por constituir un aspecto con alta sensibilidad a la intervención psicosocial para fomentar el desarrollo de recursos psicológicos en el individuo, que se constituyen en recursos resilientes a la hora de afrontar situaciones desbordantes por el nivel de estrés que generan.

Redalyc	Ortiz, S. et al Estrategias de afrontamiento al estrés en relación con la inteligencia emocional en niños de 7 a 12 años de edad víctimas de desastre	2013	Colombia	Vincular las fuentes de estrés, el afrontamiento y el desempeño académico en los estudiantes de medicina.	Cuantitativo	Cuestionario de Fuentes de Estrés en Estudiantes de Medicina y el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en cuatro momentos (al inicio y al final del primero y segundo años)	Se encontró que la estrategia de afrontamiento que utilizaron más los alumnos tanto en primero como en segundo año, fue la "solución de problemas" que consiste en generar estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a eliminar el estrés, modificando la situación que lo produce.
Scielo	De Alegría-Fernández, B. et al Mecanismos de afrontamiento como predictor de calidad de vida en pacientes en diálisis: un estudio longitudinal y multicéntrico	2013		Se buscó evaluar los mecanismos de afrontamiento más utilizados durante el primer año de tratamiento y analizar la influencia de estas estrategias en la calidad de vida y la salud emocional.	Cuantitativo	Entrevistamos a los pacientes a los 1, 6 y 12 meses del inicio de la diálisis mediante los cuestionarios MOS-SF36, PNA (afectividad) y Coping Strategies.	Los mecanismos de evitación y adaptativos son estrategias de afrontamiento que influyen en el bienestar psicológico de los pacientes en diálisis. Los pacientes que utilizan estrategias de Evitación al inicio de la diálisis tienen riesgo de empeorar su estado de salud psicológico. Es importante que los profesionales de la salud puedan identificar estrategias de evitación en una etapa temprana del tratamiento de diálisis.
Repositorio institucional de la UNLP	Pérez, M., et al. Migración: retos para el análisis de la interacción entre salud, recursos psicológicos y estrés	2014	Argentina	Comprender la interacción entre la salud, los recursos psicológicos y el estrés, de acuerdo al contexto laboral y el tipo de experiencia migratoria en un grupo de hombres y mujeres de los Altos de Jalisco (México).	Mixto	Cuestionarios, escalas, entrevistas semiestructuradas y registros de observación.	No se pudo constatar como los recursos psicológicos tienen un efecto mediador entre la migración y la salud tanto de quienes migran como de quienes tienen familiares migrantes, en especial los recursos afectivos, pero también los recursos sociales y la capacidad para pedir apoyo.

Scielo	Guzmán-Carrillo, K. et al. Recursos psicológicos y percepción de la migración en menores con familiares migrantes	2014	Colombia	Describe y compara los recursos psicológicos de los niños y niñas que tienen experiencia de migración dentro de su familia con los de quienes no la tienen.	Mixto	Escala de recursos psicológicos de Rivera-Heredia Escala de Relaciones Intrafamiliares (E.R.I.)	El desarrollo de resiliencia en los procesos migratorios -según Barba (2012) -, da la posibilidad de construir una vida significativa que brinda la oportunidad de crecer hacia algo nuevo, en donde se reconocen situaciones de vulnerabilidad pero se propician factores de protección, mismos que se relacionan con las características y recursos que posee cada individuo. Durante la investigación en los niños y niñas con familiares migrantes, observamos el desarrollo de la madurez, de la responsabilidad y del compromiso, cuando mencionaron que colaboran en las actividades domésticas para disminuir la tensión de su madre por cumplir diversas funciones y roles. Además, también señalaron que cuando perciben dificultades o problemas recurrentes tanto a su madre como a sus hermanos y hermanas, y que en ocasiones también se acercan a pedirles apoyo a sus abuelos y abuelas.
Redalyc	Acosta, M y Burguillos A. Estrés y burnout en profesores de primaria y secundaria de huelva: las estrategias de afrontamiento como factor de protección.	2014	España	Examinar la existencia de Estrés Laboral y Síndrome de Burnout en una muestra de docentes de E. Primaria y Secundaria, y establecer relaciones con dos posibles "factores de protección", las estrategias de afrontamiento y la inteligencia emocional.	Cualitativo	Cuestionario elaborado para la recogida de los datos personales y relativos a los centros docentes, la Escala de Apreciación del Estrés (EAE), el Maslach Burnout Inventory	Estrategias más usadas en esta muestra de profesores son: crecimiento personal, centrarse en las emociones y desahogarse y la reinterpretación positiva. Las menos utilizadas son: la negación, la religión y el consumo de alcohol y drogas. Los nueve casos con Burnout, aunque con medias un poco inferiores a la muestra, emplean las mismas estrategias citadas por orden de uso.

						(MBI) y el Cuestionario COPE.	
Revistamedica. imss	Cedillo-Torres, A. et al Asociación entre ansiedad y estrategias de afrontamiento del cuidador primario de pacientes postrados	2014	Mexico	Determinar si existía correlación entre el nivel de ansiedad y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los cuidadores principales de pacientes encamados.	Cuantitativo	Inventario de Estrategias de Afrontamiento.	En este estudio se observó cómo la ansiedad influye en la forma de afrontar de estos cuidadores, ya que la mayor cantidad de la población que tiene ansiedad de moderada a severa, tiende a utilizar estrategias enfocadas a la emoción, lo que les dificulta la resolución de problemas y la reestructuración cognitiva.
Acta universitaria	Hermosillo-De la Torre, A., et al. Sintomatología depresiva, desesperanza y recursos psicológicos: una relación con la tentativa de suicidio en una muestra de adolescentes mexicanos	2015	México	Explorar relación entre algunos factores de riesgo y protección individual, específicamente de la depresión, la desesperanza y los recursos psicológicos sobre la tentativa de suicidio en una muestra de adolescentes escolarizados del estado de Aguascalientes, México.	Cuantitativo	Escalas de recursos psicológicos (Rivera- Heredia & Andrade, 2006) CES D-R. Escala de desesperanza de Beck (BHS, por sus siglas en inglés)	El desarrollo de la capacidad para manejar adecuadamente la tristeza es uno de los factores de protección a considerar para fomentar y desarrollar en los adolescentes de la entidad. Más estudios en esta línea ayudarían a promover un mejor entendimiento de los recursos psicológicos que protegen a los adolescentes del suicidio
Redalyc	Muñoz, S., et al. Asociación entre estrés, afrontamiento, emociones e IMC en adolescentes	2015	México	Identificar la relación entre imc, el tipo y nivel de estrés, estrategias de afrontamiento, emociones experimentadas y hábitos de alimentación en un grupo de adolescentes.	Cuantitativo	El inventario de estrés cotidiano adaptado por Nava et al. (2004) La escala de modos de afrontamiento adaptada por Vega et al. (2010) El cuestionario de emociones,	Los adolescentes tienen un nivel medio de estrategias de afrontamiento; además, en el ceea pudo observarse que el uso de estrategias centradas en la emoción es más frecuente en esta muestra de adolescentes. Lazarus (2000) recalca que el manejo centrado en la emoción es un modo de pensamiento que modifica el significado relacional de la transacción social, pero no la transacción real

						estrés y afrontamiento (et al. (2012))	con el medio; por ello, se detectaron en esta muestra emociones como esperanza, felicidad y amor, las cuales se esperan cuando se efectúa una revaloración positiva de la situación que cambia el significado que otorgamos a ésta, aun cuando no se logró modificar el resultado.
PubMed	de La Rosa-Rojas G., et al. Nivel de estrés y estrategia de afrontamiento en estudiantes de medicina en comparación con estudiantes de otras carreras.	2015	Perú	Evaluar los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de las facultades de Medicina, Derecho y Psicología de una universidad privada de Lima.	Cuantitativo	Inventario SISCO para el estrés académico y el cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE). Para el análisis inferencial, se utilizaron el coeficiente de correlación de rangos de Spearman, Kruskal Wallis y Dunn Test (comparación múltiple post hoc).	Con relación a los resultados de las estrategias de afrontamiento del estrés académico en este estudio, se constató que los estudiantes de Medicina utilizan con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento activas (positivas): focalización en la solución del problema, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social. En consonancia con estos resultados, el estudio realizado en el Instituto Superior de Ciencias Médicas de Camagüey en 20105 describe que la estrategia de afrontamiento más utilizada por los estudiantes de Medicina es el afrontamiento activo (71,4%) (fig. 3). Sin embargo, otras investigaciones recientes en escenarios diferentes al nuestro ^{24,25} reportan que cada vez más

Science Direct	Arrogante, O., et al. Recursos personales relevantes para el bienestar psicológico en el personal de enfermería	2016	España	Determinar las diferencias en apoyo social, resiliencia, afrontamiento y bienestar psicológico (BP) entre los profesionales de enfermería de intensivos y de otros servicios hospitalarios; y establecí un modelo estructural en el que se incluyeron los recursos personales relevantes para el BP de dichos profesionales.	Cuantitativo	Entrevista estructurada Cuestionario de Afrontamiento al Estrés	Las estrategias de afrontamiento de compromiso (o adaptativo), el apoyo social y la resiliencia constituyen tres recursos personales relevantes que determinan el Bienestar psicologico del personal de enfermería y que se pueden desarrollar y mejorar mediante programas específicos. Las dimensiones del bienestar personal más importantes son autoaceptación y dominio del entorno
Revista de Psicología Universidad de Antioquia	García, H., et al. Estrategias de afrontamiento al estrés en aspirantes a Policía de la ciudad de San Luis	2016	Argentina	Indagar las estrategias de afrontamiento de uso predominante en aspirantes a policía de la Ciudad de San Luis, Argentina, analizando la existencia de diferencias de media significativas en relación al sexo, así como entre los cadetes de segundo año y tercer año de la carrera.	Cuantitativo	Se aplicó el Cuestionario de Afrontamiento del estrés	Los resultados obtenidos en esta muestra permiten afirmar, en forma general, el empleo preferente de estrategias de afrontamiento centradas o dirigidas al problema: Focalización en la solución de problemas, Reevaluación positiva y Búsqueda de Apoyo social.

Revista UNAL	Afectaciones Psicológicas, Estrategias de Afrontamiento y Niveles de Resiliencia de Adultos Expuestos al Conflicto Armado en Colombia	2016	Colombia	Determinar las afectaciones psicológicas, las estrategias de afrontamiento, los niveles de resiliencia, la percepción y la necesidad de atención en salud mental y los factores de riesgo asociados a las afectaciones psicológicas en la población adulta que había estado expuesta al conflicto armado en un municipio de Colombia.	Cualitativo	Encuesta de características sociodemográficas, evaluación de la percepción y necesidad de atención en salud mental y de las situaciones traumáticas relacionadas con el conflicto armado. Escala de Estrategias de Afrontamiento Modificada Escala de Resiliencia de Adultos	El uso de las estrategias de afrontamiento de reevaluación positiva y solución de problemas disminuye la presencia de ansiedad-depresión, debido a que son estrategias a través de las cuales se busca aprender de las dificultades identificando los aspectos positivos del problema, son estrategias de afrontamiento activas que se enfocan en buscar un nuevo significado de la situación problemática.
PubMed	Alcalá, D. et al Estrategias de afrontamiento con familiares de pacientes con trastornos mentales	2016	Brasil	Identificar las estrategias de afrontamiento de los familiares de pacientes con trastornos mentales y relacionarlas con las variables sociodemográficas de los familiares y con las variables clínicas del paciente.	Cuantitativo	Herramientas para caracterizar a los sujetos y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento de Folkman y Lazarus.	Los resultados de este estudio muestran que los familiares de personas con trastornos mentales utilizan preferentemente el apoyo social, la resolución de problemas y la reevaluación positiva para cuidar a su familiar enfermo. Estas estrategias se clasifican como funcionales y constituyen formas positivas de enfrentamiento de los problemas 12. La adopción de estas estrategias puede contribuir a reducir el estrés y la sobrecarga de los cuidadores 13 .

Scielo	Martínez, L. et al. Estrategias de afrontamiento al estrés en cuidadores de pacientes en hemodiálisis	2017	España	Determinar las estrategias de afrontamiento al estrés en cuidadores de pacientes en hemodiálisis y establecer la correlación entre las estrategias y la variable edad de los cuidadores.	Cuantitativo	Entrevista estructurada Cuestionario de Afrontamiento al Estrés	A través del análisis de frecuencia se determinó que la estrategia de afrontamiento, Focalización en la solución del problema y Reevaluación positiva, constituyen las de mayor uso por parte de los cuidadores, resultado que se corresponde con estudios previos que toman como figura de análisis al cuidador. Estos resultados nos indican que existen otras variables que pueden estar mediando en el empleo de las estrategias de afrontamiento, así como de su eficacia en la solución de situaciones de estrés.
Dialnet	Chávez, L y Orozco, A. Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento al estrés en soldados	2017	Colombia	Indagar la relación entre estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en soldados que están en la primera fase de instrucción en una zona rural de Antioquia	Cuantitativo	el MIPS y la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M).	Este estudio se encontró que el grupo de soldados participantes son reflexivos, con tendencia hacia el individualismo, en mantenimiento de estados de alerta, vigilancia y control. Se adhieren con facilidad a un ambiente normativo, reglado, disciplinado, sin perder su sociabilidad, espontaneidad, extraversión y amabilidad. Esto contribuye a que con fluidez busquen estrategias de apoyo social y profesional para afrontar los problemas y el estrés. No obstante, también se dirigen hacia las estrategias de afrontamiento pasivas, como la espera, la evitación cognitiva y la negación.

PubMed	Arrogante, O., et al. Herramientas para Enfrentar el Burnout en Enfermería: Apoyo Social, Resiliencia y Estrategias de Afrontamiento	2017	España	Establecer las diferencias en apoyo social, resiliencia, afrontamiento y tres dimensiones del burnout (agotamiento emocional, despersonalización y reducción de la realización personal) entre enfermería de unidades especiales y personal de enfermería de otros servicios hospitalarios; así como determinar variables psicológicas predictoras de burnout en estos profesionales.	Cuantitativo	Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey (MBI-HSS), Social Support Subscale, 10-Item CD-RISC (resiliencia), Brief-Cope (afrontamiento) y variables sociodemográficas.	Las diferencias en burnout, apoyo social, resiliencia y estrategias de afrontamiento no están determinadas por el servicio hospitalario. El apoyo social, la resiliencia, el afrontamiento de compromiso y el afrontamiento de apoyo (adaptativas) constituyen tres herramientas para enfrentar el burnout en enfermería. Estas herramientas podrían ser desarrolladas por programas específicos de universidades e instituciones de salud para mejorar la práctica clínica de enfermería.
Acta psicológica peruana	Valdez. Estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes con buena y mala percepción del clima social familiar en una institución educativa pública de lima sur	2018	Perú	Estudiar los estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes con buena y mala percepción del clima social familiar, en 400 estudiantes de una institución educativa pública de Lima Sur.	Cuantitativo	Escala de Afrontamiento para Adolescentes ACS.	Los resultados muestran que los adolescentes con mala percepción del clima social familiar, tienden a afrontar sus problemas con conductas de evitación y auto inculpándose; por otro lado, los que tienen buena percepción de su entorno familiar, tienden a buscar apoyo, a esforzarse en solucionar el problema; sin embargo, también afrontan las situaciones estresantes buscando actividades que les generen placer (acción positiva hedonista) como son la asistencia constante fiestas, el consumo de sustancias psicoactivas como el alcohol, tabaco, marihuana, entre otros.

Scielo	Piergiovanni, L., Et al Autoeficacia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios.	2018	Uruguay	Analizó la relación entre los niveles de Autoeficacia presentes en estudiantes universitarios y los Estilos de Afrontamiento al Estrés utilizados para hacer frente a demandas internas y externas.	Cuantitativo	Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés y un cuestionario sociodemográfico.	Los resultados indican que quienes presentan un mayor nivel de Autoeficacia utilizan los Estilos de Afrontamiento al Estrés Focalizado en la solución del problema y Reevaluación positiva. Por otro lado, quienes presentaron menor nivel de Autoeficacia recurren al estilo de afrontamiento Auto focalización negativa
Repositorio digital IPAGU	Bazán, S. et al. Estrés laboral y estilos de afrontamiento en policías de la comisaría central de la ciudad de Cajamarca	2019	Perú	Determinar el nivel de estrés laboral y estilos de afrontamiento en policías de la Comisaría Central de la ciudad de Cajamarca 2019.	Cuantitativo	Cuestionario de estrés laboral de la OIT – OMS y el cuestionario de estilos de afrontamiento del estrés de COPE.	En los estilos de afrontamiento presentaron un nivel medio, se encontró que el 79% de los efectivos policiales utilizan con mayor frecuencia los estilos de afrontamiento enfocados en la Emoción esta dimensión está asociada con una mayor probabilidad de resolver los eventos estresantes que se pueden presentar, considerándola como exitosa y adecuada y el 76% de los efectivos utilizan el estilo de afrontamiento enfocado en el problema dando a conocer que evalúan, analizan y confrontan las situaciones de manera objetiva .
Redalyc	Urbano, E. Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes	2020	Perú	Explorar la relación en entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en un grupo de adolescentes escolares (n = 237) de 16 y 17 años, pertenecientes a una Escuela de Líderes.	N/A	Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés y la Escala de Bienestar Psicológico	El uso de estrategias de afrontamiento al estrés enfocadas en la emoción permite un mejor desarrollo del bienestar psicológico en los adolescentes con formación de líderes. El uso de estrategias de afrontamiento al estrés adicionales o negativas permite en menor medida el desarrollo del bienestar psicológico en los adolescentes con formación de líderes.

Revista UNED	Valdivieso, L. et al. Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: Educación Infantil-Primaria	2020	España	Identificar situaciones del entorno universitario que generan mayor estrés y se analizan las estrategias de afrontamiento del estrés que utiliza el alumnado para hacer frente a las situaciones estresantes del entorno universitario.	Cuantitativo	Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) El inventario original presenta coeficientes de fiabilidad alfa de Cronbach altos	Las estrategias más empleadas para afrontar el estrés generado por las obligaciones académicas son, el pensamiento desiderativo, la expresión emocional, la resolución de problemas y la retirada social.
PubMed	Scorsolini-Comin, F. et al Salud mental y estrategias de afrontamiento en estudiantes de posgrado ante la pandemia de COVID-19	2021	Brazil	Verificar la relación de los síntomas de depresión, ansiedad y estrés con las estrategias de afrontamiento en estudiantes de posgrado en el contexto de la pandemia del nuevo coronavirus (COVID-19).		Escala de estrategias de afrontamiento y la escala DASS-21. Se realizaron análisis descriptivos, pruebas U de Mann-Whitney o Kruskal-Wallis y correlación de Spearman.	El hecho de tener un trabajo puede estar relacionado con la percepción de mayor seguridad material, así como facilitar el contacto con personas que sirven de apoyo social, la estrategia de afrontamiento más frecuente en los estudiantes de posgrado que trabajan. La religiosidad puede actuar como un factor protector al proporcionar recursos para que el individuo se distancie del problema y lo reevalúe de manera protectora. Uno de los consejos más frecuentes para mitigar el impacto de la pandemia en la salud mental es no consumir demasiada información actual, buscando actividades que ayuden a “desconectar” un rato. Así, la práctica religiosa puede proporcionar momentos de alejamiento del problema, permitiendo replantearlo,

