Estrés percibido y estrategias de afrontamiento en población adulta de Coahuila de Zaragoza, México[1]

Perceived stress and coping strategies among the adult population of Coahuila de Zaragoza, México

Doris Berdazco Pintado [2]
berdazco.doris@uadec.edu.mx
https://orcid.org/0009-0005-6234-2174

Ana Laura Carrillo Cervantes[3]
anacarrillo@uadec.edu.mx
https://orcid.org/0000-0003-2920-4675

Reyna Torres Obregón[3]
reyna.torres@uadec.edu.mx
https://orcid.org/0000-0003-3546-6970

Cecilia Ixél Mazatán Ochoa[3]
cecilia.mazatan@uadec.edu.mx
https://orcid.org/0000-0002-3656-3986

Bárbara de los Ángeles Pérez Pedraza[3]
ibarbara_perez@uadec.edu.mx
https://orcid.org/0000-0001-9685-3814

José González Tovar[3]
josegonzaleztovar@uadec.edu.mx
https://orcid.org/0000-0002-2507-5506

Resumen

El objetivo de este artículo es analizar la relación entre el estrés percibido y las estrategias de afrontamiento en una muestra de población adulta del estado de Coahuila de Zaragoza, México. Es un estudio cuantitativo, transversal y correlacional en 203 participantes de 18 a 80 años. Se aplicó la Escala de Estrés Percibido (PSS) y el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE-21).

[1] Autor de correspondencia: Ana Laura Carrillo Cervantes.
[2] Estudiante del Doctorado de Psicología de la Salud, Universidad Autónoma de Coahuila Saltillo, Coahuila, México.
[3] Catedrático Investigador Universidad Autónoma de Coahuila, Saltillo, Coahuila, México

Se realizaron análisis descriptivos y correlaciones. Los resultados mostraron una media de estrés percibido de 23.71 (DE=7.66). La expresión emocional abierta se correlacionó positivamente con el estrés (r=.482; p<.001), al igual que la evitación (r=.232; p<.001) y la autofocalización negativa (r=.621; p<.001). La focalización en la solución de problemas (r=-.549; p<.001) y la reevaluación positiva (r=-.424; p<.001) se relacionaron con menores niveles de estrés. Se concluye que, en la muestra estudiada, las estrategias de afrontamiento mostraron asociaciones diferenciadas con el estrés percibido. La focalización en la solución de problemas y la reevaluación positiva se asociaron con menor estrés, mientras que la expresión emocional abierta, la evitación y la autofocalización negativa se asociaron con mayor estrés. Por el diseño transversal, estos resultados expresan asociaciones y no relaciones causales.

Palabras clave: estrés psicológico; afrontamiento psicológico; salud mental; México.

Abstract

This study aimed to examine the relationship between perceived stress and coping strategies in a sample of adults from the state of Coahuila de Zaragoza, Mexico. A quantitative, cross-sectional, correlational design was used with 203 participants aged 18 to 80 years. The Perceived Stress Scale (PSS) and the Stress Coping Questionnaire (CAE-21) were administered. Descriptive and correlational analyses were conducted. Mean perceived stress was 23.71 (SD = 7.66). Open emotional expression was positively correlated with perceived stress (r = .482, p < .001), as were avoidance (r = .232, p < .001) and negative self-focus (r = .621, p < .001). Problem-solving focus (r = −.549, p < .001) and positive reappraisal (r = −.424, p < .001) were associated with lower levels of perceived stress. In the studied sample, coping strategies showed distinct associations with perceived stress. Problem-solving focus and positive reappraisal were associated with lower perceived stress, whereas open emotional expression, avoidance, and negative self-focus were associated with higher perceived stress. Given the cross-sectional design, these findings indicate associations rather than causal relationships.

Keywords: psychological stress; psychological coping; mental health; Mexico.

Fecha de envío: 01/05/26
Fecha de aprobación: 30/07/26
Fecha de publicación: 27/11/26

Introducción

El estrés constituye un fenómeno relevante para la salud y el bienestar de la población, debido a que la manera en que las personas valoran y afrontan las demandas de la vida cotidiana puede relacionarse con su adaptación y bienestar emocional. En este sentido, conocer los niveles de estrés percibido y las estrategias de afrontamiento utilizadas por la población adulta permite comprender las respuestas que las personas emplean ante situaciones estresantes e identificar aquellas que se relacionan con mayores o menores niveles de estrés. Generar evidencia sobre estas variables en población adulta de Coahuila puede aportar elementos para orientar futuras acciones de promoción de la salud e intervenciones dirigidas al fortalecimiento de recursos para el manejo del estrés.

El estrés constituye un fenómeno de interés para la Psicología de la Salud debido a su relación con el bienestar, las conductas de salud y los procesos de adaptación de las personas ante las demandas de la vida cotidiana. Su estudio ha evolucionado desde perspectivas centradas principalmente en los acontecimientos estresantes hacia aproximaciones que consideran la valoración que realiza la persona sobre las situaciones que enfrenta y los recursos que percibe disponibles para responder ante ellas. Desde esta perspectiva, comprender el estrés requiere considerar no solo las características del acontecimiento, sino también la manera en que este es interpretado y afrontado por el individuo (Cohen et al., 1983).

El estrés percibido se refiere a si son valoradas como estresantes las situaciones que se le presentan a la persona en su vida diaria, particularmente cuando son experimentadas como impredecibles, incontrolables o superiores a los recursos disponibles para afrontarlas. Cohen, Kamarck y Mermelstein desarrollaron la *Perceived Stress Scale* (PSS) con el propósito de valorar esta dimensión subjetiva del estrés, considerando que las personas pueden responder de manera diferente ante situaciones semejantes (Cohen et al., 1983). La escala se ha convertido en una medida ampliamente utilizada para evaluar estrés percibido en diferentes poblaciones y contextos.

En México, González y Landero analizaron la adaptación cultural y estructura factorial de la PSS, encontrando propiedades psicométricas satisfactorias para su utilización en población mexicana (González y Landero, 2007 b). Estos antecedentes son relevantes debido a que permiten estudiar el estrés desde la percepción de la propia persona y no únicamente a partir de la presencia o ausencia de determinados acontecimientos vitales.

La experiencia del estrés se encuentra estrechamente relacionada con la forma en que las personas responden ante las demandas que perciben en su entorno. En este proceso adquiere importancia el afrontamiento, entendido como el conjunto de respuestas cognitivas y conductuales utilizadas para manejar situaciones valoradas como estresantes. El afrontamiento representa un proceso dinámico, por lo que las estrategias empleadas pueden variar de acuerdo con las características de la situación, los recursos personales y sociales disponibles y la valoración que realiza cada individuo.

Sandín y Chorot desarrollaron el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) como una medida de autoinforme destinada a evaluar diferentes formas de responder ante el estrés (Sandín y Chorot, 2003). El instrumento identifica siete dimensiones: focalización en la solución del problema, autofocalización negativa, reevaluación positiva, expresión emocional abierta, evitación, búsqueda de apoyo social y religión. Su estudio original mostró una estructura factorial constituida por estas siete formas básicas de afrontamiento (Sandín y Chorot, 2003).

Estas estrategias de afrontamiento representan diferentes formas de enfrentar situaciones que producen estrés. La focalización en la solución del problema consiste en dirigir los esfuerzos hacia el reconocimiento de las situaciones que generan malestar y en cómo cambiarlas o modificarlas, mientras que la reevaluación positiva se refiere a buscar los aspectos favorables o reinterpretar la situación que genera estrés, y la búsqueda de apoyo social consiste en buscar ayuda o acompañamiento de otras personas. Por último, en la expresión emocional abierta, la persona expresa o libera sus emociones negativas hacia el exterior sin ningún tipo de regulación; la evitación se refiere a un intento de escapar o ignorar la fuente que le provoca estrés; y la autofocalización negativa es la tendencia a centrar toda la atención de forma obsesiva en los propios defectos, errores o culpas ante la situación estresante. En conjunto, representan respuestas diferentes frente al malestar emocional generado por la situación (Sandín y Chorot, 2003).

Por lo tanto, la relación entre afrontamiento y estrés adquiere especial importancia debido a que las estrategias utilizadas pueden asociarse de manera diferente con el estrés. No se trata únicamente de determinar si una persona afronta o no una situación, sino de identificar cómo la afronta y qué estrategias utiliza con mayor frecuencia. Esta perspectiva permite comprender por qué, frente a demandas similares, algunas personas pueden experimentar niveles diferentes de estrés.

Lo anterior demuestra la relevancia del estudio de la relación entre estrés percibido y estrategias de afrontamiento desde la psicología de la salud, ya que permite comprender procesos psicológicos relacionados con la adaptación de las personas ante situaciones que demandan recursos emocionales, cognitivos y conductuales. Desde esta perspectiva, identificar qué estrategias se relacionan con mayores o menores niveles de estrés puede proporcionar evidencia útil para orientar futuras investigaciones e intervenciones. Sin embargo, resulta importante considerar que la relación entre estrés y afrontamiento es compleja y potencialmente bidireccional: las estrategias utilizadas pueden relacionarse con la forma en que se experimenta el estrés y, al mismo tiempo, el nivel de estrés puede influir en las respuestas de afrontamiento seleccionadas.

Por lo anterior, el objetivo del presente estudio fue analizar la relación entre el estrés percibido y las estrategias de afrontamiento en población adulta del estado de Coahuila de Zaragoza, México.

Metodología (Materiales y Métodos)

Se realizó un estudio cuantitativo, transversal y correlacional, ya que el objetivo fue analizar la relación entre el estrés percibido y las estrategias de afrontamiento (León y Montero, 2003). La muestra estuvo conformada por 203 adultos que radican en el estado de Coahuila, México, con una media de edad de 34.96 años. El 62.06% (n=126) correspondió al sexo femenino y el 37.93% (n=77) al masculino. La mayoría residía en Saltillo (86.7%; n=176); el resto procedía de otros municipios de Coahuila. Los instrumentos utilizados son: cuestionario sociodemográfico donde se abordaron preguntas como: edad sexo, nivel de estudios, municipio de residencia, eso con la finalidad de caracterizar a la población.

El estrés percibido se evaluó mediante la escala de Estrés percibido adaptada y validada en México (González y Landeros, 2007 a). Evalúa cómo se percibe el estrés ante determinadas situaciones en el último mes; contiene 14 ítems y se puntúa mediante una escala tipo Likert de 0 (nunca) a 4 (muy a menudo). La puntuación total se obtiene sumando puntuaciones de cada ítem, se recomienda invertir los valores de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13. Los rangos de puntuación están entre 0 y 56. A mayor puntuación corresponde a mayor nivel de estrés percibido. La escala presenta adecuada fiabilidad, validez y sensibilidad, con un alfa de Cronbach de 0.83. Este instrumento permite hacer una evaluación cognitiva de una situación estresante.

Las estrategias de afrontamiento se evaluaron mediante Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE-21) en su versión adaptada y validada en México (González y Landero (2007 a). Evalúa siete formas de afrontamiento: Focalizado en la solución del problema" (ítems 7, 14 y 19), "Autofocalización negativa" (ítems 1, 11 y 15), "Reevaluación positiva" (2, 5 y 16), "Expresión emocional abierta" (ítems 8, 12 y 17), "Evitación" (ítems 3,6 y 13), "Búsqueda de apoyo social" (ítems 9, 18y 20) y "Religión" (ítems 4, 10 y 21), a través de 21 ítems que se responden de acuerdo con la escala tipo Likert que va del 0 al 4 (0: Nunca; 1: Pocas veces; 2: A veces; 3: Frecuentemente; 4: Casi siempre). Tiene una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0,68.

La recopilación de datos se colectó de manera presencial y virtual a través de un cuestionario en Google Forms, el cual se distribuyó por medio de redes sociales. El 60% de los datos fue obtenido por medio digital. En la primera página del cuestionario se informó el objetivo del estudio, se hizo énfasis que la participación era voluntaria y anónima, garantizando la confidencialidad de los datos. Se solicitó el consentimiento informado y posteriormente los datos sociodemográficos y los cuestionarios. El proyecto obtuvo la aprobación del Comité de Ética de una Universidad Privada de la ciudad de Saltillo, Coahuila México.

El análisis estadístico se realizó a través del programa estadístico JASP versión 0.18. Se obtuvieron frecuencias y porcentajes para las variables categóricas, y estadísticos descriptivos (media, mediana, desviación estándar, valor mínimo y máximo) para las variables continuas, además de la prueba de normalidad y la correlación de Spearman.

Resultados

En el estudio participaron 203 personas. El estrés percibido presentó una puntuación media de 23.71 (DE = 7.66). Respecto a las estrategias de afrontamiento, las mayores puntuaciones medias correspondieron a la reevaluación positiva (M = 54.10; DE = 20.48), la focalización en la solución de problemas (M = 53.60; DE = 24.56), la evitación (M = 46.72; DE = 20.52) y la búsqueda de apoyo social (M = 45.36; DE = 25.00). En contraste, las puntuaciones más bajas se observaron en religión (M = 22.50; DE = 25.75), expresión emocional abierta (M = 37.39; DE = 23.91) y autofocalización negativa (M = 37.44; DE = 22.12).

La prueba de Shapiro-Wilk mostró que el estrés percibido no presentó desviaciones estadísticamente significativas de la normalidad (p = .353). Sin embargo, las siete dimensiones de afrontamiento presentaron distribuciones que difirieron significativamente de la normalidad (p < .05). Por esta razón, se utilizó el coeficiente de correlación rho de Spearman para analizar las asociaciones entre las variables (Tabla 1).

Tabla1. *Puntuaciones totales de escalas y subescalas aplicadas*

Variables	$\bar{x}$	*DE*	*As*	*K*	*S-W*	*p*
Estrés	23.714	7.663	-0.101	-0.321	0.992	0.353
Estrategias de Afrontamiento						
Búsqueda de apoyo social	45.361	25.001	0.106	-0.665	0.974	< .001
Expresión emocional abierta	37.389	23.914	0.313	-0.645	0.960	< .001
Religión	22.496	25.750	1.133	0.423	0.829	< .001
Focalizado en la solución de problemas	53.596	24.563	0.143	-0.680	0.964	< .001
Evitación	46.716	20.517	0.163	-0.057	0.980	0.005
Autofocalización negativa	37.438	22.123	0.173	-0.442	0.965	< .001
Reevaluación positiva	54.098	20.483	-0.106	-0.285	0.978	0.003

Nota: $\bar{x}$: media aritmética, DE: desviación estándar, As: asimetría de Pearson, S-W: Prueba de Shapiro Wilk, p: valo-p.

El análisis de correlación de Spearman identificó cinco asociaciones estadísticamente significativas entre el estrés percibido y las estrategias de afrontamiento (Tabla 2). La autofocalización negativa presentó la correlación positiva de mayor magnitud ($\rho = .621$, $p < .001$), seguida de la expresión emocional abierta ($\rho = .482$, $p < .001$) y la evitación ($\rho = .232$, $p < .001$). Estos resultados indican que mayores puntuaciones en dichas estrategias se asociaron con niveles más elevados de estrés percibido.

Por otra parte, la focalización en la solución de problemas ($\rho = -.549$, $p < .001$) y la reevaluación positiva ($\rho = -.424$, $p < .001$) presentaron correlaciones negativas, lo que indica que mayores puntuaciones en estas estrategias se asociaron con menores niveles de estrés percibido.

Tabla 2. *Matriz de correlaciones de las subescalas de CAE con Estrés*

Variables	Estrés
Expresión Emocional Abierta	0.482***
Focalizado en la solución de problemas	-0.549***
Evitación	0.232***
Autofocalización negativa	0.621***
Reevaluación positiva	-0.424***

Nota: ** p≤.01; * p≤.05. p ≤ 0.01

Discusión

Los hallazgos del presente estudio evidenciaron que las estrategias de afrontamiento se relacionan de manera diferenciada con el estrés percibido. La autofocalización negativa, la expresión emocional abierta y la evitación mostraron asociaciones positivas con el estrés, mientras que la focalización en la solución de problemas y la reevaluación positiva presentaron asociaciones negativas.

Entre las estrategias de afrontamiento con mayores puntuaciones se encontraron la reevaluación positiva y la focalización en la solución de problemas, ambas relacionadas con

menores niveles de estrés percibido. Este hallazgo coincide con lo reportado por Garza Varela et al. (2021), quienes, en una muestra de 396 adultos residentes de Nuevo León, México, identificaron que la reevaluación positiva fue la estrategia con mayor puntuación y la relacionaron con el bienestar psicológico. La coincidencia entre ambos estudios destaca la relevancia de las estrategias cognitivas orientadas a reinterpretar las situaciones estresantes y buscar alternativas para afrontarlas.

La autofocalización negativa presentó la asociación positiva de mayor magnitud con el estrés percibido. Este resultado concuerda con Morales-Rodríguez et al. (2021), quienes encontraron una asociación positiva entre ambas variables ($r = .478$, $p < .001$) en una muestra de 337 integrantes de la comunidad universitaria. De acuerdo con Sandín y Chorot (2003), esta estrategia se caracteriza por dirigir la atención hacia aspectos negativos de uno mismo y de la situación, incluyendo sentimientos de indefensión, culpa y dificultades percibidas para resolver los problemas. En este sentido, una mayor tendencia a centrarse en las propias limitaciones podría estar relacionada con una percepción más elevada del estrés.

En contraste, la focalización en la solución de problemas mostró una asociación negativa con el estrés percibido, resultado consistente con Morales-Rodríguez et al. (2021), quienes identificaron una relación en la misma dirección ($r = -.355$, $p < .001$). Esta estrategia comprende acciones orientadas a identificar las causas del problema, evaluar alternativas y desarrollar conductas dirigidas a modificar la situación estresante (Sandín y Chorot, 2003). Lo anterior sugiere que la mayor utilización de estrategias centradas en la resolución de problemas se relaciona con una menor percepción del estrés, posiblemente por su orientación hacia el manejo activo de las demandas estresantes.

Respecto a la expresión emocional abierta, se identificó una asociación positiva con el estrés percibido, lo cual coincide con lo informado por Morales-Rodríguez et al. (2021), quienes reportaron una correlación de menor magnitud ($r = .231$, $p < .001$). Según Sandín y Chorot (2003), esta estrategia comprende respuestas relacionadas con la manifestación abierta del malestar emocional ante situaciones estresantes. Sin embargo, la asociación identificada no implica que la expresión emocional sea perjudicial en sí misma, sino que las manifestaciones específicas evaluadas mediante esta dimensión del Cuestionario de Afrontamiento del Estrés se relacionaron con mayores niveles de estrés percibido.

La reevaluación positiva también presentó una asociación negativa con el estrés percibido, resultado congruente con Morales-Rodríguez et al. (2021), quienes identificaron una correlación negativa entre ambas variables ($r = -.260$, $p < .001$). Esta estrategia implica reinterpretar las situaciones estresantes mediante la identificación de aspectos favorables o significados alternativos, lo que puede relacionarse con una percepción menos amenazante de las demandas del entorno. Asimismo, la elevada puntuación de esta estrategia en el presente estudio coincide con los hallazgos de Garza Varela et al. (2021), lo que refuerza la pertinencia de considerar la reevaluación positiva al estudiar los procesos de afrontamiento y su relación con el bienestar psicológico.

Por su parte, la evitación presentó una asociación positiva de menor magnitud con el estrés percibido, en concordancia con Morales-Rodríguez et al. (2021), quienes también identificaron una relación positiva ($r = .172$, $p < .001$). Este hallazgo sugiere que las respuestas orientadas a evitar o apartarse de las situaciones estresantes se relacionan con mayores niveles de estrés. Sin embargo, la evitación no debe considerarse una estrategia inadecuada en todas las circunstancias, ya que su utilidad puede depender de las características de la situación, las posibilidades de control y los recursos disponibles de la persona para afrontarla.

En resumen, los resultados muestran que las estrategias de afrontamiento centradas en la solución de problemas y la reevaluación positiva se relacionaron con menores niveles de estrés percibido, mientras que la autofocalización negativa, la expresión emocional abierta y la evitación se asociaron con niveles más elevados. Estos hallazgos aportan evidencia sobre la importancia de considerar las distintas formas de afrontamiento en el estudio del estrés y pueden orientar el desarrollo de intervenciones dirigidas al fortalecimiento de habilidades para la resolución de problemas y la reinterpretación positiva de situaciones estresantes.

Conclusiones

En la muestra estudiada, el estrés percibido se relacionó significativamente con varias estrategias de afrontamiento. La focalización en la solución de problemas y la reevaluación positiva se asociaron con menor estrés, mientras que la autofocalización negativa, la expresión emocional abierta y la evitación se asociaron con mayor estrés. Los hallazgos apoyan la pertinencia de

considerar las estrategias de afrontamiento en acciones de promoción de la salud y manejo del estrés, sin atribuir causalidad debido al diseño transversal.

Referencias

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior, 24(4), 385–396. https://doi.org/10.2307/2136404

Garza Varela, J. P., de la Cruz-de la Cruz, C., Leija Guerrero, J. G., Sánchez Rodríguez, K. E., & Kawas Valle, O. (2021). Positive reappraisal as a stress coping strategy during the COVID-19 pandemic. Salud Mental, 44(4), 177–184. https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2021.023

González Ramírez, M. T., & Landero Hernández, R. (2007a). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): Validación en una muestra mexicana. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 12(3), 189–198. https://doi.org/10.5944/rppc.vol.12.num.3.2007.4044

González Ramírez, M. T., & Landero Hernández, R. (2007b). Factor structure of the Perceived Stress Scale (PSS) in a sample from Mexico. The Spanish Journal of Psychology, 10(1), 199–206. https://doi.org/10.1017/S1138741600006466

León, O. G., & Montero, I. (2003). Métodos de investigación en psicología y educación (3.ª ed.). McGraw-Hill.

Morales-Rodríguez, F. M., Martínez-Ramón, J. P., Méndez, I., & Ruiz-Esteban, C. (2021). Stress, coping, and resilience before and after COVID-19: A predictive model based on artificial intelligence in the university environment. Frontiers in Psychology, 12, 647964. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647964

Sandín, B., & Chorot, P. (2003). Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 8(1), 39–54. https://doi.org/10.5944/rppc.vol.8.num.1.2003.3941