



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD 092, AJUSCO

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

**ESTILOS DE ENFRENTAMIENTO ANTE PROBLEMAS COTIDIANOS EN
HOMBRES CON ESTUDIOS SUPERIORES Y EDUCACIÓN BÁSICA DE CDMX.**

INFORME DE INVESTIGACIÓN EMPÍRICA

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

PRESENTA:

BRAYAN TORRES PAEZ

ASESORA. DRA. CLAUDIA LÓPEZ BECERRA

CIUDAD DE MÉXICO, OCTUBRE 2025



Ciudad de México, a 10 de octubre de 2025

DESIGNACIÓN DE JURADO AUTORIZACIÓN DE ASIGNACIÓN DE FECHA DE EXAMEN

La comisión de titulación tiene el agrado de comunicarle que ha sido designado miembro del Jurado del Examen Profesional del pasante **TORRES PAEZ BRAYAN** con matrícula **14201181**, quien presenta el Trabajo Recepcional en la modalidad de **TESIS** bajo el título: **"ESTILOS DE ENFRENTAMIENTO ANTE PROBLEMAS COTIDIANOS EN HOMBRES CON ESTUDIOS SUPERIORES Y EDUCACIÓN BÁSICA DE CDMX"**. Para obtener el Título de la **LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Jurado	Nombre
Presidente	MTRA. CARLA HERNANDEZ AGUILAR
Secretario	DRA. CLAUDIA LOPEZ BECERRA
Vocal	DR. EDGAR SALINAS RIVERA
Suplente 1	DRA. ELIZABETH ALVAREZ RAMIREZ
Suplente 2	-----

Con fundamento al acuerdo tomado por los sínodos y del egresado, se determina la fecha de examen para:

el jueves 23 de octubre de 2025 a las 1:00 pm
EXAMEN PRESENCIAL

Atentamente
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

CUITLAHUAC ISAAC PEREZ LOPEZ
RESPONSABLE DE LA LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Cadena Original:

||1672|2025-10-10 09:44:27|092|14201181|TORRES PAEZ BRAYAN|P|LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA|1|M|3|13|ESTILOS DE ENFRENTAMIENTO ANTE PROBLEMAS COTIDIANOS EN HOMBRES CON ESTUDIOS SUPERIORES Y EDUCACIÓN BÁSICA DE CDMX|MTRA.|CARLA HERNANDEZ AGUILAR|DRA.|CLAUDIA LOPEZ BECERRA|DR.|EDGAR SALINAS RIVERA|DRA.|ELIZABETH ALVAREZ RAMIREZ||2025-10-23|13:00|1290|0|KCQams1G2H||

Firma Electrónica:

WE9voYcT1SmkvRrA6WKR3y8H1p/RNuqvd7b5MDdKEV6//EEYu9pWu4OZ0n2Fjw9w2Fmv6bpVUCgILpL8nx35xzTwd/1IFOrM49uBKSQQGjtiP0akN1Got+8svqW2xTRSm8ncAfKk4dOAd2HGazjdJgvpaJThU/G/NbzhJPVY7gDIZ8AtLijWj2pQEGgW9jY13wYyp+z13kop24OnRGyssPQ42j2yi9FnKC2KiG2O81ZBecowooU0fomtVzRgeieC73w/P3SfDsLBR936YHfNbTy7albroOKkX469ISyo25FMafSE7EDT1bLDYFsG8Sd9E2+T3OGPOvNXMx/JYIwM9sNMCMviOhySNxcFys8JAAautLXy8ovXNvLVx6YzhIqLYhbNIXaz i+Y7GBB8cGh9xUh8lyGTRHjxdNnTz/baNbY+byD34GjdJ+mlhyWdGfqHpnSaabFXu3kNjI4LgZSSyDYhVOfgfgB5HBkqDMEDnBHgt/BvQmgoeNHgnRnw97K56yuaIgPL2qDm1FPxcvGjDsLxrg7eC8U4RnaDvTigNNfo53LR0N7oauMBnGuQUA75LrLIUhMqdL2d5IEjC62kd+C7+LOutnKzkgANjFX8u5EAX9Yfqgzu1Xay1R6wtEPFsQvmpy1nYyBxBly6d0PO7Ima/83I4VG8672M7ksA=

Fecha Sello:

2025-10-10 09:44:27



"El presente acto administrativo ha sido firmado mediante el uso de la firma electrónica avanzada del funcionario competente, amparada por un certificado vigente a la fecha de la resolución, de conformidad con los artículos 38, párrafos primero, fracción V, tercero, cuarto, quinto y sexto, y 17 D, tercero y décimo párrafos del Código Fiscal de la Federación. De conformidad con lo establecido en los artículos 17-I y 38, quinto y sexto párrafos del Código Fiscal de la Federación."

Carretera al Ajusco, No. 24 Col. Héroes de Padierna, Alcaldía Tlalpan C.P. 14200, Ciudad de México.
Tel: (55) 56 30 97 00 www.upn.mx



ÍNDICE

Resumen

INTRODUCCIÓN	1
I. MARCO TEÓRICO-CONCEPTUAL	3
CAPÍTULO 1. ENFRENTAMIENTO	3
1.1 Estrés	3
1.1.1 Estresores.....	4
1.1.2 Tipos de estresores.	4
1.1.3 Síntomas y consecuencias por estrés.....	6
1.1.4 El estrés en México.....	12
1.2 Definición de enfrentamiento	17
1.2.1 Uso del término enfrentamiento.....	17
1.3 Modelos teóricos de enfrentamiento.....	20
1.3.1 Modelo Transaccional de Lazarus y Folkman.	20
1.3.2 Díaz Guerrero.....	22
1.3.3. Enfoque propuesto por Pearlin y Schooler.	24
1.3.4 Modelo propuesto por Castro y Cervantes.....	25
1.4 Enfrentamiento como estrategia o estilo	27
1.5 Funciones del enfrentamiento	29
1.5.1 Enfrentamiento dirigido a la emoción.....	29
1.5.2 Enfrentamiento dirigido al problema.....	30
1.6 Conductas adaptativas automáticas.....	31
1.7 El éxito del enfrentamiento.....	32
1.7.1 La Importancia del entorno.	32
1.8 Investigaciones sobre el enfrentamiento en México	33
CAPÍTULO 2. EDUCACIÓN BÁSICA Y SUPERIOR.....	39
2.1 Historia de la educación en México	39
2.2 La educación transforma	42
2.2.1 La educación de México en cifras.	44
2.3 Educación básica y superior	47

2.3.1 Educación básica	47
2.3.2 Educación superior.	48
CAPÍTULO 3. DIFERENCIAS EN EL USO DE LOS ESTILOS DE ENFRENTAMIENTO	52
3.1 <i>Diferencias de género, en cuanto al uso de estilos de enfrentamiento.</i>	52
3.2 <i>Estilos de enfrentamiento y nivel educativo</i>	59
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	68
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	70
OBJETIVO GENERAL	70
<i>Objetivos específicos</i>	70
II. MÉTODO	71
PARTICIPANTES	71
TIPO DE ESTUDIO	72
VARIABLES	72
<i>Definición conceptual de las variables</i>	72
HIPÓTESIS	73
INSTRUMENTO	73
PROCEDIMIENTO	76
III. RESULTADOS	78
3.1 BAREMOS DE LOS FACTORES PARA MEDIR EL ENFRENTAMIENTO.	78
3.2 DIFERENCIAS SIGNIFICATIVAS DE LAS ESTRATEGIAS DE ENFRENTAMIENTO.....	80
IV. DISCUSIÓN	83
V. CONCLUSIONES.....	87
REFERENCIAS	89

Agradecimientos

- A mí, por la fuerza y la resistencia para salir adelante en los momentos difíciles y cotidianos de la vida; por aprender y reconocer de lo que soy capaz de hacer a pesar del miedo que ello conlleva. Recuerda siempre amarte y prepararte para los distintos retos que te esperan.

A Papá y Mamá, por su amor incondicional y educación que me brindaron: esto es por ustedes y para ustedes.

- A mi hermano Alexis, por su apoyo moral y por motivarme a sacar lo mejor de mí en todos los aspectos de mi vida. Siempre filosofando.

A mi consorte Andy, por su comprensión y apoyo en todo el proceso de construcción de este trabajo, y por acompañarme en la hermosa travesía de ser padres.

- A mi hija Aitana, por darle a mi vida la luz, la felicidad y el amor que necesita.

A mi asesora, la Dra. Claudia López Becerra, por su tiempo, paciencia y el conocimiento compartido durante este proceso formativo; pero, sobre todo, por ayudar a levantarme en momentos de desánimo y desmotivación, recordándome lo capaz que puedo llegar a ser.

También a mi coasesora, la Dra. Elizabeth Álvarez Ramírez, por su apoyo y seguimiento de este proyecto. Y por supuesto, a mi querida Universidad Pedagógica Nacional, por brindarme un espacio de crecimiento personal, académico y moral.

- Al Dr. Edgar Salinas Rivera y a la Mtra. Carla Hernández Aguilar, miembros del jurado y lectores de esta tesis, por su tiempo y observaciones.

A mi segunda familia, los Bravo-Villalba, por sus palabras de motivación y por su constante acompañamiento en el seguimiento de este proyecto.

- A mis amigos Diego, Fernando, Alan, Cristian, Leonardo, Sandy, Emma y Andrea, por todas y tantas convivencias, que hicieron de mi tiempo en la universidad uno de los mejores.

Finalmente, agradezco a mi familia y amigos por apoyarme con alguna palabra de aliento y ánimo.

“Cogito ergo sum” Rene Descartes

Familia Torres.

Rafi

Resumen

Una exposición prolongada al estrés puede generar un impacto negativo en la salud de las personas. Entre los efectos se encuentran: cansancio exagerado, dificultad de concentración, crisis de cólera, falta de ánimo y afecciones específicas en los distintos sistemas corporales. La forma de hacerle frente a las situaciones estresantes varía según el sexo, edad, lugar de procedencia y permanencia, así como de los estilos de enfrentamiento, que son aquellos rasgos que caracterizan a las personas a partir de su desarrollo e influencia sociocultural. El objetivo de este trabajo fue conocer los estilos de enfrentamiento que utilizan los hombres para hacerle frente a las situaciones estresantes de la vida cotidiana y analizar si el nivel educativo influye significativamente en el manejo de estas situaciones. Con una muestra de 107 hombres residentes de la Ciudad de México y con edades comprendidas entre 28 y 53 años, se realizó una comparación de dos muestras independientes con la prueba t de Student. El primer grupo quedó conformado por 52 hombres con educación básica y en el segundo, 55 hombres con educación superior. Los resultados arrojaron muy poca tendencia a usar ciertos estilos de enfrentamiento entre ambos grupos de hombres, esto quiere decir que los hombres, sin importar su nivel educativo, buscan la forma de hacerle frente a las situaciones desbordantes. Sin embargo, los datos obtenidos muestran que los hombres con educación superior están teniendo un ligero cambio en la forma de enfrentamiento, ya que la educación proporciona herramientas, capacidades y actitudes que les permiten enfrentar las situaciones estresantes desde otra perspectiva.

INTRODUCCIÓN

La ciudad de México está posicionada dentro de las ciudades más estresantes de Latinoamérica, también en el ámbito laboral se tiene una alta percepción de estrés negativo. Si bien el estrés es una respuesta natural del organismo, en la mayoría de las ocasiones se asocia a situaciones negativas o desfavorables para las personas, ya que un estrés negativo prolongado produce efectos perjudiciales a la salud como; cansancio exagerado, dificultad de concentración y cambios en el estado de ánimo, además de padecimientos corporales como trastornos cardiovasculares, digestivos, respiratorios y trastornos en los distintos sistemas del cuerpo.

Para hacer frente a las situaciones estresantes se requiere del enfrentamiento que son “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1986, p.164), este enfrentamiento modifica la relación que se tiene con el entorno, resolviendo los problemas de manera directa o cambiando el estado emocional de las personas.

Los objetivos de la presente investigación fueron conocer los estilos de enfrentamiento que utilizan los hombres residentes de la ciudad de México, para hacerle frente a las situaciones estresantes de la vida cotidiana como son las discusiones, el tráfico, la delincuencia, el uso de transporte público, la contaminación, entre otras, y, analizar si el uso de esos estilos se ve influenciado por el nivel educativo, estos resultados se obtuvieron a partir de la aplicación del instrumento de enfrentamiento como rasgo que evalúa 6 estilos.

Este documento está constituido de la siguiente manera; el apartado I está conformado por un marco teórico conceptual que describe y define las variables considerando los aportes teóricos de distintos autores expertos en el tema, en el apartado II, se describen los criterios de inclusión de la muestra así como el tipo de estudio, las variables, el instrumento y el procedimiento, para después continuar con el apartado III, donde se exponen los resultados obtenidos a partir de la aplicación del instrumento, por último en el apartado IV y V, se realiza la discusión y conclusión de los resultados.

De manera breve, se encontró que los hombres buscan la forma de resolver los problemas de manera directa, controlando sus emociones y buscando los medios necesarios para lograrlo, este tipo de enfrentamiento está arraigado en nuestra cultura donde se indica que los hombres deben de buscar la forma de hacerle frente a los problemas de la vida, estos resultados también reflejan que si bien la educación no tiene relación directa con la forma de enfrentar los problemas uno de los seis estilos evaluados si presenta diferencias.

I. Marco Teórico-Conceptual

Capítulo 1. Enfrentamiento

1.1 Estrés

En la actualidad, el estrés se ha convertido en un tema de interés común, la mayoría de las personas lo conocen y mencionan en su cotidianeidad. En la primera mitad del siglo XX, Hans Selye considerado el padre de la investigación sobre estrés, describe que la “reacción fisiológica al estrés es la respuesta de nuestro cuerpo a cualquier cambio, amenaza o presión que se ejerza sobre él, ya sea desde el exterior o desde el interior” (Selye, 1956). Para Rout y Rout (2002): es un proceso complejo, en el cual el individuo responde a demandas o situaciones ambientales, también denominadas estresores, con un patrón de respuestas por parte del organismo que pueden ser fisiológicas, conductuales, cognitivas, emocionales o una combinación de éstas, al momento de ser interpretadas estas demandas o situaciones como amenazantes (Rout & Rout, 2002, como se cita en Ehrenzweig, et al, 2009, p. 14). Por otro lado, Lazarus y Folkman (1986) mencionan que “el estrés psicológico es una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar” (p.43).

Por lo tanto, el estrés es un estado psicológico que tiene el organismo frente a un desafío y ante las situaciones cambiantes del ambiente, así como su relación con éste y no se debe confundir al estrés como un estímulo ambiental o interno del cuerpo, sino es el cúmulo de reacciones que son respuestas a estos estímulos. Básicamente el estrés no existirá sin un estímulo, sin una demanda del entorno “la respuesta no puede juzgarse como reacción psicológica al estrés sin hacer referencia al estímulo que la ha originado” (p. 39), en ese

sentido la definición de Lazarus y Folkman sobre estrés, será la utilizada en este trabajo. A continuación, se describen los estresores y la forma en que se clasifican.

1.1.1 Estresores. Selye (como se cita en Pérez & Segura, 2016, p. 108) denominó estresores a los “agentes que producen estrés en un momento dado. Son cualquier agente externo o interno causal de estrés”. Lazarus y Cohen (1977) consideran tres tipos de acontecimientos o estresores generadores de estrés:

- cambios ambientales a gran escala o desastres naturales que afectan a un gran número de personas;
- cambios mayores que afectan sólo a una persona o a unas pocas y
- ajetreos diarios. (Lazarus y Folkman, 1986, p. 36)

Es así que, los estresores son estímulos, condiciones o situaciones capaces de desencadenar respuesta de estrés, pareciera que los dos primeros acontecimientos afectan en mayor medida y de forma constante a las personas, sin embargo, los ajetreos diarios como se verá más adelante, alteran el bienestar emocional y físico de las personas, ya que situaciones tan simples como discutir con tu pareja o realizar la lista del súper, entre otras, las afectan diariamente. Sin embargo, no todos los estresores producen un malestar emocional o desgaste, sino también sirven como proceso adaptativo o como forma de aumento de energía para realizar cierta actividad, por ejemplo, hacer ejercicio. Cabe resaltar que, al considerar el estrés como una respuesta natural del organismo, este no debe verse como algo negativo, como se mencionó, el estrés beneficia al proceso de adaptación de las personas ante las situaciones que se consideran desbordantes o nocivas.

1.1.2 Tipos de estresores. Orlandini desde 1999 (p. 18 y 19) aporta trece criterios para clasificar a los estresores de una forma más detallada:

- Momento en que actúan (remotos, recientes, actuales, futuros);
- Periodo en que actúan (muy breves, breves, prolongados, crónicos);
- La repetición del tema (único o reiterado);
- La cantidad en que se presentan (únicos o múltiples);
- La intensidad del impacto (microestresores y estrés cotidiano, estresores moderados, estresores intensos, estresores de gran intensidad);
- La naturaleza del agente (físicos, químicos, fisiológicos, intelectuales, psicosociales);
- La magnitud social (microsociales, macrosociales);
- El tema traumático (sexual, marital, familiar, ocupacional, etc.);
- La realidad del estímulo (real, representado, imaginario);
- La localización de la demanda (exógena o ambiental, endógena, intrapsíquica);
- Sus relaciones intrapsíquicas (sinergia positiva, sinergia negativa, antagonismo, ambivalencia);
- Los efectos sobre la salud (positivo o eustrés, negativo o distrés);
- La fórmula diátesis/estrés (factor formativo o causal de la enfermedad, factor mixto, factor precipitante o desencadenante de la enfermedad).

Como se puede observar, la forma en la que se clasifican a los estresores es diversa, por lo que no se trata de una situación sin importancia, la manera en la que puede afectar de manera negativa en la salud de las personas es preocupante, aun considerando que las situaciones pueden ser diversas dependiendo de quien las viva, ya que lo que para una persona es un estresor o un evento sobrecogedor para otra no lo es o es insignificante.

A continuación, se muestran las consecuencias que resultan al estar expuestos a altos niveles de estrés.

1.1.3 Síntomas y consecuencias por estrés. Orlandini (1999), hace mención que la vulnerabilidad para enfermarse por el estrés se ve afectada por aspectos psicológicos y biológicos, la primera se determina “por puntos sensibles a los traumas y defecto en los mecanismos de enfrentamiento”, en cuanto a los aspectos biológicos se debe a “causas genéticas u orgánicas que ocasionan alteraciones bioquímicas o fisiológicas en el cerebro”. Por lo tanto, a partir de las características del estresor, el impacto del mismo y la vulnerabilidad del organismo, se organizan en tres tipos las enfermedades por estrés; *enfermedades situacionales*: donde el estrés es la principal causa de estas, *enfermedad mixta*: el estrés corresponde en un 50% y el resto depende de la susceptibilidad del organismo y *enfermedad constitucional*: donde el estrés solo sirve como detonante de enfermedades o situaciones que están desde el nacimiento. Teniendo así que una exposición prolongada al estrés negativo (distrés) o comúnmente mencionado estrés crónico, puede tener consecuencias graves en las personas, además aumentan el riesgo de enfermedades (Orlandini, 1999, p. 107). A continuación, se enlistan los posibles síntomas que son resultado de esta exposición prolongada de estrés negativo, así como los trastornos específicos que pueden verse afectados.

Los síntomas psíquicos más comunes del estrés, así como en la enfermedad situacional y mixta son:

- Dificultades en la concentración y en la memoria.
- Ansiedad.
- Cansancio exagerado.

- Cambios en los estados de ánimo como: aburrimiento, tristeza, decaimiento, llanto, pesimismo, ideas suicidas.
- Exceso o falta de sueño y pesadillas.
- Alteraciones en el peso corporal por un exceso o defecto del apetito.
- Reducción del deseo sexual así como desarreglos del desempeño sexual.
- Aumento o cambios en el consumo de café, tabaco, alcohol y automedicación con drogas analgésicas o psicotrópicas.
- Retraimiento, maltrato o violencia con la pareja, la familia u otras personas.
- Dificultad para realizar las tareas domésticas, rechazo de la casa, la escuela o el lugar de trabajo.
- Cambios en los hábitos de vida (en la sociabilidad, en las recreaciones, en el ejercicio físico, en los horarios, etcétera) (Orlandini, 1999, p. 108 y 109).

Y también están los trastornos corporales o psicosomáticos por el estrés:

- Trastornos cardiovasculares como: Arritmias cardíacas, hipotensión arterial, hipertensión arterial emocional, espasmo vascular ocular por el estrés.
- Trastornos respiratorios como: disnea o dificultad respiratoria ansiosa, tos por estrés, síndrome de hiperventilación por mayor frecuencia y amplitud respiratorias.
- Trastornos digestivos como: gingivitis ulceronecrotizante aguda (GUNA) por estrés, vómitos emocionales, úlceras gástricas por estrés, cólicos, diarrea o estreñimiento por estrés.

- Trastornos de la micción por estrés como: disuria o dificultad en la micción, y retención urinaria psicogenética, enuresis o incontinencia urinaria por estrés.
- Trastornos del sistema reproductor femenino como: hemorragia uterina por estrés, aborto por estrés, factor de riesgo de parto prematuro.
- Trastornos del sistema sanguíneo como: neutrofilia o aumento de glóbulos blancos de origen emocional.
- Trastornos de la piel como: prurito o *pica* emocional, sudoración exagerada por estrés, alopecia o caída de pelo del cuero cabelludo por estrés.
- Trastornos de la musculatura estriada como: cefalea por contractura de la musculatura de la cabeza, lumbalgia o dolor lumbar por contractura muscular por estrés.
- Trastornos del sistema nervioso como: mareos o vértigos por estrés.
- Trastornos del sistema inmunitario como: el estrés como factor de riesgo de resfriado común, herpes bucal, faringitis, etcétera.
- Trastornos del sistema endocrino como: aumento emocional de la hormona tiroidea, disminución de la testosterona por estrés, entre otras (Orlandini, 1999, p. 129 y 130).

Si bien la identificación y el análisis de los síntomas y las consecuencias específicas asociadas al estrés negativo prologando, son relativamente recientes, sus implicaciones han estado presentes desde la primera mitad del siglo XX, cuando Hans Selye propuso el Síndrome General de Adaptación (SGA), y lo describió como un mecanismo de defensa que, a partir de peligros, amenazas o condiciones nocivas, busca regresar al individuo a un estado

de equilibrio interno o si la situación lo amerita sobrevivir. Se compone por tres estadios o fases: *fase de alarma*, en esta fase el cuerpo se alerta ante una situación de estrés y se prepara para luchar o huir, *fase de resistencia*, si el estrés continúa el cuerpo se moviliza con el objetivo de defenderse y por último la *fase de agotamiento*, donde los recursos orgánicos comienzan a no responder debido a un estrés grave o que se prolonga por mucho tiempo (Lazarus, 2000, p. 55), en el mismo SGA se introdujeron los términos eustrés (estrés positivo) y distrés (estrés negativo).

Saavedra (2023) realizó una revisión sistémica sobre los artículos enfocados en eustrés y distrés dentro del periodo 2018-2021, donde encontró una serie de investigaciones que dividió en tres categorías; instrumentos, teorías y modelos, y hallazgos principales, los cuales buscan observar, medir, evaluar y conocer la relación y el origen del estrés, así como las consecuencias ya sean negativas o positivas sobre las personas. Dentro de los modelos y teorías se describe cómo la presión laboral, el incremento en la demanda laboral, las relaciones sociales, falta de tiempo y el grado de vulnerabilidad genera distrés el cual influye en la salud física y mental de las personas, la manera de reducir y/o prevenir el distrés es con apoyo social/emocional, estrategias de enfrentamiento, aceptar estados emocionales, autocontrol y resistencia a la frustración, por otro lado, la alta capacidad de control, apoyo social, autodeterminación y una alta autoestima generan eustrés (Saavedra, 2023, p. 6-8).

Se observó que en las áreas académicas y de salud son los escenarios donde más se han realizado investigaciones, tal vez debido al interés por conocer el impacto que tiene el estrés negativo en los profesionales de esas áreas, donde se tiene una alta exigencia o carga laboral, por último, enfatiza en la menor cantidad de estudios relacionados al eustrés y se considera que la existencia y el aumento de los estudios sobre distrés se debe a una frecuencia y el impacto negativo en la vida cotidiana de las personas.

Este interés por los efectos negativos del estrés o distrés, se debe a la preocupación que se tiene sobre el impacto en la salud de las personas, teniendo así ideas erróneas sobre el proceso o la misma respuesta que implica el estrés, de acuerdo con Cruz Pérez (2018):

La función del estrés no solo es buena y necesaria, sino vital para enfrentar “lo que pueda acontcernos en la vida cotidiana” aunque con certeza es sabida su importancia en todo ser vivo, la connotación negativa dada y mantenida, ha llegado al absurdo de la estigmatización. (p. 607)

Arce et al. (2006) hacen mención que el estrés es un fenómeno que nos ha acompañado en toda nuestra vida, comúnmente lo relacionamos a experiencia o situaciones negativas (distrés) pero el estrés como se ha mencionado también puedes ser positivo (eustrés), explican cómo algunos órganos actúan ante eventos estresantes, por ejemplo, el corazón se acelera enviando más sangre a los órganos, el cerebro se mantiene en un estado de alerta, los pulmones se expanden más de lo normal tratando de captar todo el oxígeno posible teniendo como consecuencia una respiración más acelerada.

No se minimiza los efectos que puede llegar a tener una persona ante el estrés, aunque suene muy grave o catastrófico, un estrés continuado sin ningún periodo de alto o relajación, puede causar la muerte (Dröschner, 1979, como se cita en Arce, et al, 2006, p. 39), no se debe dejar de lado que las situaciones estresantes no solo las viven personas, sino en general cualquier organismo vivo, estos organismos en su hábitat están expuestos a distintos estresores. Como bien lo han plantado los autores citados, los *ajetresos diarios* no son más que situaciones estresantes de la vida cotidiana.

Estos estresores o problemas cotidianos son percibidos de distinta forma entre las personas, como se desarrollará más adelante en el presente trabajo se consideran las diferencias en cuanto a la percepción de eventos estresantes entre hombres y mujeres, esta

percepción no es efecto de una diferencia biológica o por el siempre hecho de nacer como hombre o como mujer, sino diferencias culturalmente dadas que determinan el modo de percibir y actuar ante ciertos eventos, este aprendizaje adquirido mediante la cultura y las normas sociales la define de mejor manera Díaz Guerrero (1972), quien entiende la sociocultura como un:

Sistema de premisas socioculturales interrelacionadas que norman o gobiernan los sentimientos, las ideas, la jerarquización de las relaciones interpersonales, la estipulación de los tipos de papeles sociales que hay que llenar, las reglas de interacción de los individuos en tales papeles, los dónde, cuándo y con quién y cómo desempeñarlos. (1972, p. 29)

Un buen ejemplo de esta forma de percibir y enfrentar el estrés, es cómo los hombres en la sociedad mexicana no acostumbran a expresar sus emociones abiertamente y buscan la forma de resolver los problemas de manera directa, limitándose a manejar las emociones que se generan.

Según Arce, et al, (2006), el tiempo que dura la respuesta fisiológica del estrés, se clasifica en tres momentos:

1- Agudo, cuando el organismo tiene una respuesta de muy breve duración, por ejemplo, intentar saltar un obstáculo que apareció en el camino o maniobrar algún objeto para que no se caiga.

2- Subagudo, la respuesta es moderada, pero tiene un periodo de tiempo mayor, como al esperar alguna cita médica, una caja disponible en el banco o estar parado en una fila en el supermercado, son algunos ejemplos de este tipo de clasificación.

3- Crónico, donde la respuesta es leve o intensa, pero dura mucho tiempo, por ejemplo, al esperar un diagnóstico médico, puede resultar en experiencias estresantes, que

pueden llegar a ser leves, pero se prolonga por un periodo de tiempo muy largo (Arce, et al, 2006, p. 41 y 42).

Como se mencionó, el estrés tiene muchos efectos negativos y positivos en las personas, a continuación, se muestra cómo la sociedad mexicana está expuesta al estrés.

1.1.4 El estrés en México. Según el último censo realizado por INEGI en el 2020, la Ciudad de México superó los 9 millones de habitantes sumándola al ranking de las ciudades más grandes del mundo, en ella se considera que existe una buena calidad de vida debido a su oportunidad laboral y profesional, diversidad geográfica, su rica gastronomía y cultura, acceso a servicios y entretenimiento, sin embargo, una sobrepoblación en las ciudades puede aumentar las situaciones consideradas estresantes, como el traslado dentro del área metropolitana, que como lo expone Calleja Pérez (2022), en un encuentro realizado por la Facultad de Psicología entre las sedes de la UNAM y Canadá, un 18% de quienes viven y trabajan en la Ciudad de México, experimentan estrés casi siempre en sus traslados, esta cifra aumenta de 24% a 35% quienes viven en el estado de México y se trasladan a la ciudad para trabajar (Hernández, 2022, p. 8).

Por otro lado, en el día a día se realizan actividades que independientemente de su dificultad requieren de atención y esfuerzo, como la alimentación o llegar a casa, que pueden resultar en episodios de estrés. Estas situaciones no se derivan solo del estado emocional o físico del individuo, tampoco de la motivación que se tenga para realizarla, sino también de situaciones externas como la contaminación, el ruido, el tráfico, la delincuencia y el transporte público, que son denominadas como estresores urbanos, que para Gardner y Stern (2002, como se cita en Bravo, et al., 2019, p. 2967), “son elementos del ambiente que las personas consideran desagradables y/o amenazantes para el bienestar”, aquellas que de forma

directa no pueden ser controladas. Como se ha mencionado, en ciudades tan grandes como la Ciudad de México, hay un crecimiento de estos estresores urbanos debido a la sobrepoblación y la aglomeración de personas en espacios reducidos, que trae como consecuencia problemas de salud (Bravo et al., 2019, p. 2967).

Según un estudio realizado en 2017 por la compañía británica Zipjet, reveló que la Ciudad de México es la 5ta ciudad más estresante en Latinoamérica (Expansión y Forbes, 2017); en el estudio se consideraron factores estresantes como los niveles de tráfico vehicular, transporte público, cantidad de espacios verdes, estatus financiero de los ciudadanos, así como los niveles de salud mental y física, dado este contexto la Organización Mundial de la Salud (OMS) reveló en su último informe, que el 75% de la población económicamente activa en México padece de estrés principalmente en el área laboral, estas cifras posicionan a México por encima de Estados Unidos y China. Los síntomas pueden variar de persona en persona, pero los más comunes son la desmotivación, agotamiento mental, falta de energía y menor rendimiento, síntomas que ponen en riesgo la estabilidad emocional de las personas y pérdidas económicas a los sistemas de salud del país (Ahued, 2018). En el sexto informe de gobierno, la Secretaría de Salud de la Ciudad de México informó que las atenciones brindadas por estrés tuvieron un aumento significativo al pasar de 1015 en 2020 a 2472 en los Centros Comunitarios de Salud Mental y Adicciones en julio de 2024 (López, 2024).

En México, el ambiente laboral es el mayor causante de situaciones estresantes, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), afirma que, junto con Costa Rica, México está en la lista de los países con jornadas laborales más extensas, en consecuencia, se coloca como el primer país con mayor nivel de estrés laboral, que, junto

con la depresión son las situaciones que preocupan a largo plazo. Un estudio de Sodexo señaló que las pérdidas en el sector productivo de México pueden llegar hasta los 16 mil millones de pesos anuales, resultante de la depresión y estrés laboral, debido principalmente a la ausencia del personal en sus servicios, así como su rendimiento cada vez menor (Garza, 2019).

Debido a la pandemia por el COVID-19, la situación en México no ha mejorado, en una encuesta realizada a nivel nacional por la Asociación de Internet MX (AIMX) en septiembre de 2021, se registró un incremento del estrés laboral en la mitad de los profesionistas encuestados.

En la encuesta realizada a 10,829 personas, el 61% de los participantes fueron hombres y 39% mujeres, con edades comprendidas entre 18 y 29 años (46%), 30 a 39 años (32%), 40 a 49 años (17%) y 50 años o más (5%), se encontró que el 63% de los encuestados había sufrido estrés laboral en los últimos 24 meses, con una frecuencia de 23% todo el tiempo y 47% ocasionalmente, las mujeres (65%) son las que más han sufrido estrés en los últimos 2 años así como los que cuentan con posgrado (AIMX, 2021).

En el estudio, se revela que el 77% del estrés que se experimenta era agudo, por lo tanto, aparece y desaparece, y el 23% era crónico, es decir, permanece por más tiempo. Entre las principales causas particulares que generan estrés en el campo laboral son: falta de control sobre los métodos de trabajo, el ritmo de trabajo, el horario y entorno laboral 46%; exceso o escasez laboral 46%; liderazgo inadecuado 41%; jornadas de trabajo muy largas y fuera de lo establecido 35%; horarios de trabajo estrictos o inflexibles 30% y preocupación por recortes o pérdida de empleo 16%, entre otras (AIMX, 2021).

Respecto a las reacciones físicas del estrés laboral se encontraron: dolores de cabeza 73%; cansancio constante y prolongado 55%; malestar estomacal/ gastritis/ colitis 44%;

tensión o dolores musculares 42% y cambios en el peso corporal sin aparentes causas 22%, y algunos impactos psicológicos fueron: angustia e irritabilidad 65%; ansiedad 62%; falta de motivación 51%; insomnio 48% y falta de concentración 40% (AIMX, 2021).

A partir de la pandemia por COVID-19 el estrés laboral ha aumentado en un 46% entre los internautas encuestados, principalmente por temor a perder el empleo 50%, temor a contagiarse en la oficina 42%, mayores exigencias de desempeño 33% y el jefe no respeta las horas de trabajo 30%, para algunos encuestados el estrés disminuyó (7%), esto debido a un aprovechamiento del tiempo al evitar los traslados 45%, una mejor organización 43% y se atienden mejor las necesidades del trabajo desde casa 36% (AIMX, 2021).

El estudio concluye mencionando que un “gran porcentaje de empresas no promueven acciones que ayuden a los empleados a reducir el estrés”, los empleados realizan acciones como el descanso 53%, actividades físicas 48% y actividades de recreación 28% para hacerle frente al estrés laboral (AIMX, 2021).

Nava et al. (2016) realizan una comparación entre el estrés laboral y el estrés cotidiano, donde la principal diferencia entre ambos es el escenario donde acontecen, el estrés laboral ligado al trabajo y el estrés cotidiano ligado a diferentes contextos como la casa, la calle, centros comerciales, etc. En el estudio participaron 102 personas con una edad promedio de 38.64 años, donde 45 fueron hombres y 57 mujeres.

Se hace mención que el estrés laboral se caracteriza por las situaciones que las personas consideran desbordantes o amenazantes dentro del lugar físico de trabajo, las características propias del mismo como ser demandante o relajado, así como las relaciones particulares con otras personas que pueden llegar a ser cordiales o conflictivas (Nava et al., 2016, p.559).

Pareciera que, con el único hecho de trabajar, una persona está expuesta a tantas situaciones estresantes y la verdad es que sí, por esa situación el estrés laboral se ha estudiado de manera constante en los últimos años (p. 560), por otro lado, el estrés cotidiano también es preocupante debido a que afecta en nuestra vida diaria y en sitios distintos y diversos como el hogar, trabajo, calle, transporte público y centros comerciales afectando el bienestar físico y emocional de las personas. Se buscó establecer una correlación entre estrés laboral y estrés cotidiano, considerando que las respuestas al estrés pueden variar según el contexto, los resultados obtenidos mostraron que no existe una correlación entre estos tipos de estrés.

En otro estudio desarrollado en 2020 por la Universidad del Valle de México (UVM), se realizaron 1020 encuestas a una población general de mayoría de edad en ciudades como Mérida, Veracruz, Tuxtla, Puebla, Aguascalientes, Zapopan, Querétaro, Ciudad Victoria, Monterrey, Chihuahua, Coacalco y Ciudad de México, se reveló que el 74% de los mexicanos experimentan estrés por lo menos una vez a la semana, siendo la inseguridad percibida con un 73%, la que encabeza la lista de los factores estresantes, este factor puede disminuir si se encuentran en lugares conocidos (COP UVM, 2020).

En la encuesta se hace mención de distintos factores estresantes de la vida cotidiana, por ejemplo, un 43% de la población considera que la necesidad de cubrir gastos conlleva a experiencias estresantes, un 44% por realizar pagos escolares, un 33% experimenta estrés por el aumento en el precio de luz, gas o alimentos y un 42% siente estrés al considerar la posibilidad de perder su empleo, entre otras.

El avance tecnológico ha traído grandes beneficios, pero también situaciones estresantes; por ejemplo, un 53% de los encuestados menciona haber sentido estrés por no tener internet y un 48% siente estrés por no tener el celular a la mano (COP UVM, 2020). Sin duda los problemas cotidianos y experiencias estresantes de la vida cotidiana son diversas

y preocupantes, cada persona muestra distintos niveles, comportamientos y actitudes al estar expuestos a ellas, es posible que con el paso del tiempo las cifras mencionadas aumenten y se sumen otras situaciones estresantes a la lista, que de no ser controladas por el individuo lo lleven a experimentar cambios en la salud, como aparición de enfermedades o agravamiento de las ya existentes, se hace evidente que el interés por el estrés y la forma en que afecta al ser humano es cada vez mayor.

A partir de esta preocupación por el estrés psicológico, surge también la forma de lidiar con él, de este modo los estilos de enfrentamiento toman un interés significativo, ya que son las encargadas de disminuir y como su nombre lo indica, enfrentar aquellas situaciones estresantes, como lo menciona Miller (1980, como se cita en Lazarus & Folkman, 1986, p. 141), “el enfrentamiento consiste en el conjunto de respuestas conductuales aprendidas que resultan efectivas para disminuir el grado de *arousal* mediante la neutralización de una situación peligrosa o nociva”.

Este enfoque como lo veremos más adelante, está más enfocado en la adaptación y sobrevivencia del animal en su entorno, pero este no es el único enfoque por el que se ha estudiado el enfrentamiento, una perspectiva diferente posiciona al individuo como principal responsable de los pensamientos y conductas que realiza sobre el entorno, además se conocerá como el enfrentamiento no es general para el ser humano sino obedece a diversos factores como la cultura, género y edad.

1.2 Definición de enfrentamiento

1.2.1 Uso del término enfrentamiento. En el año 1999, López-Becerra realiza un análisis sobre los términos más utilizados en la literatura siendo estos enfrentamiento, confrontación y afrontamiento, términos que son equivalentes a *coping* el cual significa

“lidiar con los problemas para tener éxito tratando e intentando superarlos y resolverlos, esforzándose y encontrando los recursos para ello” (1999, p. 14), por lo tanto, se usará en el presente trabajo el término enfrentar como la forma de hacerle frente a algo, como se muestra en la Tabla 1.

En la siguiente Tabla 1, se hace una comparación y revisión de los tres términos más utilizados: afrontar, confrontar y enfrentar.

Tabla 1

Términos más usados en literatura

Afrontar: (del lat. ad=a hacia y de frons-fontis=frente). Tr. Desus. Poner una cosa frente a otra. 2. Poner cara a cara; 3. Hacer frente al enemigo; Hacer cara a un peligro, problema o situación comprometida; 5. Desus. Afrentar; 6. Desus. Requerir, amonestar; 7. Desus. Echar en cara.

Confrontar: (del lat. cum=con y frons-frontis=frente). Carear una persona con otra; 2. Cotejar una cosa con otra y especialmente escrito; 3. Confinar o lidiar; 4. Estar o ponerse una cosa frente a otra; 5. Parecerse una cosa a otra, convenir con ella; 6. Desus. Congeniar una persona con otra.

Enfrentar: (del lat., in=en y frons-frontis=frente). Afrontar, poner frente a frente; 2. Afrontar, hacer frente a alguien o algo.

Nota. Tomado de López Becerra, 1999, p.15

En los últimos años, el interés por los estudios sobre enfrentamiento ha aumentado significativamente, resulta tan fácil como iniciar una búsqueda en internet usando el término, para dar cuenta de la cantidad de estudios realizados. Todos relacionados a la reducción del estrés y la adaptación del individuo en su medio, esto debido a que los seres humanos en su día a día experimentan una serie de frustraciones y situaciones, que de no ser controladas

detonan experiencias estresantes, las cuales no permiten la adecuada adaptación del individuo a su entorno.

Como se mencionó anteriormente, el concepto de enfrentamiento según Lazarus y Folkman (1986), se ha estudiado desde dos corrientes distintas: la experimentación con animales y la teoría psicoanalítica del ego, como se muestra a continuación.

La teoría basada en el modelo animal, define el enfrentamiento como “aquellos actos que controlan las condiciones aversivas del entorno, disminuyendo, por tanto, el grado de perturbación psicofisiológica producida por estas”, el animal va a disminuir la tensión a partir de descubrir lo que es predecible en su entorno, por lo tanto, trata de evitar o huir a los agentes nocivos ante situaciones de tensión, lo que concluye con la supervivencia de éste en su entorno (Lazarus & Folkman, 1986, p.141). Para los mismos autores, este modelo se considera simplista debido a que el enfrentamiento solo se basa en la respuesta de evitación y huida, a diferencia de las respuestas humanas donde el enfrentamiento es cognitivo-emocional.

En la teoría psicoanalítica del ego se define el enfrentamiento como “el conjunto de pensamientos y actos realistas y flexibles que solucionan los problemas y, por tanto, reducen el estrés”, siendo: la relación del individuo con su entorno; la consideración de la cognición y los procesos utilizados para manipular el entorno, las principales diferencias que tiene la teoría psicoanalítica de la teoría del modelo animal (Lazarus & Folkman, 1986, p.141). En esta perspectiva se considera al individuo más activo y capaz de distinguir qué procesos utilizar para disminuir las situaciones conflictivas.

Menninger (1963), Haan (1969-1977) y Vaillant (1977) caracterizan jerárquicamente al enfrentamiento como un proceso organizado o maduro del ego, después estarían las defensas y, por último, los procesos que Haan denomina de fragmentación y que Menninger llama como niveles regresivos de conducta. (p.141)

Lazarus y Folkman (1986), definieron el enfrentamiento como: “Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 164).

Como se observa, el enfrentamiento es un esfuerzo del individuo para hacerle frente a las situaciones cambiantes del entorno, este enfrentamiento solo será efectivo si modifica la relación individuo-entorno, cambiando el estado emocional del individuo o solucionando el problema de forma directa. A continuación, se muestran los modelos teóricos por los cuales se ha estudiado el enfrentamiento y su relación con situaciones desbordantes.

1.3 Modelos teóricos de enfrentamiento

El modelo que sigue este trabajo es el propuesto por Lazarus y Folkman en 1986 conceptualizado como Modelo Transaccional, el cual concibe el estrés como un proceso dinámico de interacción entre el individuo y su entorno, mediado por una evaluación y estilos de enfrentamiento, al igual que el modelo propuesto por Díaz Guerrero en 1972 (el cual será definido más adelante), donde considera el papel de la cultura como parte reguladora en la forma de enfrentar las situaciones estresantes, posteriormente se mencionan otros modelos como forma de dar contraste al trabajo.

1.3.1 Modelo Transaccional de Lazarus y Folkman. En el modelo transaccional de Lazarus y Folkman el estrés se percibe como una situación donde las demandas del entorno y las demandas internas, sobrepasan los recursos adaptativos del individuo, para este modelo, el estrés no solo se debe a una situación, sino es todo un proceso que engloba tanto a los estresores, las respuestas del individuo ya sea psicológica o conductuales y las consecuencias (Monat & Lazarus, 1991).

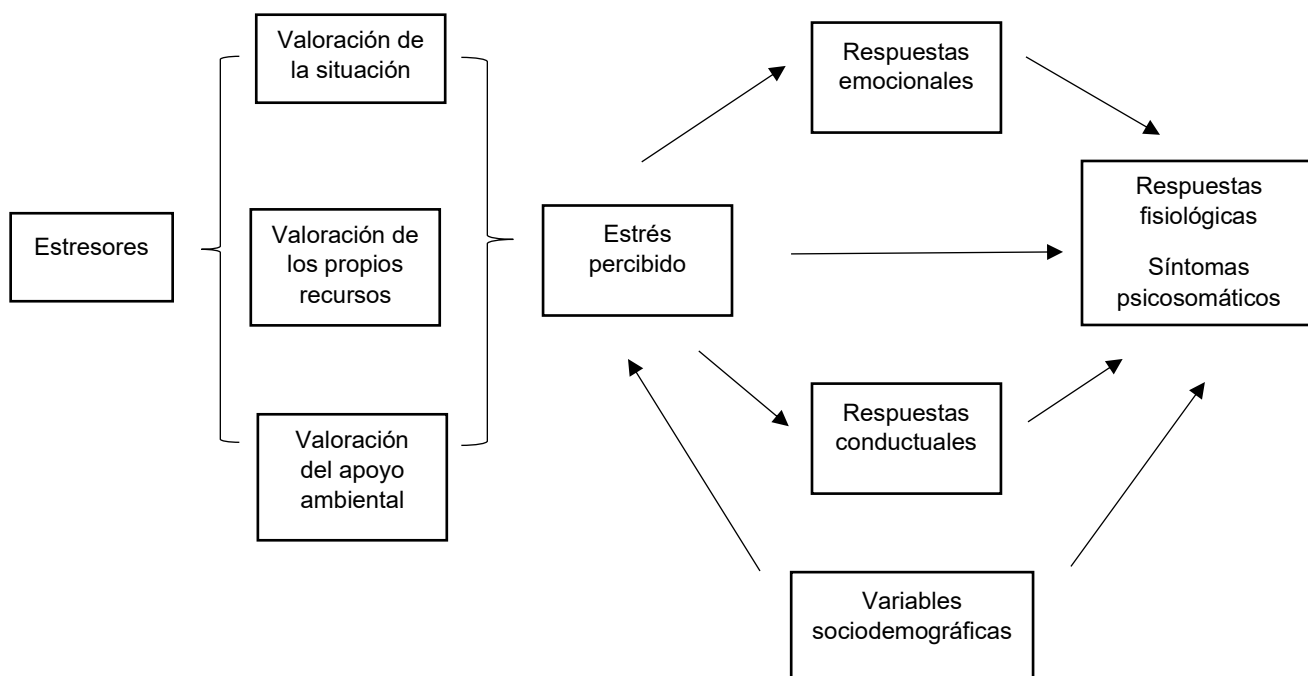
“El modelo transaccional considera al individuo y al entorno en una relación bidireccional, dinámica y recíproca” (Pérez y Segura, 2016, p.109), el modelo identifica 2 procesos, *la evaluación cognitiva* donde el individuo determina a partir de un proceso evaluativo, hasta qué punto la relación con el entorno se vuelve estresante, y el *enfrentamiento*, proceso donde se manejan las demandas de dicha relación así como las emociones que se generan, cabe destacar que hay ciertos eventos estresantes que el individuo no puede manejar o alterar, como desastres ambientales, en tal caso el enfrentamiento será dirigido a minimizar la emoción que se presenta (véase Lazarus & Folkman, 1986 para más detalles).

Existen dos tipos de evaluaciones dentro de la evaluación cognitiva: *primaria*, se refiere al proceso de evaluación del estresor según el potencial de amenaza o peligro, aquí se ven involucrados factores como la autoestima, la magnitud del estresor y las creencias, la *secundaria* que tiene que ver con la evaluación de los recursos propios de enfrentamiento, donde se empezará a buscar la forma de reducir el impacto y la respuesta a la situación (véase Lazarus & Folkman, 1986, para más detalles).

En la figura 1 se describe un modelo propuesto por Gonzáles y Landero en 2008 basado en el modelo transaccional de Lazarus y Folkman y el modelo procesual del estrés de Sandín.

Figura 1

Modelo explicativo del estrés y los síntomas psicossomáticos basado en la teoría transaccional del estrés y en el modelo procesual del estrés de Sandín.



Nota. Tomado de González y Landero, 2008, p. 404.

Como se puede observar en la Figura 1, una persona puede percibir o no estrés dependiendo de la valoración que se hace, esto dependerá de la situación ya sea amenazante o de daño, de los recursos del individuo (personalidad) y del apoyo en su entorno como el apoyo social, cuando ya se percibe el estrés la persona puede presentar respuestas emocionales, conductuales y fisiológicas. Algunos síntomas como ya se han mencionado son: dolores de cabeza, espalda, pecho, piernas, falta de aire, entre otros.

1.3.2 Díaz Guerrero. En su investigación sobre las teorías del comportamiento humano, Díaz Guerrero en 1972 llega a la conclusión de que existen dos formas de enfrentamiento; una cuantitativa y otra cualitativa, teniendo también dos estilos diferentes para enfrentar o defenderse de los problemas de la vida: una forma pasiva y otra activa (Díaz,

1972, p.60). Después de una investigación realizada en la cultura Norteamericana y Mexicana donde se comparan sus formas de enfrentar los problemas de la vida o estrés, se explica que ni el enfoque psicodinámico ni el sociocultural son suficientes de manera aislada, para explicar la complejidad de la conducta humana.

Díaz Guerrero propuso una premisa sociocultural (PSC) “que al parecer controlaba las formas y maneras a través de las cuales tanto los miembros de un grupo como los del otro se enfrentaban al estrés que la vida cotidiana provoca” (1972, p.61), premisa que se encuentra incrustada en la estructura de cada cultura, que parece asumir, anticipar y casi ordenar, las buenas y aceptables maneras de conducirse frente al estrés.

A partir de la premisa se enumeran algunas suposiciones:

- Todos los humanos de todas las culturas deben manejar una infinita gama y variación de estrés que la vida implica;
- En todas las culturas y en todos los tiempos, Las personas están interesadas básicamente en el problema de cómo manejar el estrés;
- Las culturas en su desarrollo han llegado finalmente, a lo que ellas consideran maneras factibles del manejo del estrés.

Esta PSC, manejaría el problema del estrés con alguna de estas dos afirmaciones:

- La mejor manera de sobrellevar al estrés de la vida es enfrentándose a él activamente, o:
- La mejor manera de sobrellevar el estrés de la vida es enfrentándose a él pasivamente (aceptándolo).

En los resultados de la comparación entre ambas culturas, Díaz Guerrero encontró que en la cultura mexicana se hace frente al estrés de una forma pasiva, menciona como

ejemplo la palabra “ni modo” utilizada por el mexicano como forma de enfrentar el estrés, esta forma de enfrentamiento facilita el manejo de otras situaciones desbordantes de la vida cotidiana como son: la muerte, las enfermedades crónicas, la pobreza, etc. (1972, p.64).

1.3.3. Enfoque propuesto por Pearlin y Schooler. Pearlin y Schooler (1978), se refieren al enfrentamiento como el comportamiento que protege a las personas de ser dañadas psicológicamente por la experiencia social problemática, este comportamiento medía el impacto que la sociedad tiene en sus miembros, esta función protectora puede ejercerse de tres maneras:

1. Eliminando o modificando las condiciones que dan lugar a los problemas;
2. Controlando perceptivamente el significado de la experiencia de manera que se neutralice su carácter problemático;
3. Manteniendo las consecuencias emocionales de los problemas dentro de límites manejables (1978, p. 2).

Definen que el enfrentamiento es la respuesta que se tiene cuando hay tensiones vitales externas y sirven para prevenir, evitar o controlar el malestar emocional (1978, p. 3), por lo tanto, el enfrentamiento se ve influenciado por los acontecimientos externos y el estado emocional interno, la eficacia será evaluada a partir de estos dos factores.

Pearlin y Schooler realizaron una distinción fundamental entre las fuentes sociales, los recursos psicológicos y las respuestas de enfrentamiento específicas, donde las fuentes sociales son todo el apoyo que se obtiene de las redes interpersonales como la; familia, amigos, vecinos y compañeros de trabajo; los recursos psicológicos son las características individuales que se tiene para hacerle frente a las situaciones amenazantes, como la

autoestima y el dominio; por último las respuestas de enfrentamiento específicas son los comportamientos que se realizan a partir de una situación desbordante y pueden ser influenciados por los recursos psicológicos y los recursos sociales.

1.3.4 Modelo propuesto por Castro y Cervantes. Este modelo propuesto por Castro y Cervantes (1985); reconoce la importancia de las variables mediadoras en las situaciones estresantes, se interesan por la relación que tienen las personas con su mundo social y su ambiente. El modelo está conformado por siete componentes que interactúan (1985, p. 9), los cuales son: estresores potenciales; la evaluación; mediadores internos; mediadores externos; las respuestas de enfrentamiento; resultados a corto plazo y resultados a largo plazo, siendo:

Los *estresores potenciales*: estos estresores son de dos tipos: estresores inherentes con propiedades universalmente adversas como descargas eléctricas y calor extremo, y estresores simbólicos que incluyen las amenazas a la autoestima, pérdida de objetos y plazos) (López, p. 25), casi todas las personas reconocerán a los estresores potenciales inherentes como estresantes, mientras que los simbólicos dependerán de su significado cultural para ser evaluados como estresantes.

La *evaluación*: el sujeto le dará significado a una situación específica como estresante o no, a partir de la mediación externa o interna.

Mediadores internos: estos mediadores pueden afectar el proceso de evaluación de las personas, se incluyen el idioma, el nivel de aculturación, los rasgos de personalidad, el nivel socioeconómico y los estados emocionales (Castro y Cervantes, 1985, p. 10).

Mediadores externos: los mediadores externos también influyen en la evaluación del individuo, entre los que se encuentran; la presencia o ausencia de relaciones familiares de

apoyo, agencias disponibles de servicios sociales o de salud y las afiliaciones religiosas (Castro y Cervantes, 1985, p. 10).

Respuestas de enfrentamiento: si a partir de que el individuo evalúa una situación como estresante con influencia de los mediadores internos y externos, se considerara una demanda de ajuste donde, la persona ejecutará una respuesta que le permita ajustarse o neutralizar la situación estresante (Castro y Cervantes, 1985, p. 10), al poner en marcha estas respuestas se puede sentir que se reduce, aumenta o elimina el factor estresante original

Consecuencias a corto y largo plazo: al llevar a cabo el enfrentamiento se obtienen resultados que nos benefician a corto plazo, pero esto no garantiza que los resultados positivos, como la disminución o eliminación del factor estresante, se mantengan a largo plazo, el consumo de drogas permite tener resultados a corto plazo disminuyendo el nivel de estrés negativo, pero teniendo consecuencias en la salud a largo plazo (Castro y Cervantes, 1985, p. 12).

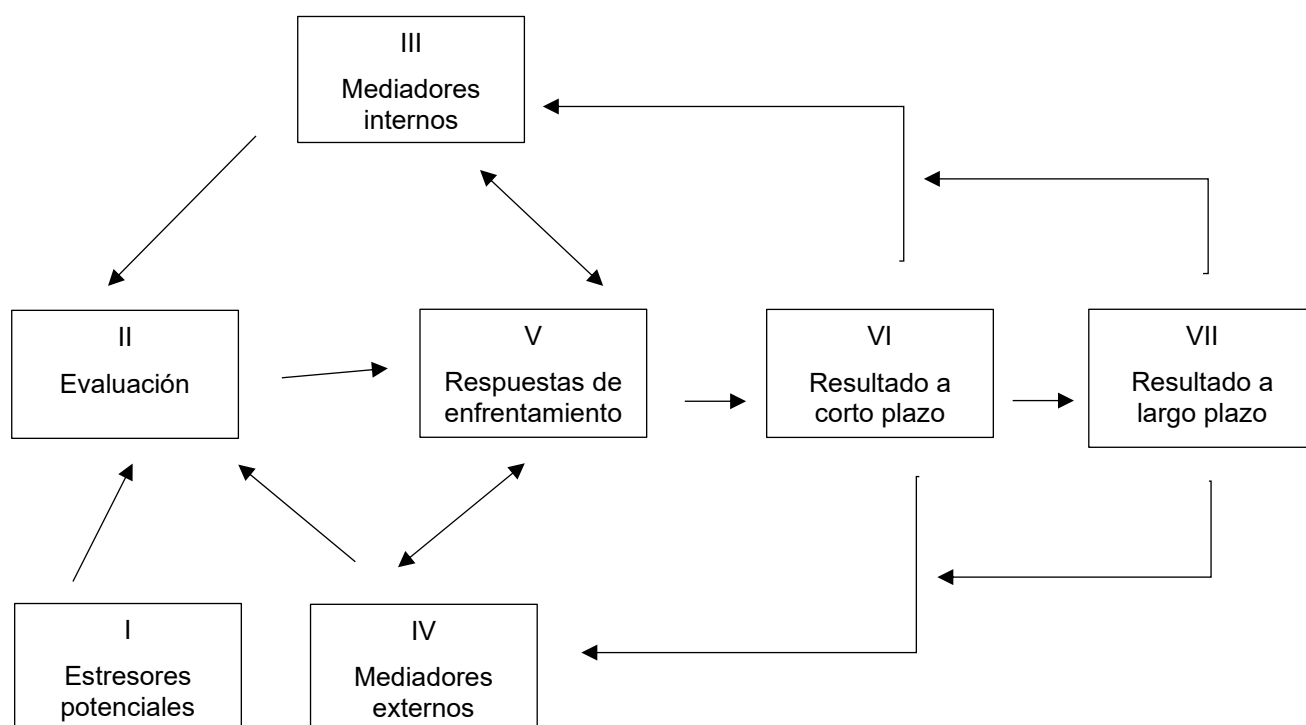
Los resultados positivos a corto plazo dan la sensación de eficacia de una estrategia de enfrentamiento, mientras que los resultados a largo plazo proporcionan información sobre la eficacia de sus estrategias de enfrentamiento preferidas, teniendo así un repertorio más grande de formas de resolver situaciones estresantes en eventos futuros.

En la Figura 2 se ejemplifica el modelo propuesto por Castro y Cervantes, en donde el individuo, una vez que identifica los estresores potenciales realiza una evaluación, en esta evaluación influida por los mediadores externos e internos se considera la situación como desbordante, por lo que si a partir de este proceso evaluativo, el individuo sigue expuesto o percibe una situación como potencialmente estresante, se debe imponer efectivamente una demanda de ajuste, la persona tendrá que poner en marcha algún tipo de respuesta de enfrentamiento para ajustarse al estresor o neutralizar los efectos aversivos de este *estado de*

desequilibrio estresante (p. 10). Los resultados a corto y largo plazo son como una valoración donde el individuo se percatará si la forma en la que enfrentó al estrés fue eficaz, considerando el cambio en el entorno o la disminución de la percepción del evento estresante, además habrá una modificación a los recursos internos, externos y a las estrategias de enfrentamiento (Castro y Cervantes, 1985, p. 12).

Figura 2

Modelo propuesto por Castro y Cervantes



Nota. Tomado de Castro y Cervantes, 1985, p.11

1.4 Enfrentamiento como estrategia o estilo

Arce et al. (2006) mencionan que “la forma de enfrentar el estrés no sólo dependerá de las características del estresor, sino también de los recursos que tenga el sujeto para

superarlo” (p. 41), estos recursos incluyen el propio estado de la salud y la energía física, las creencias existenciales (como la fe en Dios), las creencias generales sobre el control, los compromisos que tienen una propiedad motivacional que puede ayudar al enfrentamiento, los recursos para la resolución de problemas, las habilidades sociales, el apoyo social y los recursos materiales (Arjona & Guerrero, 2001, como se cita en Gómez et al., 2008, p. 165).

En la literatura se conceptualizan dos tipos de dimensiones de la personalidad definidas como estrategias y estilos de enfrentamiento, siendo las *estrategias de enfrentamiento* procesos específicos o concretos que se usan en distintos contextos y situaciones las cuales cambian dependiendo de los estímulos del momento, son equivalente al concepto de *estado*, por otro lado, están los *estilos de enfrentamiento*, que se entienden como formas de tipo personal, difícilmente modificables debido a que están influenciadas por factores cognitivos y socioculturales, son equivalente al concepto de *rasgo* (Fernández-Abascal, 1997, como se cita en Gómez, et al, 2008, p.165 y 166), estos estilos determinan el uso de ciertas estrategias de enfrentamiento.

Básicamente las estrategias de enfrentamiento son procesos y acciones específicas que serán mediadas por el estilo de enfrentamiento personal, los cuales dependen del tipo de estresor que se esté enfrentando y de los recursos que el individuo tenga. Por su parte Frydenberg y Lewis (1993) señalan la diferencia entre ambas dimensiones, siendo los estilos de enfrentamiento variables de disposición caracterizadas por rasgos personales, valores y creencias, que influyen en la elección de las estrategias, las cuales son acciones concretas y específicas puestas en marcha para enfrentar la situación. Entre los estilos más utilizados se incluyen la *evitación* y la *confrontación*, sin embargo, Frydenberg menciona que existen tres estilos de enfrentamiento, dos considerados como productivos o funcionales y el tercero denominado como enfrentamiento no productivo, los dos estilos productivos son *Resolver el*

problema que busca la forma de hacerle frente al problema de manera directa y *Referencia hacia los otros*, donde se busca enfrentar la situación desbordante con ayuda de los demás y por último el estilo de *Enfrentamiento no productivo*, se considera no productivo o disfuncional, debido a que las estrategias que se ejecutan no buscan la solución del problema sino evitarlo.

Según Lazarus (2000) existen ocho dimensiones o estilos de enfrentamiento (los cuáles serán definidos más adelante): confrontación, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de la responsabilidad, escape-evitación, planificación de solución del problema y reevaluación positiva, a lo largo de la literatura como en este trabajo, los estilos de enfrentamiento adoptan nombres distintos pero que de manera particular buscan la misma acción: solucionar el problema de manera directa, evitarlo o disminuir el grado de trastorno emocional.

1.5 Funciones del enfrentamiento

Para entender la forma en la que una persona enfrenta una situación estresante, debemos conocer el contexto y el estresor, teniendo así un proceso dinámico, donde el individuo en determinados momentos usara estrategias enfocadas en resolver el problema de manera directa o estrategias que busquen disminuir el grado de perturbación emocional percibida, todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno (Lazarus & Folkman, 1986, p. 165).

Por lo que, el enfrentamiento dirigido al problema y el enfrentamiento dirigido a la emoción, son las dos funciones principales de enfrentamiento.

1.5.1 Enfrentamiento dirigido a la emoción. Las formas de enfrentamiento dirigidas a la emoción (p.172) tienen más probabilidades de aparecer cuando ha habido una

evaluación de que no se puede hacer nada para modificar las condiciones lesivas, amenazantes o desafiantes del entorno.

Por lo tanto, el enfrentamiento dirigido a la emoción se encargará de disminuir el grado de malestar emocional, incluyendo estrategias como la evitación, pero en algunas ocasiones también puede existir un aumento en la respuesta emocional, como lo ejemplifica Lazarus y Folkman al considerar que algunos individuos necesitan sentirse verdaderamente mal antes de pasar a sentirse mejor o pasar a realizar una acción que modifique la percepción con el entorno (1986, p. 173). Entonces esta forma de enfrentamiento se encarga de regular el grado emocional que resulta de la exposición a eventos estresantes.

1.5.2 Enfrentamiento dirigido al problema. Las formas de enfrentamiento dirigidas al problema, son más susceptibles de aparecer cuando tales condiciones resultan evaluadas como susceptibles de cambio.

Estas estrategias están dirigidas a la resolución del problema, que como lo mencionan Lazarus y Folkman “generalmente están dirigidas a la definición del problema, a la búsqueda de soluciones alternativas, a la consideración de tales alternativas en base a su costo y a su beneficio y a su elección y aplicación” (1986, p. 175), en caso de considerar que no hay posibilidad de cambio se buscaran estrategias que regulen la respuesta emocional.

En Lazarus y Folkman (1986, p. 175), se mencionó como Kahn (1964) distingue dos grupos de estrategias dirigidas al problema, en el primer grupo se hace referencia a los cambios en el entorno, como modificar obstáculos, recursos y procedimientos, en el otro grupo están las que se refieren al sujeto, en donde se incluyen estrategias encargadas de cambios motivacionales o cognitivos, como la reducción de la participación del yo, la búsqueda de canales distintos de gratificación y el desarrollo de procedimientos y conductas

nuevas. Aunque se considere que en el segundo grupo las estrategias parecieran estar dirigidas a modificar el estado emocional de la persona, dichas estrategias están orientadas a resolver el problema y/o modificar las conductas necesarias para hacerle frente a las situaciones que generan una respuesta de estrés.

1.6 Conductas adaptativas automáticas

En esta sección se explica la diferencia entre enfrentamiento y las respuestas automatizadas, donde estas respuestas ya fueron aprendidas a partir de que un estímulo aparece de manera constante lo que permite al individuo actuar sin que esta acción o proceso requiera de un esfuerzo mayor. Al principio requiere de un esfuerzo o de un proceso de enfrentamiento, ya que el individuo no conoce cómo actuar frente al estímulo, pero con la constante exposición a él, el individuo al final no requerirá esfuerzo, es en este caso donde se obtuvo un aprendizaje y una conducta es considerada automática.

Lazarus y Folkman (1986) mencionaron que “cuando una situación es nueva, probablemente las respuestas no serán automáticas, pero si la situación aparece una y otra vez, es probable que las respuestas vayan volviéndose automáticas a medida que son aprendidas” (p. 154), este tipo de respuestas o conductas automáticas aprendidas son comunes verlas en situaciones de la vida cotidiana, como caminar, cocinar, manejar, entre otras, estas actividades se realizan sin darnos cuenta del proceso de su ejecución, sin embargo, cuando una de esas actividades sufre alguna alteración, necesitamos de nuestros recursos de enfrentamiento para hacerle frente, como puede ser la acción de cocinar considerada una acción estresante para algunos y para otros no, esta situación puede generar un proceso de enfrentamiento si se encuentra con alguna tarea que no se ha previsto, pero en la mayoría de las ocasiones algunos procesos de cocinar se realizan de manera automática.

1.7 El éxito del enfrentamiento

Una estrategia de enfrentamiento no puede ser calificada como eficaz si solo se observa que ha disminuido la intensidad de respuesta del estrés o el nivel de amenaza percibido, de hecho, en algunas ocasiones no se logra esa disminución, un enfrentamiento es evaluado como eficaz, por la cantidad de conductas englobadas en él. Como se ha mencionado, la acción de modificar el comportamiento, la mentalidad o la situación en sí, se considera como enfrentamiento, por lo tanto, cualquier esfuerzo que se realice para manejar las demandas estresantes, es evaluado como efectivo sin considerar el resultado. El hecho de que una estrategia no haya funcionado en las primeras exposiciones al estímulo estresante, no quiere decir que sea ineficaz, es posible que después funcione de manera adecuada, esta situación dependerá del estresor y también del propio aprendizaje de la persona.

1.7.1 La Importancia del entorno. La eficacia del enfrentamiento como se ha mencionado, depende de la cantidad de conductas englobadas en las situaciones desbordantes, además de la modificación que se tengan en el entorno, sin embargo hay situaciones estresantes que se viven en la vida cotidiana que no necesariamente pueden ser susceptibles de cambio, por ejemplo las situaciones ambientales o el fallecimiento de una persona, “insistir en la resolución del problema y en el dominio de la situación, resta valor a otras funciones de enfrentamiento relacionadas con el dominio de las emociones y con el mantenimiento de la propia estima y de una imagen positiva especialmente en situaciones irremediables” (Lazarus & Folkman, 1986, p. 161 y 162), tanto los resultados que se obtengan como las estrategias que se utilizan, son importantes para evaluar a una estrategia como eficaz y así poder disminuir el nivel de tensión, al igual que conocer la respuesta que se tiene ante las situaciones estresantes y la percepción que se tiene de ellas.

1.8 Investigaciones sobre el enfrentamiento en México

Como se ha mencionado, el interés por el estudio de los estilos de enfrentamiento ha crecido significativamente, la forma en la que se ha relacionado y analizado con otras variables y fenómenos es muy amplia, por lo que, a continuación, se describen algunos hallazgos sobre el enfrentamiento en la población mexicana, así como su relación con distintas variables que caen dentro de la percepción de estresores cotidianos.

Guardado et al. (2013) realizaron una investigación para determinar si existe una relación entre el nivel de bienestar subjetivo y los estilos de enfrentamiento, en una muestra de 436 estudiantes adolescentes y adultos jóvenes de Colima, México, con edades comprendidas entre 15 y 24 años.

Para Guardado et al, (2013), el bienestar subjetivo es definido “como la evaluación que las personas hacen de sus vidas” (p. 81), si las personas consideran que sus vidas son satisfactorias tiene un alto nivel de bienestar subjetivo y, por el contrario, cuando se tienen emociones displacenteras, se considera un bajo nivel de bienestar subjetivo. Al considerar que la vida es satisfactoria se tienen mejores habilidades y una mejor forma de hacerle frente al estrés teniendo un enfrentamiento exitoso (Figuerola & Cols, 2005, como se cita en Guardado et al, p. 81, 2013).

Encontraron que, sí existe una relación entre el bienestar subjetivo y los estilos de enfrentamiento que presentan los adolescentes y jóvenes, se identificó que los jóvenes que presentan un alto nivel de bienestar subjetivo, usan una mayor variedad de estilos de enfrentamiento, de manera breve los jóvenes y adolescentes asumen y llevan a cabo acciones para modificar las situaciones, son conscientes y evitan las consecuencias desagradables a futuro, así como buscan verle el lado positivo de las experiencias, en cuanto al nivel bajo de

bienestar subjetivo se encontró el uso de estilos como *búsqueda de apoyo social y planificación*.

Además, quienes poseen un alto nivel de bienestar subjetivo utilizan el estilo *aceptación de la responsabilidad*, el cual se refiere a asumir las consecuencias dadas de la experiencia, por lo que probablemente la y el adolescente que tenga un desarrollo óptimo, poco a poco alcanzará una madurez que le permitirá ir construyendo su identidad y criterio propio, asumiendo las responsabilidades de las situaciones que se le presentan (2013, p. 89). En cuanto se comienza a alcanzar una madurez y además un sentido de vida satisfactorio, se empieza a manejar el estrés y las situaciones consideradas desbordantes o displacenteras de una manera positiva.

En 2015, Pedraza y Vega, interesados en conocer si existe relación entre las estrategias de enfrentamiento y la presencia de violencia física, psicológica y/o sexual en una relación de noviazgo, llevaron a cabo un estudio donde participaron 130 estudiantes universitarios de la FES Iztacala, involucrados en una relación de noviazgo. Los resultados mostraron que un 62.8% de los participantes han padecido alguna situación de violencia, además se encontraron 12 estrategias de enfrentamiento para manejar el conflicto, entre las que se encuentran: *procuran ser prudentes y expresar las cosas abiertamente (98.2%); aceptan sus errores y reflexionan sobre los motivos de cada uno (96.5%); piden que entre ambos lleguen a una solución son cariñosos y buscan las causas de las discusiones (91.1%)* (p. 138).

Los conflictos en el noviazgo son considerados como generadores de la respuesta de estrés, las cuales pueden aumentar si no se tiene un adecuado manejo, los tres motivos por los cuales se presentan dichos conflictos son; los celos, no cumplir acuerdos y sin razón aparente. A partir de una correlación de Pearson se identificó la relación entre las estrategias

de enfrentamiento y la violencia, donde a medida que algunas estrategias son empleadas, algún tipo de violencia disminuye, sin embargo, también se encontró que, en los casos de emplear alguna estrategia de enfrentamiento, la violencia física o sexual tiende a aumentar.

Espinosa et al. (2017) interesados en la percepción del machismo en el México actual, realizaron una investigación donde buscaron la relación que tiene dicha percepción con los rasgos de expresividad (positiva y negativa) asociadas a la feminidad y las estrategias de enfrentamiento al estrés. El machismo es una forma de hipermasculinidad, que de acuerdo con Téllez & Verdú (2011) “varía de acuerdo a la época, lugar, etapa evolutiva y cultura” (como se cita en Espinosa et al, p. 65, 2017), como características típicas del machismo se encuentran: superioridad de lo masculino, agresividad, dominancia, valentía, virilidad y sexismo (p. 65), por otro lado los rasgos de expresividad positiva “se engloban características como afiliatividad y sensibilidad-romanticismo que matiza las relaciones interpersonales” y la expresividad negativa “recoge características o rasgos de inmadurez-mediocridad, debilidad afectiva e inestabilidad emocional y abnegación-sumisión (p. 60).

Los resultados mostraron que la percepción del machismo en la muestra es de nivel promedio, en cuanto al tipo de expresividad asociadas a la feminidad deseada hay una ligera diferencia en la positiva sobre la negativa y la forma en la que enfrentan el estrés está centrada en el problema, aunque la diferencia conforme a las estrategias centradas en la emoción, es mínima. De manera general se muestra que entre mayor nivel de percepción de machismo menor grado de expresividad positiva relacionada a la feminidad, ya que no tienden a buscar el bienestar común. Además, a mayor nivel de machismo mayor uso de estrategias dirigidas a la emoción como: búsqueda de apoyo social y consejo religioso, evitación del problema y enfocarse en lo negativo de la situación estresante (p. 66).

Aunque también se demostró que a nivel bajo de machismo mayor nivel de expresividad positiva, lo que nos dice que hay un interés por cambiar los patrones masculinos impuestos por la sociedad, donde se busca un reconocimiento de las emociones (características más centradas a la feminidad), esto muestra que la sociedad cada día se aleja más del estereotipo del hombre mexicano machista, sin olvidar que esta percepción está ligada a cambios socioculturales.

Por otro lado, Correa y Reyes (2019) realizaron un estudio en jóvenes universitarios para conocer si existen diferencias entre hombres y mujeres en el uso de estrategias de enfrentamiento y el manejo de emociones cuando reprueban un examen por primera vez, participaron 351 estudiantes (64.1% mujeres y 33.9% hombres) con edades entre 18 a 49 años, nos introducen a la investigación mencionando que las emociones y su manejo de ellas son importantes a lo largo de toda nuestra vida académica, la forma en la que nos sentimos tiene impacto en la manera en la que nos desempeñamos en los centros educativos.

Los resultados mostraron que entre hombres y mujeres no existe una diferencia en la intensidad de las emociones ni tampoco en las estrategias de enfrentamiento, ya que el impacto que tiene el reprobar un examen y la forma de enfrentar dicha situación es muy similar (2019, p. 64).

Artículos como: Segura y Pérez (2016), Lucas et al. (2011), Bermúdez et al. (2009), Bernabéu et al. (2002) y Cabanach et al. (2013) investigaron y analizaron la relación de las estrategias de enfrentamiento con el género, se evidenció que la exposición al estrés y la forma en la que se enfrentan no es la misma entre hombres y mujeres, más adelante hablaremos de estos artículos de forma más ampliada.

La pandemia originada por el COVID-19, llevó al surgimiento de otras investigaciones, mostrando la forma de enfrentamiento que se tiene ante las nuevas medidas

y políticas de convivencia, ya que una de las recomendaciones era el aislamiento social (Quédate en casa). Esta última estrategia causó un impacto particular en la ciudadanía al restringir la movilidad y la libertad de las personas, originándose episodios de estrés, ansiedad, entre otras, como lo confirma De la Mora (2020), haciendo mención que la situación global actual puede convertirse en una crisis social, debido a la pérdida de las libertades sociales (p. 4).

Para 2021, Mazón y Rojas-Salazar evaluaron la asociación entre síntomas de ansiedad, comportamiento obsesivo-compulsivo y estilos de enfrentamiento en una muestra de 328 adultos mexicanos durante el aislamiento social por COVID-19, partiendo de la premisa que “el aislamiento social por la pandemia es un evento altamente estresante” (p. 573).

Como lo mencionan Brooks, Webster, Smith, Brooks, Woodlan, Wessely y Rubin la salud mental:

puede verse severamente afectada durante una crisis epidemiológica como la de COVID-19, principalmente por las medidas de aislamiento, la restricción de la movilidad, la disminución en el contacto físico directo, la separación de los seres queridos, la pérdida de la libertad, la incertidumbre respecto al estado de la enfermedad, la fatiga por compasión en los profesionales de la salud, los duelos complicados y el aburrimiento. (2020, como se cita en Mazón y Rojas-Salazar, 2021, p. 570)

Según los resultados que obtuvieron, las tres variables se relacionan de manera significativa, teniendo que los síntomas ansiosos en los participantes se presentaron con mayor frecuencia en los componentes subjetivos como la sensación de temor, susto, incapaz de relajarse o temer a morir y en los neurofisiológicos teniendo síntomas físicos como,

hormigueo, entumecimiento, sudoración, dolor de cabeza y mareos, en los comportamientos obsesivo-compulsivo, se puntuó más alto en las subescalas de *orden y lavado*, esto tal vez se deba a la implementación del lavado de manos constante con el objetivo de disminuir los contagios.

De las estrategias de enfrentamiento más utilizadas se encuentran la reevaluación positiva, el estilo focalizado en la solución de problemas y la evitación, teniendo que “los estilos de enfrentamiento adaptativos se asocian de manera inversa con la mayoría de los síntomas ansiosos y obsesivo-compulsivos, mientras que los desadaptativos aumentan en relación con dichos síntomas” (p. 584).

Como se pudo observar, las investigaciones en México en torno a los estilos y estrategias de enfrentamiento va en crecimiento, esto debido a un interés por conocer y compartir la forma de hacerle frente a las situaciones de estrés que tiene la población mexicana. En relación con las variables de interés del presente estudio, se pueden destacar las siguientes investigaciones: Bravo et al., 2011; Barraza y Contreras, 2016; Barraza y Salas, 2017; y Díaz et al. 2018, donde se discute como el nivel académico sí influye en la forma de enfrentamiento, estas investigaciones se profundizarán más adelante.

En el siguiente apartado se dará a conocer de manera breve la historia de la educación en México, así como el impacto que tiene la vida académica en la formación y desarrollo profesional de las personas.

Capítulo 2. Educación Básica y Superior

2.1 Historia de la educación en México

No cabe duda de que la educación forma parte fundamental de una nación, en México la educación ha tenido grandes cambios como en todo el mundo, es interesante ver que la educación actual es distinta a la que se impartía en la época colonial, por ejemplo, o la educación al comienzo del siglo XXI es diferente a la de nuestros días donde nos damos cuenta de que tan solo en 25 años hay distintos métodos, prácticas y políticas. A continuación, una breve historia de la educación en México.

En la época prehispánica había templos-escuelas, denominados calmécac para los hijos de la nobleza, donde se instruía para ser sacerdotes, guerreros de élite, jueces, maestros y gobernantes y, telpochcalli para los plebeyos donde se les instruía en cantares, alabanzas, manejo de armas y reparación (Gómez, 1999, como se cita en Guerrero, 2018).

Después llegó la invasión del pueblo español en las tierras aztecas llegando la colonia, donde la educación tuvo fines principalmente evangélicos, donde la religión tomó parte de la orden educativa.

Este periodo tiene su importancia al considerar el nacimiento de la lengua española y el asentamiento de la religión cristiana en la cultura de ese momento, en 1551 el Rey Carlos V decreta la construcción de la Real y Pontificia Universidad de México, en ella se impartían 4 facultades; teología, derecho, medicina y artes (Guerrero, 2018).

Después de la independencia de México, hubo muchos cambios político-social y la educación no fue la excepción, se redacta el artículo 39 de la Constitución de Apatzingán que decía “La educación es necesaria a todos los ciudadanos, debe ser favorecida por la sociedad con todo su poder” (Gómez, 1999, como se cita en Guerrero, 2018), la primaria se expandió

en gran parte del país y ante una carencia en la organización educativa del país se comienza a manejar una educación Lancasteriana.

En el año 1857 se promulga una nueva Constitución en donde el artículo tercero establecía que la *enseñanza es libre*, ya en 1867 bajo la presidencia de Benito Juárez se promulga la Ley Orgánica de Instrucción “se declara libertad de enseñanza y de carácter gratuito, dando importancia y relevancia a la educación” (Guerrero, 2018), en ese mismo año se funda la Escuela Nacional Preparatoria.

Durante el porfiriato, Joaquín Baranda diseña un sistema nacional de educación, funda escuelas normales capaces de expedir títulos para la enseñanza y en 1888 se promulga la Ley de Instrucción Obligatoria donde se consolida que la educación primaria será obligatoria en el distrito y territorios para hombres y mujeres de 6 a 12 años de edad, esta instrucción puede adquirirse de manera oficial o particular, toda aquella persona o institución que no demuestre que los niños o niñas que estén bajo su tutela tengan un certificado, serían multados o arrestados.

Durante este periodo, Justo Sierra preocupado por la educación nacional funda en 1910 la Universidad Nacional de México hoy conocida como Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), aparecen más preparatorias en el país y se fundan los primeros jardines de niños, para el año de 1917 se promulga la Nueva Constitución, en ella se decreta a la educación como oficial, laica y gratuita (Guerrero, 2018).

Ya en el periodo revolucionario exactamente en el año 1921 el presidente Álvaro Obregón por iniciativa de José Vasconcelos se crea la Secretaría de Educación Pública (SEP), con Vasconcelos al mando se impulsa la alfabetización, se instalan bibliotecas, se editan libros de texto gratuitos y hay un intercambio cultural con el exterior, en 1926 se crea

formalmente la escuela Secundaria Mexicana, “dando más oportunidades en materia de educación” (Guerrero, 2018).

En el año 1936 bajo el sexenio de Lázaro Cárdenas se funda el Instituto Politécnico Nacional (IPN), además del Instituto de Antropología e Historia y el Colegio de México.

En 1943 hubo una unificación de los sindicatos magisteriales, mediante un decreto presidencial en 1944 se reconoce al nuevo Sindicato Nacional de trabajadores de la Educación (SNTE), durante el mandato de Miguel Alemán Valdés se crea la Asociación Nacional de Universidades e Institutos de Enseñanza Superior (ANUIES) y el Centro Regional de Educación de Adultos y Alfabetización Funcional para América Latina (CREFAL) en 1951.

En 1946, se reforma el artículo 3ro constitucional suprimiendo la educación socialista, dando lugar a una educación integral, democrática, científica y nacional, basada en la justicia y la paz.

En 1958, durante el sexenio de Adolfo López Mateos se inicia la campaña para abatir el rezago educativo, se aplica el plan de Once Años, que pretendía mejorar y expandir la educación primaria (Guerrero, 2018) y el 12 de febrero de 1959 se establece la Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos.

En 1970 se crea el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) y en 1971 el Consejo Nacional de Fomento Educativo (CONAFE), tres años más tarde en 1973 se crea la Ley Federal de Educación, donde se comenzó a organizar la educación que imparte el Estado-Federación, se sentaron las bases del proceso educativo, así como los derechos y obligaciones de ésta, se reiteró una educación gratuita y como derecho a todos los habitantes del país.

Durante el periodo de 1971 a 1980 se crearon las siguientes instituciones: Colegio de Ciencias y Humanidades, el Colegio de Bachilleres (COLBACH), el Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica (CONALEP), Instituto Nacional de Educación Profesional de Adultos (INEA) (Guerrero, 2018), durante el gobierno de José López Portillo se lleva a cabo un diagnóstico de la situación educativa en el nivel básico, elaborándose un Plan Nacional de Educación y se crea la Universidad Pedagógica Nacional (UPN).

Entrando en el nuevo milenio, se inicia una “revolución educativa” modificando los planes de estudios vigentes, donde se buscaba una educación de calidad para todos, en el año 2002 se reforma el artículo 3^{ro} constitucional, estableciendo la educación preescolar como obligatoria.

Durante el sexenio de Felipe Calderón (2006-2012), el gobierno federal y la SNTE crean la Alianza por la Calidad de la Educación, con el propósito de mejora, estableciendo en 2009 el aprendizaje por competencias. Ya en el mandato de Enrique Peña Nieto, se da una Nueva Reforma Educativa, reformando el artículo 3ro constitucional donde la educación básica (preescolar, primaria, secundaria y media superior) serán obligatorias y en el año 2017 se busca una nueva reforma en la educación y se crea el Nuevo Modelo Educativo.

2.2 La educación transforma

La UNESCO (2022) menciona que “la educación es en sí misma un derecho emancipador y uno de los instrumentos más potentes que permite que los niños y los adultos marginados económica y socialmente puedan salir de la pobreza y participar plenamente en la sociedad”, sin duda la educación es un instrumento y derecho primordial para la evolución del ser humano en todos los sentidos, tan solo el hecho de saber leer o escribir aprendizajes

que se obtienen en la mayoría de las ocasiones bajo una escolarización, son fundamentales para el desarrollo cotidiano del ser humano.

La SEP, define al analfabetismo como la población que una vez que supero la edad escolar no adquirió la habilidad para leer o escribir un recado, esta definición es similar a la descrita por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), el cual la define como una condición donde una persona de 15 años o más no puede leer ni escribir un mensaje corto. Esta situación del analfabetismo es un problema que preocupa a todos los países, de manera gradual buscan que las estadísticas bajen y haya menos personas sin saber leer y escribir y que tengan una instrucción básica. A inicios del siglo XX en México, los censos que presentaron los datos sobre instrucción elemental, se convirtieron en la evidencia del éxito o fracaso de las políticas educativas (Medeles, 2022, p. 32).

Estos primeros censos educativos permitieron conocer la situación del país y además impulsar nuevos proyectos educativos, “el origen administrativo de las estadísticas con respecto a la situación educativa del país hizo la diferencia en cuanto a su capacidad de influencia sobre la toma de decisiones y el impulso de las políticas públicas” (Medeles, 2022, p. 39), estos primeros censos utilizaron las categorías de *saber leer* y *saber escribir* condición que se entendía como elemental y además posicionan al sujeto como *alfabetizado*.

Para el año 1978 en la Conferencia General de la Unesco, se adopta un nuevo término de alfabetismo y analfabetismo funcional el cual se sigue utilizando hasta nuestros días, donde una persona es capaz o incapaz de realizar todas las actividades valiéndose del conocimiento en lectura, escritura y aritmética en beneficio de su propio desarrollo, así como el de su comunidad (IIEP UNESCO).

En la tabla 2 se muestra el primer censo realizado a nivel nacional el cuál mostro un nivel significativamente alto de personas que no sabían leer y escribir, *analfabetas*, en función de la cantidad de población total para ese año 1895.

Tabla 2

1er censo de alfabetismo en México

Categoría en cuestionario censal	1895
Saben leer y escribir	1 817 414
Sólo saben leer	328 007
No saben leer ni escribir (menores de 12 años)	2 351 100
No saben leer ni escribir (de 12 años en adelante)	8 094 520
Se ignora	40 517
Población total	12 631 558
Porcentajes de personas que “saben leer y escribir” con respecto a la población total	14.39 %

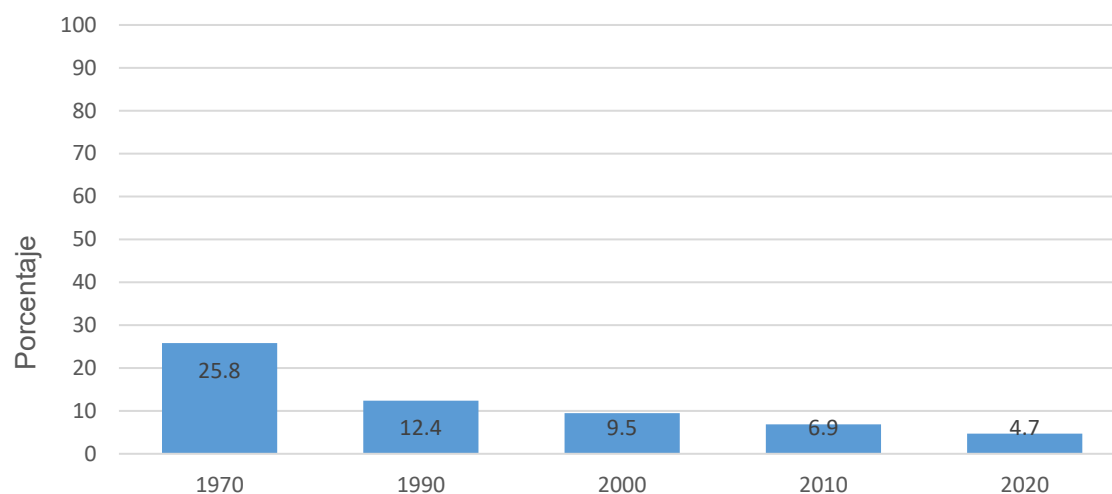
Nota. Tomado de Medeles, 2022, p. 44

2.2.1 La educación de México en cifras. Como se mencionó, las cifras del analfabetismo en México a finales del siglo XIX eran preocupantes y mostraban tal vez un fracaso del sistema educativo en esas épocas, ya para el año 2015 México contaba con un 93.6% de población alfabetizada según la página oficial del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), de acuerdo con cifras recopiladas por Moctezuma y Narro (2012) los índices de analfabetismo han disminuido de 82.1 a 6.9 entre 1895 y el 2010 (p. 10).

Ya para la segunda década del siglo XXI, las cifras de analfabetismo en México disminuyen, teniendo un 4.7% del total de la población como se muestra en la Figura 3 (Cuéntame de México, 2020):

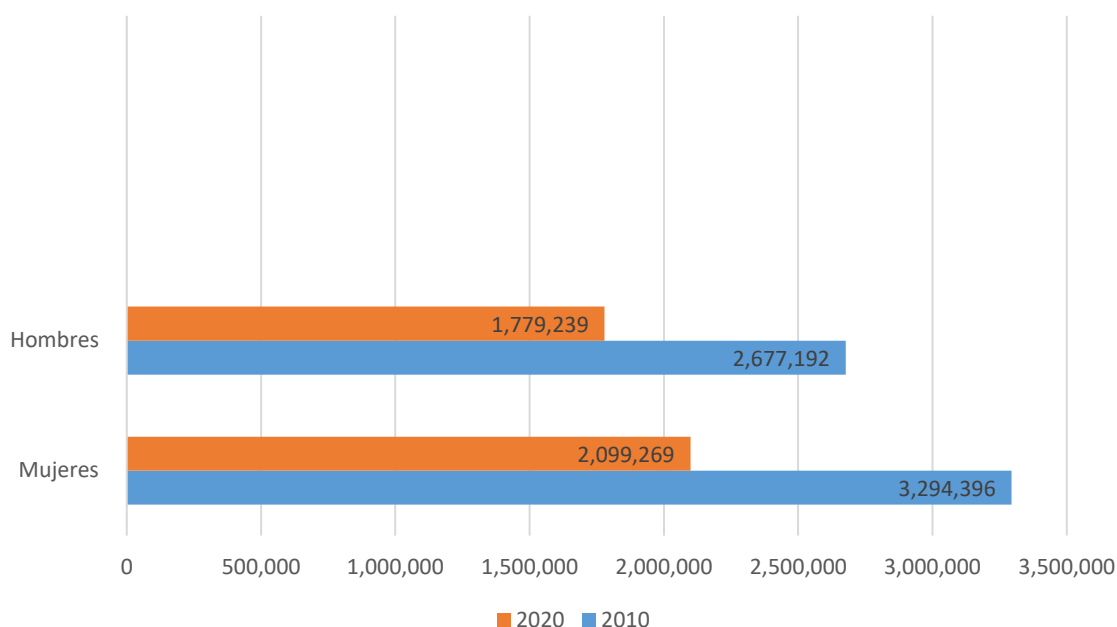
Figura 3

Porcentaje de población de 15 años y más de edad, con analfabetismo (1970, 1990, 2000, 2010, 2020)



Nota. Tomado y modificado de Cuéntame de México/Población/Analfabetismo

En la Figura 4 se detalla la cantidad de personas analfabetas según el sexo, mayor de 15 años en 2010 y 2020 (Cuéntame de México, 2020):

Figura 4*Población analfabeta según el género en 2010 y 2020*

Nota. Tomado de Cuéntame de México/Población/Analfabetismo

Independientemente de las cifras que se puedan mostrar y que estas disminuyan o mejoren, se debe buscar una alfabetización en el país, para que las personas participen en condiciones de igualdad en el mundo social, evitando la marginación y la exclusión (Moctezuma & Narro, 2012, p. 7)

Si bien la educación formal no determina la forma en que se maneja el estrés y los efectos negativos hacia la salud que surgen a partir de una exposición prolongada, el hecho de saber leer y escribir permite, como se verá más adelante, utilizar distintas herramientas que ayudarán a la hora de hacerle frente a situaciones desbordantes.

Para el 2015, el 23.7% de la población contaba con secundaria terminada y para el año 2020 el 21.6% de la población contaba con una instrucción superior (INEGI, 2022).

En el año 2018, en la evaluación trienal del Programa para la Evaluación Internacional de los Estudiantes (PISA, por sus siglas en inglés) de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), los estudiantes mexicanos obtuvieron un puntaje bajo en lectura, matemáticas y ciencias. (OCDE, 2018). Este promedio de desempeño se ha mantenido relativamente estable en todas las participaciones que ha tenido México, además, los participantes con rendimiento más bajo han aumentado su desempeño de manera paulatina (OCDE, 2018).

Los resultados obtenidos a partir de la prueba PISA 2022, muestran una disminución en matemáticas y ciencias en comparación con los resultados de la prueba en 2018, en lectura fueron similares, además México se mantiene en una puntuación inferior al promedio de la OCDE (OCDE, 2023). A partir de los resultados, es necesario mencionar que la comprensión y adquisición de los contenidos curriculares en México va disminuyendo, por tanto, el interés por los estudios superiores también, esta situación refleja la necesidad de buscar formas para atraer y motivar a las y los jóvenes a estudiar una educación superior.

2.3 Educación básica y superior

2.3.1 Educación básica. En México existen distintos niveles académicos siendo la educación básica, media superior y la superior las principales, en el artículo 3ro de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, menciona el derecho a la educación, este artículo ha tenido una serie de modificaciones a partir de su creación en el año 1917, quedando de la siguiente manera:

Toda persona tiene derecho a la educación. El Estado –Federación, Estados, Ciudad de México y municipios- impartirá y garantizará la educación inicial, preescolar, primaria, secundaria, media superior y superior. La educación inicial, preescolar,

primaria y secundaria, conforman la educación básica; ésta y la media superior serán obligatorias, la educación superior lo será en términos de la fracción X del presente artículo. La educación inicial es un derecho de la niñez y será responsabilidad del Estado concientizar sobre su importancia. (Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, p. 5)

Como se mencionó, la educación básica en México se compone de los siguientes niveles y rangos de edad: educación inicial (45 días a 3 años), preescolar (3 a 5 años), primaria (6 a 11 años) y la secundaria (12 a 14 años), el propósito de la educación básica es “contribuir a formar ciudadanos libres, participativos, responsables e informados, capaces de ejercer y defender sus derechos, que participen activamente en la vida social, económica y política de México” (El modelo educativo en México, 2016, p. 216).

Según las cifras reportadas por la Dirección General de Planeación, Programación y Estadística Educativa, en el periodo 2023-2024 había 23,907,339 de estudiantes en el nivel básico, tanto instituciones públicas como privadas, se contaba con 1,231,733 docentes y 231,534 escuelas (Principales cifras del sistema educativo nacional, 2021-2024, p.12).

Entre los países miembros de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OECD), México se encuentra con los niveles más bajos en logro educativo, de acuerdo al Programa Internacional para la Evaluación de Alumnos (PISA) (OCDE, 2018, p. 8).

2.3.2 Educación superior. La educación superior en México comprende los niveles académicos que se encuentran después de la media superior, está compuesto por los niveles: técnico superior universitario o profesional asociado, licenciatura, especialidad, maestría y doctorado, la importancia de la educación superior es incontable, gran parte del desarrollo de

un país se debe a especialistas y profesionales en su campo y grado académico, que permiten una evolución del país y sus comunidades en todo sentido, como lo menciona la UNESCO:

La educación superior constituye un rico bien cultural y científico que favorece el desarrollo personal y las transformaciones económicas, tecnológicas y sociales. Asimismo, estimula el intercambio de conocimientos, la investigación y la innovación, y dota a los estudiantes de las competencias necesarias para que respondan a la evolución constante del mercado laboral. Para los estudiantes en situación de vulnerabilidad, constituye un pasaporte con miras a la seguridad económica y a un futuro estable. (UNESCO, 2022)

En el año 2018, solo el 17% de los adultos mexicanos (25-64 años), contaba con un título de educación superior, una proporción baja, comparada con otros países de la región como; Chile (23%), Costa Rica (23%) o Argentina (21%) (OECD, 2018, p. 9).

Según datos de la Encuesta nacional de Inserción Laboral de los Egresados de la Educación Media Superior (ENILEMS) del INEGI, solo 2.9 millones de jóvenes concluyeron sus estudios de educación media superior, de los cuales 1.3 millones de jóvenes intentaron continuar con sus estudios, pero sin éxito y aproximadamente 603 mil estudiantes desistieron de seguir estudiando (ENILEMS, 2019).

Entre los motivos por los cuales algunos estudiantes desisten de seguir con sus estudios superiores se encuentran: falta de recursos económicos (32%), no aprobar el examen o no quedarse en la institución de su elección (19.9%) y algunos no quisieron seguir estudiando (10%) (ENILEMS, 2019).

Según cifras del anuario estadístico de la educación superior de la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES), en el ciclo

escolar 2020-2021 se contó con 4,983,204 estudiantes matriculados y 1,291,677 de estudiantes de nuevo ingreso, 855,731 egresaron y solo 525,593 estudiantes se titularon, se observa que estamos lejos de tener una matrícula más amplia de estudiantes en educación superior, además de que la cantidad de estudiantes que se titulan es mínima, demostrando un rezago educativo a nivel nacional (ANUIES, 2022), estas cifras no varían mucho con el último periodo registrado (2023-2024) de la Dirección General de Planeación, Programación y Estadística Educativa, donde había un total de 5,393,387 de estudiantes cursando educación superior, 496,357 docentes y 8,966 escuelas (Principales cifras del sistema educativo nacional, 2021-2024, p.12).

En 2017, Enrique Fernández Fassnacht exdirector general del Instituto Politécnico Nacional (periodo 2014 al 2017), realizó una reflexión sobre aspectos relevantes de la Educación Superior en México, a partir de su experiencia en diversas instituciones y el diálogo con distintos colegas. Comienza el artículo mencionando la importancia de este nivel educativo el cual:

Es un bien de carácter estratégico para las naciones, en tanto es el vínculo indisoluble entre la generación de capital humano altamente capacitado y la producción y difusión de conocimientos que favorecen la conformación de sociedades más justas y economías más competitivas. (Fernández, 2017, p. 184)

También mencionó que en la educación superior se analizan los problemas actuales de la sociedad, así como sus posibles resoluciones, por lo que es necesario que los gobiernos fortalezcan la importancia de este nivel, como parte de su reflexión y su interés por dar respuesta a los desafíos de la educación superior en México, propone seis temas de discusión.

Cobertura y equidad, se hace mención de la baja cobertura en educación superior y en posgrado, que comparada con otros países de la OCDE ocupa la posición más baja para

ese año 2014, teniendo así, a pocos estudiantes en este grado, aunque con el paso del tiempo ha habido un incremento en el interés por crear nuevas instituciones y modalidades, aún se está lejos de tener una cobertura significativa.

Además, la cobertura y el incremento de la matrícula no es la única brecha en la educación superior, las condiciones para la permanencia en este grado como el nivel económico, acceso a infraestructura, acceso a servicios como internet y bibliotecas, son causa de abandono prematuro de los estudios, teniendo así que, la deserción escolar es la principal pérdida de cobertura en este nivel (Fernández, 2017, p. 186).

Como se ha mencionado, la educación superior es fundamental y clave para el desarrollo de una sociedad, como lo menciona la OECD, “gracias a la educación superior, los estudiantes desarrollan competencias y conocimientos técnicos, profesionales y disciplinares específicos avanzados, así como competencias transversales que les cualifican para una variedad de ocupaciones laborales” (OECD, 2018, p. 8).

La educación es el pilar fundamental de todas las naciones, les da a los ciudadanos herramientas, capacidades y actitudes necesarias para hacerle frente a distintas y variadas situaciones, entre las cuales se encuentran las estresantes, como lo menciona Laguna “el nivel académico profesional docente, tiene valor importante para el buen desempeño, este aspecto fortalece, da seguridad, confianza y también podría mediar en la respuesta de enfrentamiento que ellos asuman frente a situaciones de estrés” (Laguna, 2016, p. 142).

Si bien la cantidad de personas que están estudiando una educación superior está por debajo de lo esperado, aún existe la esperanza de un aumento en la matrícula de educación superior, en beneficio de una mejor calidad de vida, mejores ingresos, mejores relaciones sociales y como se verá más adelante, mejores y más formas de hacerle frente a las situaciones estresantes. En el siguiente apartado se analizarán algunas investigaciones que

mencionan las posibles diferencias en cuanto a la forma de percibir el estrés y como lo enfrentan las personas en función de su nivel académico.

Capítulo 3. Diferencias en el uso de los estilos de enfrentamiento

3.1 Diferencias de género, en cuanto al uso de estilos de enfrentamiento.

En términos generales existen diferencias biológicas entre hombres y mujeres, como el sistema reproductivo, las funciones hormonales y la estructura ósea, estas diferencias no influyen en la forma en la que se perciben las situaciones estresantes, sin embargo, las diferencias entre hombres y mujeres en función del género como construcción social, sí muestran diferencias.

El género como lo describe Lamas es un “conjunto de prácticas, creencias, representaciones y prescripciones sociales que surgen entre los integrantes de un grupo humano en función de una simbolización de la diferencia anatómica entre hombres y mujeres” (Lamas, 2000, p. 3), el género como un proceso socio-cultural, define lo que es masculino y femenino asignando los roles que definirán las prácticas, el modo de relacionarnos y hasta la forma en la que nos vinculamos con el entorno. Por ejemplo, en la sociedad mexicana donde se ha avanzado en la igualdad de género y demás políticas públicas para el beneficio de las personas, aun se consideran que ciertas labores deben ser desempeñadas por hombres o por mujeres, es común encontrar en la actualidad hogares donde aún se considera a las mujeres como las amas de casa y a los hombres como los únicos sustentos económicos, esto a su vez tiene como consecuencia una exposición a situaciones estresantes muy diferentes, por lo que no se puede hablar de una similitud en la exposición a agentes estresantes o similitud en el manejo de ellas.

Pero los estudios sobre los estilos de enfrentamiento en relación con el género no son concluyentes, esto debido a que la principal diferencia en el uso de estilos y estrategias no solo se debe a una diferencia en el género sino también al escenario, país y edad, siendo así, distintos puntos a considerar antes de poder establecer una conclusión, como lo menciona Segura y Pérez (2016):

Desde la perspectiva de género, la complejidad es aún mayor cuando se toman en cuenta los factores estructurales del sistema social categorizado por género analizando y comparando las diferencias entre hombres y mujeres, que son cruciales para entender el nivel de estrés, los factores que lo desencadenan, las estrategias de enfrentamiento y el impacto diferencial de ambos. (p. 110)

Los autores también mencionan que el estudio sobre el estrés se ha abordado desde distintas disciplinas y perspectivas como: la fisiológica, psicológica, sociocultural y los estudios de género, siendo esta última perspectiva la de interés para ellos. Nos introducen a la investigación mencionando que la perspectiva de género es muy compleja ya que la sociedad estructura toda una serie de roles, estereotipos y conductas que se deben seguir si eres hombre o mujer, tomando en cuenta esto, hacen mención que a pesar de que los estresores puedan llegar a ser los mismos, como el uso del transporte público o situaciones ambientales, la forma en la que se enfrentan sí es diferente entre hombres y mujeres.

Retoman como es que los hombres y las mujeres están expuestas a distintos estresores dependiendo de su actividad profesional y laboral, por ejemplo, las mujeres mexicanas aun teniendo presencia en trabajos fuera de casa siguen teniendo mayor carga de trabajo doméstico a diferencia de los hombres, esto debido a una serie de estereotipos de género impuestos por la sociedad. Se hace mención que hay estresores en los hombres que están ligados a situaciones laborales o financieras y también existen roles y prejuicios aunados al

hombre como: tener un mayor nivel económico, status social y “tener poder y valor”. De acuerdo con ellos, la percepción del estrés, las causas, los efectos físicos, psicológicos y emocionales y la forma de enfrentarlo, tienen su raíz en patrones culturales socialmente dados (Segura & Pérez, 2016, p.118).

A continuación, se hace mención de algunos estudios recientes sobre los estilos de enfrentamiento y la relación que tienen con el género.

En el año 2011, Lucas et al., realizaron un estudio a 1715 estudiantes de los cuales 53% eran hombres y 47% mujeres, para conocer si existía una diferencia significativa entre hombres y mujeres adolescentes (entre 14 y 18 años) sobre las estrategias de enfrentamiento en situaciones de estrés en la vida cotidiana. Se evaluaron 18 estrategias de enfrentamiento que se distribuyeron en tres estilos de enfrentamiento: resolución del problema, enfrentamiento en relación con los demás y el improductivo, este último estilo fue propuesto por Frydenberg y Lewis en 1996 (p. 158).

Se obtuvo que, comparando las medias obtenidas en los cuestionarios, solo 3 de las 18 estrategias evaluadas, mostraron diferencias significativas en los adolescentes, las estrategias son: *ignorar el problema*, *reservarlo para sí* (estas estrategias aluden a un estado emocional de angustia o culpa) y *distracción física*, las adolescentes destacan en las estrategias: *buscar apoyo social*, *concentrarse en resolver el problema*, *preocuparse*, *buscar pertenencia*, *hacerse ilusiones*, *reducción de la tensión*, *invertir en amigos* y *auto culparse*. Y con referencia a los estilos de enfrentamiento de los hombres, se muestra una diferencia significativa en el estilo de: *enfrentamiento a través de la distracción*.

A diferencia de los hombres las mujeres parecen mostrar un estilo de enfrentamiento *a través del grupo*, buscando un apoyo social, además de enfocarse también en resolver el problema.

Como se mencionó, los adolescentes mostraron utilizar estrategias centradas en ignorar el problema o reservarlo para sí, además de un estilo enfocado en la distracción, estos resultados concuerdan con estudios como; Bermúdez et al., (2009) y Bernabéu et al., (2002).

Cabanach et al., (2013) realizaron una investigación enfocada en el estrés académico y la forma en que hombres y mujeres universitarias enfrentan dicha situación, hacen mención que son escasos los trabajos que hablan sobre esta relación, a pesar de que se ha demostrado que el estrés académico afecta el funcionamiento académico, dificultando los procesos cognitivos que son relevantes para el aprendizaje y desarrollo óptimo del estudiante, afectando procesos como la atención y concentración (p. 20). La muestra fue comprendida por 2,102 estudiantes universitarios con edades entre 18 y 51 años, de los cuales 647 eran hombres (30.7%) y 1455 mujeres (69.2%).

El instrumento que utilizaron buscó medir tres estilos de enfrentamiento, *reevaluación positiva* donde se reinterpreta el problema, extrayendo lo positivo, *búsqueda de apoyo*, se busca consejo, apoyo o comprensión de otras personas y *planificación*, el cual modifica el problema para llevar a cabo un plan de acción. Los resultados que obtuvieron muestran que hay una diferencia significativa en los tres estilos de enfrentamiento, siendo las mujeres las que utilizan la *búsqueda de apoyo* como mecanismo para enfrentar el estrés académico, por otro lado, los hombres utilizan los estilos de *reevaluación positiva* y *planificación*.

Cierran la investigación comentando que es posible que estos resultados estén ligados a la forma en que hombres y mujeres fueron educados, por ejemplo a los hombres en la mayoría de los casos se les educa para que tengan una independencia, buscando por sí *solos* solucionar los problemas y a las mujeres se les aconseja buscar apoyo en situaciones problemáticas, esto aunque es visto en la sociedad mexicana, no siempre es así, en la

educación moderna se busca una igualdad en la educación, fomentando la independencia en ambos sexos.

Muntaner-Mas et al., (2018) realizaron un estudio donde buscaban examinar las diferencias de género en el nivel del estrés académico, en los estresores académicos y en las estrategias de enfrentamiento, en una muestra de 162 estudiantes universitarios de la Universidad de Illes Balears en España, de los cuales 34 fueron hombres y 128 mujeres, con una edad media de 23.7 años.

Los resultados mostraron una diferencia en el nivel de estrés entre hombres y mujeres, teniendo que las mujeres presentan mayor nivel de estrés (considerando que la cantidad de mujeres en la muestra es mayor). En cuestión de los estresores en el ámbito académico que consideran los alumnos como más estresantes fueron la *sobrecarga de tareas y trabajos escolares y las evaluaciones de los profesores* (p.186). Respecto a las estrategias de enfrentamiento más utilizadas fueron *concentrarse en resolver la situación que me preocupa, elaboración de un plan y ejecución de sus tareas y habilidad asertiva* (p.187 y 188).

Concluyen haciendo mención que los niveles de estrés encontrados están influenciados por el género siendo las mujeres las que perciben mayor estrés que los hombres, aunque ambos presentan niveles medios-altos, estas diferencias pueden ser porque las mujeres admiten que determinadas situaciones les generan estrés y un elevado impacto emocional a diferencia de los hombres. En cuanto a los estresores académicos no difiere la percepción de ellos en función del género, ya que tanto hombres como mujeres consideran que las situaciones estresantes generan estrés académico, pero si se observan niveles más elevados en casi todas las dimensiones del género femenino, esto se debe a una mayor preocupación por agradar a los adultos o por la forma de evaluar la situación, y en cuanto a

las estrategias de enfrentamiento las mujeres muestran mayor uso de estrategias centradas en la emoción y búsqueda de apoyo social en comparación con los varones (p. 192).

Martínez et al., (2019) analizaron el uso de diferentes estrategias de enfrentamiento desde una perspectiva de género, así como su influencia de éstas en el bienestar psicológico y éxito académico, en una muestra de 767 estudiantes de una universidad española.

Comienzan el artículo mencionando, que el comenzar los estudios universitarios es una experiencia estresante porque implica muchos cambios importantes y la forma de enfrentarlo influirán o no en el estado de salud de los estudiantes (p. 112), el estrés académico que envuelve a los estudiantes se deriva de situaciones como las tareas, su dificultad, la cantidad de éstas, las relaciones interpersonales, entre otras. Confirman que la forma en la que se percibe el estrés depende del género del estudiante, teniendo que las mujeres son más susceptibles al estrés académico que los hombres y por consiguiente la forma de enfrentarlo también es distinta, “las mujeres tienden a usar estrategias más centradas en las emociones porque sus estrategias y estilos de enfrentamiento están más fuertemente influidas por el contexto social y emocional, mientras que los hombres usan estrategias más centradas en los problemas” (p. 113).

Los resultados obtenidos en la investigación muestran que las mujeres utilizan el estilo de enfrentamiento *centrado en la búsqueda de apoyo* y los hombres utilizan el *centrado en el significado*, los resultados también muestran que las estrategias centradas en el problema y la evitación son mediadas por el *engagement*, el cual es un estado mental positivo, afectivo-cognitivo caracterizado por el vigor, la dedicación y la absorción (p.116).

En 2019, Bermejo et al., estudiaron la relación que tienen los distintos estilos y estrategias de enfrentamiento ante la capacidad de enfrentamiento de la muerte, desde una

perspectiva de género donde participaron 216 personas de las cuales 175 eran mujeres y 41 hombres con una media de edad de 49 años.

Mencionan que la investigación muestra que los hombres y mujeres perciben y procesan la información de manera distinta, debido a un trato y educación diferente, marcando una distinción entre pensamientos, conductas, creencias (Bermejo et al., 2019, p. 105), al igual como se observa en la cultura mexicana, donde se espera que los hombres regresen a sus actividades cotidianas después de la muerte de un ser querido, evitando pensar en ello y sintiendo ira o enojo en vez de tristeza, mientras que las mujeres son consideradas más emocionales y expresivas, buscan ayuda y apoyo en otros.

Aunque concluyen que no es útil clasificar a hombres y mujeres en cuanto al uso de los estilos de enfrentamiento, sino realizar un estudio individual de los estilos y estrategias utilizadas, encuentran diferencias significativas entre ambos sexos.

Teniendo así que las mujeres utilizan un mayor repertorio de estrategias haciendo uso combinado de los estilos de enfrentamiento *activo y evitativo*. Hay una relación positiva entre las estrategias: *humor* donde se hacen bromas sobre la situación, *religión* se reza o medita, *aceptación* la cual se acepta la realidad del hecho ocurrido y *reinterpretación positiva* donde se ve el lado positivo de la situación, con el enfrentamiento ante la muerte. En cuanto a los hombres tienen una mayor capacidad de enfrentamiento de la muerte, siendo la estrategia activa de *aceptación*, la única que, en ellos, se asocia positivamente con la capacidad de enfrentamiento de la muerte (2019, p. 114).

A partir de las investigaciones descritas anteriormente se puede concluir que no existen diferencias biológicas desde el nacimiento entre hombres y mujeres en cuanto a la percepción del estrés y la forma de enfrentarlo, sino que estas diferencias son dadas a partir del desarrollo socio-cultural de las personas en función de su género, estas normas sociales

definen lo que se considera masculino y femenino, la forma de percibir el estrés, el impacto de los estresores y los estilos de enfrentamiento que buscan hacerle frente a las situaciones cotidianas.

Por consiguiente, la forma que tiene el hombre mexicano de percibir y enfrentar el estrés es distinta y en el siguiente apartado se describen algunas investigaciones que buscaron las diferencias de enfrentamiento en función del nivel académico.

3.2 Estilos de enfrentamiento y nivel educativo

Como se ha comentado hasta el momento, existen diferencias en el uso de las estrategias y estilos de enfrentamiento en cuanto al género, por lo tanto, el nivel educativo también debería ser determinante en el uso de ciertas estrategias o estilos, en la Tabla 3 se muestran las investigaciones que corroboran la relación entre los estilos de enfrentamiento y el nivel educativo, posteriormente se describirán los estudios de manera detallada.

Tabla 3*Síntesis de las investigaciones*

Autores, país y participantes	Principales resultados
Gómez et al., 2008, Bogotá 53 participantes.	Los participantes con educación básica utilizan con mayor frecuencia la estrategia de “religión”, mientras que los participantes con estudios superiores utilizan estrategias orientadas a la “solución de problemas”
Bravo et al., 2011, México 418 participantes.	Profesores con posgrado utilizan en mayor medida estrategias de “autocontrol” y “reevaluación positiva” en comparación con los profesores con nivel de licenciatura.
Laguna. 2016, Perú 96 participantes.	Los profesionales muestran interés por prepararse mentalmente ante el estresor y sus consecuencias, reestructurar la percepción del problema y aceptar la realidad. Los docentes con posgrado enfrentan al estrés de forma realista, aceptan, manejan y controlan.
Barraza y Contreras. 2016, Paraguay- México 95 participantes.	Los docentes con menores estudios hacen mayor uso de las estrategias de enfrentamiento orientadas a la resolución de problemas o estrategias enfocadas a lo religioso.
Barraza y Salas. 2017, México. 43 participantes.	Los docentes con un nivel de estudios superior utilizan con mayor frecuencia la estrategia “establezco prioridades y trato los problemas en base a ellas”, se considera que, por el tamaño de la muestra en su estudio, no es posible establecer una correlación entre variables.
Díaz et al., 2018, Colombia. 230 participantes.	Se considera que, al tener una mayor escolaridad se tienen mayores recursos cognitivos que permiten hacerle frente a demandas, mientras que un nivel bajo repercute en la forma de entender situaciones como enfermedades y sus complicaciones.

Nota. Elaboración propia

Gómez et al., (2008) preocupados por la Hipertensión Arterial (HTA) enfermedad que causa un importante número de defunciones a nivel mundial, decidieron realizar una investigación para conocer cuáles son las estrategias de enfrentamiento que usan 53 pacientes hipertensos del Centro Médico Corpas Niza, teniendo en cuenta variables como: género, edad, escolaridad y tiempo de diagnóstico.

Los resultados mostraron que de las 12 estrategias evaluadas en 3 estilos de enfrentamiento distintos, la estrategia denominada *religión* con acciones como rezar y orar para tolerar el problema, es la más utilizada, seguida de la estrategia *solución de problemas* donde se realizan acciones orientadas a solucionar el problema, y la estrategia menos utilizada por los 53 participantes fue la de *reacción agresiva* la cual es una expresión impulsiva de la ira dirigida hacia sí mismo, de acuerdo con el nivel de escolaridad, se encontró que los participantes con una educación primaria utilizan en mayor medida la estrategia de *religión*, los de bachillerato incompleto la estrategia de *búsqueda de apoyo profesional* que es el empleo de recursos profesionales para tener más información o alternativas de enfrentamiento y los participantes con educación superior utilizan en mayor medida la estrategia *solución de problemas*.

En el estilo de enfrentamiento *búsqueda de soporte social* el cual implica compartir las preocupaciones con los demás y buscar soporte de ellos, se encuentra la estrategia de *religión*, la cual es utilizada en mayor medida por hombres con educación básica y sirve tanto para tolerar el problema como para generar soluciones. Los hombres con estudios superiores utilizan la estrategia de *solución de problemas* y está orientada a buscar acciones para resolver el problema en el cual “se movilizan estrategias cognitivas analíticas y racionales para alterar la situación y solucionar el problema” (Gómez et al, 2008, p. 166), esta estrategia

se encuentra dentro del estilo *solución de problemas* que como se ha mencionado busca la forma de intervenir en las dificultades de una forma directa.

De manera general, se puede mencionar que todos los participantes tienen una tendencia a utilizar estilos productivos de enfrentamiento y se concluye que cada individuo actúa a partir de los recursos que dispone como la salud, miedos, creencias existenciales y creencias generales (Gómez et al, 2008, p. 186).

Bravo et al., (2011) realizan una investigación para identificar las estrategias de enfrentamiento que usan docentes de educación superior, en una muestra que se conformó por 418 profesores (hombres y mujeres) de dos instituciones distintas: Facultad de Estudios Superiores Iztacala (n: 252) y la Universidad del Valle de México, campus Lomas Verdes (n: 166), donde en promedio, los participantes tenían un nivel académico de maestría.

Señalan que el estrés que se experimenta en situaciones laborales, no se puede considerar solo individual y se debe contemplar diversos niveles de análisis como el grupal y organizacional, “la mayor parte de los estresores laborales están entre los que se caracterizan como poco adecuados para las soluciones individuales. Su enfrentamiento más bien requiere esfuerzos cooperativos organizados que trascienden el nivel individual” (2011, p. 67).

En los resultados obtenidos se dieron cuenta que ambas instituciones no presentan diferencias estadísticamente significativas, ya que emplean con la misma frecuencia las estrategias estudiadas, al igual el género no representa diferencias estadísticamente significativas. Pero al comparar los puntajes de acuerdo con el nivel académico, se encontró que los que tienen grado de doctor presentan con mayor frecuencia estilos de *autocontrol* y *reevaluación positiva* en comparación con los que cuentan con nivel de licenciatura (2011, p. 72).

Como se menciona en la investigación tener una alta capacidad intelectual, nivel de independencia y sentido de control, hará la diferencia en cuanto al uso de estilos y recursos utilizados para enfrentar la situación desbordante (2011, p. 74).

En el año 2016, Laguna realizó un estudio para conocer la relación entre las respuestas de enfrentamiento y el nivel académico en 96 docentes de la provincia de Trujillo. A partir de los resultados y la prueba Chi cuadrada, no se encontró una evidencia estadística que exista una relación entre la respuesta de enfrentamiento y el nivel académico profesional, por lo que se deduce que los docentes de la muestra enfrentan las situaciones estresantes y que utilizan sus recursos psicológicos como cualquier otro individuo (Laguna, 2016, p. 145).

De manera específica los docentes con doctorado, maestría y bachiller mostraron respuestas por encima del promedio en los estilos *análisis lógico*: prepararse mentalmente para el estresor, *reevaluación positiva*: reestructurar un problema o situación para verle el lado positivo, *búsqueda de guía y apoyo*: intentos conductuales para buscar información o guía y *solución de problemas*: acciones para solucionar el problema de manera directa (p. 146).

En los siguientes estilos, los docentes con doctorado tuvieron un porcentaje menor en comparación con los docentes de maestría y bachiller: *evitación cognitiva*: evitar pensar de forma realista el problema, *aceptación resignación*: alejarse de la situación sin aceptarla y *descarga emocional*: expresión de emociones como la ira o tristeza. Teniendo así que los docentes con doctorado o mayor nivel de estudios en comparación con los otros docentes de la muestra, enfrentan las situaciones de estrés de forma realista, no se alejan de la situación más bien, ellos la aceptan, manejan y controlan, además no reducen sus tensiones mediante la expresión de sentimientos consideradas negativas como gritar, enojarse o llorar (p. 146).

Para el mismo año 2016, Barraza y Contreras determinaron cuales son las estrategias de enfrentamiento que usan con mayor frecuencia 95 docentes pertenecientes al nivel básico (preescolar, primaria y secundaria), en la Ciudad de Canatlán del estado de Durango en México y establecer si existe una relación con su nivel de estudios, su género y su nivel salarial, la muestra quedo constituida por 43 hombres (45.3%), 52 mujeres (54.7%), de los cuales el 8.4% tienen normal básica, 8.4% normal superior, 50.5% tienen licenciatura y el 32.6% dijeron tener grado de maestría.

A partir de los resultados se encontró que las estrategias de enfrentamiento más utilizadas fueron: *Busco alternativas para solucionar las situaciones que me estresan*, *Me doy ánimos para sentirme mejor* y *Pienso de manera positiva* y las menos utilizadas fueron: *Leo la biblia*, *Asisto con un Psicólogo* y *Me baño con agua fría*, coincidiendo con resultados obtenidos en Barraza y Salas (2017).

Mientras que en las estrategias de enfrentamiento que se relacionan con el nivel estudios se encontró que; *establezco prioridades y trato los problemas con base a ellas*, *analizo y reflexiono sobre lo que me provoca estrés y planifico y organizo las actividades que tengo que realizar*, es utilizada con menor frecuencia por los docentes con licenciatura, pero más utilizada por los que estudiaron hasta la educación normal básica. En cuanto a los docentes con maestría utilizaron con menor frecuencias las estrategias: *rezo alguna oración y platico con Dios expresándole que no me siento bien y que me gustaría que me brindase su apoyo para calmar mi espíritu*, pero fueron más utilizadas por los docentes con normal superior, y por último la estrategia *acepto la situación y procuro convivir con ella* fue menos utilizada por los docentes con maestría y mayor utilizada por los que estudiaron hasta la educación normal básica, por lo tanto se puede “hipotetizar como los docentes con menores

estudios hacen mayor uso de las estrategias de enfrentamiento orientadas a la resolución del problema o el enfrentamiento religioso” (Barraza & Contreras, 2016, p.257).

Barraza y Salas (2017), investigaron las estrategias de enfrentamiento que utilizan con mayor o menor frecuencia 43 profesores de una escuela primaria en Durango ante situaciones de estrés, y si estas se relacionan con la carrera magisterial, el sexo y el nivel de estudios, a partir de la aplicación de un inventario de estrategias de enfrentamiento se encontró que las estrategias más utilizadas por los docentes fueron *busco alternativas para solucionar las situaciones que me estresa, planifico y organizo las actividades que tengo que realizar y pienso de manera positiva* en cuanto a la estrategia menos utilizada fue *leo sobre lo que me estresa y aplico las soluciones propuestas*, (Barraza & Salas, 2017, p. 65).

En cuanto a la correlación con el nivel máximo de estudios, se arrojó que la estrategia *establezco prioridades y trato los problemas en base a ellas*, es la más utilizada por los profesores con mayor nivel de estudios y la menos utilizada fue *busco alternativas para solucionar las situaciones que me estresan*, concluyen el estudio haciendo mención de que la correlación de las variables es limitada, debido al tamaño de la muestra y la selección de la población y consideran los resultados de la investigación como introducción a estudios posteriores (Barraza y Salas, 2017, p. 67).

En 2018, Díaz et al., mencionan que los cuidadores primarios de los pacientes que tuvieron algún procedimiento cardiointensivo, estaban expuestos a niveles altos de estrés y presión por mantener al paciente sano y en óptimas condiciones, esta exposición puede tener un impacto bidireccional, afectando tanto la salud y el bienestar del cuidador familiar como al paciente, por lo que realizaron una investigación para conocer cuáles son las estrategias de enfrentamiento que utilizan los cuidadores familiares para manejar la enfermedad y la recuperación del paciente, el estudio se llevó a cabo con 230 cuidadores familiares, con una

edad entre 18 y 91 años, en la mayoría hombres (93.9%). De los cuales el 37.4% tienen estudios de bachillerato incompleto y el 8.7% es analfabeta, por lo que se considera que la muestra quedó constituida por personas con un nivel básico de estudios.

Los resultados mostraron que los participantes tienen una baja y mediana capacidad de enfrentamiento y adaptación ante el manejo de la situación de la enfermedad de su familiar, estos bajos resultados concuerdan con los estudios de Lazcano et al, (como se cita en Díaz et al, 2018, p. 135) quien considera como posible causa, un bajo nivel educativo, ya que al momento de evaluar y considerar la situación de salud del familiar no la comprenden y además de que las enfermeras también tienen que considerar el nivel educativo para poder realizar una adecuada educación y orientación para el cuidado de su familiar.

“La escolaridad se considera un estímulo contextual positivo frente a las interferencias que genera la intervención quirúrgica cardiovascular” (p.135), ya que de acuerdo con Roy y Heather (2008, como se cita en Díaz, et al, 2018, p.135) la capacidad y recursos cognitivos, permiten hacerle frente a las demandas de estrés originadas por la situación de una enfermedad, ya que al tener una mayor escolaridad se espera que el cuidador tenga mayores herramientas para hacerle frente a la demanda, por otro lado, se mostró en los resultados que el tener un nivel bajo de escolaridad repercute en la forma de entender la enfermedad, sus complicaciones y su tratamiento, pero esto no es del todo negativo, ya que estas nuevas experiencias proporcionarán al cuidador un mejor manejo de la situación en el futuro.

En suma, la forma que tienen las personas para hacerle frente a las situaciones estresantes es variada y se ve influenciada por el género, edad, ocupación y nivel académico, en este último como se ha visto, las personas con mayor nivel educativo (posgrado) muestran tener diferencias en cuanto al uso de los estilos y estrategias de enfrentamiento a diferencia

de las personas con un nivel educativo menor, por tanto, la presente investigación dará conocer los estilos de enfrentamiento que usan los hombres de la ciudad de México y si dicho uso está influenciado por su nivel académico.

A partir de los resultados se podrá reconocer la importancia de continuar con una educación académica, conocer y mejorar las formas en las que se enfrentan los hombres a las situaciones estresantes y darle la importancia necesaria al estrés, con el fin de lograr un equilibrio emocional.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La ciudad de México, según un estudio de la compañía británica Zipjet es posicionada como la quinta ciudad más estresante de Latinoamérica, en el estudio se consideraron factores estresantes como los niveles de tráfico vehicular, transporte público, cantidad de espacios verdes, estatus financiero de los ciudadanos, así como los niveles de salud mental y física, algunos de los estresores de la vida cotidiana que se ven involucrados en la respuesta de estrés negativo son: situaciones ambientales como sismos, inundaciones, cambios repentinos del medio ambiente, discusiones con la pareja o con otra persona, contaminación, tráfico, delincuencia, uso de transporte público, defunciones, carga y horario laboral, entre otras. Una exposición prolongada al estrés negativo tiene consecuencias perjudiciales para la salud como:

- Dificultades en la concentración y en la memoria.
- Ansiedad.
- Cansancio exagerado.
- Crisis de cólera, irascibilidad y malhumor.
- Falta de ánimo: aburrimiento, tristeza, decaimiento, llanto, pesimismo, ideas suicidas.
- Retraimiento, maltrato o violencia con la pareja, la familia u otras personas.
- Dificultad para realizar las tareas domésticas, rechazo de la casa, la escuela o el lugar de trabajo (Orlandini 1999, p. 108 y 109).

La respuesta de estrés, así como los estresores son percibidos y manejados de distinta manera entre las personas, ya sea por la edad, ocupación, educación y género, esta distinción

en la percepción de la respuesta de estrés, se debe a un desarrollo socio-cultural distinto entre hombres y mujeres y no por diferencias biológicas dadas desde el nacimiento, este desarrollo socio-cultural se da en función del género, donde se definen las normas sociales y se asignan los roles que deben ser practicados si eres hombre o mujer en una cultura determinada.

La forma de hacerle frente a las situaciones estresantes, así como disminuir el nivel de la respuesta de estrés negativo, es a través del enfrentamiento, que se define como: “Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus & Folkman, 1986, p. 164). Esta forma de hacerle frente a las situaciones estresantes también tiene un origen socio-cultural, en una sociedad como la mexicana los hombres son educados e instruidos a resolver los problemas de manera directa sin expresar situaciones emocionales.

Esta masculinidad dominante, pensada como estereotipo se “conforma con una serie de características, determinadas por la sociedad, la historia, la cultura y el tipo de relación que se establece entre los géneros” (Jiménez, p. 62). Este interés por conocer cómo los hombres les hacen frente a las situaciones cotidianas surge a partir de un interés propio, por conocer cómo la cultura y el desarrollo académico pueden cambiar la forma en que los hombres le hacen frente a las situaciones estresantes de la vida cotidiana, ya que como lo menciona Ehrenzweig et al., (2009) las personas con mayor nivel de escolaridad en comparación con las que solo tienen primaria, tienen un menor nivel de estrés (p.22).

Esta investigación permitirá conocer si el nivel académico juega un papel importante en el uso de los estilos de enfrentamiento, lo que permitirá crear campañas y programas de concientización e intervención sobre el manejo del estrés y la forma de enfrentarlo, así como

aportar al estudio de la psicología en la sociedad mexicana, una aproximación de como los hombres manejan las situaciones estresantes de la vida cotidiana.

Pregunta de investigación

¿Qué diferencias existen en los estilos de enfrentamiento que utilizan los hombres con educación superior y los hombres con educación básica?

Objetivo general

Analizar las diferencias existentes de los estilos de enfrentamiento empleados por hombres con educación superior y hombres con educación básica.

Objetivos específicos

Evaluar los estilos de enfrentamiento, en una muestra de hombres con educación superior y hombres con educación básica de la Ciudad de México.

Analizar si hay diferencias en los estilos de enfrentamiento que utilizan los hombres con educación superior y los hombres con educación básica.

II. Método

Participantes

Se trabajó con una muestra de 107 hombres residentes de la Ciudad de México, con edades comprendidas entre 28 y 53 años, con una edad media de 39.33 (DE=7.39), de los cuales 52 participantes tienen una educación básica y 55 participantes una educación superior.

En la Tabla 4 y Tabla 5 se presenta la distribución por rangos de edad y nivel educativo, para su mejor visualización

Tabla 4

Distribución de participantes por rango de edad

Rango de edad	Frecuencia	Porcentaje
28-33	31	28.8%
34-38	23	21.6%
39-43	21	19.6%
44-48	13	12.2%
49-53	19	17.8%
Total	107	100%

Nota. Creación propia

Tabla 5

Distribución de participantes de acuerdo con su nivel educativo

Nivel educativo	Frecuencia	Porcentaje
Educación básica	52	48.6%
Educación superior	55	51.4%
Total	107	100%

Nota. Creación propia

El tipo de muestreo fue no probabilístico intencional, los hombres fueron seleccionados de acuerdo a las siguientes características observables al momento de realizar la aplicación del instrumento; hombres; en edad adulta; residentes de la Ciudad de México y con una educación básica: primaria o secundaria (estos niveles se trataron de manera indistinta) y educación superior ya sea titulados de licenciatura o equivalentes.

Tipo de estudio

Es un estudio de naturaleza correlacional descriptivo, de tipo transversal ya que se realizó la investigación y aplicación del instrumento en un único momento. No habrá una manipulación de las variables y se van a comparar dos grupos independientes con la prueba t de student (hombres con estudios básicos y hombres con estudios superiores) en cuanto a sus estilos de enfrentamiento.

Variables

Variables de clasificación

- Educación básica
- Educación superior
- Estilos de enfrentamiento

Definición conceptual de las variables

Educación básica: Instrucción que abarca desde la educación inicial, primaria y secundaria. (Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, p. 5)

Educación superior: Instrucción que se obtiene después de cursar una licenciatura.

Estilos de enfrentamiento: Formas de tipo personal, en relación con las situaciones, la frecuencia de uso en el abordaje de situaciones, que son difícilmente modificables. (Fernández-Abascal, 1997, como se cita en Gómez, et al, 2008, p.165 y 166).

Hipótesis

Hipótesis de trabajo

El estilo de enfrentamiento en hombres con estudios superiores estará dirigido a resolver el problema y el estilo de enfrentamiento en hombres con educación básica estará dirigido a la búsqueda de apoyo social.

Hipótesis estadísticas

A continuación, se presenta a forma de resumen la hipótesis nula (H_0) y la alternativa (H_1) en 2 de los 6 estilos de enfrentamiento.

1. H_0 : No existen diferencias estadísticamente significativas en el estilo *Autoafirmación planeada* entre hombres con educación básica y educación superior.

H_1 : Existen diferencias estadísticamente significativas en el estilo *Autoafirmación planeada* entre hombres con educación básica y educación superior.

2. H_0 : No existen diferencias estadísticamente significativas en el estilo *Apoyo social* entre hombres con educación básica y educación superior.

H_1 : Existen diferencias estadísticamente significativas en el estilo *Apoyo social* entre hombres con educación básica y educación superior.

Instrumento

El instrumento que se utilizó, es una versión revisada del inventario para medir el Enfrentamiento como rasgo creado por López Becerra (1999), el cual evalúa la forma que tienen las personas para solucionar los problemas, a partir de 6 estilos de enfrentamiento: *autoafirmación planeada*, *apoyo social*, *afirmativo*, *emocional positivo*, *evitativo* y *autocontrol*, consta de 31 ítems con una escala de respuesta tipo Likert de 5 opciones, las cuales son: “1 Nunca”, “2 Casi Nunca”, “3 Algunas veces”, “4 Casi siempre” y “5

Siempre". En esta nueva revisión la confiabilidad del instrumento resultó en un alpha de Cronbach de $\alpha=.8691$ (Lopez, et al, 2009).

En la Tabla 6 aparecen los 6 estilos (factores) con su respectiva confiabilidad, además de sus reactivos.

Tabla 6

Estilos de enfrentamiento del inventario

Estilo (factor) 1 Autoafirmación planeada	
Reactivos (9)	$\alpha=.8849$
(1) Construyo un plan de acción y lo sigo paso a paso	
(2) Acepto el problema y lo enfrento	
(8) Elijo el plan de acción más apropiado	
(10) Estudio la forma de resolver el problema	
(11) Estudio la situación desde diferentes ángulos	
(19) Me armo de valor y los enfrento	
(22) Me responsabilizo de la situación y tomo cartas en el asunto	
(23) Medito la situación y de acuerdo con la conclusión a la que llegue doy tiempo para obtener una solución definitiva	
(24) Pienso en diferentes alternativas para resolver el problema	
Estilo (factor) 2 Apoyo social	
Reactivos (4)	$\alpha=.7177$
(5) Busco el entendimiento de un amigo	
(6) Busco el sentirme apoyado moralmente	
(13) Hablo con alguien sobre cómo me siento	
(15) Les pido su consejo a personas de mi confianza	
Estilo (factor) 3 Afirmativo	
Reactivos (3)	$\alpha=.7021$
(4) Busco a las personas con quienes tengo problemas y hablo con ellas	
(14) Hablo con las personas involucradas en el problema	
(28) Platico con las personas con quienes tengo problemas	

Estilo (factor) 4 Emocional positivo	
Reactivos (6)	$\alpha=.7477$
(16) Los momentos difíciles me permiten darme cuenta de mis fortalezas	
(17) Los momentos problemáticos me preparan para el futuro de la vida	
(18) Los problemas me permiten ver la vida de otra manera	
(25) Pienso que después de pasar esta situación voy a salir enriquecido	
(26) Pienso que los conflictos me permiten revalorar la vida	
(27) Pienso que los problemas me hacen madurar	
Estilo (factor) 5 Evitativo	
Reactivos (4)	$\alpha=.6232$
(7) El tener problemas me hace ver lo incapaz que soy	
(9) Estas situaciones me confirman lo inútil que es luchar	
(20) Me distraigo asistiendo a muchas fiestas	
(21) Me rehusó a pensar en serio en el problema	
Estilo (factor) 6 Autocontrol	
Reactivos (5)	$\alpha=.6588$
(3) Al mal tiempo buena cara	
(12) Evito deprimirme	
(29) Procuro verle el lado positivo	
(30) Trato de controlarme	
(31) Trato de mantener una actitud positiva ante los problemas	

Nota. Creación propia

Para utilizar el presente instrumento se requiere la autorización del autor, al correo claudialo64@yahoo.com.mx

Cada uno de los estilos de enfrentamiento es definido de la siguiente manera:

1. Autoafirmación planeada: se refiere a esfuerzos por solucionar el problema, analizando la situación, asumiendo la responsabilidad.
2. Apoyo social: hace referencia a la solución de problemas fortaleciéndose con la ayuda emocional de personas cercanas.

3. Afirmativo: describe la expresión directa y clara de los sentimientos para resolver el problema.
4. Emocional positivo: habla de una reevaluación de la situación a través de esfuerzos para darle significado positivo a los eventos resaltando un crecimiento personal.
5. Evitativo: refiere intentos cognoscitivos o conductuales para evitar enfrentarse al problema con respuestas de resignación.
6. Autocontrol: refiere un recurso de enfrentamiento para reducir la tensión causada por los episodios estresantes donde la persona regula sus emociones modificando la forma de vivir las situaciones (López, et al, 2009).

Procedimiento

El acercamiento a los participantes se realizó con base en características observables previamente establecidos, como ser hombre y estar en una edad adulta, se les invitó a participar de manera voluntaria en el estudio, detallando el propósito general de la investigación, así como las condiciones de confidencialidad y el manejo de los resultados para fines estadísticos. Se les proporcionó en una primera fase el instrumento de manera impresa, el cual consta de 2 hojas, en la primera se describe el objetivo de la investigación (como se muestra a continuación) y se recogen los datos sociodemográficos:

“El siguiente cuestionario es parte de un estudio que se lleva a cabo en la Universidad Pedagógica Nacional para saber cómo es la vida de los mexicanos con el objetivo de crear programas de intervención que proporcionen alternativas para fortalecer el desarrollo personal. La información que usted nos proporcione será tratada con absoluta confidencialidad en forma anónima y procesada estadísticamente, por ello se les pide que

conteste de forma honesta y sincera, ya que de sus respuestas dependen qué tan exitosos sean estos programas”.

Tras la lectura del consentimiento informado los participantes firmaron y aprobaron su participación, en la segunda hoja se presentó el formulario de enfrentamiento, donde se explicó la forma de resolverlo y se resolvieron las dudas generadas.

Posteriormente, en la segunda fase por cuestiones de la pandemia por el COVID-19 la aplicación del instrumento siguió de manera virtual pasando el instrumento a Google Forms, su difusión se realizó por distintas plataformas, en especial Gmail. Los datos se capturaron en el programa estadístico SPSS Versión 25 para después realizar el análisis.

De las dificultades que se obtuvieron en la aplicación y difusión del instrumento de manera digital, fue la omisión de respuesta de algunos ítems, así como el ajuste del formato dependiendo del medio donde se resolvió, obteniendo así que, en formatos reducidos como el celular, la navegación del instrumento es confusa.

III. RESULTADOS

3.1 Baremos de los factores para medir el enfrentamiento.

Con el objetivo de analizar los estilos de enfrentamiento que utilizan los hombres con educación básica y los hombres con educación superior, se realizó un análisis de baremos para interpretar la media de los datos obtenidos, comparándolos con la media total de la muestra y así conocer si la puntuación de cada estilo de enfrentamiento estaba por debajo o encima de dicha media teórica, como se observa en la Tabla 7.

Tabla 7

Tabla de baremos de la muestra de educación básica y educación superior

Factores	Educación	Educación	Media
	básica	superior	Teórica
	$\bar{x}$	$\bar{x}$	$\bar{x}_T$
Autoafirmación planeada	35.87	37.38	36.64
Apoyo social	13.40	14.35	13.89
Afirmativo	10.21	11.11	10.67
Emocional Positivo	23.33	23.91	23.63
Evitativo	7.92	6.96	7.43
Autocontrol	20.63	20.47	20.55

Nota. Creación propia

1. Autoafirmación planeada: Al comparar la media teórica ($\bar{x}_T=36.64$) contra el promedio obtenido por los hombres con educación básica ($\bar{x}=35.87$) y hombres con educación superior ($\bar{x}=37.38$), se encontró que los hombres con educación superior en promedio se encuentran por arriba de la media teórica a diferencia de los hombres con educación básica, por lo tanto, los hombres con educación superior tienden a utilizar más estrategias dirigidas a resolver el problema de forma responsable y analizando cada situación.

2. Apoyo social: En cuanto a la media teórica de este estilo de enfrentamiento ($\bar{x}_T=13.89$) los hombres con educación superior ($\bar{x}=14.35$), tienen un promedio ligeramente por arriba de la media, lo que nos indica que los hombres con un mayor nivel académico buscan sentirse apoyados por el medio social que los rodea, mientras que la media de los hombres con educación básica ($\bar{x}=13.40$), se localiza por debajo de la media teórica.

3. Afirmativo: Para el caso de este estilo la media teórica ($\bar{x}_T=10.67$) comparada con la media de los hombres con educación básica ($\bar{x}=10.21$) y hombres con educación superior ($\bar{x}=11.11$), se halló que los hombres con educación superior buscan la forma de resolver el problema acercándose con las personas involucradas.

4. Emocional positivo: La media obtenida por los hombres de educación básica ($\bar{x}=23.33$) se localiza por debajo de la media teórica ($\bar{x}_T=23.63$), por su parte los hombres con educación superior ($\bar{x}=23.91$) tienen una ligera tendencia a reevaluar la situación dando un significado positivo y consolidando un mayor desarrollo personal.

5. Evitativo: En el estilo de enfrentamiento evitativo ($\bar{x}_T=7.43$) los hombres con educación básica ($\bar{x}=7.92$) hacen más intentos para evitar enfrentarse al problema, mientras que los hombres con educación superior ($\bar{x}=6.96$) no buscan distraerse y manejan menos este estilo de enfrentamiento.

6. Autocontrol: Por último, la media de los hombres con educación básica ($\bar{x}=20.63$) y la media de los hombres con educación superior ($\bar{x}=20.47$) cae dentro de la media teórica ($\bar{x}_T=20.55$) teniendo así que habrá hombres que busquen la forma de reducir la tensión y otros que no logren tener el control.

3.2 Diferencias significativas de las estrategias de enfrentamiento

Con el objetivo de analizar y determinar si existen diferencias estadísticamente significativas entre los hombres con estudios básicos y hombres con estudios superiores en cuanto al uso de los estilos de enfrentamiento, así como comprobar las hipótesis, se aplicó la prueba *t* de student para muestras independientes, los resultados obtenidos se muestran en la Tabla 8.

Tabla 8

Diferencias dependiendo del nivel educativo

Enfrentamiento	Media por nivel educativo				<i>t</i>	<i>p</i> (Significancia)
	Educación básica		Educación superior			
	$\bar{x}$	DS	$\bar{x}$	DS		
Autoafirmación planeada	35.87	5.531	37.38	5.209	-1.461	.147
Apoyo social	13.40	2.851	14.35	3.122	-1.626	.107
Afirmativo	10.21	1.974	11.11	2.114	-2.267	.025*
Emocional	23.33	4.391	23.91	5.226	-.622	.535
Positivo						
Evitativo	7.92	2.519	6.96	2.553	1.955	.053
Autocontrol	20.63	3.337	20.47	3.388	.249	.804

Nota. Creación propia

* $p \leq 0.05$

Al comparar el estilo de “**Autoafirmación Planeada**”, entre hombres con educación básica y hombres con educación superior, se encontró que no existen diferencias estadísticamente significativas, obteniendo una $t = -1.461$ y una significancia $p = .147$, aceptando la hipótesis nula, se observó que ambos grupos de hombres tratan de resolver los problemas asumiendo la responsabilidad, construyendo un plan y buscando alternativas,

aunque considerando las medias obtenidas, los hombres con educación superior ($\bar{x}= 37.87$) utilizan en mayor medida este estilo en comparación con los hombres con educación básica ($\bar{x}= 35.87$).

En cuanto al estilo “**Apoyo Social**”, se obtuvo una $t= -1.626$ y una significancia $p= .107$, por lo tanto, no existen diferencias estadísticamente significativas aceptando la hipótesis nula, teniendo así que los hombres con educación superior ($\bar{x}= 14.35$) se benefician del apoyo emocional que se les pueda brindar en situaciones problemáticas, en relación con los hombres con educación básica ($\bar{x}= 13.40$).

En lo que respecta al estilo “**Afirmativo**”, se encontró una $t= -2.267$ y una significancia $p= 0.025$, teniendo así una significancia menor a .05, aceptando la hipótesis alternativa teniendo diferencias estadísticamente significativas, ambos grupos consideran expresar los problemas con las personas involucradas, sin embargo, existe una tendencia a usar este estilo con mayor frecuencia, los hombres con educación superior ($\bar{x}=11.11$) en comparación con los hombres con educación básica ($\bar{x}=10.21$).

Para el estilo “**Emocional Positivo**”, se halló una $t= -.622$ y una significancia $p= .535$, aceptando la hipótesis nula, donde no existen diferencias estadísticamente significativas, resaltando que los hombres con educación superior ($\bar{x}=23.91$) tienden en mayor medida buscar ver el lado positivo a las situaciones desbordantes y así aprender de ellas, en comparación con los hombres con educación básica ($\bar{x}=23.33$).

En el estilo “**Evitativo**”, se arrojó una $t= 1.955$ y una significancia de $p= .053$ aceptando la hipótesis nula, teniendo así, que no existen diferencias estadísticamente significativas, sin embargo, se encontró que los hombres con educación básica ($\bar{x}=7.92$) intentan evitar enfrentarse a los problemas, mientras que los hombres con educación superior ($\bar{x}=6.96$) no buscan evitar las situaciones conflictivas.

Por último, al comparar el estilo “**Autocontrol**”, se encontró una $t = .249$ y una significancia $p = .804$ por lo tanto no existen diferencias estadísticamente significativas aceptando la hipótesis nula, demostrando que los hombres con educación superior ($\bar{x} = 20.47$) y hombres con educación básica ($\bar{x} = 20.63$), buscan la forma de reducir la tensión causada por los eventos estresantes y otros no logran tener el control.

IV. DISCUSIÓN

En este apartado se discuten y analizan los resultados obtenidos en esta investigación, en consecuencia, es necesario comentar que el estrés se considera una respuesta natural del organismo, el cual se da a partir de los cambios en el entorno de los mismos, como se ha mencionado un estado de estrés crónico o prolongado tiene efectos perjudiciales en la salud de las personas, las consecuencias son diversas y van desde cambios en el estado de ánimo, trastornos corporales, así como agravar enfermedades existentes.

Como se pudo observar, la forma de hacerle frente a las situaciones estresantes es con el uso de estilos y estrategias de enfrentamiento, que son aquellas conductas y pensamientos que tienen como objetivo disminuir el grado emocional causado por el estrés y/o resolver de forma directa el problema (Lazarus & Folkman, 1986), la forma en que se produce y acciona el enfrentamiento varía según la cultura, edad, género y el nivel académico.

El nivel académico o la educación es un derecho del cual todos los seres humanos sin importar su raza, nivel económico, etnia y cultura deben participar, ya que proporcionan las herramientas necesarias para desarrollarnos y ser capaces de vivir con plenitud y participar en una sociedad en desarrollo, por lo tanto gracias a una educación superior como lo menciona la OECD “los estudiantes desarrollan competencias y conocimientos técnicos, profesionales y disciplinares específicos avanzados, así como competencias transversales que les cualifican para una variedad de ocupaciones laborales” (OECD, 2018, p, 8).

El objetivo de la presente investigación fue analizar las diferencias en cuanto al uso de los estilos de enfrentamiento en hombres con educación superior y hombres con educación básica. Con base en los estudios realizados por Laguna, 2016; Barraza y Contreras, 2016; Barraza y Salas, 2017 y Díaz et al., 2018, se encontraron diferencias más específicas en

cuanto al uso de los estilos de enfrentamiento y nivel educativo, en la presente investigación no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en 5 de los 6 estilos de enfrentamiento evaluados, teniendo así que los hombres con educación básica y los hombres con educación superior presentan ligeras diferencias en cuanto al uso de los 6 estilos de enfrentamiento.

El estilo de enfrentamiento que usan los varones, es un estilo que va dirigido a la solución de los problemas, estos resultados son los esperados dentro de la cultura mexicana ya que se considera que los hombres deben de resolver las situaciones sin importar las condiciones en las que se encuentre, este estilo es considerado como un rasgo y parece que no se ve influenciado por el nivel educativo que se tenga, como se muestra en los resultados obtenidos por Laguna (2016) donde, al comparar los promedios obtenidos por los docentes, se encontró que ellos intentan emprender acciones para solucionar los problemas. Si bien hay una ligera tendencia en cuanto al uso del estilo “Autoafirmación planeada” por los hombres con educación superior, solo en los hombres con estudios de posgrado se ha encontrado una diferencia mayor en la aceptación de situaciones estresantes.

Tanto el estilo “Apoyo social” como el “Emocional positivo”, forman parte del repertorio que tienen los hombres para enfrentar las situaciones estresantes, el apoyo y el entendimiento que pueda llegar a blindar un amigo o el grupo social al que se pertenece, así como la reevaluación que consiste en verle el lado positivo a los eventos, les permite a los hombres darse cuenta de los beneficios que obtienen de estos estilos, entre los beneficios se encuentran el ser consciente de sus fortalezas así como de un crecimiento personal. Los resultados obtenidos muestran que se empieza a tener un cambio en la forma de enfrentamiento de los hombres, a diferencias de los hombres con educación profesional

donde sí se encuentra una mayor tendencia de la estrategia “Reevaluación positiva” como se concluye en Bravo et al., (2011).

Ante las situaciones problemáticas, el acercarse con las personas involucradas puede tener beneficios positivos, ya que se busca la forma de tener y regular el control de las emociones para así resolver los problemas, en el estilo “Afirmativo”, si se encontraron diferencias estadísticamente significativas, donde los hombres con estudios superiores lo utilizan en mayor medida, teniendo sentimientos claros y directos para resolver las situaciones, esto es probable que se presente ya que se considera que la educación formal dota de herramientas y trata de modificar la percepción que se tiene entre los pares, percibiendo una mayor empatía, lo que permite acercarse a las personas involucradas con el objetivo de resolver el problema.

Evitar los problemas tienen beneficios a corto plazo, disminuyendo el grado e impacto emocional que puedan llegar a causar, teniendo que los hombres con educación básica se inclinan a usar este estilo “Evitativo” en comparación con los hombres con educación superior, estos resultados coinciden con los obtenidos en Laguna (2016), donde si bien, no se comparó una muestra de docentes con educación básica, si hace mención de que los docentes con menor nivel educativo evitan pensar de forma realista en los problemas, de igual manera la resignación estuvo por encima del promedio, confirmado un mayor uso de estos estilos de enfrentamiento, estos resultados muestran como los hombres mexicanos buscan la forma de disminuir el grado emocional que les causa las situaciones problemáticas, como lo expone Díaz Guerrero (1972) con la frase “ni modo” utilizada por los mexicanos como forma de evitación.

El “Autocontrol” forma parte de los recursos que tienen los hombres para hacerle frente a las situaciones estresantes, habla de esta forma para reducir la tensión causada por dichos eventos. Los resultados muestran que los hombres están en proceso de controlar la forma de enfrentamiento, viendo el lado positivo de las cosas y evitando la depresión sin tener relación con su nivel educativo, de este modo los hombres buscan acciones o discursos que intenten disminuir la tensión causada por los eventos estresantes.

El tener más años de educación escolar pareciera que no está cambiando la forma de enfrentar los problemas, teniendo así que la cultura (rasgo) sigue teniendo un mayor peso al determinar cómo los hombres deben de resolver los problemas de manera directa ya que son considerados fuertes y capaces ante todas las situaciones sin importar su posición o nivel académico. Como se observó en este estudio, los estilos van dirigidos a la solución de problemas y aunque existen ligeras tendencias en cuanto al uso de ciertos estilos, la educación sí parece estar cambiando ciertos patrones, ya que hay hombres que están modificando la forma de enfrentamiento, buscando el apoyo que les puede brindar su grupo social, se están autorregulando y son capaces de darse cuenta de que los problemas tienen beneficios positivos en cuanto al crecimiento personal.

V. CONCLUSIONES

Con los resultados obtenidos en esta investigación, se puede observar que los varones tienen una tendencia o ciertos patrones para resolver los problemas de forma directa, esta forma está impuesta por la cultura y de alguna manera trasciende a través del tiempo y de las distintas situaciones problemáticas, esto permite entender como en esta muestra no se encontraron diferencias en 5 de los 6 estilos de enfrentamiento, aunque de manera general se puede vislumbrar algunas tendencias en como los hombres con educación superior buscan cambiar la forma de enfrentar las situaciones.

En cuanto a los objetivos establecidos de la investigación se puede concluir que se logró la resolución de estos, al analizar y evaluar los estilos de enfrentamiento en hombres con educación básica y hombres con educación superior, determinando que no existen diferencias en 5 de los 6 estilos evaluados, teniendo que en el estilo “Afirmativo” si se encontraron diferencias estadísticamente significativas, demostrando que los hombres con educación superior tienen un mayor interés por resolver los problemas de forma clara y directa, considerando acercarse a las personas involucradas en el problema.

Es interesante observar que, a pesar de no existir diferencias en la forma de enfrentar el estrés que tienen los hombres de la Ciudad de México, el nivel educativo empieza aportar herramientas necesarias para lograr un cambio en la forma de hacerle frente a estas situaciones, teniendo ligeras tendencias al momento de aceptar, construir y ejecutar acciones para resolver los problemas, así como verse beneficiado de la ayuda emocional que le puede proporcionar su entorno social.

Considerando los resultados obtenidos, tanto los hombres con educación superior como los hombres con educación básica, buscan reevaluar las situaciones estresantes dándole significado positivo y beneficiándose de un crecimiento personal, además de buscar reducir

la tensión causada regulando sus emociones. Al momento de evitar enfrentarse a los problemas los hombres con educación básica, tienen una ligera tendencia por buscar distracciones o rehusarse en pensar en serio en el problema.

El aprendizaje y desarrollo socio-cultural que determinan las practicas, ideas y formas de ser y hacer del hombre mexicano, aún tienen mayor peso en cuanto a la forma de hacerle frente a las situaciones estresantes, sin embargo, parece que la educación puede cambiar o transformar dichas formas, como se observó en los distintos estudios comparados, en donde se describe cómo en niveles superiores de educación (posgrado) se comienza a distinguir un cambio en las formas de enfrentamiento.

Considerando que este estudio sirve como aproximación para conocer la forma de enfrentamiento que tiene una muestra de hombres de la ciudad de México, es necesario mencionar que la principal limitante es el tamaño de la muestra, al tener una muestra reducida, los resultados no permiten tener resultados más contundentes, por lo que se propone seguir realizando estudios en donde se amplié la cantidad de participantes y además se integren a las mujeres a la muestra, para así determinar si los estilos de enfrentamiento se ven influenciados por el nivel educativo.

Los datos obtenidos deben servir para realizar futuras investigaciones y relaciones en cuanto a los estilos de enfrentamiento usados por hombres y mujeres mexicanas, aumentando el tamaño de la muestra y considerando algunas variables como el nivel económico, otros niveles de educación formal, así como ampliar los rangos de edad. De manera específica se recomienda ondear en el estilo *Afirmativo*, para conocer si hay diferencias en cuanto a su uso en distintos grupos poblacionales, todo esto con el objetivo de mejorar el entendimiento en la forma percibir y hacerles frente a las situaciones estresantes de la vida cotidiana.

REFERENCIAS

- Ahued, A. (2108, 27 de mayo). 75% de los mexicanos padece estrés, escasa funcionalidad laboral y académica. *Excelsior*.
<https://www.excelsior.com.mx/opinion/armando-ahued/75-de-los-mexicanos-padece-estres-escasa-funcionalidad-laboral-y-academica>
- ANUIES. Anuarios Estadísticos de Educación Superior (2020-2021).
<http://www.anui.es.mx/informacion-y-servicios/informacion-estadistica-de-educacion-superior/anuario-estadistico-de-educacion-superior>
- Arce, A., Barrio, J., García, M. y Ruiz, I. (2006). El estrés como respuesta. *Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y la Educación*, 1(1), 37/48.
<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
- AIMX. Asociación de Internet MX. (2021, septiembre). Estrés laboral en México.
[https://irp.cdn-website.com/81280eda/files/uploaded/Estre%CC%81s%20laboral%20en%20Me%CC%81xico%20280921%20\(vf\).pdf?utm_source=aimx&utm_medium=web&utm_campaign=Estres+laboral+2021](https://irp.cdn-website.com/81280eda/files/uploaded/Estre%CC%81s%20laboral%20en%20Me%CC%81xico%20280921%20(vf).pdf?utm_source=aimx&utm_medium=web&utm_campaign=Estres+laboral+2021)
- Barraza, A. & Contreras, P. (2016). Estrategias de enfrentamiento al estrés laboral en docentes de educación básica. *Eureka*, 13(2), 248-262.
<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/06/905721/eureka-13-2-14.pdf>

- Barraza, A. y Salas, O. (2017). Estrategias de enfrentamiento proactivo al estrés laboral que utilizan los maestros de educación primaria. En Barraza A. & Gutiérrez V. (coord.). *El estudio de la realidad educativa a partir de sus actores*. (pp. 59-70). México: IUNAES. <https://redie.mx/librosyrevistas/libros/estudioreali.pdf>
- Bermejo, J., Magaña, M., Prieto, R. & Villaceros, M. (2019). Estilos de enfrentamiento y diferencias de género ante la muerte. *Revista de psicoterapia*, 30(112), 103/117. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6909125>
- Bermúdez, M., Buela-Casal, G. & Teva, I. (2009). Influencia de variables sociodemográficas sobre los estilos de enfrentamiento, el estrés social y la búsqueda de sensaciones sexuales en adolescentes. *Psicothema*, 21(2), 220-226. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72711654008.pdf>
- Bernabéu. J., Casullo, M., González, R. & Montoya, I. (2002). Relación entre estilos de enfrentamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363-368. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8028/7892>
- Bravo, M., Valadez, A. & Vaquero, J. (2019, diciembre). Estresores urbanos, estrés, y afrontamiento en habitantes de la Ciudad de México. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 22(4), 2965-2982. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/72366>

- Bravo, M., Valadez, A. & Vaquero, J. (2011, marzo). Estrategias de enfrentamiento empleadas por docentes universitarios. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 14(1), 65-76.
<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num1/Vol14No1Art4.pdf>
- Cabanach, R., Fariña, F., Freire, C., González, P. & del Mar Ferradás, M. (2013). Diferencias en el enfrentamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6(1), 19-32.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4832223>
- Castro, F. & Cervantes, R. (1985). Estrés, enfrentamiento y salud mental mexicoamericana: una revisión sistémica [Stress, coping, and Mexican American mental health: a systematic review]. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 7(1), 1-73
https://www.researchgate.net/publication/247721685_Stress_Coping_and_Mexican_American_Mental_Health_A_Systematic_Review
- Centro de Opinión pública. (2020, 2 de marzo). Inseguridad en México, ha provocado estrés en 73% de los mexicanos. *Universidad del Valle de México, Laureate International Universities, México*.
<https://opinionpublica.uvm.mx/estudios/estres/>

Chacón, C. (2006). Las creencias de autoeficacia: un aporte para la formación del docente de inglés. *Acción pedagógica*, 15(1), 44-54.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2968869>

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos [Const]. Art. 3. 5 de febrero de 1917 (México)

Correa, F. & Reyes, V. (2019). Emociones y estrategias de enfrentamiento en estudiantes universitarios que reprueban un examen por primera vez. *Revista de Educación y Desarrollo*, 51, 59-66.

https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/51/51_Reyes.pdf

f

Cruz, G. (2018). Desestigmatizando la función del estrés. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 21(2), 604-620.

<https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/65292>

Cuéntame de México. INEGI.

<https://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/analfabeta.aspx?tema=P>

De la Mora, G. (2020, 4 de junio). Aislamiento social y vigilancia para contener la pandemia por COVID-19: algunas acciones de Gobiernos y actores sociales. *Notas de coyuntura del CRIM*, 26. https://web.crim.unam.mx/sites/default/files/2020-06/crim_026_gabriela-de-la-mora_aislamiento-social-y-vigilancia_0.pdf

Díaz, A., Montalvo, A. & Rojas, Y. (2018). Enfrentamiento y adaptación de cuidadores de pacientes sometidos a procedimientos cardioinvasivos. *Universidad y Salud*, 20(2), 131-138. <http://dx.doi.org/10.22267/rus.182002.117>

Díaz, R. (1972). *Hacia una teoría histórico-bio-psico-socia-cultural del comportamiento humano*. México: Trillas

Ehrenzweig, Y., Hernández, Z. & Navarro, A. (2009). Factores psicológicos, demográficos y sociales asociados al estrés y a la personalidad resistente en adultos mayores. *Pensamiento psicológico*, 5(12), 13-28
<https://www.redalyc.org/pdf/801/80111899002.pdf>

El Modelo Educativo en México: el planteamiento pedagógico de la Reforma Educativa. (2016). *Perfiles Educativos*, 38(154), 216-225.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982016000400012

ENILEMS. (2019). Encuesta nacional de inserción laboral de los egresados de educación media superior. INEGI. <https://www.inegi.org.mx/programas/enilems/2019/>

Espinosa, M., Orozco, L., Uresti, K. e Ybarra, J. (2017). Percepción del machismo, rasgos de expresividad y estrategias de enfrentamiento al estrés en hombres adultos

del noreste de México. *Acta Universitaria*, 27(4), 59-68.

<http://www.actauniversitaria.ugto.mx/index.php/acta/article/view/1273/pdf>

Fernández, E. (2017, mayo-agosto). Una mirada a los desafíos de la educación superior en México. *Innovación Educativa*, 17(74).

<https://www.scielo.org.mx/pdf/ie/v17n74/1665-2673-ie-17-74-00183.pdf>

Folkman, S. & Lazarus, R. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez roca

Frydenberg, E. (1993). Las estrategias de enfrentamiento utilizadas por los adolescentes capaces. [The coping strategies used by capable adolescents]. *Australian Journal of Guidance Counselling*, 3(1), 1-9

Frydenberg, E. & Rowley, G. (1998). Afrontar los problemas sociales: lo que hacen los estudiantes universitarios australianos. *Issues in Educational Research*, 8(1).
<http://iier.org.au/iier8/frydenberg.html>

Garza, M. (2019, 14 de julio). Los mexicanos, entre los más estresados del mundo. *La razón de México*. <https://www.razon.com.mx/opinion/los-mexicanos-entre-los-mas-estresados-del-mundo/>

Gobierno de México. (2020, 28 de febrero). Se confirma en México caso importado de coronavirus COVID-19. <https://www.gob.mx/salud/prensa/077-se-confirma-en-mexico-caso-importado-de-coronavirus-covid-19>

- Gómez, P., Hernández, J., Ricardo, H. & Utria, O. (2008). Diferencias en las estrategias de enfrentamiento de acuerdo a variables sociodemográficas y el tiempo de diagnóstico en pacientes hipertensos del Centro Médico Corpas Niza. *Psychologia, Avances de la disciplina*, 2(1), 161-190. <https://biblat.unam.mx/hevila/PsychologiaAvancesdeladisciplina/2008/vol2/no1/6.pdf>
- González, M. & Landero, R. (2008,12 de septiembre). Síntomas psicósomáticos y estrés: comparación de un modelo estructural entre hombres y mujeres. *Facultad de Psicología UANL, XI* (4), 403-410. <https://www.redalyc.org/pdf/402/40211412.pdf>
- Guardado, R., Guzmán, J., Meda, R., Ponce de León, B., Uribe, J. & Verdugo, J. (2013). Estilos de enfrentamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Revista latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 79-91. <https://www.redalyc.org/pdf/773/77325885021.pdf>
- Guerrero, M. (2018, diciembre). La educación en México a través de los tiempos: cambios y reformas. *Glosa revista de divulgación*, 6(11). <https://blogs.ugto.mx/wp-content/uploads/sites/66/2022/10/La-educacio%CC%81n-en-Me%CC%81xico-a-trave%CC%81s-de-los-tiempos-cambios-y-reformas.pdf>

Hernández, M. (2022, 7 de noviembre). El 18% de capitalinos experimenta estrés durante sus traslados. *Gaceta UNAM*, (5), 8. <https://www.gaceta.unam.mx/wp-content/uploads/2022/11/221107.pdf>

INEGI. México en cifras. <https://www.inegi.org.mx/app/areasgeograficas/#collapse-Indicadores>

Instituto Internacional de Planeamiento de la Educación de la UNESCO (IIEP). “Alfabetización funcional”. UNESCO, 2023. <https://learningportal.iiep.unesco.org/es/glossary/alfabetizacion-funcional>

Jiménez, M. (2003). La construcción social de las masculinidades. Un análisis desde la perspectiva de género. https://bvirtual.ucol.mx/descargables/131_construccion_social.pdf

Jordao, F. & Ramos, V. (2014). Género y estrés laboral: semejanzas y diferencias de acuerdo a factores de riesgo y mecanismos de coping. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 14(2), 218-229. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpot/v14n2/v14n2a08.pdf>

La CDMX es la quinta ciudad más estresante de Latinoamérica. (2017, 13 de septiembre). *Expansión*. <https://expansion.mx/nacional/2017/09/13/la-cdmx-es-la-quinta-ciudad-mas-estresante-de-latinoamerica>

La Ciudad de México, la quinta más estresante de Latinoamérica. (2017, 14 de septiembre).

México Forbes. <https://www.forbes.com.mx/ciudad-de-mexico-quinta-mas-estresante-latinoamerica/>

Laguna, J. (2016). Respuesta de enfrentamiento y nivel académico profesional docente en

instituciones educativas. *UCV-Scientia*, 8(2), 141-147.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6181525>

Lamas, M. (2000). Diferencias de sexo, género y diferencia sexual. *Cuicuilco*, 7(18).

https://hum.unne.edu.ar/generoysex/seminario1/s1_08.pdf

Lazarus, R. (2000). Estrés y Emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud. Deesclée

De Brouwer.

Lazarus, R. (2000). Pasión y razón. La comprensión de nuestras emociones. Barcelona:

Paidós.

López, C. *Estilos de enfrentamiento y percepción de riesgo hacia el sida en adolescentes*.

Tesis de Maestría en Psicología Social. Facultad de Psicología. UNAM

López, G. (2024, 16 de diciembre). Repuntan consultas por estrés y ansiedad en CDMX. *El*

sol de México. [https://oem.com.mx/elsoldemexico/metropoli/aumento-de-](https://oem.com.mx/elsoldemexico/metropoli/aumento-de-casos-de-estres-y-ansiedad-en-la-ciudad-de-mexico-informe-de-la-secretaria-de-salud-20417022)

[casos-de-estres-y-ansiedad-en-la-ciudad-de-mexico-informe-de-la-](https://oem.com.mx/elsoldemexico/metropoli/aumento-de-casos-de-estres-y-ansiedad-en-la-ciudad-de-mexico-informe-de-la-secretaria-de-salud-20417022)

[secretaria-de-salud-20417022](https://oem.com.mx/elsoldemexico/metropoli/aumento-de-casos-de-estres-y-ansiedad-en-la-ciudad-de-mexico-informe-de-la-secretaria-de-salud-20417022)

Lopez, R. (2020, 16 de diciembre). En México, solo 1 de cada 3 estudiantes de prepa entró a universidad en 2019: Inegi. *Milenio*.
<https://www.milenio.com/politica/educacion-mexico-inegi-1-3-estudiantes-entro-universidad>

Lucas, B., Martín, G. & Pulido, R. (2011). Diferencias de género en el enfrentamiento en la adolescencia. *Brocar*, 35, 157-166

Martínez, I., Meneguel, I & Peñalver, J. (2019, 20 de abril). ¿El género afecta en las estrategias de enfrentamiento para mejorar el bienestar y el desempeño académico? *Revista de Psicodidáctica*, 24(2), 111-119.
<https://ojs.ehu.eus/index.php/psicodidactica/article/view/21891/19713>

Más del 73% de los mexicanos tiene estrés: encuesta. (2020, 2 de marzo). *México Forbes*.
<https://www.forbes.com.mx/mas-de-73-de-los-mexicanos-tiene-estres-encuesta/>

Mazón, J. & Rojas-Salazar, A. (2021, junio). Síntomas de ansiedad, comportamiento obsesivo-compulsivo y estrategias de enfrentamiento durante el aislamiento social por Covid-19. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 24(2).
<https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/79782>

- Medeles, A. 2022. (2022, julio-diciembre). Saber leer, saber escribir. La administración del analfabetismo en los primeros censos nacionales de México. *Saberes. Revista de historia de las ciencias y las humanidades*, 5(12).
<https://www.saberesrevista.org/ojs/index.php/saberes/article/view/250>
- Méxicoeducación. (2007, 12 de diciembre). México y su educación a través del tiempo.
<https://mexicoeducacion.blogspot.com/>
- Menéndez, R. (2009). La historia de la educación en México: Nuevos enfoques y fuentes para la investigación. *Sarmiento* (13), 151-164.
<https://www.udc.es/dep/pdce/Sarmiento/SARMIENTO%2013%20WEB.pdf>
- Moctezuma, D. & Narro, J. (2012, septiembre-diciembre). Analfabetismo en México: una deuda social. *Realidad, datos y espacio. Revista internacional de estadística y geografía*, 3(3).
https://rde.inegi.org.mx/RDE_07/Doctos/RDE_07_Art1.pdf
- Muntaner-Mas, Palou, P. & Vidal-Conti, J. (2018, 28 de junio). Diferencias de estrés y enfrentamiento del mismo según el género y como afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos Educativos*, 22, 181-195.
<https://publicaciones.unirioja.es/ojs/index.php/contextos/article/view/3369/3073>

Nava, C., Orihuela, L. & Vega. (2016). Relación entre estrés laboral y estrés cotidiano.

Revista electrónica de Psicología Iztacala, 19(2), 558-568.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2016/epi162e.pdf>

OCC. (2021, 1 octubre). Estudio: Estrés laboral en México 2021.

[https://www.occ.com.mx/blog/estres-laboral-en-](https://www.occ.com.mx/blog/estres-laboral-en-mexico/#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20OMS%2C%20M%C3%A9xico%20es,estudio%20con%20una%20muestra%20relevante%E2%80%9D)

[mexico/#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20OMS%2C%20M%C3%A9xico](https://www.occ.com.mx/blog/estres-laboral-en-mexico/#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20OMS%2C%20M%C3%A9xico%20es,estudio%20con%20una%20muestra%20relevante%E2%80%9D)

[%20es,estudio%20con%20una%20muestra%20relevante%E2%80%9D](https://www.occ.com.mx/blog/estres-laboral-en-mexico/#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20OMS%2C%20M%C3%A9xico%20es,estudio%20con%20una%20muestra%20relevante%E2%80%9D)

OECD (2019, 14 diciembre). Educación Superior en México: Resultados y relevancia para

el mercado laboral. [https://www.oecd.org/es/publications/educacion-](https://www.oecd.org/es/publications/educacion-superior-en-mexico_a93ed2b7-es.html)

[superior-en-mexico_a93ed2b7-es.html](https://www.oecd.org/es/publications/educacion-superior-en-mexico_a93ed2b7-es.html)

OECD (2018). Programa para la Evaluación Internacional de Alumnos (PISA) PISA 2018.

Resultados.

https://www.oecd.org/pisa/publications/PISA2018_CN_MEX_Spanish.pdf

OECD (2023, 05 diciembre). Resultados PISA 2022: Fichas informativas. México.

[https://www.oecd.org/publication/pisa-2022-results/country-notes/mexico-](https://www.oecd.org/publication/pisa-2022-results/country-notes/mexico-519eaf88#section-d1e23)

[519eaf88#section-d1e23](https://www.oecd.org/publication/pisa-2022-results/country-notes/mexico-519eaf88#section-d1e23)

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020a, 27 de abril). COVID-19: cronología de la

actuación de la OMS. [https://www.who.int/es/news/item/27-04-2020-who-](https://www.who.int/es/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19)

[timeline---covid-19](https://www.who.int/es/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19)

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020b) Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19). <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Orlandini, A. (1999). *El estrés: qué es y cómo evitarlo*. México: Fondo de Cultura Económica

Pearlin, L. & Schooler, C. (1978). La estructura del enfrentamiento. [The structure of coping]. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2-21.
<https://doi.org/10.2307/2136319>

Pedraza, G. & Vega, C. (2015). Las estrategias de enfrentamiento ante la violencia en el noviazgo. *Revista digital internacional de Psicología y Ciencia Social*, 1(1), 133-140. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8816259>

Pérez, I., & Segura, R. (2016, noviembre). Impacto diferencial del estrés entre hombres y mujeres: una aproximación desde el género. *Alternativas en Psicología*, (36), 105-120.
<https://www.alternativas.me/attachments/article/138/Impacto%20diferencial%20del%20estr%C3%A9s%20entre%20hombres%20y%20mujeres.pdf>

Principales cifras del sistema educativo nacional 2020-2021. (2021, agosto). *Dirección General de Planeación, Programación y Estadística Educativa*.

https://www.planeacion.sep.gob.mx/Doc/estadistica_e_indicadores/principales_cifras/principales_cifras_2020_2021_bolsillo.pdf

Principales cifras del sistema educativo nacional 2023-2024. (2024, septiembre). *Dirección General de Planeación, Programación y Estadística Educativa*.

https://www.planeacion.sep.gob.mx/Doc/estadistica_e_indicadores/principales_cifras/principales_cifras_2023_2024_bolsillo.pdf

Saavedra, C. (2023). Eustrés y distrés: revisión sistémica de la literatura. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 22(2), 1-17.

<https://doi.org/10.18270/chps.v22i2.4415>

Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill Book Company

Solís, C. & Vidal, A. (2006). Estilos y estrategias de enfrentamiento en adolescentes. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizan*, VII(1), 33-39.

http://www.hhv.gob.pe/wp-content/uploads/Revista/2006/I/3-ESTILOS_Y ESTRATEGIAS_DE_AFRONTAMIENTO.pdf

UNESCO (2022, 5 de mayo). Qué debe saber acerca de la educación superior.

<https://www.unesco.org/es/higher-education/need-know>

UNESCO (2022, 14 de octubre). Qué debe saber acerca del derecho a la educación.

<https://www.unesco.org/es/right-education/need-know>

Vázquez, S. (2001). *Autoestima y estrés en mujeres dedicadas a la investigación científica, en comparación con mujeres profesionistas y amas de casa*. Tesis de licenciatura en Psicología. Facultad de Psicología, UNAM, México.
<http://132.248.9.195/pd2001/299794/Index.html>