

# Eustrés y Distrés: Revisión Sistemática de la Literatura

## Eustress and Distress: Systematic Literature Review

Cristina Saavedra<sup>1</sup> 

<sup>1</sup> Universidad Camilo José Cela, España

### Autor de Correspondencia

Cristina Saavedra  
[cristina.saavedraq@gmail.com](mailto:cristina.saavedraq@gmail.com)

### Historia del artículo

Recibido: Febrero 10 2023

Aprobado: junio 22 2023

### Declaración de disponibilidad de datos

Todos los datos relevantes están dentro del artículo, así como los archivos de soporte de información.

### Conflicto de intereses

No existen conflictos de intereses potenciales que puedan influir en el proceso de publicación.

### Como citar artículo

Saavedra, C. (2023). Eustrés y Distrés: Revisión Sistemática de la Literatura. Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología, 22(2), 1-17.  
<https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/CHP>

Copyright: ©2021.

La Revista Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología proporciona acceso abierto a todos sus contenidos bajo los términos de la licencia creative commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NCND 4.0).

### Resumen

Los conceptos eustrés y distrés se introdujeron por primera vez en el año 1976 por parte del endocrinólogo Hans Seyle y, a partir de este antecedente, varios autores comenzaron a diferenciar en sus investigaciones los dos constructos, atribuyéndoles características particulares y opuestas. El eustrés se denominó estrés positivo, mientras que al estrés negativo se le empezó a catalogar como distrés y se le asoció con consecuencias fisiológicas y psicológicas perjudiciales. El objetivo del presente estudio fue revisar trabajos científicos enfocados en el eustrés y el distrés, e identificar las fortalezas y debilidades de las investigaciones seleccionadas. Se hizo una revisión sistemática mediante una búsqueda exhaustiva en las bases digitales de Google Académico y Redalyc. Se analizaron 60 artículos y los resultados se integraron en tres categorías: instrumentos de medición, teorías-modelos y hallazgos principales. Las evidencias demuestran avances significativos, principalmente en el área de la salud y la educación. Sin embargo, se hallan más evidencias en torno al distrés que en lo referente al constructo eustrés. Por último, como no se tomaron en cuenta otras bases de datos, se limitó el número de artículos científicos incluidos en la presente revisión.

**Palabras claves:** reacciones de estrés, eustrés, distrés, regulación emocional, salud mental, revisión sistemática.

### Abstract

Eustress and distress were first introduced in 1976 by endocrinologist Hans Seyle. Based on this background, there were several authors who began their research with a clear differentiation between the two constructs by attributing particular and opposite characteristics to them. According to these authors, eustress was related to positive stress, while distress was the opposite. It was related to negative stress and was associated with harmful effects, both physiological and psychological. The objective of the current study was to review scientific papers related to eustress and distress, and to identify the strengths and limitations of selected research. A systematic review was applied, carrying out an exhaustive search in the digital databases of Google Scholar and Redalyc. A total of 60 articles were analyzed. The results were integrated into three categories: measurement instruments, theories-models, and main findings. The evidence shows significant advances mainly in the area of health and education. However, evidence regarding distress is much more robust than research with respect to eustress. Finally, as other digital databases were not considered, the number of scientific articles included in this study is a limitation.

**Key words:** stress reactions, eustress, distress, emotion regulation, mental health, systematic review.

Los términos eustrés (estrés positivo) y distrés (estrés negativo) fueron introducidos en la literatura científica en el año 1976 por el fisiólogo austrohúngaro Hans Selye y se establecieron como ejes centrales en la respuesta del Síndrome General de Adaptación, cuyo término hace referencia al estrés biológico presente en los organismos vivos. Tras el surgimiento de su nueva teoría, los dos conceptos provocaron confusión en sus seguidores al intentar explicar si realmente eran dos estímulos que generaban estrés o dos subclases de este síndrome. Según el autor, el eustrés es el efecto positivo y beneficioso, mientras que el distrés hace referencia a un resultado negativo - perjudicial ante la presencia de un estresor generado (Kupriyanov & Zhdanov, 2014).

Esta propuesta teórica fue el punto de partida para el surgimiento de nuevas teorías vinculadas a estos dos constructos. Un ejemplo es el modelo de Lazarus, el cual considera el eustrés como una respuesta cerebral positiva manifestada de la valoración cognitiva realizada por la persona durante un evento estresor y el distrés lo opuesto a éste (Bienertova-Vasku et al., 2020). Así mismo, las propuestas de Yerkes-Dodson establecen la funcionalidad del eustrés (incremento de la estimulación cognitiva, mejora del rendimiento de una tarea) y del distrés (disminución del aprendizaje, de la productividad de tareas y baja excitación cognitiva) (Rudland et al., 2019); además, Simmons- Nelson definen el eustrés como una fuente de oportunidad, mientras que consideran el distrés como una amenaza (Kozusznik et al., 2015). Todo ello ha generado el surgimiento de nuevas teorías y modelos que intentan explicar desde diferentes enfoques esta problemática.

Por otro lado, se ha evidenciado que las características desencadenantes del estrés producen una reacción negativa o positiva en el organismo: la presencia de un acontecimiento novedoso e inesperado, el desconocimiento e incertidumbre de una nueva situación, la anticipación de escenarios, la ambigüedad situacional, las circunstancias inminentes, la duración del estrés, las modificaciones fisiológicas del organismo a causa de factores estresores y la magnitud del estrés (Guerrero, 1996).

De igual manera, se ha indagado en torno a la influencia de estresores positivos (eustresores) y negativos. Entre los primeros se encuentran la búsqueda de ayuda profesional, la autoeficacia, el apoyo social recibido, el locus de control interno, el nivel de tolerancia frente a la ambigüedad; por otra parte, los estresores negativos, como la influencia del clima, el uso de sustancias (alcohol/tabaco), las frustraciones y las enfermedades se incluyen dentro de los estresores negativos (Barradas et al., 2018), y ambos tipos de estresores pueden producir eustrés o distrés en el sujeto.

Además, se ha investigado que las actividades eustresantes (conocer gente, relacionarse con amigos, paracaidismo, yoga, meditación, entre otras) ayudan a reforzar las estrategias de afrontamiento del estrés, fortalecen la autoestima y promueven el aprendizaje de habilidades contra el estrés (Gutiérrez, 1999). Entre tanto, las actividades distresantes (trabajos monótonos, hábitos alimenticios inadecuados) ocasionan riesgo cardiovascular, trastornos alimenticios y alto grado de estrés (Díaz, 2007).

Con base en la evidencia encontrada, la presente revisión sistemática busca responder los siguientes interrogantes: ¿Qué tanto se ha investigado acerca del eustrés y el distrés? ¿Qué campos son lo más estudiados en relación con este tema?

Como objetivo se propuso realizar una revisión de los artículos científicos encontrados acerca del eustrés y el distrés, e identificar las fortalezas y debilidades de estas investigaciones.

## Método

La presente investigación aplicó una revisión sistemática acerca del eustrés y distrés a través de búsquedas realizadas en dos bases digitales: Google Academic y Redalyc. Esta revisión se realizó entre abril y mayo de 2021, y se consideraron publicaciones realizadas en el intervalo

de tiempo comprendido entre 2018 y 2021. Se utilizaron los conectores booleanos Y, AND para evitar resultados muy generales, y se incluyeron comillas y guiones para refinar las estrategias de búsqueda. Además, se aplicaron términos en español e inglés, y las palabras claves utilizadas fueron: eustress, distress, eustrés, distrés.

A continuación, en la Tabla 1, se muestran los filtros aplicados para cada búsqueda y el número de resultados encontrados en las dos bases de datos seleccionadas.

**Tabla 1**  
*Estrategias de búsquedas aplicadas*

Base de Datos	Parámetro para limitar búsquedas	Filtros aplicados	Resultados obtenidos
Redalyc	Eustress AND Distress	Año: 2018 al 2021 Idioma: español, inglés, portugués	16
Google Academic	Eustress AND Distress "Eustress AND Distress"	Año: 2018 al 2021	20
Google Academic	Eustrés Y Distrés "Eustrés Y Distrés" -tesis	Año: 2018 al 2021 Idioma: español	57
Redalyc	Eustrés Y Distrés "Eustrés Y Distrés"	Año: 2018 al 2021 Idioma: español	70
		Total	163

El procedimiento que se aplicó para examinar la literatura científica encontrada tuvo los siguientes pasos:

Paso 1. Se introdujeron en las bases de datos las palabras claves compuestas por conectores booleanos y distintos filtros seleccionados para limitar el número de resultados. En total, se obtuvieron 163 artículos en las dos bases digitales.

Paso 2. Se eliminaron todos los artículos duplicados que se hallaron en las búsquedas realizadas (5).

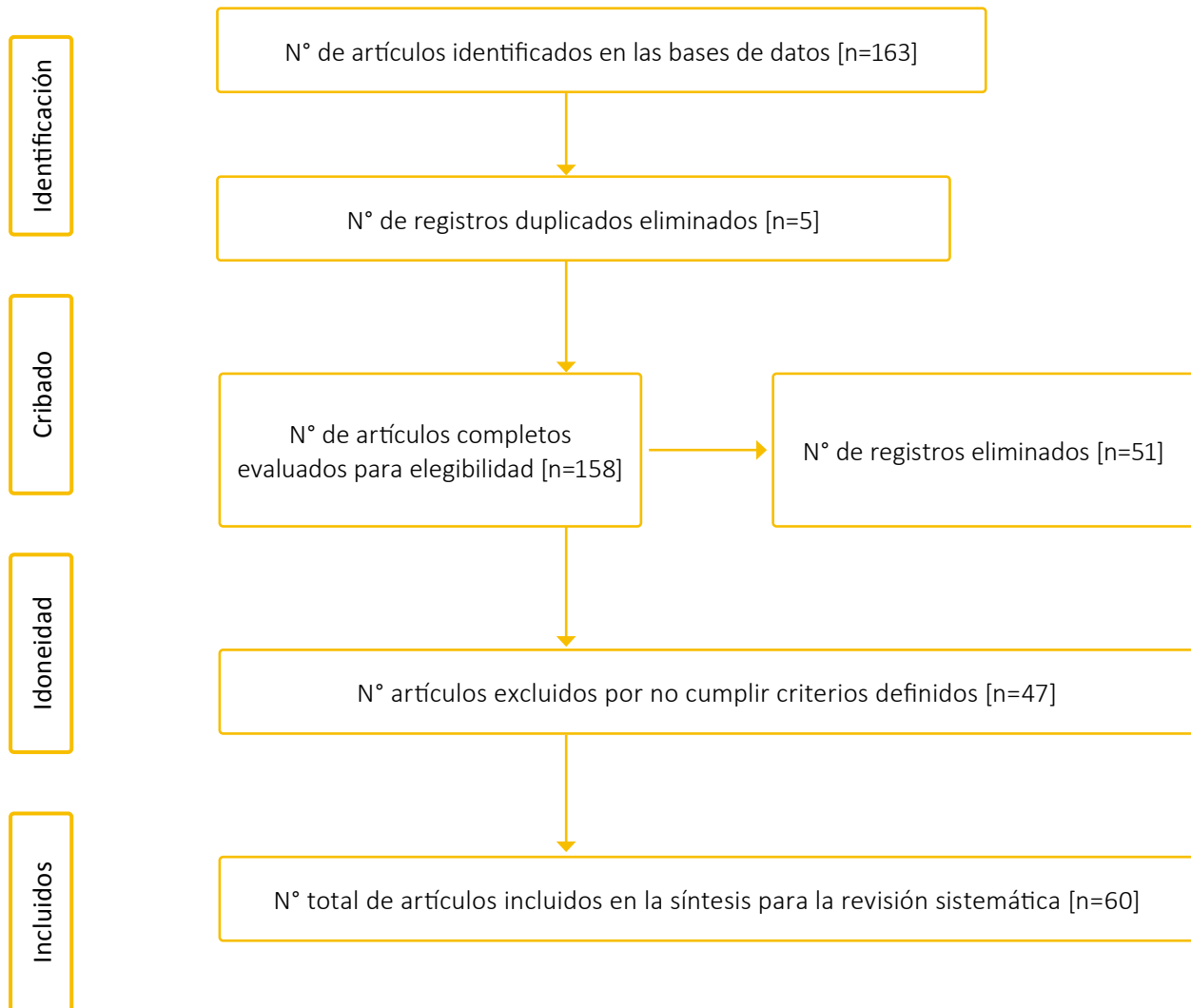
Paso 3. Documentos como talleres o manuales, trabajos de tesis y libros fueron descartados. También, se excluyeron los trabajos que no indicaron en sus resultados sobre el estrés positivo o negativo y/o se vinculaban a otras temáticas (ansiedad, depresión, diabetes, regulación emocional, control psicológico, impulsividad, autovaloración, maltrato escolar, migración, apego, adicciones tecnológicas, atención temprana, educación, terapias). En total, se excluyeron 98 artículos.

Paso 4. Se empleó el análisis descriptivo con el propósito de recopilar, clasificar y sintetizar los datos obtenidos de los artículos escogidos y determinar categorías vinculadas al eustrés y el distrés (Fernández, 2006).

De las búsquedas efectuadas, no se incluyeron artículos hallados en otras bases de datos. En total, se trabajó con 60 artículos. Se aplicó el análisis de contenido como técnica de investigación que cumple con parámetros de objetividad, sistematización, reproducción, verificación (Andréu, 2002) para efectuar el análisis de los estudios sobre el eustrés y el distrés.

En la Figura 1, se detalla el diagrama de flujo aplicado en revisiones sistemáticas abordado en el artículo de Pardal-Refoyo & Pardal-Peláez (2020).

**Figura 1**  
 Diagrama de Flujo según el Modelo de Prisma

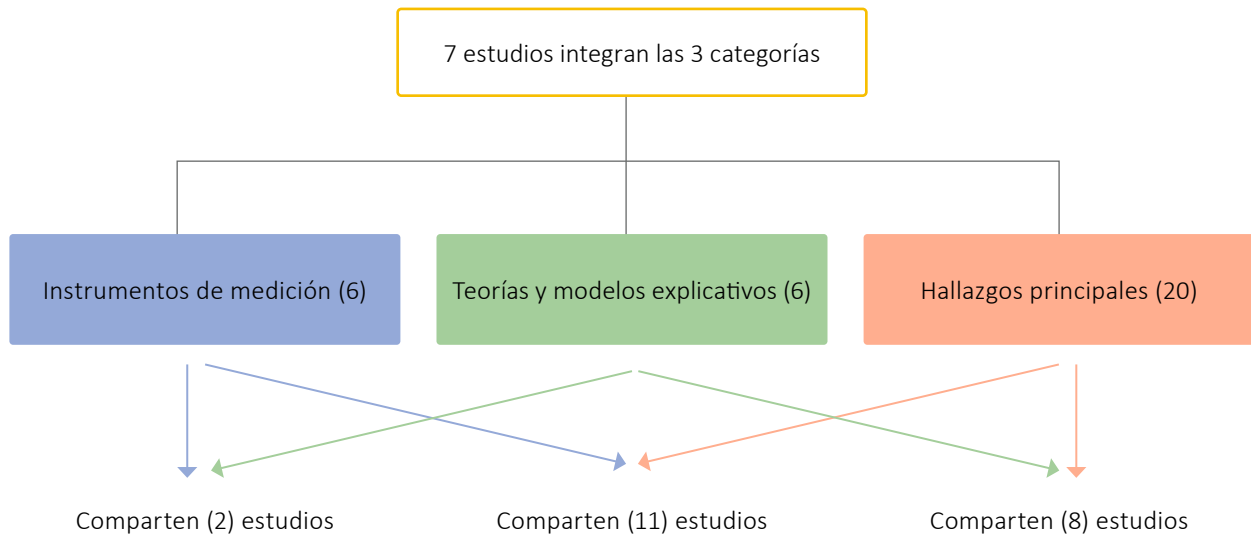


## Resultados

Una vez analizados los datos de los diferentes estudios (seleccionados), se procedió a organizar la información e identificar unidades de análisis. El siguiente paso fue codificar estas unidades y designarlas en categorías emergentes, las cuales se describen a continuación: (a) instrumentos de medición= 6 estudios, (b) teorías y modelos explicativos= 6 artículos, (c) hallazgos principales= 20 trabajos obtenidos.

A su vez, se encontraron 7 trabajos que integran las tres categorías descritas anteriormente, 8 estudios que mencionan teorías-modelos y hallazgos principales, 11 artículos que exponen hallazgos e instrumentos que lo han aplicado y 2 trabajos que comparten las categorías 1 y 2, respectivamente. En la Figura 2, se explica en detalle esta clasificación.

**Figura 2**  
Proceso de categorización para la presentación de resultados



## Instrumentos de medición

Los seis trabajos que aplican instrumentos de medición se enfocan en evaluar el estrés negativo o distrés en poblaciones como: estudiantes universitarios (Castro et al., 2021; Domínguez-Lara et al., 2018; Salgado & Leria, 2018); pacientes diagnosticados con cáncer (Palacios et al., 2020); participantes voluntarios (Squillace & Picón, 2019), pacientes con asma (Guillén-Díaz-Barriga et al., 2018). Las principales herramientas que miden estos estudios son: la Escala de Dificultades de Regulación Emocional, que evalúa en una de las cinco dimensiones el distrés emocional (Castro et al., 2021); la Escala de Desmoralización, la cual dispone de una subdimensión que identifica el nivel de distrés y capacidad de afrontamiento ante estresores (Palacios et al., 2020); el Inventario NEO-PIR, que integra la subescala de impulsividad neurótica vinculada a conductas compulsivas y se asocia al distrés (Squillace & Picón, 2019); la Escala de Ansiedad y Estrés Hospitalario (HADS), la cual mide el factor de distrés psicológico en el individuo (Guillén-Díaz-Barriga et al., 2018); el Cuestionario de síntomas psicopatológicos (SCL-90-R), que evalúa el índice general de distrés (PSDI); el Inventario Breve de Inteligencia Emocional para Adultos Mayores (EQ-i-M20), determina el nivel de manejo del estrés cuyas puntuaciones altas se asociarían con el distrés (Domínguez-Lara et al., 2018).

De los siete estudios que integran las tres categorías, se han encontrado tres instrumentos que miden el eustrés y distrés: la Escala de Afecto Positivo y Negativo de Watson, validada al español (Merino et al., 2019); el Inventario de Depresión Multicultural, que evalúa específicamente el rasgo y estado de eustrés-distrés en escuelas (López-Mora & González-Hernández, 2021) y universidades (Moscoso et al., 2018); y la Escala de Percepción Global del Estrés (EPGE) adaptada a población peruana, la cual es ideal para comparar individuos de una misma muestra y determinar los dos tipos de estrés (Guzmán & Reyes, 2018). Los otros estudios miden el distrés a nivel colectivo; por ejemplo, en familias (Reyes et al., 2021), sujetos sanos y normotensos (Rodríguez, 2018) y, a nivel individual, como en personas diagnosticadas con esquizofrenia o trastorno esquizoafectivo (González et al., 2018).

Respecto a los once artículos que comparten la categoría hallazgos principales, cinco emplean instrumentos que evalúan el estrés en términos generales. El puntaje total permitiría inferir si el individuo se encuentra en niveles normales de estrés (positivo) o desproporcionados (negativo);

de estos artículos, cabe destacar los siguientes: la Escala de Estrés Laboral (EET) aplicada a gerentes comerciales (Franca et al., 2018); el biomarcador de estrés laboral (cortisol capilar) desarrollado para docentes universitarios (Razo et al., 2021); el Inventario SISCO-24 diseñado y validado para estudiantes de enfermería (López et al., 2021); el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil aplicado a estudiantes de primaria (Suárez et al., 2020) y el Cuestionario de Estrés Académico (CEA) empleado en estudiantes de fisioterapia (Cabanach et al., 2018). De los seis estudios posteriores, dos miden el eustrés y distrés; estos son el Cuestionario eCEDASEO, utilizado a nivel académico (Díaz & Fierro, 2018) y la Escala de Estrés Percibido-10 (Nakano et al., 2019). Así mismo, cuatro involucran herramientas que miden el distrés en distintos grupos: población a nivel general (Orozco et al., 2021), universitarios expuestos a sismos (Rodríguez & Hernández, 2021), estudiantes de nuevo ingreso (García-Méndez & Rivera-Ledesma, 2020) y adultos mayores (Gómez et al., 2019).

Respecto a la categoría de Teorías y Modelos, dos trabajos evalúan de forma específica el distrés, su relación con conductas alimenticias (Rodríguez et al., 2019) y el nivel tolerancia de este constructo entre universitarios de diversas especialidades (Valle et al., 2020).

### Teorías y Modelos explicativos

El interés por explicar el eustrés y distrés dentro del área psicológica ha provocado el surgimiento de diferentes posturas que intentan abordarlos desde el componente organizacional, neurofisiológico, familiar, salud y cognitivo-conductual, hasta el individual. En relación con la primera categoría (teorías y modelos), se han registrado tres investigaciones enfocadas en el área laboral y tres en la teoría del estrés.

La segunda categoría (instrumentos, teorías y modelos) desarrolla sus postulados a partir de las características de la persona (1), y el componente cognitivo-conductual (1). La tercera categoría (hallazgos principales, teorías y modelos) explica el fenómeno según la salud física (1), emocional (1), cognitiva (3), conductual (2) y laboral (1). Y la cuarta categoría (instrumentos, hallazgos, teorías y modelos) considera fundamental el estado anímico (1), el entorno (1), la familia (1), la salud mental (3) y la funcionalidad del sistema nervioso (1), para explicar el eustrés y el distrés del individuo. En la Figura 3 se detallan cada teoría y modelo.

**Figura 3**  
*Teorías y Modelos de Eustrés -Distrés*

Teoría/Modelo (área)	(Autor y Año)	Descripción	Referencias
Modelo Indicador de Estrés Ocupacional (laboral)	Cooper et al. (1988)	La presión ejercida por factores estresores (clima laboral, desarrollo profesional, procesos internos del trabajo, relaciones sociales, familia y trabajo), pueden ocasionar distrés e influir en la salud física/cognitiva y satisfacción laboral.	Pereira et al. (2018)
Modelo de Demanda-Control (laboral)	Karasek & Theorell (1996)	El incremento de demandas laborales (mentales, emocionales, cantidad de trabajo, falta de tiempo), alta tensión ocupacional y poca autonomía ocasiona distrés -enfermedades. Alta capacidad de control, apoyo social, desarrollo de habilidades genera eustrés.	Vieira & Araujo (2019)
Teoría de la equidad (laboral)	Schaufeli & Greenglass (2001)	El apoyo social/emocional en el trabajo, estrategias afrontamiento para controlar una situación estresante y la autodeterminación reducen el distrés.	de Souza et al. (2018)

Teoría/Modelo (área)	(Autor y Año)	Descripción	Referencias
Teoría del estrés (individual)	Lazarus & Folkman (1986)	La percepción subjetiva, las creencias, recursos y modos de afrontar influye en el estrés. Si la persona puede manejar un evento estresor, baja la ansiedad y aprende nuevos procesos (eustrés). Caso contrario, aplica conductas de evitación y de alejamiento (distrés).	(Da Silva et al., 2019; Fierro et al., 2019; Guzmán & Reyes, 2018)
Teoría de la personalidad (individual)	Denollet et al. (1996)	El individuo con personalidad tipo D presenta mayor riesgo a inhibir la interacción social (apoyo social), presentar distrés emocional y afectividad negativa.	Juárez et al. (2018)
Modelo de Terapia de Aceptación y Compromiso (cognitivo/ conductual)	Hayes et al. (1999)	Reduce la propagación del distrés, ansiedad, depresión, etc. Busca transformar relaciones arbitrarias entre estímulos mediante la aceptación emocional, defusión y fusión cognitiva, verbalización de valores personales, mindfulness.	Álvarez (2018)
Modelo de Tolerancia al Distrés (salud emocional)	Zvolensky et al. (2010)	Factores como aceptación de estados emocionales hostiles/negativos, capacidad de autocontrol, resistencia a la frustración y gestión de la incertidumbre previenen el distrés.	Valle (2020)
Modelo teórico sobre aumento de peso (salud física)	Forman & Butryn (2015)	La tolerancia al distrés, el uso de la metacognición en la toma de decisiones, identificación de valores propios y aceptación de experiencias aversivas promueven conductas alimentarias sanas, previene el sobrepeso.	Rodríguez et al. (2019)
Modelo de Evaluación cognitiva (cognitivo)	Lazarus (1984)	Frente al estrés, la persona realiza una primera evaluación de la situación y le da un significado (positivo=eustrés o negativo=distrés). Si existe un agente estresor aplica a una segunda evaluación para enfrentar o no la situación (con recursos/ incontrolable).	(Cruz, 2018; Flórez & Sánchez, 2020; Gómez et al., 2021)
Teorías que se basan en la respuesta (conductual)	Guerrero (1996); Zavala (2008)	En presencia de un evento estresor el organismo puede adaptarse a la situación (eustrés) al considerarle una motivación o fallar en la adaptación (distrés) y producir frustración e inestabilidad.	(Carrillo et al., 2019; Berzosa & Guevara, 2020)
Teoría Esfuerzo – Recompensa (laboral)	Palacios et al. (2014)	Factores de distrés laboral como el nivel de intensidad y exceso de trabajo ocasiona desgaste físico/mental en relación a la recompensa recibida (salario, compromiso laboral o status).	Melendi (2021)
Modelo de Mindfulness e Inteligencia emocional (salud emocional)	Wang & Kong (2014)	El papel que juega la inteligencia emocional en la práctica del mindfulness se relaciona con altos niveles de regulación emocional, ausencia de distrés cognitivo y mayor percepción de felicidad.	Moscoso (2019)
Teoría de conservación de recursos (ambiental)	Hobfoll (2002, 2010)	El apoyo social, la autoeficacia y alta autoestima son esenciales para hacer frente a la pérdida de recursos y conseguir ganancias. Si la persona no cuenta con una inversión de recursos es más vulnerable al distrés.	Merino et al. (2019)
Modelo de doble Ajuste y Adaptación (familiar)	McCubbin & Patterson (1983)	Cuando la familia percibe un evento estresor como desagradable-insostenible y tiene un exceso de demandas frente a sus capacidades, puede sufrir distrés. En cambio, si posee recursos, apoyo social, se adapta y supera una crisis posee eustrés.	Reyes et al. (2021)
Modelo de depresión (salud mental)	Moscoso (2014)	El modo de percibir los estresores, el grado de vulnerabilidad y la experiencia frecuente de emociones negativas predisponen al distrés.	(López-Mora & González-Hernández, 2021)

Teoría/Modelo (área)	(Autor y Año)	Descripción	Referencias
Modelo tripartite sobre ansiedad y depresión (salud mental)	Clark & Watson (1991)	Se basa en el modelo de afecto positivo y negativo para explicar las 3 categorías presentes en los síntomas de la ansiedad y depresión (distrés, hiperactividad a nivel fisiológico e incapacidad para experimentar placer).	Moscoso et al. (2018)
Teoría Polivagal (neurofisiología)	Porges (2001, 2003, 2009)	El SNA es fundamental cuando se presenta una amenaza, activa al sistema simpático para la lucha/huida. En un evento muy peligrosos (distrés), regula el sistema parasimpático dorsal e inmoviliza al sujeto. En situaciones de calma, predomina el sistema parasimpático ventral.	Rodríguez et al. (2018)
Modelo de estrés del cuidado (salud mental)	Pearlin et al. (1990)	La cantidad de atención dedicada, conductas problemáticas del paciente, excesiva carga laboral, grado de fatiga percibida, bajo reconocimiento y falta de apoyo social producen distrés en el cuidador informal.	González et al. (2018)

## Hallazgos principales

Se presentan 46 investigaciones que evidencian el rol fundamental del eustrés y el distrés en las personas. En este orden de ideas, se puede destacar la relevancia de estos aspectos en diversas áreas, como se establece a continuación.

### En el campo educativo:

- La migración por estudios puede desencadenar una desadaptación en el nuevo contexto, riesgo de sufrir el síndrome de Ulises, aumento del distrés y disminución del rendimiento académico (Guzmán & Reyes, 2018).
- Los estudiantes graduados más optimistas poseen estrategias de afrontamiento (eustrés) favorables frente a factores ambientales (desempleo), en comparación a universitarios menos optimistas, quienes poseen bajo nivel de bienestar subjetivo, mayor tendencia a la depresión, la ansiedad y el distrés (Merino et al., 2019).
- La presencia de competencias colaborativas-emocionales genera un estado de eustrés, seguridad y confianza durante las exposiciones académicas de carácter oral (Díaz & Fierro, 2018).
- La aplicación y uso de técnicas de relajación (respuesta) en estudiantes expuestos a eventos estresores (sismos) pueden incrementar la temperatura periférica (nasal), reducir la presión arterial y niveles de distrés (Carrillo et al., 2019; Rodríguez & Hernández, 2021).
- El distrés en docentes puede ocasionar consecuencias negativas en su salud mental y laboral: sobrecarga laboral, poca satisfacción, bajo rendimiento académico-pedagógico, (Razo et al., 2021), desgaste físico, mental y conductual (Berzosa & Guevara, 2020).
- Los niveles bajos de autoeficacia en la vida estudiantil se asocian con depresión, problemas emocionales, ansiedad y altos niveles de distrés (García-Méndez & Rivera-Ledesma, 2020).
- Los estudiantes que presentan un incremento de impulsividad y déficit de atención tienen mayores índices de distrés (Suárez et al., 2020).
- Los estudiantes universitarios con alto grado de regulación emocional poseen mayores estrategias de afrontamiento activo (manejo de emociones, apoyo social, percepción positiva) y mejores niveles de eustrés (Cabanach et al., 2018).
- Los estudiantes con eustrés presentan altas competencias a nivel emocional, así como mayor autoconcepto y autoestima (Fierro et al., 2019).



- El método BAPNE disminuye los niveles de distrés laboral en docentes y mejora el bienestar físico, emocional y social (Iguasnia & Saquisela, 2021).
- Los estudiantes del área de salud son más vulnerables a experimentar distrés debido a la elevada carga horaria y el poco tiempo libre con el que cuentan. A su vez, el distrés conduce al uso más frecuente de dispositivos tecnológicos (móvil) para eliminar el estrés (Sahu, 2019).
- Los métodos de educación virtual aplicados a universitarios durante la pandemia provocaron altos niveles de distrés como consecuencia de la conectividad al internet, entorno de estudio limitado y nivel de aprendizaje percibido (Magallón et al., 2021); esto generó efectos psíquico-físicos: ansiedad, trastornos del sueño, cansancio crónico, irritabilidad, o menor ingesta de alimentos (López et al., 2021).
- El conjunto de estresores académicos: exámenes, tiempo de entrega (tareas), entorno educativo, relaciones entre compañeros y docentes, pueden ocasionar distrés y repercutir en el estado físico-emocional del estudiante (Guerrero, 2020).
- La baja autoestima en los estudiantes puede obstaculizar el desarrollo emocional, promover conductas disruptivas, generar distrés y falta de confianza (Martínez & Valiente, 2020).

#### En la dimensión familiar:

- Las familias que son resilientes logran adaptarse con éxito a demandas del entorno (eustrés), poseen mejor bienestar entre sus miembros, cuentan con apoyo social (amigos, comunidad) y se enfocan en las soluciones (Reyes et al., 2021).

#### En el campo laboral:

- Un bajo nivel de satisfacción (salario, aspiración de desarrollo profesional, dedicación al puesto y tiempo) se vincula con altos índices de distrés en profesionales con un cargo alto; por ejemplo, en gerentes y gestores del área comercial (Franca et al., 2018; Pereira, 2018).
- La musicoterapia puede emplearse como estrategia a nivel organizacional para reducir los niveles de distrés, mejorar el clima laboral, y prevenir la ansiedad y la neurosis en los empleados (Castillo, 2020).
- El personal médico que presenta alto nivel de estrés es más vulnerable a sufrir irritabilidad y agresividad, así como a cometer más errores y no ser compasivo con sus pacientes (Melendi, 2021).

#### Etapas de adolescencia y vejez:

- Los jóvenes con alto grado de madurez que se enfocan en las metas (autodirección) y se responsabilizan de acciones futuras, presentan mayores niveles de eustrés, mientras que aquellos que presentan niveles bajos de autotrascendencia, dependencia a la recompensa, evitación a estímulos aversivos y baja tolerancia, son más vulnerables al distrés (López-Mora & González-Hernández, 2021).
- Los adultos mayores que presentan un estilo emocional/intuitivo o inconformista/transformacional presentan mejores niveles de bienestar mental y eustrés. Estos estilos utilizan la creatividad como una estrategia para prevenir el distrés y gestionar adecuadamente sus emociones (Nakano et al., 2019).
- Las personas mayores utilizan estrategias centradas en el manejo del distrés emocional para afrontar estresores y reducir el malestar subjetivo negativo (Torres & Flores, 2018).
- La terapia centrada en el Mindfulness contribuye a mejorar las capacidades cognitivas-sociales de las personas mayores y disminuir el distrés (Gómez et al., 2019).

### **Campo de la salud mental y física:**

- Personas que presentan estrés crónico (distrés) poseen escaso control de emociones, sesgos negativos, tendencia a sufrir cuadros depresivos (Moscoso et al., 2018); alteraciones en la memoria operativa, pérdida de neuroglías en el hipocampo (González et al., 2018); prevalencia alta a la obesidad por afectación del eje HPA (da Silva et al., 2018) y riesgo de sufrir síndrome de Burnout (Hernández-García, 2018).
- La respiración diafragmática y la estimulación térmica (estrategias psicológicas) reducen la actividad del sistema simpático, vinculada al estrés crónico (distrés), e inhiben la respuesta inflamatoria (Rodríguez et al., 2018).
- Los programas grupales con intervención psicológica-educativa como EDUCA-OSA pueden reducir la sobrecarga laboral y prevenir el distrés emocional en cuidadores informales (González et al., 2018).
- La serenidad constituye una estrategia adecuada de afrontamiento al estrés, lo que favorece el eustrés, la autorregulación emocional, la reflexión y la atención (Oros et al., 2021).
- Los pacientes que muestran más optimismo durante la enfermedad poseen alta fortaleza mental, mayor esperanza de vida y bajo distrés emocional (Puig et al., 2021).
- Promover programas enfocados en el juego y la recreación disminuye el distrés, libera tensiones emocionales y genera satisfacción (Olmedo-Gordón & Cabezas-Mejía, 2021).
- Las rupturas por violencia de género producen distrés en la relación y mayor riesgo a sufrir síndrome de Estocolmo (Rizo-Martínez et al., 2020).
- La terapia de Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares reduce niveles de distrés en personas expuestas a situaciones traumáticas (Sánchez et al., 2020).
- Las personas con cáncer son vulnerables a sufrir distrés, desgaste emocional, o pérdida de apetito como consecuencia de la misma enfermedad, durante (Hernández et al., 2020) y después del tratamiento, lo que repercute en su salud física (Martínez, 2019). Sin embargo, la práctica de mindfulness disminuye el distrés y regula el estado emocional (Moscoso, 2019).
- Las víctimas que sufren ciber-intimidación entre tres y seis meses sufren alto grado de distrés emocional, angustia extrema, malestar psicológico y físico (Ortega & Carrascosa, 2018).
- Las personas con alto nivel de inteligencia emocional poseen mejor manejo, dominio y aceptación emocional, mayor eustrés y menor impulsividad de respuestas (González- Cabanach et al., 2018).
- Altos niveles de estrés y rumiación en la persona pueden ocasionar cansancio mental, agotamiento y desequilibrio físico (Flórez & Sánchez, 2020).
- La presencia de estados emocionales positivos en el organismo promueve el eustrés e inhibe cuadros de ansiedad (Cruz, 2018).

### **Según el género:**

- Las mujeres emplean diferentes estrategias cognitivas para regular las emociones y disminuir el distrés: la autoconciencia, aceptación emocional, claridad psíquica, capacidad para afrontar rumiaciones mentales, focalización en la planificación cognitiva. En tanto, los hombres utilizan la autoayuda y el uso continuo de pensamientos positivos (Orozco et al., 2021).
- Mujeres y hombres con TDAH en la edad adulta presentan dificultad para regular emociones y mayor tendencia a sufrir ansiedad, cuadros depresivos, o distrés psicológico (Mazurkiewicz & Marcano, 2021).
- El uso de talleres online para hombres y mujeres durante la pandemia disminuyó el nivel de miedo y estrés percibido hacia el Covid-19 (Gómez et al., 2019).

## Discusión

En relación a los hallazgos encontrados sobre el eustrés y distrés en la presente revisión sistemática se han propuesto tres categorías principales: instrumentos, teorías y modelos, y hallazgos principales.

Respecto a los instrumentos empleados, más de la mitad de estas investigaciones evalúan únicamente el aspecto negativo (distrés) que experimenta la persona en una situación (Castro et al., 2021; Domínguez-Lara et al., 2018; Gómez et al., 2019; González et al., 2018; Guillén-Díaz-Barriga et al., 2018; Guzmán & Reyes, 2018; Merino et al., 2019; Moscoso et al., 2018; Palacios et al., 2020; Reyes et al., 2021; Rodríguez et al., 2018; Rodríguez & Hernández, 2021; Salgado & Leria, 2018; Squillace & Picón, 2019; Valle et al., 2020), lo que evidencia escasas herramientas y escalas que miden los dos aspectos del estrés (eustrés y distrés). Sin embargo, no basta con solo diseñarlas, sino que también deben ser validadas para asegurar su credibilidad y rigor científico (López et al., 2019). De este modo, se podría conocer con exactitud el grado de estrés presente en el organismo e implementar intervenciones futuras para controlarlo y prevenir riesgos.

Estos instrumentos han sido aplicados de forma más representativa en estudiantes de escuelas y universidades (Cabanach et al., 2018; Castro et al., 2021; Domínguez et al., 2018; García-Méndez & Rivera-Ledesma, 2020; González et al., 2018; Guzmán & Reyes, 2018; López et al., 2021; Merino et al., 2019; Rodríguez et al., 2018; Rodríguez & Hernández, 2021; Salgado & Leria, 2018; Suárez et al., 2020; Valle et al., 2020). Lo anterior indica un mayor estudio de este fenómeno en el campo formativo, así como la falta de instrumentos más generales que puedan administrarse a otros ámbitos y/o contextos.

En cuanto a la segunda categoría, la teoría del estrés y el modelo de evaluación cognitiva se han mencionado en gran parte de los estudios (Cruz, 2018; da Silva et al., 2019; Fierro et al., 2019; Flores & Sánchez, 2020; Gómez et al., 2021; Guzmán & Reyes, 2018) para explicar el eustrés y el distrés en la persona. Si bien la primera postula que el sujeto es el encargado de reconocer el estímulo, determinar la forma de enfrentarse y/o alcanzar el equilibrio (da Silva et al., 2019), no logra alejarse de la visión mecanicista e individualista (Cuevas-Torres & García-Ramos, 2012). Esta perspectiva supone una respuesta totalmente pasiva y repetitiva (estímulo- información del entorno-respuesta), por la que no se llega a entender por qué ni cómo surge este fenómeno en la persona.

Por otro lado, el modelo de evaluación cognitiva intenta reconocer las causas (razones) de la situación que genera estrés en el individuo y analizar los recursos disponibles para sobreponerse si estos últimos afectan su bienestar (Gómez et al., 2021). No obstante, esta visión cognitivista se desinteresa de aspectos propios del ser humano como el estado emocional-motivacional y aspectos relativos a la cultura-sociedad (González, 2020). Esto lleva a que el ser humano se adapte al entorno, sin criticar o reflexionar sobre sus experiencias, centrándose en un proceso estructurado y lineal. Con base en lo anterior, se deberían desarrollar teorías y modelos más integradores que respondan de forma global (multicausal) a este fenómeno presente en el individuo.

La tercera categoría, hallazgos principales, evidenció 46 investigaciones sobre el eustrés y distrés implementadas a diversos colectivos: estudiantes, docentes, adultos mayores, cuidadores informales, personas con trastornos (postraumático y por déficit de atención e hiperactividad -TDAH), familias, participantes voluntarios de investigación, personas graduadas, pacientes con cáncer, víctimas de ciberbullying, mujeres que han sufrido violencia de género, migrantes, y empleados de empresas públicas y privadas.

A pesar de que se ha investigado en estos colectivos, en general son escasos los estudios que evidencian el rol del eustrés en el organismo y sus implicaciones a nivel social. Por ende, se debería promover la investigación en torno a este aspecto, para así mejorar el estilo de vida

de las personas (Ortega & Flores, 2019) y estimular la creatividad para enfrentar los problemas (situaciones de estrés) desde distintas variables (control emocional, autoeficacia, madurez, serenidad, autoestima).

Por otra parte, no se han encontrado hallazgos centrados en el eustrés y sus efectos en mujeres embarazadas, pacientes con enfermedades cerebrovasculares y coronarias, diabéticos, personas hospitalizadas, trabajadores de prisiones, personas que han sufrido homofobia, pilotos de avión, entre otros. Sin duda, esta falta de evidencia supone una limitación para explicar los efectos positivos y negativos que conlleva el eustrés en estos colectivos, así como para concientizar e implementar acciones que permitan abordar esta problemática desde una perspectiva más holística, dependiendo del individuo y el contexto del que hace parte.

## Conclusiones

En relación con la primera pregunta formulada al inicio de esta investigación, se observa un bajo número de estudios relacionados al eustrés debido, posiblemente, a la falta de instrumentos centrados en este constructo, lo que dificulta ampliar la búsqueda a otros campos (laboral, familiar, social, interpersonal). En cambio, se encuentran numerosas investigaciones centradas en el distrés; este es considerado como un aspecto importante, pues cada vez es más frecuente y acarrea consecuencias drásticas. En lo que respecta al segundo interrogante formulado, las evidencias sugieren que las áreas académicas y de la salud son las que más han investigado con relación a estos dos constructos, en parte por las demandas exigidas y el número de estresores identificados en la persona.

Con respecto a las fortalezas, la revisión arroja que tanto el eustrés como el distrés son dos constructos imprescindibles para reconocer qué grado de bienestar presenta la persona e identificar las situaciones que los desencadenan. Entre las debilidades se encuentra, en primer lugar, que el diseño y validación de instrumentos enfocados en el eustrés y distrés se reducen únicamente a áreas educativas y colectivos de adultos mayores, lo que dificulta entender cómo influyen estos constructos en otros ámbitos de aplicación. En segundo lugar, cabe anotar que las teorías y modelos identificados en esta revisión imposibilitan explicar el eustrés y distrés desde un enfoque multidisciplinar que incluya el aspecto bio-psico-social del individuo y el contexto. En tercer lugar, los estudios realizados sobre el eustrés son escasos, lo que impide comprender con exactitud cómo influye su presencia en el organismo y en qué modo se pueden aprovechar sus beneficios. Dicha carencia también se asocia a la dificultad para comparar hallazgos con otros estudios aplicados en otros ámbitos como el laboral y el familiar.

En general, cabe anotar que la presente revisión enfocada en el eustrés y el distrés muestra las evidencias más actuales sobre estos términos; además, gracias a este estudio, es posible ampliar el conocimiento en relación con el tema en cuestión. Ahora bien, en lo que respecta a las limitaciones, debe indicarse que no se incluyeron suficientes investigaciones ni se consultaron otras bases de datos distintas a las seleccionadas para esta revisión.

## Referencias

- Andréu, A., J. (2002). *Las técnicas de análisis de contenido: una revisión actualizada*. <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/Las-t%C3%A9cnicas-de-an%C3%A1lisis-de-contenido-una-revisi%C3%B3n-actualizada.pdf>
- Álvarez, L. Y. (2018). Validación convergente de un auto informe de valores prototípicos del trastorno histriónico de la personalidad. *Revista de Psicología (PUCP)*, 36(1), 163-187. <http://dx.doi.org/10.18800/psico.201801.006>

- Barradas, M. E., Delgadillo, R., Gutiérrez, L. Posadas, M.H., García, J.N., López, J., & Denis, E. (2018). *Estrés y Burnout enfermedades en la vida actual*. Palibrio.
- Berzosa, F. J., & Guevara, A. (2020). Los efectos emocionales de la evaluación del desempeño en los docentes de la región centro sur del estado de Chihuahua (México). *Educando para educar*, 21(39), 121-136. <https://beceneslp.edu.mx/ojs2/index.php/epe/article/view/68/68>
- Bienertova-Vasku, J., Lenart, P., & Scheringer, M. (2020). Eustress and distress: neither good nor bad, but rather the same? *BioEssays*, 42(7), 1900238. <https://doi.org/10.1002/bies.201900238>
- Cabanach, R. G., Fernández-Cervantes, R., Souto-Gestal, A., & Suárez-Quintanilla, J. A. (2018). Regulación emocional y estrés en estudiantes universitarios de fisioterapia. *Revista Mexicana de Psicología*, 35(2), 167-178. <https://www.redalyc.org/journal/2430/243059346006/243059346006.pdf>
- Carrillo, M., Obaco, E & Ponce. E. (2019). Estrés docente: causas y repercusiones laborales. *Magazine de las Ciencias*, 4(4), 145-156. <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/magazine/article/view/683/619>
- Castillo, H. A. (2020). Musicoterapia como estrategia para disminuir los efectos negativos de las psicopatologías de los empleados. *Hospitalidad ESDAI*, (38), 33-51.
- Castro, N., Suárez, X., & Barra, E. (2021). Relaciones de las dificultades de regulación emocional y los factores de personalidad con la satisfacción vital de estudiantes universitarios. *Liberabit*, 27(1), e433. <http://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n1.02>
- Cruz, G. (2018). Desestigmatizando la función del estrés. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 21(2), 604-620. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2018/epi182l.pdf>
- Cuevas-Torres, T. M., & García-Ramos, R. T. (2012). Análisis crítico de tres perspectivas psicológicas de estrés en el trabajo: Three Psychological Perspectives of Job Stress. *Trabajo y Sociedad*, 19, 87-102. [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1514-68712012000200005](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1514-68712012000200005)
- da Silva, R., Santos M., Pereira, T, Viana, F. B., & Oliveira, C. (2018). Anatomofisiologia do estresse e o processo de adoecimento. *Vértices*, 20(2), 281-289. <https://doi.org/10.19180/1809-2667.v20n22018p281-289>
- da Silva, P. I., Stefano, S. R., Kuhl, M. R., & Regiani de Campos, E. A. (2019). Fatores Causadores De Estresse: Um Estudo Descritivo Com Os Oficiais De Justiça Avaliadores Federais. *Gestão & Regionalidade*, 35(103), 5-24. <https://doi.org/10.13037/gr.vol35n103.4414>
- de Souza A., Francisco, B., & Bustamante-Teixeira, M. T. (2018). Análise Da Prevalência Da Síndrome De Burnout Em Profissionais Da Atenção Primária Em Saúde. *Trabalho, Educação e Saúde*, 16(1), 283-303. <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00099>
- Díaz, J. J. (2007). Estrés alimentario y salud laboral vs. estrés laboral y alimentación equilibrada. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 53(209), 93-99. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0465-546X2007000400012&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2007000400012&lng=es&tlng=es)
- Díaz-Azuara, S. A., & Fierro- Santillán, C. R. (2018). Aplicación de un e-cuestionario de eustrés y distrés académicos socioformativos en estudiantes de educación media superior. *Eutopía*, 11(28), 22–28. <https://revistas.unam.mx/index.php/eutopia/article/view/65904>
- Domínguez-Lara, S. A, Merino-Soto. C., & Gutiérrez-Torres. A. (2018). Estudio estructural de una medida breve de inteligencia emocional en adultos: el EQ-i-M20. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 4(49), 5-21. <https://www.redalyc.org/journal/4596/459657524002/459657524002.pdf>
- Fernández, N. L. (2006). *¿Cómo analizar datos cualitativos?* *Butlletí LaRecerca: Universitat de Barcelona*. <https://evidencia.com/wp-content/uploads/2014/12/analisis-datos-cualitativos.pdf>
- Fierro-Santillán, C., Díaz-Azuara, S., & Tobón, S. (2019). Estudio del eustrés académico desde el enfoque socioformativo mediante la cartografía conceptual. *Educación y humanismo*, 21(37), 8-27. <https://doi.org/10.17081/eduhum.21.37.3123>

- Flórez, R. Y. N., & Sánchez, A. R. (2020). El estrés visto como reto o amenaza y la rumia. Factores de Riesgo a la Salud. *Revista Salud y Administración*, 7(20), 17-27. <https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludy-admon/article/view/182>
- Franca, J. W., Bastos, N. M., Polezi, I., & Santos, A. C. (2018). Estresse E Satisfação No Trabalho: Um Estudo Entre Gestores Da Área Comercial. *Revista Científica Hermes*, 20, 110-132. <https://www.redalyc.org/journal/4776/477654979006/html/>
- García-Méndez, R. M., & Rivera-Ledesma. A. (2020). Autoeficacia en la vida académica y rasgos psicopatológicos. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 12(3), 41-58. <http://www.scielo.org.ar/pdf/radcc/v12n3/1852-4206-radcc-12-03-00058.pdf>
- Guillén-Díaz-Barriga, C., González-Celis- Rangel, A. L., Sánchez-Cervantes, C. T. & Fernández-Vega, M. (2018). Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria (HADS) en mexicanos con asma: confiabilidad y validez. *Psicología Iberoamericana*, 26(2), 75-87. <https://doi.org/10.48102/pi.v26i2.25>
- Gómez, V. R., Sánchez, I. A. I., & González, B. J. (2019). Mindfulness desde el enfoque de la terapia ocupacional aplicado a la tercera edad. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 239-249. <https://www.redalyc.org/journal/3498/349860126023/349860126023.pdf>
- Gómez, B. M., Méndez, K. P., Novak, M. F., & González, M. T. (2021). Manejo del estrés y miedo al COVID-19 desde la integración de los enfoques cognitivo-conductual y centrado en soluciones. *Psicumex*, 11(1), 1-24. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v11i2.408>
- González-Cabanach. R., Souto-Gestal. A., & Fernández, C. R. (2018). Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia. *European Journal of Education and Psychology*, 11(1), 57-67. <https://www.redalyc.org/pdf/1293/129353356003.pdf>
- González-Fraile, E., Bastida-Loinaz. M. T., Martín-Carrasco. M., Domínguez- Pachón. A. I., & Iruin-Sanz. Á. (2018). Efectividad de una intervención psicoeducativa en la reducción de la sobrecarga del cuidador informal del paciente con esquizofrenia (EDUCA-III-OSA). *Psychosocial Intervention*, 27(3), 113-121. <https://dx.doi.org/10.5093/pi2018a20>
- González, A. E. (2020). Psicologías conductual y cognitiva: un prototipo de análisis filosófico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 23(4), 1444-1460. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epscologia/epi-2020/epi204c.pdf>
- González, I., Paz, D. B., Galicia, O. & Sánchez, H. (2018). Implicaciones del sistema serotoninérgico y la neuroglia en los mecanismos del estrés: Una breve revisión. *Psicología Iberoamericana*, 26(1), 22-30. <https://www.redalyc.org/journal/1339/133959553004/133959553004.pdf>
- Guerrero B., E. (1996). Salud, estrés y factores psicológicos. *Campo Abierto. Revista De Educación*, 13(1), 51-69. <https://mascvuex.unex.es/revistas/index.php/campoabierto/article/view/2764>
- Guerrero, M. (2020). Estrés Académico: Una reflexión de la conceptualización. *Glosa Revista de Divulgación*, (15), 1-12. <https://static1.squarespace.com/static/53b1eff6e4b0e8a9f63530d6/t/604149255063427163bc3b81/1614891303341/Guerrero+Articulo+G15.pdf>
- Gutiérrez, J. M. (1999). Eustrés: un modelo de superación del estrés. *Revista Psicología Científica.com*, 1(3), 1-7. <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-170-1-eustres-un-modelo-de-superacion-del-estres.html>
- Guzmán, J. E., & Reyes, M. (2018). Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología (PUCP)*, 36(2), 719-750. <http://dx.doi.org/10.18800/psico.201802.012>
- Hernández-García, T. J., (2018). Burnout en médicos de un hospital del sector público en el Estado de Hidalgo. *Agricultura, Sociedad y Desarrollo*, 15(2), 161-172. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-54722018000200161](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-54722018000200161)



- Hernández, M. A., Ruiz, M. A., González, S., & González, A. M. (2020). Ansiedad, depresión y estrés asociados a la calidad de vida de mujeres con cáncer de mama. *Acta de Investigación Psicológica - Psychological Research Records*, 10(3), 102-111. <https://www.scielo.org.mx/pdf/aip/v10n3/2007-4719-aip-10-03-102.pdf>
- Iguasnia, S., & Saquisela, M. (2021). Estrés laboral, causas y consecuencias en los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Jaime Roldós Aguilera del Distrito Ximena 2 de la ciudad de Guayaquil. 593 *Digital Publisher CEIT*, 6(1), 18-28. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7897544>
- Juárez-García, A., Merino-Soto, C., & Neri, U. J. (2018). Adaptación y validez de la Escala de Personalidad Tipo D (DS-14) en una muestra mexicana. *Liberabit*, 24(2), 321-339. <https://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2018.v24n2.11>
- Kozusznik, M. W., Rodríguez, I., & Peiró, J. M. (2015). Eustress and distress climates in teams: Patterns and outcomes. *International Journal of Stress Management*, 22(1), 1-23. <https://doi.org/10.1037/a0038581>
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The eustress concept: problems and outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179-185. [https://www.researchgate.net/publication/286335208\\_The\\_Eustress\\_Concept\\_Problems\\_and\\_Outlooks](https://www.researchgate.net/publication/286335208_The_Eustress_Concept_Problems_and_Outlooks)
- López, F. R., Avello, M. R., Palmero, U. D. E., Sánchez, G. S., & Quintana, A. M. (2019). Validación de instrumentos como garantía de la credibilidad en las investigaciones científicas. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 48 (1), e390. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0138-65572019000500011](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572019000500011)
- López-Mora, C., & González-Hernández, J. (2021). My life is not going to have any meaning". Personality and vulnerability to depression in Spanish youth/" Mi vida no va a tener ningún sentido". Personalidad y vulnerabilidad a la depresión en jóvenes españoles. *Anales de psicología*, 37(1), 35-43. [https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/101108/1/16\\_anales\\_psicologia\\_v37\\_n1\\_2021\\_Mylifeisnotgoingtohaveanymeaning.pdf](https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/101108/1/16_anales_psicologia_v37_n1_2021_Mylifeisnotgoingtohaveanymeaning.pdf)
- López, J. R., Salazar, J., Castellanos, E., González, P., Onofre, M. A., Conzatti, M. E., Aquino, R. & Enríquez, C. B. (2021). Estrés académico en universitarios de enfermería, estudio de corte longitudinal en tiempos de covid-19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(6), 11095-11111. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v5i6.1155](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i6.1155)
- Magallón, L., Ureña, M., Chang, J., García, J., & Barría, N. (2021). Impacto de la educación virtual en los estudiantes de la UTP en tiempos de pandemia. *Revista de Iniciación Científica*, 7, 81-86. <https://revistas.utp.ac.pa/index.php/ric/article/view/3290/3995>
- Martínez, P., & Andreu, Y. (2019). Supervivencia en cáncer: La necesidad de una atención integral y la importancia de asumir un rol activo. *Papeles del Psicólogo*, 40(1), 39-45. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2019.2885>
- Martínez-Vicente, M., & Valiente-Barroso, C. (2020). Ajuste personal y conductas disruptivas en alumnado de primaria. *Actualidades en Psicología*, 34(129), 71-89. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/actualidades/article/view/37013/44578>
- Mazurkiewicz, H. J., & Marcano, B. (2021). Calidad de vida en adultos jóvenes con TDAH diagnosticados en la adultez: revisión sistemática. *Actualidades en Psicología*, 35(130), 97-113. <https://dx.doi.org/10.15517/ap.v35i130.38298>
- Melendi, J. (2021). Esbozos sobre los trastornos mentales relacionados con el estrés del personal de salud durante la pandemia COVID-19 en Argentina. *Revista MERCOSUR de Políticas Sociales*, 5(1), 74-103. [https://www.academia.edu/51354256/Esbozos\\_sobre\\_los\\_trastornos\\_mentales\\_relacionados\\_con\\_el\\_estr%C3%A9s\\_del\\_personal\\_de\\_salud\\_durante\\_la\\_pandemia\\_COVID\\_19\\_en\\_Argentina\\_Revista\\_Derecho\\_Laboral\\_y\\_Seguridad\\_Social\\_AbeledoPerrot](https://www.academia.edu/51354256/Esbozos_sobre_los_trastornos_mentales_relacionados_con_el_estr%C3%A9s_del_personal_de_salud_durante_la_pandemia_COVID_19_en_Argentina_Revista_Derecho_Laboral_y_Seguridad_Social_AbeledoPerrot)

- Merino, M. D., Privado, J., & Arnaiz, R. (2019). ¿Hay relación entre el desempleo de jóvenes graduados y los recursos psicológicos? Investigación empírica desde la teoría de la conservación de los recursos. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 35(1), 1-8. <https://dx.doi.org/10.5093/jwop2019a1>
- Moscoso, M. S. (2019). Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. *Liberabit*, 25(1), 107-117. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.09>
- Moscoso, M. S., Merino, S. C., Oblitas, G. L., Puerta, M. L., & Leon, J. A. (2018). Validez de constructo de un instrumento de evaluación de la depresión y regulación emocional. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 10(1), 1-16. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2018/mip181a.pdf>
- Nakano, T. D., de Lara, M. W., & Camelo de Abreu, I. C. (2019). Relações entre estilos de pensar e criar, bem-estar, saúde percebida e estresse na terceira idade. *Psico-USF*, 24(3), 555-568. <https://doi.org/10.1590/1413-82712019240312>
- Olmedo-Gordón, R. K. O., & Cabezas-Mejía, E. D. C. (2021). Implementación de un programa lúdico-recreativo en los alumnos del Instituto Universitario Internacional, para disminuir los niveles de estrés. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 6(11), 1568-1582.
- Oros, L. B., Cuello, M. I., & Richaud, M. C. (2021). Evaluación de la serenidad infantil: Alternativas de autoinforme y reporte de observador. *Interdisciplinaria*, 38(2), 41-57. <https://www.redalyc.org/journal/180/18066677003/html/>
- Orozco-Vargas, A. E., García- López. I., Aguilera-Reyes. U., & Venebra-Muñoz. A. (2021). The Spanish Version of the Emotion Regulation Skills Questionnaire: Analysis of Reliability and Validity. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación e Avaliacao Psicologica*, 4(61), 189-203. <https://www.redalyc.org/journal/4596/459669144014/459669144014.pdf>
- Ortega, B. J., & Carrascosa, L. (2018). Malestar psicológico y apoyo psicosocial en víctimas de cyberbullying. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 357-366. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349856003038>
- Ortega, M. C., & Flores, M. J. (2019). Importancia de los estilos de vida en la salud y el envejecimiento activo. *Quaderns de Animació i Educació Social*, 30(7), 1-21. [http://quadernsanimacio.net/ANTERIORES/treinta/index\\_htm\\_files/Importancia%20estilos%20de%20vida.pdf](http://quadernsanimacio.net/ANTERIORES/treinta/index_htm_files/Importancia%20estilos%20de%20vida.pdf)
- Palacios, E. X., Sánchez, P. R., & Rodríguez, C. (2020). Propiedades psicométricas de la Escala de desmoralización (DS-II versión español-Colombia) para pacientes oncológicos que reciben cuidado paliativo. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 38(3), 84-101. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.8408>
- Pardal-Refoyo, J. L., & Pardal-Peláez. B. (2020). Anotaciones para estructurar una revisión sistemática. *Revista ORL*, 11(2), 155-160. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2444-79862020000200005](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2444-79862020000200005)
- Pereira, F. J. M., Martins de Paiva, K. C., Santos, J. N., & Dutra, M. R. (2018). Estresse, retaliação e percepção de injustiça nas organizações: proposição de modelo teórico integrativo. *Cadernos EBAPE.BR*, 16(4), 774-787. <https://doi.org/10.1590/1679-395167310>
- Puig, P. S., Aliño, C. M., Duque, M. A., Cano, L. I., Martínez, L. P., Almela, Z. M., & García, R. M. J. (2021). Optimismo disposicional y estrés: claves para promover el bienestar psicológico. *Papeles del Psicólogo*, 42(2), 135-142. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2021.2953>
- Reyes, R. M., Cerchiaro, C. E., Bermúdez, J. M. E., Carbonell, B. O. A., Sánchez, J. E., Cantor, J. J., & Roncancio, M. M. (2021). Factores de resiliencia y bienestar en familias colombianas. *Interdisciplinaria*, 38(3), 117-138. <http://www.ciipme-conicet.gov.ar/ojs/index.php?journal=interdisciplinaria&page=article&op=view&path%5B%5D=684&path%5B%5D=pdf>
- Rizo-Martínez. L. E., Dueñas- Moreno. L., & Santoyo-Téllez, F. (2020). El síndrome de Estocolmo en mujeres mexicanas víctimas de violencia de pareja. *Anuario de Psicología Jurídica*, 30, 55-62. <https://doi.org/10.5093/apj2019a16>



- Rodríguez, D. A., Domínguez, T. B., Leija, A. G., Ortiz, O. M., & Carreño, M. C. (2018). Efectos psicofisiológicos de la respiración diafragmática y la estimulación térmica sobre la actividad autonómica del estrés agudo. *Acta de investigación psicológica*, 8(2), 101-113. <https://doi.org/10.22201/jpsi.20074719e.2018.2.09>
- Rodríguez, D. A., & Hernández, M. R. (2021). Termorregulación afectiva: funcionamiento biopsicosocial de la respuesta de estrés social en universitarios post-sismo del 19S. *Acta de Investigación Psicológica*, 11(1), 73-83. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-48322021000100073&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-48322021000100073&script=sci_arttext)
- Rodríguez, F. A., García, D., Gálvez, Á., Ayala, E., & Fonseca, L. (2019). Integrando estrategias de aceptación y compromiso, conductuales tradicionales, nutricionales y de actividad física para el manejo de la obesidad. Un estudio piloto. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 37(2), 313-330. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.6590>
- Razo, M. P., Vilcacundo, M. F., Garófalo, A. C., & Valero, N. J. (2021). Cortisol capilar como biomarcador de estrés laboral en docentes universitarios. *Polo del Conocimiento: Revista Científico-profesional*, 6(12), 20. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8219272>
- Rudland, J. R., Golding, C., & Wilkinson, T. J. (2019). The stress paradox: how stress can be good for learning. *Medical Education*, 54(1), 40-45. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/medu.13830>
- Salgado, J. A., & Leria, F. J. (2018). Estrategias de afrontamiento al estrés y síntomas patológicos en universitarios ante un desastre siconatural de aluvión de barro. *Acta Colombiana de Psicología*, 21(1), 170-195. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6335508>
- Sahu, M., Gandhi, S., Sharma, M. K., & Marimuthu, P. (2019). Perceived stress and resilience and their relationship with the use of mobile phone among nursing students. *Investigación y Educación en Enfermería*, 37(3), e05. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/iee/article/view/340125/20794920>
- Sánchez, J., Fernández, P., & Andreau, J. (2020). Estrategias de prevención y reducción de intrusiones involuntarias en el trastorno por estrés postraumático. *Anuario de Investigaciones*, 27, 463-471. <https://www.redalyc.org/journal/3691/369166429055/html/>
- Squillace, M., & Picón-Janeiro, J. (2019). CUBI-18: Un instrumento para medir tres subtipos de impulsividad. *Interdisciplinaria*, 36(1), 43-58. [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1668-70272019000100004](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1668-70272019000100004)
- Suárez, J. M., Martínez, M., & Valiente, C. (2020). Rendimiento académico según distintos niveles de funcionalidad ejecutiva y de estrés infantil percibido. *Psicología Educativa: Revista de los Psicólogos de la Educación*, 26(1), 77-86. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7526742>
- Torres, W. I., & Flores, M. M. (2018). Factores predictores del bienestar subjetivo en adultos mayores. *Revista de Psicología*, 36(1), 9-48. <https://doi.org/10.18800/psico.201801.001>
- Valle, M. V. D., Andrés, M. L., & Urquijo, S. (2020). Escala de tolerancia al distrés: propiedades psicométricas en estudiantes universitarios argentinos. *Acta de Investigación Psicológica*, 10(3), 66-79. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-48322020000300066](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322020000300066)
- Vieira, I., & Araujo, J. A. (2019). Burnout e estresse: entre medicalização e psicologização. *Physis - Revista de Saúde Coletiva*, 29(2), 1-22. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312019290206>