

## **RESILIENCIA, ANSIEDAD Y SENTIDO DE LA VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

YOEL SMEDEMA MALONDA

*Universidad de Deusto*

M<sup>a</sup> PAZ FRANCO MÓDENES

*Universidad Pontificia de Salamanca*

### RESUMEN

El presente trabajo pretende evidenciar el grado de asociación entre la resiliencia, la ansiedad y el sentido de la vida, así como constatar las diferencias entre estas variables en dos grupos de edad y conocer la influencia de la variable sexo. Se han utilizado tres instrumentos estandarizados para la evaluación empírica de los constructos: la escala de resiliencia de Connor y Davidson (CD-RISC), el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) y el Purpose-In-Life Test (PIL). Dichas pruebas fueron aplicadas a una muestra de 215 estudiantes universitarios con un rango de edad entre 18 y 31 años. Los resultados encontrados indican que, en cuanto al género, no aparecen diferencias significativas en relación a ninguna de las variables objeto de estudio. En relación a los niveles de resiliencia y sentido de la vida, se encontró una correlación positiva significativa entre ambos indicadores, así como una relación negativa entre la ansiedad y las otras dos variables investigadas.

*Palabras clave:* Resiliencia, ansiedad, sentido de la vida, psicología positiva, estudiantes universitarios.

## ABSTRACT

The present work pretends to demonstrate the degree of association between resilience, anxiety and the meaning of life, as well as to verify the differences between these variables in two age groups and to know the influence of the variable sex. Three standardized instruments for the empirical evaluation of the constructs were applied: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) and the Purpose-In-Life Test (PIL). These tests were applied to a sample of 215 university students ranging in age from 18 to 31 years. The results indicate that, in terms of gender, there are no significant differences in relation to the levels of any of the variables under study. In relation to the levels of resilience and meaning of life, a significant positive correlation was found between both indicators, as well as a negative relationship between anxiety and the other two variables investigated.

*Keywords:* Resilience, anxiety, meaning of life, positive psychology, university students.

## INTRODUCCIÓN

En relación al tópico de la resiliencia, cabe mencionar que este término fue acuñado en el área de la física para hacer referencia a la capacidad que tiene un cuerpo para recuperar su forma original después de haber sido sometido a diferentes tipos de fuerzas y presiones. Desde entonces, en el área de las ciencias sociales y del comportamiento, se ha utilizado este concepto para referirse a la capacidad que tienen algunas personas de superar la adversidad y salir fortalecidos de la misma (Omar, Paris, Uribe, Ameida y Aguiar, 2011).

Las primeras investigaciones sobre resiliencia hunden sus raíces en los experimentos de Werner y Smith (1982 citado por Gómez y Kotliarenco, 2010, p.106). Estos estudios se centraron en comprender porque no todos los sujetos se ven afectados de igual manera por los estresores vitales. Se observó que los sujetos que se desarrollaron junto a un adulto significativo tenían mayor probabilidad de salir fortalecido del evento estresante. Esto guarda relación con la teoría del apego de Bowlby (1989 citado por Fiorentino, 2008, p.99). A raíz de este estudio se ha puesto de manifiesto el hecho de que no todas las personas se ven influenciadas del mismo modo por los estresores vitales. Ha dado lugar a entender que se trata tanto de la expresión de la variabilidad natural de la respuesta individual (influencia de los mecanismos de vulnerabilidad), como del aspecto resiliente del ser humano (Oliva, Jiménez, Parra y Sánchez, 2008). Desde la investigación se ha intentado identificar aquellos aspectos de riesgo

asociados a los eventos estresantes y delimitar los factores protectores o condiciones que moderan el efecto dañino de dichas variables riesgo (Gómez y Kotliarenco, 2010).

Desde la investigación han surgido dos enfoques para estudiar la resiliencia: los estudios centrados en las variables y los centrados en el individuo. Los primeros intentan medir el grado de adversidad, y estudian las variables que aparecen en dichas situaciones, y cómo los sujetos se enfrentan a las mismas, investigando que habilidades o capacidades que se emplean para compensar esta situación de adversidad. Estos modelos conceden importancia a la estadística y proporcionan información acerca de factores predictores, de riesgo y protectores, así como la relación de estos con las consecuencias (Carretero, 2010). Los segundos proceden a través de la comparación de grupos de individuos con diferente grado de ajuste y de exposición al riesgo, poniendo el acento en la comparación entre los sujetos resilientes y los que, por el contrario, han sucumbido ante las dificultades y muestran desajustes (Oliva et al., 2008).

La perspectiva asumida en la presente investigación se ha centrado en el aspecto personal, a saber, la predisposición del sujeto a mostrar determinadas cualidades que le permitan afrontar las dificultades. Teniendo en cuenta esta premisa, Connor y Davidson (2003 citado por Serrano et al., 2012, p.50), desde una corriente de investigación que trata de establecer los rasgos que identifican a los sujetos capaces de sobreponerse a las adversidades, definen la resiliencia como el conjunto de cualidades, recursos o fortalezas que favorecen que las personas progresen afrontando con éxito la dificultad. Para estos autores la resiliencia sería como un macro factor compuesto por un conjunto de capacidades o disposiciones que actúan a modo de fortalezas individuales.

Para su desarrollo teórico, estos autores partieron del modelo de Richardson (2002 citado por Crespo, Fernández y Soberón, 2014, p.221), según el cual “la habilidad de una persona para afrontar sus circunstancias se verá influenciada por el modo en que se ha adaptado previamente a otras situaciones vitales, de manera que ante una nueva dificultad uno de los resultados posibles llevará a la persona a alcanzar un mayor nivel de equilibrio bio-psicoespiritual u homeostasis del que poseía inicialmente”. Para conceptualizar la resiliencia como un rasgo multidimensional, Connor y Davidson se basaron en los rasgos personales que la literatura había mostrado estar asociadas a una adaptación exitosa. Concretamente, profundizaron en los trabajos de Kobasa (1979) sobre la personalidad resistente (*hardiness*); las características de resiliencia propuestas por Rutter (1985); el trabajo de Lyons (1991) acerca de la evaluación de la paciencia y la tolerancia al estrés; y la apreciación de los factores

espirituales relevantes para la supervivencia de los tripulantes de la expedición de Sir Edward Shackleton en la Antártida (Crespo et al., 2014). Finalmente, fruto de su trabajo de revisión e investigación, surgió el concepto de resiliencia como capacidad lo cual facilitó el posterior desarrollo de la escala de resiliencia CD-RISC, empleada en este estudio.

En cuanto a la ansiedad, realizando un breve recorrido histórico, podríamos comenzar mencionando el papel que esta ha ejercido a lo largo de la evolución en el ser humano. Durante la misma los humanos adquirieron productos filogenéticos automáticos, a saber, medios para detectar y responder rápidamente y con eficacia a ciertos estímulos amenazantes, aspecto altamente ventajoso en términos de supervivencia de la especie. En muchas ocasiones, la reacción automática ante este tipo de información garantiza la adaptación al entorno e incluso la supervivencia. Este tipo de procesamiento, en gran parte, es involuntario. A su vez, la detección y el procesamiento de información afectiva también estarían mediados por dichos mecanismos filogenéticos involuntarios (Pacheco, Lupiáñez y Acosta, 2009). Al mismo tiempo, proporcionaría un componente de precaución en situaciones peligrosas y ayudaría al individuo a mantenerse concentrado (Riveros, Hernández y Rivera, 2007).

Sin embargo, en ciertas ocasiones, esta ansiedad es excesiva y llega a interferir en la calidad de vida de la persona alterando su funcionamiento cotidiano. Este “arsenal” de respuestas adaptativas se ha convertido en algo perturbador en las personas crónicamente ansiosas o en sujetos que padecen de ansiedad. Esta población se caracterizaría, precisamente, por activar sus mecanismos de detección y de respuesta ante la amenaza cuando se les presenta información de valencia negativa que para el resto de personas resulta irrelevante. Esto se traduce en un deterioro del control atencional que repercute, a su vez, en la eficiencia con que realizan esas tareas (Pacheco et al., 2009).

La ansiedad rasgo (la predisposición a padecer estados de ansiedad) se encontraría asociada a los trastornos de ansiedad, ejerciendo un papel modulador como variable relacionada a los mismos. Acorde al planteamiento desarrollado por Spielberger (1980), la ansiedad es “una reacción emocional desagradable producida por un estímulo externo, que es considerado por el individuo como amenazador, produciendo ello cambios fisiológicos y conductuales en el sujeto” (Álvarez et al., 2012). Spielberger et al. (1970), citado por Guillén y Buela (2011, p.510) postulaba que el trastorno de ansiedad estaba constituido por dos aspectos: un factor de personalidad que comprendería las diferencias individuales, relativamente estables, para responder ante situaciones percibidas como amenazantes (ansiedad rasgo) y otro segundo factor, la ansiedad estado,

que haría más referencia a un período transitorio o temporal caracterizado por un sentimiento de tensión, aprensión y aumento de la actividad del Sistema Nervioso Autónomo, pudiendo variar tanto tiempo como intensidad.

A efectos de experiencia vital, se podría afirmar que los sujetos con alto grado de ansiedad-rasgo percibirían un mayor rango de situaciones como amenazantes y estarían más predispuestos a sufrir ansiedad-estado de forma más frecuente o con mayor intensidad. Estos últimos son apreciados como intensamente molestos. Si un sujeto no puede evitar el estrés que estos estados le ocasionan, pondrá en marcha las habilidades de afrontamiento para hacer frente a la situación amenazante. Si la persona se ve inundada por la ansiedad-estado puede iniciar un proceso defensivo para reducir el estado emocional irritante. Así, los mecanismos de defensa ejercen un papel relevante en el proceso psicofisiológico, modificando o distorsionando la percepción o valoración de la situación. De este modo, en la medida en que los mecanismos de defensa actúen, las circunstancias se percibirán cómo menos amenazantes y tendrá lugar una reducción del estado de ansiedad (Ries, Castañeda, Campos y Del Castillo, 2012).

En relación al sentido de la vida, es importante recordar que, a lo largo de la Historia y en el transcurso y evolución de las distintas disciplinas académicas (en particular de la Filosofía y la Psicología), se ha intentado definir la felicidad, así como conocer los factores asociados a la misma, con el objetivo de facilitar su comprensión. A grandes rasgos, se podría indicar que algunas concepciones han puesto su acento en el aspecto contextual de la persona mientras que otras lo habrían hecho en el individuo.

Dejando de lado perspectivas ambientales de la felicidad, en Psicología se han desarrollado dos perspectivas en la conceptualización del bienestar: la eudaimónica y la hedónica, siguiendo las aportaciones de autores muy significativos en este ámbito como: Peterson, Park y Seligman (2005) o Ryan y Deci (2001), según aporta en su revisión García (2013). La eudaimónica sostiene que la felicidad está formada por un conjunto de variables: autodeterminación, logro de metas, sentido de la vida, actualización de los potenciales personales y autorrealización; esta concepción se asocia al «bienestar psicológico», que incluiría el crecimiento personal y la actualización de las capacidades como evidencia de funcionamiento psicológico positivo. Uno de sus máximos exponentes es Carol Ryff, quien concibió el bienestar psicológico como desarrollo personal y compromiso con los desafíos existenciales de la vida, postulando la existencia de seis dimensiones (García, 2013): auto aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida.

Por otra parte, la perspectiva hedónica sostiene que el placer es el mayor bien, el que aporta al individuo la mayor felicidad, y se asocia en la actualidad al «bienestar subjetivo» (García, 2013), definido como una evaluación cognitiva y afectiva de uno mismo y su vida e incluye experimentar emociones placenteras, bajos niveles de emociones negativas y alta satisfacción con la vida (Morán, Castro, Sánchez y Montes, 2014). En esta línea se encontraría el planteamiento de Seligman (2003). Este autor es considerado uno de los máximos exponentes de la Psicología Positiva, la cual pretende poner su acento en lo mejor de los seres humanos, en los aspectos positivos del mismo. Esto contrasta con lo que hasta ahora había sido el centro de atención de la Psicología, tanto en su vertiente teórica como práctica, a saber, las carencias y el marcado acento en el aspecto psicopatológico de la persona (Tarragona, 2013).

Aunque en el presente trabajo no se ha estudiado la felicidad desde la perspectiva de Seligman, si es importante resaltar que ambas teorías, la de Seligman y la de V. E. Frankl, presentan correspondencias positivas. En este sentido, ambos consideran la felicidad como el fin último de la existencia, que pasa por la realización de un sentido. También coinciden en situar la espiritualidad y la trascendencia en el culmen del mismo. A su vez, las tres vías que propuso Seligman para la felicidad y los elementos del modelo PERMA posterior concuerdan con el planteamiento de los caminos propuestos por V. E. Frankl para dotar de sentido la vida personal. Finalmente, ambos autores aseguran que el hombre tiene el poder de dar sentido a su vida, desarrollando las virtudes o fortalezas personales, según el primero, o descubriendo su vocación o misión, según el segundo (Barahona et al., 2013).

Según V. E. Frankl la vida humana consiste en la lucha por encontrar el sentido de la propia existencia. Para ello se precisa superar la falta de sentido (vacío existencial), a través de una tensión innata y continua que le dirige a la búsqueda de sentido (voluntad de sentido) para alcanzar el verdadero sentido de la vida (suprasentido) (Moreno, 2014). La voluntad de sentido sería la principal motivación del ser humano, estímulo de tipo existencial, universal y no dependiente de variables demográficas.

No obstante, tales diferencias puedan suponer, al mismo tiempo, discrepancias en el nivel de logro del sentido vital. Dicha voluntad de sentido, aun así, sería una necesidad existencialmente prioritaria en todo momento, ya sea de carácter biológica, psicológica o social. Consiste en encontrar un motivo de naturaleza existencial por el cual, pese a las dificultades, la vida sería percibida y experimentada como estimable (García, Martínez, Soucase y Gallego, 2011). En esta investigación se ha tomado en cuenta la definición que Martínez y

Castellanos (2013) realizan sobre el sentido vital definido como “la percepción afectiva-cognitiva de valores que invitan u orientan a la persona a actuar de un modo u otro ante situaciones específicas o generales de la vida, dando coherencia e identidad personal (...) la búsqueda de sentido iría más allá de la búsqueda de coherencia e identidad o de tener propósitos en la vida”.

## MATERIAL Y MÉTODO

### PARTICIPANTES

El número total de la muestra está compuesta por 215 estudiantes universitarios (173 mujeres y 42 hombres), provenientes de una universidad privada de Salamanca, España. La diferencia de tamaño entre los grupos de hombres y mujeres se debe al perfil del alumnado en esta carrera universitaria, compuesto mayormente por estas últimas. El rango de edad comprendió entre los 18 y 31 años. El total de la muestra estuvo dividida en dos grupos: el grupo de 1º y de 3º, correspondientes al año académico respectivamente. La colaboración fue voluntaria y no recibieron a cambio ningún incentivo.

### INSTRUMENTOS

Escala de Resiliencia (CD-RISC). La medición de la resiliencia se efectuó a través de la “Escala de resiliencia de Connor-Davidson” (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC). Este instrumento consta de 25 ítems que, en su versión original, se agrupa, en cinco factores. No obstante, para el propósito de este estudio, se han utilizado las puntuaciones totales. A través de dichos ítems, el sujeto tiene que indicar en qué medida cada una de las afirmaciones es aplicable a su caso considerado si ha sido verdadera durante el último mes en una escala tipo Likert que comprende de 0 a 4 (siendo 0= “no ha sido verdadera en absoluto” y 4= “verdadera casi siempre”). El rango de la escala va de 0 a 100, no existiendo un punto de corte determinado y, por lo tanto, a mayores puntuaciones se entiende que el sujeto presentará una mayor resiliencia (Crespo et al., 2014).

En cuanto a las propiedades psicométricas, cabe mencionar que se trata de un instrumento cuyas propiedades psicométricas han sido evaluadas en jóvenes, en personas con problemas de salud y en poblaciones de ámbitos socioculturales diversos, y ha mostrado ser útil en ambientes clínicos y de investigación. Ha mostrado adecuadas propiedades psicométricas en el estudio de validación en población general (alfa de Cronbach de 0.89), así como una fiabilidad test-retest

de 0,87 (sujetos con TAG y TEPT). Para definir la versión final de la escala se tuvo en cuenta la versión traducida al español (Serrano et al., 2012).

Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI). La evaluación de la ansiedad se realizó mediante el empleo del cuestionario de ansiedad estado-rasgo (STAI). Aunque en este estudio se ha empleado la adaptación española (sección de estudios de TEA Ediciones), la prueba fue originalmente diseñada por Spielberger, Gorsuch y Lushore (1983, State-Trait Anxiety Inventory, STAI). Se trata de un autoinforme compuesto por 40 ítems diseñado para evaluar dos aspectos de la ansiedad: estado (condición emocional transitoria), aludiendo a sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de atención y aprensión y por hiperactividad del sistema nervioso autónomo; y rasgo (propensión ansiosa relativamente estable) que caracteriza a los individuos con tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras, siendo similar a los constructos llamados “motivos” o “disposiciones que permanecen latentes hasta que son activadas por algunos estímulos de la situación”, o bien “disposiciones comportamentales adquiridas (Agudelo, Casadiegos y Sánchez, 2008). Es importante resaltar que en el presente estudio tan sólo se ha evaluado este último aspecto.

El primer aspecto alude al “ahora mismo, en este momento” (20 ítems), mientras que el segundo evalúa se trata de un aspecto “en general, en la mayoría de las ocasiones” (20 ítems). La escala de respuesta es de tipo Likert, puntuando desde 0 (nada) hasta 3 (mucho) y la puntuación total en cada uno de las subescalas oscila entre 0 y 60 puntos, correspondiéndose una mayor puntuación con mayor ansiedad detectada.

Esta prueba fue diseñada para la auto aplicación y puede ser administrada tanto de forma individual como colectiva. Es importante resaltar que, aunque los ítems se refieren a la ansiedad, es preferible no emplear dicho término y referirse a la prueba simplemente como “cuestionario de autoevaluación” (tal y como se ha realizado en esta investigación). En cuanto a la corrección de la prueba, hay que tener presente que se han intercalado los ítems directos e inversos para evitar el efecto de aquiescencia. Se dan dos posibilidades de corrección: por una parte, haciendo uso de una plantilla, se cuentan los puntos de los ítems de ansiedad positivos y negativos y se traslada el valor resultante a la fórmula impresa; por otra parte, se realiza la corrección de manera directa (siendo este nuestro caso).

En cuanto a sus propiedades psicométricas, en muestras de la población española, se han encontrado niveles de consistencia interna que oscilan, tanto para la puntuación total como para cada una de las subescalas, entre 0,84 y 0,93.



A su vez, se han obtenido diferentes pruebas de validez respecto a la estructura interna y también se ha relacionado con variables clínicas y de personalidad (Fonseca et al., 2012).

Purpose-in-Life Test (PIL). Finalmente, la evaluación del sentido de la vida se realizó mediante el empleo del test de propósito vital (Purpose-in-Life Test, PIL). Esta prueba fue diseñada por James C. Crumbaugh y Leonard T. Maholick en 1964 con la finalidad de medir y estudiar empíricamente conceptos logoterapéuticos formulados por V. E. Frankl. Mide la experiencia personal de sentido de la vida acorde a estos planteamientos y proporciona información sobre la satisfacción, el sentido de la vida y las metas y propósitos vitales (García, 2014). A su vez, es una prueba que posibilita detectar el grado de vacío existencial (Moreno, 2014). Se trata de la prueba más adecuada y empleada para evaluar el concepto del sentido de la vida.

Aunque en el PIL se distinguen cinco áreas (para más detalle véase Magaña, Zavala, Ibarra, Gómez y Gómez, 2004), en este trabajo tan sólo se han considerado las puntuaciones totales y la diferenciación por niveles, a saber, las puntuaciones del PIL pueden oscilar entre 20 y 140 puntos, pudiendo distinguirse: niveles inferiores a 90 indican vacío existencial, entre 90 y 105 suponen indefinición con respecto al sentido de la vida, y superiores a 105 indican logro de sentido (García et al., 2009).

La aplicación de la prueba es sencilla, siendo su tiempo de cumplimentación 20 minutos aproximadamente (Moreno, 2014). Se trata de una escala tipo Likert (1 a 7) de 20 ítems, cuya puntuación se obtiene sumando los valores de las opciones de respuesta que el sujeto selecciona (García et al., 2011). La posición 4 se considera neutral y se emplean distintos términos descriptivos para las dos posiciones extremas (Moreno, 2014). La corrección es directa, excepto para los ítems 2,5,7,10,14,15,17,18 y 19, para los cuales se invierten las puntuaciones de las respuestas. La interpretación del PIL se realiza en orden ascendente: a mayores puntuaciones, mayor sentido de la vida.

En cuanto a sus propiedades psicométricas se puede indicar que el PIL alcanza un alto coeficiente de fiabilidad (0.84) y ha sido baremado para la población española, habiendo sido probada su consistencia interna con un alfa de Cronbach de 0.88 (Gallego, García y Pérez, 2007). Recientemente, Armas, López y Cabaco (2018) han establecido que el PIL puede ser utilizado en muestra española, pudiendo cuantificar el constructo “sentido de la vida” de los pacientes con ansiedad y depresión. No obstante, a pesar de lo mencionado, una puntuación en PIL sería indicativo de un nivel de sentido de la vida que un sujeto

experimenta, aunque no señala el contenido de dicho significado (Moreno, 2014).

### PROCEDIMIENTO

La recogida de información fue realizada mediante la técnica de cuestionario (los tres instrumentos mencionados anteriormente). Éstos fueron aplicados de manera colectiva, no especificándose límite de tiempo, en un momento temporal: una sesión por cada curso en la cual tenían que cumplimentar los tres cuestionarios. Dichos instrumentos fueron administrados en una única aula por una profesora de la Universidad, adiestrada y conocedora de dichas pruebas. La participación fue voluntaria y se les informó del carácter totalmente confidencial de dicha información.

Para el análisis de datos se empleó el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS, Versión 14.0). Se extrajo una medida de tendencia central (la media) y se hizo una medición de la variabilidad (la desviación estándar) del grupo con la finalidad de obtener el promedio aritmético de la distribución de datos y conocer el promedio de desviación de las puntuaciones en base a la media. Por otro lado, se utilizó la prueba t para evaluar si los dos grupos (hombres y mujeres) diferían entre sí de manera significativa respecto a sus medias, así como para observar diferencias en los dos grupos de edad. A su vez, se empleó la prueba de Levene para evaluar la igualdad de las varianzas en las variables analizadas en los grupos mencionados anteriormente. Finalmente, se empleó el coeficiente de correlación lineal de Pearson.

### RESULTADOS

En la Tabla 1 se muestran los datos relativos a la media de edad de la muestra, así como las puntuaciones medias obtenidas para cada una de las pruebas aplicadas y la desviación típica correspondiente.

*Tabla.1. Datos relativos a la edad media de los sujetos y puntuaciones medias obtenidas*

		<b>Estadísticos</b>			
		Edad	CD-RISC	STAI	PIL
N	Válido	215	215	215	215
	Perdidos	0	0	0	0
Media		20,23	68,68	23,54	105,37
Desv. Desviación Sx		2,060	11,878	10,184	15,561

En la Figura 1, se presenta la distribución de las puntuaciones acorde a la consideración de la ansiedad normal (por debajo del percentil 50) frente a la posible presencia de sintomatología ansiosa (por encima de dicho percentil). Es importante resaltar que el 60% de la población total de estudiantes (129 alumnos) presentaría una ansiedad normal, frente a un 40% (86 alumnos) que presentaría una ansiedad clínica.

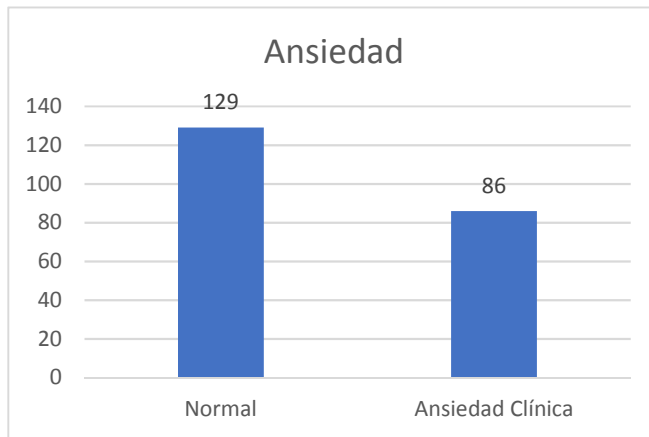


Figura 1. Puntuaciones totales acorde a los baremos del STAI

En la Figura 2, se presentan las puntuaciones totales de los participantes acorde a la tricotomización “vacío existencial, indefinición y logro de sentido” que se toma previamente en consideración en este estudio. En esta línea, acorde a la Tabla 2, se expone la relación negativa entre la ansiedad y el sentido de la vida.

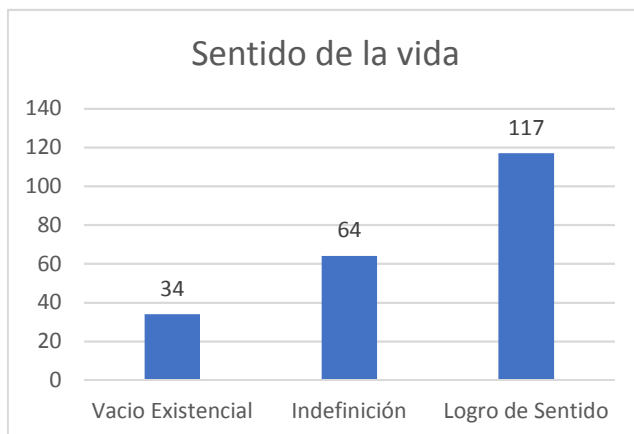


Figura 2. Puntuaciones totales tricotomizadas de la variable “sentido de la vida”

Tabla 2. Relación entre ansiedad y sentido de la vida.

**Tabla cruzada PIL\*Ansiedad**

% dentro de Ansiedad

		Ansiedad		Total
		Normal	Ansiedad Clínica	
PIL	Vacío Existencial	2,3%	36,0%	15,8%
	Indefinición	25,6%	36,0%	29,8%
	Logro de Sentido	72,1%	27,9%	54,4%
Total		100,0%	100,0%	100,0%

En relación al estudio de las diferencias en las distintas puntuaciones tomando como referencia la variable sexo, en la Tabla 3 se muestran las calificaciones relativas a las tres pruebas. Empleando la prueba t para dos muestras independientes y la prueba de Levene de igualdad de varianzas, se observa que no existen diferencias significativas, ya que la significación obtenida (0,757; 0,143 y 0,260, respectivamente) es superior al criterio de significación (0,01).

Tabla 3. Relación de la resiliencia, ansiedad y sentido de la vida con el sexo de los participantes

**Prueba de muestras independientes**

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		Prueba t para la igualdad de medias		Sig. (bilateral)
		F	Sig.	t	gl	
CD-RISC	Se asumen varianzas iguales	1,826	,178	-,310	213	,757
STAI	Se asumen varianzas iguales	1,419	,235	1,471	213	,143
PIL	Se asumen varianzas iguales	,619	,432	1,139	58,334	,260

En relación al estudio comparado de la resiliencia en los dos grupos, en las Tablas 4 y 5, se observan diferencias significativas (sig: 0,001<0,01; sig: 0,006; sig: 0,014<0,05 respectivamente), presentando los alumnos de tercer curso mayor grado de resiliencia y sentido de la vida en comparación con los estudiantes de primer curso, así como menores niveles de ansiedad.

Tabla 4. Datos relativos a la variable resiliencia, ansiedad y sentido de la vida en los dos cursos

Estadísticos de grupo					
	Grupo	N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
CD-RISC	1°	120	66,42	13,157	1,201
	3°	95	71,54	9,342	,958
STAI	1°	120	25,25	10,127	,924
	3°	95	21,39	9,893	1,015
PIL	1°	120	103,07	16,854	1,539
	3°	95	108,27	13,279	1,362

Tabla 5. Relación de la resiliencia, ansiedad y sentido de la vida en los dos cursos

Prueba de muestras independientes						
		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		Prueba t para la igualdad de medias		
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)
CD-RISC	No se asumen varianzas iguales	8,144	,005	-3,332	210,668	,001
STAI	Se asumen varianzas iguales	,000	,997	2,804	213	,006
PIL	Se asumen varianzas iguales	1,991	,160	-2,534	212,997	,012

Por último, en la Tabla 6 se observa la relación positiva entre sentido de la vida y resiliencia, así como negativa entre estas dos y la ansiedad. A más resiliencia, menor ansiedad (-0,649) y más sentido de la vida (0,707), así como a más presencia de este último aspecto, menor ansiedad (-0,712).

Tabla 6. Relación entre resiliencia, ansiedad y sentido de la vida

		STAI	PIL
CD-RISC	Correlación de Pearson	-,649**	,707**
	Sig. (bilateral)	,000	,000
	N	215	215
STAI	Correlación de Pearson		-,712**
	Sig. (bilateral)		,000
	N		215

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En cuanto a las limitaciones de este estudio, cabe mencionar el tamaño muestral. Al haber contado con 215 participantes se considera que la representación de la población es bastante reducida. Al mismo tiempo, en relación a este aspecto, podemos ver como el número de mujeres es superior al de hombres y el número de participantes en el grupo de primero es también superior al grupo de tercero. Sería positivo contemplar todo ello de cara a un futuro con la finalidad de mejorar los estándares del estudio. Para ello, se podrían considerar las cuestiones relativas a la heterogeneidad de la muestra, representatividad de la misma y, finalmente, contemplar la posibilidad de aleatorización de la población muestral. A su vez, cabe resaltar la posible interferencia de una serie de variables asociadas a este estudio. Por una parte, la cuestión relativa a la cumplimentación de los cuestionarios por parte de los integrantes de la muestra, puesto que existen pocas posibilidades de controlar las respuestas, dando lugar a sesgos en las mismas, contestación por azar u otros obstáculos (p.ej., comprensión inadecuada de los ítems). Apuntar también que, en relación al carácter de este estudio, sería realmente útil si se pudiera plantear de manera longitudinal.

En líneas generales, el estudio realizado confirma la hipótesis principal de que existe una relación negativa entre resiliencia y ansiedad, así como también entre esta última y el sentido de la vida. A su vez, existe una relación positiva entre resiliencia y sentido de la vida.

Como se podrá observar, los resultados obtenidos en el presente estudio coinciden con los aportados por Valdivia (2016) al enunciar que existe una relación inversamente proporcional entre la ansiedad rasgo y la resiliencia, de manera que una ansiedad rasgo alta se relaciona con menores niveles de resiliencia y una ansiedad rasgo baja se asocia a mayores niveles de resiliencia. Esto también fue encontrado por González y Valdez (2011) al establecer que bajas puntuaciones en resiliencia se vinculan en mayor medida a presencia de ansiedad, hostilidad, depresión e impulsividad (factor neuroticismo).

A su vez, la relación positiva entre resiliencia y sentido de la vida también fue recogida por Mayordomo (2013). En la línea de las variables implicadas en el desarrollo de la resiliencia a lo largo del ciclo vital también se encuentra el trabajo de Benítez y Barrón (2018), autoras que encontraron que la interacción positiva, el sentido de vida y la presencia del otro estarían asociados al desarrollo de la resiliencia. Dato que también coincide con los obtenidos en este estudio.

En cuanto a la relación negativa que mantiene la ansiedad con el sentido de la vida, estos resultados son coincidentes con los aportados por Quintero (2015) quien encontró una correlación negativa entre el sentido de la vida, la ansiedad y la depresión. A su vez, Moreno (2014), quien estudió el sentido de la vida y su relación con la afectividad negativa (ansiedad, depresión y obsesión por la muerte) en estudiantes universitarios obtuvo resultados similares. Finalmente, en esta línea también, Armas (2015) investigó el papel que ejerce el sentido de la vida en pacientes con ansiedad y depresión (afectividad negativa) obteniendo resultados coincidentes con los aportados en este estudio: relación negativa entre estas variables.

En relación a la influencia de la variable sexo cabe señalar que los resultados obtenidos acerca de la relación entre el sexo y la resiliencia son coincidentes con los obtenidos por Saavedra, Castro y Saavedra (2012), al no observar diferencias significativas en los resultados obtenidos en la Escala de Resiliencia (CD-RISC). Aunque estas puntuaciones ya habían sido hipotetizadas al inicio de este trabajo, reflejan que, a escala de iguales, mujer y hombre pueden ser capaces de movilizar sus recursos personales (cognitivos, emocionales...) de cara al afrontamiento de situaciones adversas y salir igualmente fortalecidos de ellas.

A la luz de la investigación previa, se esperaba que los niveles de ansiedad en mujeres serían superiores respecto al de los hombres. La base teórica que sostenía esta hipótesis eran los trabajos de Ramírez y Hernández (2012) y Gómez et al. (2017). En estos estudios, las mujeres obtuvieron una mayor puntuación en los niveles de ansiedad en comparación con los varones. Recordemos que existían argumentos de tipo biológico, sociocultural y psicológico de suficiente peso que nos llevaba a defender nuestra hipótesis. Por una parte, las características distintivas entre hombres y mujeres, llevando a estas a emplear regiones cerebrales vinculadas, en mayor medida, con las emociones, por otra, las diferencias en los patrones de socialización desarrollados, ya que las mujeres podrían sentirse más libres a la hora de manifestar este tipo de reacciones emocionales. Finalmente, la influencia de las variables de tipo psicológico (bajo auto concepto y autoestima, presencia de mayor número de distorsiones negativas en mujeres, etcétera) recogidas a lo largo de la investigación. Sin embargo, los resultados obtenidos en este estudio no apoyaron nuestra hipótesis.

A pesar de que no se han encontrado diferencias relevantes en este estudio en relación a la ansiedad, es importante recalcar aquello que otras investigaciones han objetivado y es el hecho de que las mujeres son susceptibles a

presentar niveles superiores de la misma, lo cual es un factor de riesgo, a su vez, para la experimentación de otros estados emocionales como la depresión. Varios ejemplos de lo enunciado, aplicado al campo de la docencia, la salud mental y física, pueden encontrarse en Castillo, Fernández y López (2014) y Piqueras et al. (2008).

En cuanto al sentido de la vida, tal y como ha recogido García et al. (2009) no existen diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones totales de las escalas de sentido de la vida en relación al sexo. Esto supondría que este factor sería igualmente relevante en hombres y mujeres, tratándose de un aspecto vital en la vida de la persona. Estos resultados han sido también obtenidos en la presente investigación, hipótesis que se sostenía en un principio.

Por otro lado, también se pueden extraer una serie de conclusiones vinculadas a la etapa evolutiva en la que se encuentra la muestra, susceptible de estar relacionada con las variables investigadas en este estudio. Tal y como se ha visto reflejado en los resultados de esta investigación, los alumnos de primer curso presentan menores índices de resiliencia y sentido de la vida y mayores de ansiedad. Acorde a Rodríguez, Negrón, Maldonado, Quiñones y Toledo (2015) esto puede ser debido a que el momento de comenzar una carrera universitaria (situación en la que se encuentra este grupo), se distingue de otros periodos de desarrollo, ya que sería fuente de estrés y ansiedad. Algunos problemas que pueden desarrollar los/as estudiantes en este periodo son: ansiedad, trastornos alimentarios, fatiga y dificultad para concentrarse. Los autores anteriormente reseñados, indicaron que las presiones sociales a las que están expuestos los estudiantes universitarios provocan peores condiciones de bienestar psicológico, si se compara con el resto de la población. Esto puede deberse, según los autores, a la presión que tiene el estudiante de obtener un grado académico y encontrar un trabajo que le permita solvencia económica cuando se gradúe.

También es importante tener en cuenta, en términos generales, que se reconoce que las responsabilidades y deberes de un/a estudiante universitario son muy diferentes a las de otros miembros de la población en general. Tal y como han recogido Rodríguez (et al., 2015) y Cabanach, Souto, Freire y Ferradás (2014), el entorno académico, en el cual se encuentran inmersos, implicaría una serie de circunstancias generadoras de estrés. A su vez, a nivel evolutivo, no podemos olvidar que se trata de una población en pleno proceso de regulación emocional, caracterizada por la presencia de un estilo de pensamiento particular y relaciones afectivo-familiares en proceso de cambio (Berger, 2011).



El conjunto de los cambios sociales, académicos, madurativos y personales podría estar interfiriendo en los indicadores analizados en el presente estudio y, por ende, propiciando que los alumnos/as de tercer curso presenten puntuaciones superiores a nivel de sentido de la vida y resiliencia, así como menor grado de ansiedad. Se entiende que el tiempo de “rodaje” en el ámbito universitario habría sido mayor, lo cual implica un mayor grado de superación personal y, de ahí, mayor resiliencia. Como también, por otra parte, presentarían mayor grado de regulación emocional, al haber estado expuestos en mayor medida a situaciones estresantes (encuentros sociales, exámenes realizados...) dando lugar, consecuentemente, a una disminución de la ansiedad. Y, unido a todo lo anterior, se encontraría el hecho de ir esclareciendo las metas y objetivos vitales personales, lo cual implica una mayor estabilidad personal, reflejado en una presencia de sentido vital.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agudelo, D. M., Casadiegos, C. P., y Sánchez, D. L. (2008). Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *International Journal of Psychological Research*, 1(1), 34-39. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=299023503006>
- Álvarez, J., Aguilar, J. M., y Lorenzo, J. J. (2012). La Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(1), 333-354.
- Armas, M. M. (2015). *Sentido de la vida y afectividad negativa en pacientes con ansiedad y depresión* (Tesis de doctorado inédita). Universidad Pontificia de Salamanca.
- Armas, M. M., López, A., y Cabaco, A. S (2018). Fiabilidad y validez del “Purpose in life” (PIL) en una muestra clínica. *European Journal of Health Research*, 4(1), 43-51.
- Barahona, N. M, Cabaco, A. S., y Urchaga, J. D. (2013). La Psicología Positiva aplicada a la educación: el programa CIP para la mejora de las competencias vitales en la Educación Superior. *Revista de Formación e Innovación Educativa Universitaria*, 6(4), 244-256.
- Benítez, L. y Barrón, C. (2018). Análisis cualitativo de resiliencia en estudiantes de posgrado. *Revista Electrónica Educare*, 22(1), 1-21.
- Berger, K. (2011). *Psicología del desarrollo* (7ª ed.). Madrid: Médica Panamericana.

- Cabanach, R., Souto, A., Freire, C., y Ferradás, M. (2014). Relaciones entre autoestima y estresores percibidos en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 7(1), 43-57. doi: 10.1989/ejep.v7i1.151
- Carretero, R. (2010). Resiliencia. Una visión positiva para la prevención e intervención desde los servicios sociales. *Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences*, 27(3).
- Castillo, A., Fernández, R., y López, P. (2014). Prevalencia de ansiedad y depresión en docentes. *Revista Enfermería del Trabajo*, 4(2), 55-62.
- Crespo, M., Fernández, V., y Soberón, C. (2014). Adaptación española de la “Escala de resiliencia de Connor-Davidson” (CD-RISC) en situaciones de estrés crónico. *Psicología Conductual*, 22(2), 219-238.
- Fiorentino, M. T. (2008). La construcción de la resiliencia en el mejoramiento de la calidad de vida y la salud. *Suma Psicológica*, 15(1), 95-113.
- Fonseca, E., Paino, M., Sierra, S., Lemos, S., y Muñiz, J. (2012). Propiedades psicométricas del “Cuestionario de ansiedad estado-rasgo” (STAI) en universitarios. *Psicología Conductual*, 20(3), 547-561.
- Gallego, J., García, J., y Pérez, E. (2007). Factores del Test Purpose in Life y Religiosidad. *Universitas Psychologica*, 6(2), 213-229. Recuperado de <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/111>
- García, J. (2014). Análisis factorial de una versión española de Purpose-In-Life Test, en función del género y edad. *Pensamiento Psicológico*, 12(1), 83-98. doi: 10.11144/javerianacali.ppsi12-1.afve
- García, J. (2013). Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud & Sociedad*, 4(1), 048 – 058.
- García, J., Gallego, J. F., y Pérez, E. (2009). Sentido de la vida y desesperanza: un estudio empírico. *Universitas Psychologica*, 8(2), 447-454.
- García, J., Martínez, E. R., Soucase, B., y Gallego, J. F. (2011). Diferencias asociadas al sexo en las puntuaciones total y factoriales del Purpose-In-Life Test en universitarios españoles. *Universitas Psychologica*, 10(3), 681-692.
- García, A., Palou, P., Smith, R. E., Ponseti, X., Almeida, P., Lameiras, J., Jiménez, R., y Leiva, A. (2011). Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 197-207.
- Gómez, M. I., Aparicio, M. P., Vicent, M., Aparisi, D., Fernández, A., y Inglés, C. J. (2017). Diferencias en ansiedad escolar en función del sexo y del curso académico en educación primaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD. Revista de Psicología*, 1(3), 51-60.

- Gómez, E., y Kotliarenco, M. A. (2010). Resiliencia Familiar: un enfoque de investigación e intervención con familias multiproblemáticas. *Revista de Psicología*, 19(2), 103-131.
- González, N. I. y Valdez, J. L. (2011). Resiliencia y personalidad en adultos. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 14(4), 295-316.
- Guillén, A., y Buela, G. (2011). Actualización psicométrica y funcionamiento diferencial de los ítems en el State Trait Anxiety Inventory (STAI). *Psicothema*, 23(3), 510-515.
- Magaña, L., Zavala, M., Ibarra, I., Gómez, M., y Gómez, M. (2004). El Sentido de vida en Estudiantes de Primer Semestre de la Universidad de la Salle Bajío. *Revista del Centro de Investigación. Universidad la Salle*, 6(22), 5-13. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=34202201>
- Martínez, E. y Castellanos, C. (2013). Percepción de sentido de vida en universitarios colombianos. *Pensamiento Psicológico*, 11(1), 71-82.
- Mayordomo, T. (2013). *Afrontamiento, resiliencia y bienestar a lo largo del ciclo vital* (Tesis de doctorado inédita). Universidad de Valencia.
- Morán, C., Castro, F. V., Sánchez, A., y Montes, E. (2014). La Psicología Positiva: antigua o nueva concepción. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD De Psicología.*, 3(1), 439-450. doi: 10.17060/ijodaep.2014.n1.v3.522
- Moreno, M. V. (2014). *Sentido de la vida y afectividad negativa (ansiedad, depresión y obsesión ante la muerte) en universitarios* (Tesis de doctorado inédita). Universidad de Extremadura.
- Oliva, A., Jiménez, J. M., Parra, A., y Sánchez, I. (2008). Acontecimientos vitales estresantes, resiliencia y ajuste adolescente. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 13(1), 53-62.
- Omar, A., Paris, L., Uribe, D., Ameida, S. H., y Aguiar, M. (2011). Un modelo explicativo de resiliencia en jóvenes y adolescentes. *Psicología em Estudo*, 16(2), 269-277.
- Pacheco, A. P., Lupiáñez, J., y Acosta, A. (2009). Atención y ansiedad: relaciones de la alerta y el control cognitivo con la ansiedad rasgo. *Psicológica*, 30(1), 1-25.
- Piqueras, J. A., Martínez, A. E., Ramos, V., Rivero, R., García, L. J., y Oblitas, L. A. (2008). Ansiedad, depresión y salud. *Suma Psicológica*, 15(1), 43-74.
- Quintero, O. (2015). *Sentido de la vida, ansiedad y depresión en la mujer madura* (Tesis de doctorado inédita). Universidad Autónoma de Madrid.
- Ramírez, P., y Hernández, E. (2012). Resiliencia familiar, depresión y ansiedad en adolescentes en situación de pobreza. *Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 20(2), 63-70.

- Ries, F., Castañeda, C., Campos, M. C., y Del Castillo, O. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 9-16.
- Riveros, M., Hernández, H., y Rivera, J. (2007). Niveles de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de lima metropolitana. *Revista de Investigación en Psicología*, 10(1), 91-102.
- Rodríguez, Y., Negrón, N., Maldonado, Y., Quiñones, A., y Toledo, N. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(1), 31-43. doi: 10.12804/apl33.01.2015.03
- Saavedra, E., Castro, A., y Saavedra, P. (2012). Autopercepción de los jóvenes universitarios y resiliencia: construcción de sus particularidades. *Katharsis*, 14, 89-105.
- Seligman, M. E. P. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Grijalbo.
- Serrano, M. D., Garrido, M., Notario, B., Bartolomé, R., Solera, M., y Martínez, V. (2012). Validez de la escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC) en una población de mayores entre 60 y 75 años. *International Journal of Psychological Research*, 5(2), 49-57.
- Tarragona, M. (2013). Psicología Positiva y Terapias Constructivas: Una Propuesta Integradora. *Terapia Psicológica*, 31(1), 115-125. doi:10.4067/s0718-48082013000100011
- Valdivia, P. A. (2016). *Niveles de ansiedad, autoconcepto y resiliencia en deportes individuales* (Tesis de doctorado inédita). Universidad de Granada.