

GRADO EN PSICOLOGÍA

Trabajo Fin de Grado

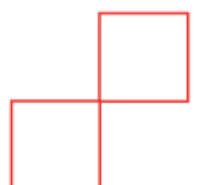
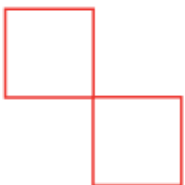
LA RELACIÓN ENTRE LA AUTOEFICACIA
Y LA RESISTENCIA PSICOLÓGICA
ACADÉMICA Y LABORAL: UNA REVISIÓN
SISTEMÁTICA.

Presentado por: Natalia Alonso Olarte

Curso académico: 2023/2024

Director: David Martinez Rubio

Convocatoria: Extraordinaria



Índice

1. Introducción.....	1-6
1.1. Autoeficacia.....	1-2
1.2. Resistencia psicológica.....	2-5
1.3. Justificación.....	5
1.4. Objetivos.....	6
2. Método.....	7-12
2.1. Pregunta de investigación.....	7-8
2.2. Criterios de elegibilidad.....	8-11
2.3. Fuentes de información y estrategia de búsqueda.....	11-12
2.4. Selección de estudios.....	12
2.5. Síntesis de datos.....	12
3. Resultados.....	13-26
3.1. Selección de los estudios.....	13-14
3.2. Características de los estudios.....	15-21
3.3. Resultados de la relación entre la autoeficacia y la resistencia psicológica académica.....	22-23
3.4. Resultados de la relación entre la autoeficacia y la resistencia psicológica laboral.....	23-24
3.5. Síntesis de los resultados.....	25-26
4. Discusión.....	27-31
5. Conclusiones.....	32
6. Referencias.....	33-38
7. Anexos.....	39-42

Resumen

Objetivo: Esta revisión sistemática examinó la relación entre la autoeficacia y la resistencia psicológica en el contexto académico y laboral, identificando similitudes y hallando intervenciones para mejorar estas variables.

Método: Se siguieron las pautas establecidas por PRISMA y se formuló la pregunta de investigación utilizando el modelo PICO. Los criterios de elegibilidad fueron: [(*“self-efficacy”*) AND (*“psychological hardiness”* OR (*“hardiness”* OR *“hardy personality”* OR *“work-related hardiness”* OR *“occupational hardiness”* OR *“academic hardiness”*)]. La búsqueda sistemática se realizó en abril de 2024 empleando WOS, PsycArticles y Pubmed, gestionando los estudios con Rayyan.

Resultados: Se incluyeron siete estudios, cinco de los cuales mostraron correlaciones significativas positivas entre la eficacia y la resistencia psicológica en ambos contextos. La relación entre estas variables indicó un efecto positivo en el compromiso académico y laboral, y en el bienestar emocional. Igualmente, se hallaron varias funciones mediadoras guiadas tanto por la autoeficacia como por la resistencia psicológica. Las intervenciones para mejorar las variables produjeron aumentos significativos en ellas, pero solo en población universitaria, ya que no se encontraron intervenciones en población profesional.

Conclusiones: Se encontró que la creencia en la propia capacidad para afrontar desafíos se relaciona con mantener una resistencia psicológica ante situaciones estresantes, y viceversa. Ambas variables están asociadas con resultados favorables en afrontamiento y desempeño académico y laboral, y pueden actuar como mediadores en la relación entre otras variables. Las intervenciones mencionadas en los estudios mejoraron la autoeficacia y la resistencia psicológica.

Palabras clave: autoeficacia, resistencia psicológica, personalidad resistente, resistencia laboral, resistencia ocupacional, resistencia académica.

Abstract

Objective: This systematic review examined the relationship between self-efficacy and psychological hardiness in academic and work context, identifying similarities and exploring interventions to improve these variables.

Method: PRISMA guidelines were followed and the research question was formulated using PICO model. Eligibility criteria included: [(*“self-efficacy”*) AND (*“psychological hardiness”*) OR (*“hardiness”*) OR (*“hardy personality”*) OR (*“work-related hardiness”*) OR (*“occupational hardiness”*) OR (*“academic hardiness”*)]. A systematic search was conducted in April 2024 using WOS, PsycArticles and Pubmed, managing studies with Rayyan.

Results: Seven studies were included, five of which demonstrated significant positive correlations between self-efficacy and psychological hardiness. The relationship between these variables indicated a positive effect on academic and work engagement, as well as emotional well-being. Additionally, several mediating functions were found guided by both self-efficacy and psychological hardiness. Interventions aimed at enhancing these variables produced significant increases in them, but only in the university population, since no interventions were found in the professional population.

Conclusions: Belief in one's ability to cope with challenges was found to be related to maintaining psychological hardiness in stressful situations, and vice versa. Both variables are associated with favourable outcomes in coping, academic and occupational performance, and can serve as mediators in the relationship between other variables. The interventions discussed in the studies improved self-efficacy and psychological hardiness.

Key words: self-efficacy, psychological hardiness, hardy personality, work-related hardiness, occupational hardiness, academic hardiness.

1. Introducción

1.1. Autoeficacia

Bandura (1997) formula el concepto de “autoeficacia” dentro de su marco teórico de la Teoría Social Cognitiva, definiéndolo como “la creencia en las propias capacidades para organizar y ejecutar el curso de acción necesario para producir determinados logros” (p. 3). Además, manifiesta que las creencias que posea un individuo sobre su eficacia influyen en los comportamientos y actividades que lleve a cabo, así como en el esfuerzo, perseverancia y resistencia ante las dificultades y adversidades. Estas creencias también afectan los patrones de pensamiento, ya sean de auto-ayuda o auto-obstáculo, y tienen un impacto en el nivel de estrés y depresión que se vivencia ante las exigencias del entorno.

Bandura también estableció diferentes aspectos que influyen en la autoeficacia, tales como las experiencias de dominio enactivo (vivencias de éxito en una tarea), las experiencias vicarias (observación del éxito de otras personas en una tarea), la persuasión verbal (mensajes positivos que refuerzan la creencia en la propia capacidad) y los estados fisiológicos y afectivos (estado emocional y fisiológico experimentado en un momento determinado).

Por otra parte, la autoeficacia es un factor fundamental en los principales modelos de cambio de comportamiento como, por ejemplo, la Teoría Social Cognitiva de Bandura (1977), siendo este concepto explicado anteriormente, la Teoría del Comportamiento Planificado de Ajzen (1991) y el Modelo Transteórico del Cambio de Prochaska y DiClemente (1982). Ajzen (1991), en su teoría, propone que el control conductual percibido, similar a la autoeficacia, actúa como un componente esencial en la intención del comportamiento y puede predecir la consecución de las acciones. En cambio, Prochaska y DiClemente (1982) sostienen que la autoeficacia es un elemento que influye para avanzar en el cambio de etapas del comportamiento, especialmente en las de contemplación, acción y mantenimiento, y en la probabilidad de éxito en cada una de ellas.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos de estudios sobre algunos de los contextos más investigados en la autoeficacia.

En el ámbito académico, en el trabajo de revisión realizado por Bartimote-Aufflick et al. (2015), encontraron que la autoeficacia tiene una relación significativa con el rendimiento de los estudiantes universitarios, su autorregulación, motivación intrínseca, locus de control, metacognición y uso de estrategias de aprendizaje. También, hallaron que la autoeficacia se

relacionaba positivamente con el logro en estudios llevados a cabo en Estados Unidos, Inglaterra, Australia, Corea, Canadá y España. Estos autores destacan que la autoeficacia ejerce un efecto indirecto positivo en el logro porque aumenta las estrategias de pensamiento profundo, las emociones que generan placer, la satisfacción, persistencia, estrategias de aprendizaje, carga de trabajo apropiada percibida y expectativa académica. Asimismo, disminuye las evaluaciones de desafío y amenaza y la ansiedad. Por último, hallaron que la autoeficacia de los alumnos era más elevada cuando los profesores utilizaban estrategias de aprendizaje como el modelado de resolución de problemas, los programas de habilidades de estudio basados en la psicología positiva, la retroalimentación positiva, el uso guiado de la multimedia, entre otros.

En el ámbito laboral, Abdelwahed et al. (2023) realizaron un estudio en Arabia Saudí, descubriendo que la autoeficacia se relaciona y predice significativamente el comportamiento innovador, el crecimiento empresarial, el éxito empresarial subjetivo y el compromiso laboral. En concreto, la autoeficacia y el compromiso laboral ejercen una influencia decisiva en el éxito profesional. Los autores destacan que es de vital importancia que las empresas fomenten el desarrollo de la autoeficacia y compromiso laboral de sus empleados, promoviendo así la mejora del bienestar social.

En cuanto a la temática de la salud mental, el estudio de Sabouripour et al. (2021) llevado a cabo en estudiantes universitarios iraníes, vislumbra el rol de la autoeficacia como mediadora en la relación entre las dimensiones del bienestar psicológico, tales como dominio ambiental, autonomía, autoaceptación, relaciones positivas con los demás, crecimiento personal y propositiva en la vida, y la resiliencia. También evidenciaron que los estudiantes y la creencia en su capacidad tiene un efecto significativo en su habilidad para conservar la salud física y psicológica. Los autores consideran la autoeficacia como un mecanismo adaptativo que ayuda a los estudiantes a hacer sus actividades para poder alcanzar sus objetivos.

1.2. Resistencia psicológica

El concepto de “resistencia psicológica” fue nombrado y explicado por primera vez por Kobasa (1979) en un estudio en el que comparaba dos grupos de ejecutivos y cuya propuesta se basó en que las personas que experimentan elevados grados de estrés sin enfermarse poseían una estructura de personalidad que las diferenciaba de las personas que enferman bajo estrés. A esta diferencia de personalidad la denominó “hardiness” o resistencia. Este mismo autor proporciona una definición de la resistencia a través de las características que posee un individuo con personalidad resistente, definiéndola como “la

creencia de que pueden controlar o influir en los eventos de su experiencia, la habilidad para sentirse profundamente involucrados o comprometidos con las actividades de sus vidas, y la anticipación del cambio como un desafío emocionante para un mayor desarrollo” (Kobasa, 1979, p. 3). Por tanto, la personalidad resistente está formada por los componentes de compromiso, control y desafío.

De acuerdo con Kobasa et al. (1982), el compromiso se manifiesta como una propensión a implicarse en cualquier cosa que la persona esté haciendo o encuentre, en vez de experimentar alienación. Estos autores afirman que los individuos comprometidos tienen un sentido generalizado de propósito que hace que puedan encontrar significados en los sucesos, cosas y personas en su entorno. Este tipo de sujetos no se dan por vencidos de forma fácil, ya que están muy involucrados en sí mismos y en su relación con el contexto social.

Referente al componente de control, estos autores manifiestan que es la propensión a sentir y actuar como si uno mismo fuera influyente frente a situaciones complejas. Este factor mejora la resistencia al estrés ya que incrementa la probabilidad de que los sucesos se vivan como una consecuencia natural de las propias acciones. Por consiguiente, la sensación de control conduce a acciones dirigidas a transformar los eventos en algo coherente con un plan de vida en curso (Kobasa et al., 1982).

Por último, sobre el componente de desafío, los autores exponen que es la creencia de que el cambio es normal en la vida y que la previsión de los cambios son incentivos importantes para el crecimiento. Disminuye el estrés de los sucesos porque se experimenta como estimulantes. (Kobasa et al., 1982).

Para favorecer una mayor comprensión de estos componentes de la personalidad resistente, se considera relevante la explicación que Maddi (2008) proporciona al respecto: “Si eres fuerte en desafío, ves el estrés como un aspecto normal de la vida y como una oportunidad para crecer a través de lo que aprendes de las perturbaciones y los fracasos, en lugar de insistir ingenuamente en la comodidad y la seguridad fáciles. Si eres fuerte en compromiso, crees que cuando aumenta el estrés es importante, para darle sentido, seguir implicado en los acontecimientos y las personas de tu vida, en lugar de hundirte en la alienación. Si eres fuerte en control, crees que, por muy mal que vayan las cosas, es importante seguir intentando influir en los resultados, en lugar de sumirte en la pasividad, la impotencia y la reverencia al pasado” (p. 563).

A continuación se presentan los resultados obtenidos de estudios sobre algunos de los contextos más investigados en la autoeficacia.

En relación con el contexto laboral, Bartone y Bowles (2020) estudiaron a reclutadores del Ejército de los Estados Unidos y hallaron correlaciones positivas entre la resistencia

psicológica y el rendimiento del reclutador. Además, aquellos con un elevado nivel de resistencia tendían a confiar más en estrategias activas de afrontamiento centradas en los problemas. También, la resistencia se relacionó positivamente con el bienestar psicológico, siendo así que los empleados con mayor resistencia estaban mejor preparados para enfrentar aspectos estresantes del trabajo, manteniendo su sensación de bienestar.

Respecto al contexto académico, el estudio de Miskolciová y Duricová (2015) sobre estudiantes universitarios de la Facultad de Educación de la Universidad de Matej Bel en Eslovaquia, proporciona evidencia de que los componentes de la resistencia psicológica (desafío, control y compromiso) correlacionan negativa y significativamente con el miedo a las consecuencias sociales (miedo a la evaluación). Asimismo, estos mismos componentes de la resistencia psicológica se relacionaron significativamente con un autoconcepto positivo. Los autores de este estudio recomiendan que los futuros profesores sean entrenados en resistencia psicológica a través de actividades de autoconocimiento y desarrollo personal.

En cuanto al contexto de la salud mental, Rybakovaitė et al. (2022) en su estudio sobre los soldados de las fuerzas terrestres de Lituania, aportan hallazgos que demuestran que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relaciones) media, por lo menos parcialmente, la relación entre la resistencia y el compromiso y la salud general. Los sujetos con mayor resistencia buscaban de manera proactiva la satisfacción de sus necesidades psicológicas, generando un mayor compromiso y salud general (ansiedad, depresión y disfunción social). Por otra parte, la autonomía actuó como mediadora entre la resistencia psicológica y la salud general, y el compromiso. La competencia ejerció como mediadora entre la resistencia y la salud general.

Conforme a Leppin et al. (2014), la resiliencia se relaciona con la resistencia psicológica. Respecto a la resiliencia, Feder et al. (2019, p. 443) la define como “un proceso complejo y dinámico, ampliamente definido como la capacidad de adaptarse con éxito a la adversidad, a acontecimientos vitales estresantes, a amenazas significativas o traumas”. Ambos conceptos comparten similitudes y diferencias.

Las semejanzas se basan en que tanto la resistencia como la resiliencia involucran la capacidad de afrontar situaciones complicadas y recuperarse de experiencias adversas, así como adaptarse y mantenerse fuerte ante la adversidad. Las dos nociones implican tener una visión más positiva y proactiva de la vida, lo que facilita superar obstáculos (Kobasa, 1979; Maddi, 2005).

Las diferencias consisten en que la resistencia se enfoca en la interpretación y afrontamiento a largo plazo de los eventos vitales, se caracteriza por el compromiso en la búsqueda de un propósito significativo, el control sobre los desafíos y la visualización del desafío como una oportunidad de crecimiento (Kobasa, 1979). Mientras, Maddi (2005),

menciona que la resiliencia se centra en la capacidad de adaptarse y recuperarse emocionalmente de un evento estresante

A pesar de que ambos conceptos presentan muchas similitudes, la resistencia se ha planteado como una de las formas de desarrollar la resiliencia cuando se enfrentan adversidades continuas (Maddi, 2005).

1.3. Justificación

Respecto a la elección de este tema de investigación, se ha considerado su interés ya que no se encontraron revisiones sistemáticas al respecto, ni de la relación entre la autoeficacia y la resistencia psicológica en un contexto educativo ni de esta relación enfocada en un contexto laboral, ni de ambas.

En cuanto a la población de interés, en el contexto académico, especialmente a nivel universitario, hay poca investigación sobre la complicada dinámica entre la autoeficacia y la resistencia psicológica (Yousefian, 2023).

En el contexto laboral, según Gil-Almagro et al. (2024), se requiere comprender mejor la relación entre la autoeficacia, la resistencia y la ansiedad en trabajadores sanitarios como enfermeros. Aspecto como la influencia de la autoeficacia en el manejo adaptativo de la ansiedad y su impacto en el desarrollo de la resistencia aún no se entienden completamente. Igualmente, en el ámbito militar, no está claro qué aspectos medir en el desempeño del liderazgo militar, aunque de que la robustez y la estabilidad emocional son características importantes en este tipo de profesiones (Nordmo et al., 2022). Por último, en relación con los asistentes de vuelo, hay pocas investigaciones sobre la influencia de la resistencia en la autoeficacia en primeros auxilios. Se necesitan más estudios que identifiquen mediadores potenciales que puedan contribuir a la relación entre el afecto y la autoeficacia en los primeros auxilios (Yu y Liang, 2021).

1.4. Objetivos

Principales

- Verificar la relación entre la autoeficacia y la resistencia psicológica.
 - Comprobar la relación entre la autoeficacia y la resistencia psicológica académica.
 - Comprobar la relación entre la autoeficacia y la resistencia psicológica laboral.
 - Hallar similitudes entre ambos contextos.

Secundarios

- Identificar intervenciones que mejoren tanto la autoeficacia como la resistencia psicológica académica y laboral.

2. Método

El presente estudio es una revisión sistemática de la literatura científica, centrada en analizar y sintetizar las evidencias encontradas en artículos que investigaron la relación entre la autoeficacia y la resistencia psicológica académica y laboral. Para llevar a cabo este análisis, se utilizaron las pautas establecidas por la declaración PRISMA elaboradas por Page et al. (2021). A continuación, se detalla el proceso de identificación y selección de los estudios, así como la estrategia de búsqueda empleada.

2.1. Pregunta de investigación

Primeramente, se elaboró la pregunta de investigación a través de la utilización del formato PICO y se estructuró la información en una tabla para obtener una mayor organización y claridad.

Tabla 1

Formulación pregunta PICO.

P	Estudiantes universitarios y población trabajadora (enfermeros, asistentes de vuelo y cadetes)
I	Investigaciones sobre la relación entre la autoeficacia y la resistencia psicológica en contextos académicos y laborales.
C	Comparación entre la relación de la autoeficacia y la resistencia psicológica académica y la relación de la autoeficacia y la resistencia psicológica laboral.
O	Identificación y análisis de la relación entre la autoeficacia y la resistencia psicológica en sus dos ámbitos.

La pregunta de investigación escogida fue la siguiente: ¿Cuál es la relación entre la autoeficacia y la fortaleza psicológica académica y laboral?

2.2. Criterios de elegibilidad

Para favorecer una adecuada organización, los criterios de inclusión y exclusión se han estructurado en dos tablas: una para exponer los criterios correspondientes al contexto académico y otra para describir los criterios correspondiente al contexto laboral. Igualmente, aquellos criterios comunes a ambos contextos se han indicado mediante el icono “*”.

Tabla 2

Criterios de elegibilidad del contexto académico.

Criterio	Inclusión	Exclusión
Variables	<p>Estudios que investiguen la relación entre la autoeficacia y la resistencia psicológica académica o la autoeficacia y la resistencia psicológica estándar, siempre y cuando tengan lugar en contextos académicos universitarios.</p> <p>*Estudios que investiguen terapias o intervenciones para mejorar la autoeficacia y resistencia psicológica.</p> <p>*Estudios que abarquen eventos inesperados como la pandemia del Covid-19.</p>	<p>*Estudios que investiguen otros tipos de resistencia psicológica o autoeficacia.</p>

Población	Estudios con muestra de estudiantes universitarios, sin especificación de la edad.	*Estudios cuya muestra de participantes presente superdotación, un trastorno grave o una enfermedad grave.
	*Estudios con muestra de participantes sanos, tanto hombres como mujeres, o únicamente hombres o mujeres.	
Diseño	*Estudios empíricos revisados por pares y publicados en revistas indexadas, con diseños de investigación robustos, análisis estadísticos apropiados y una adecuada consistencia interna.	*Revisiones sistemáticas, revisiones bibliográficas, metaanálisis, estudios de caso único, estudios descriptivos sin análisis cuantitativo, libros y manuales.
	Estudios que utilicen instrumentos de la resistencia psicológica laboral o de la resistencia psicológica.	
	*Los estudios pueden utilizar instrumentos que midan la resiliencia, siempre que incluyan ítems relacionados específicamente con la resistencia psicológica.	
	*Estudios publicados en revistas de acceso abierto y de pago.	

Tabla 3

Criterios de elegibilidad del contexto laboral.

Criterio	Inclusión	Exclusión
Variables	Estudios que investiguen la relación entre la autoeficacia y la resistencia psicológica laboral o la autoeficacia y la resistencia psicológica estándar, siempre y cuando tengan lugar en contextos laborales.	
Población	Estudios con muestra de población trabajadora, con un rango de edad de 18 a 70 años.	
Diseño	Estudios que utilicen instrumentos de la resistencia psicológica laboral o de la resistencia psicológica.	

No se incluyó criterio temporal, lingüístico ni cultural porque se consideró que limitaría la búsqueda y se perdería la oportunidad de acceder a una variedad más amplia de evidencia científica. Se incluyeron estudios con muestra conformada por hombres y mujeres o únicamente por hombres o por mujeres para maximizar la variedad de los datos en la revisión. No se añadió un rango de edad en la población universitaria del contexto académico, ya que se consideró que en este ámbito educativo existe una amplia diversidad de edades. Igualmente, se escogió este tipo de población educativa porque experimenta desafíos académicos y adaptativos especialmente significativos. En cambio, en la población trabajadora del contexto laboral, sí se estableció un criterio de edad debido a la naturaleza organizativa de las empresas y sus requisitos de contratación. Este criterio se fijó entre los 18 y 70 años, ya que es una franja representativa de la mayoría de la población trabajadora, que abarca desde de la edad mínima legal para trabajar hasta la edad aproximada de jubilación. Por último, se excluyeron estudios cuya muestra de participantes presentara

superdotación, un trastorno grave o una enfermedad grave, dado que estas condiciones podrían inducir sesgos en los resultados al influenciar la percepción de la autoeficacia y la resistencia psicológica.

Por último, para verificar la calidad metodológica de los estudios incluidos, se utilizó la Lectura Crítica CASPe de Cabello (2005).

2.3. Fuentes de información y estrategia de búsqueda

La búsqueda de estudios se realizó en abril de 2024 empleando las bases de datos PsycArticles, Web of Science y PubMed.

Se llevó a cabo una búsqueda bibliográfica para identificar las palabras clave. Sin embargo, debido a la ausencia de revisiones sistemáticas previas que investigaran la relación entre la autoeficacia y la resistencia psicológica, tanto en presencia como en ausencia de los contextos académico y laboral, así como la falta de revisiones sistemáticas sobre la variante de autoeficacia y personalidad resistente, se optó por una exploración individual de estudios relevantes sobre las temáticas de interés. Esta decisión se fundamentó en la novedad del campo de estudio y la falta de literatura consolidada sobre el tema.

Para incrementar la sensibilidad de la búsqueda, se añadió el término “hardy personality”. A partir de los artículos encontrados, se eligieron los términos que mejor se adecuaban al tema y objetivos de la presente revisión sistemática. Los términos de búsqueda utilizados fueron: [(“*self-efficacy*”) AND “*psychological hardiness*” OR (“*hardiness*” OR “*hardy personality*” OR “*work-related hardiness*” OR “*occupational hardiness*” OR “*academic hardiness*”)]. Además, después de realizar la búsqueda bibliográfica y, para garantizar la exhaustividad y relevancia, se llevó a cabo una segunda búsqueda utilizando términos específicos relacionados con la población incluida, como “college students”, “university students”, “university”, “nurses”, “nursing”, “military personnel”, “military” y “flight attendants”. Los resultados indicaron que los estudios adecuados para la inclusión eran los mismos en ambas búsquedas, por lo tanto, se optó por mantener la primera estrategia de búsqueda.

Asimismo, se utilizó la misma combinación de palabras clave en las tres bases de datos para mantener la consistencia en la estrategia de búsqueda y facilitar la comparación de los resultados obtenidos en cada base de datos, así como asegurar que ningún estudio importante fuera pasado por alto. En PsycArticles y Web of Science, se filtraron los estudios por tipo de documento/recurso, siendo la opción escogida “artículo”. La base de datos

PubMed no disponía de un filtro similar, siendo necesario seleccionar uno o varios tipos de artículos. Las opciones escogidas fueron: estudio clínico, ensayo clínico controlado, estudio comparativo, estudio observacional, ensayo controlado aleatorio, ensayo clínico pragmático, estudio de validación.

2.4. Selección de estudios

Posteriormente a la búsqueda de estudios, se obtuvo un total de 16.575 estudios, los cuales fueron gestionados con la herramienta Rayyan. Seguidamente, se descargaron los artículos para detectar y eliminar los duplicados. Después, se procedió a realizar el primer cribado, revisando los títulos y resúmenes de cada uno de los artículos para verificar si cumplían con los criterios establecidos, descartando aquellos que no los cumplían.

Una vez identificados los estudios que cumplían con los criterios en el primer cribado, se inició el segundo cribado. En esta etapa, se leyeron los textos completos de cada artículo para asegurar que cumplían con los criterios de inclusión y exclusión.

2.5. Síntesis de datos

A continuación, se elaboró un Excel con la información más relevante de los estudios finalmente incluidos para organizar y analizar los datos de manera sistemática. Siguiendo las recomendaciones de la declaración PRISMA, se indicaron los siguientes aspectos: cita (autores y año de publicación), objetivos, población (tamaño de la muestra, sexo, edad), diseño, variables, instrumentos, contexto y principales resultados. Estos datos fueron utilizados posteriormente para realizar la tabla de extracción de resultados de los estudios incluidos en la revisión.

3. Resultados

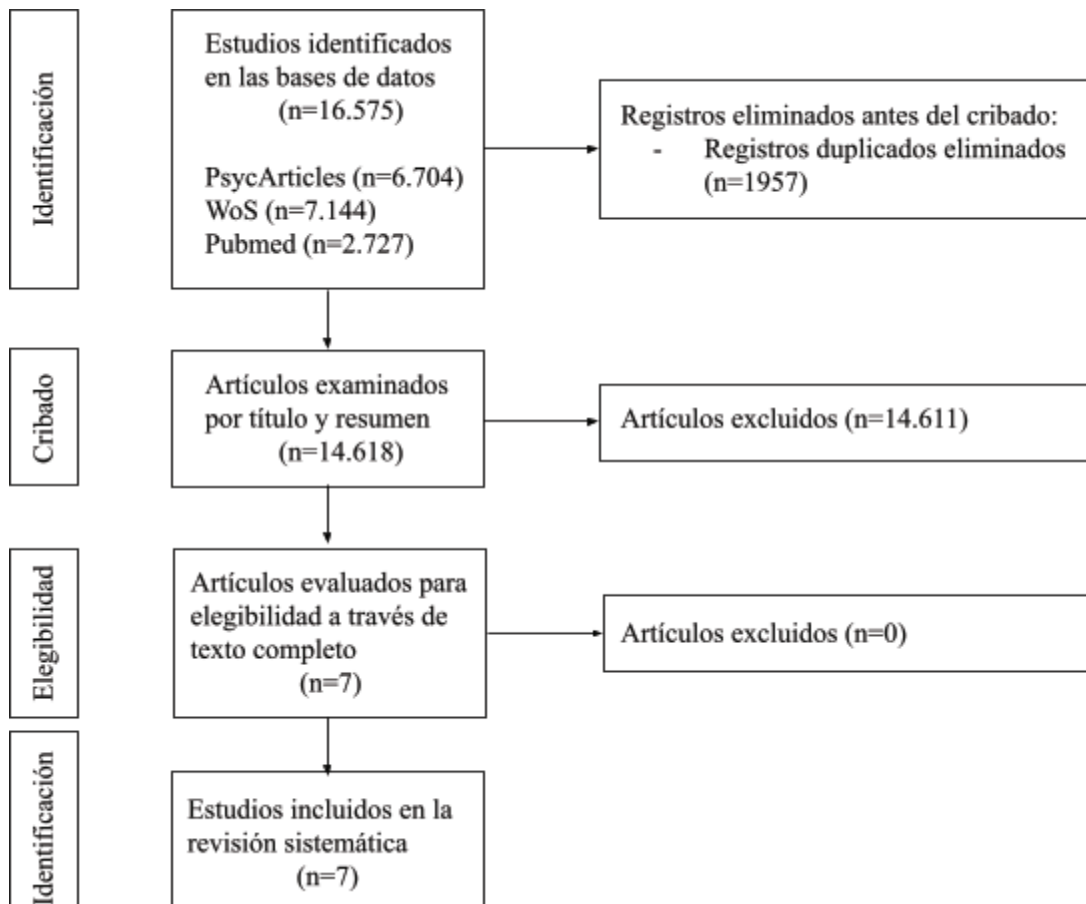
3.1. Selección de los estudios

La cantidad de estudios encontrada en el proceso de búsqueda, como se indicó en el apartado anterior, fue de 16.575 artículos, de los cuales 6.704 provenían de PsycArticles, 7.144 de WoS y 2.727 de Pubmed. Después de eliminar los duplicados, el total de artículos descendió a 14.618. Seguidamente, se procedió a leer el título y resumen de los artículos para comprobar si cumplían con los criterios de inclusión y exclusión. En esta fase se excluyeron 14.611 artículos debido, principalmente, a la falta de relevancia temática, a que no estudiaban la relación entre la autoeficacia y la resistencia psicológica y a la incompatibilidad con el tipo de población deseada. Después de este proceso, quedaron 7 estudios que se adecuaban a los estándares establecidos. Posteriormente, estos artículos se verificaron en su totalidad, comprobando que eran aptos para ser incluidos.

Este proceso se representa gráficamente en la Figura 1.

Figura 1.

Diagrama de flujo PRISMA.



3.2. Características de los estudios

Tabla 4.

Características de los estudios incluidos en la revisión sistemática.

Cita	Objetivos	Población	Diseño	Instrumentos	Contexto	Principales resultados descriptivos y estadísticos
Gil-Almagro et al., 2024	Probar un modelo sobre el papel mediador de la autoeficacia entre la ansiedad experimentada al inicio de la pandemia de COVID-19 y la resistencia evaluada seis meses después entre enfermeras en unidades de cuidados críticos (UCC) en España.	334 enfermeros en el primer periodo de datos y 131 en el segundo periodo, con predominancia femenina, de 22 a 70 años, con una edad media de 40.54 años.	Estudio observacional, descriptivo y longitudinal prospectivo con dos periodos de recopilación de datos: (1) entre el 1 y 21 de junio de 2020 (estado de alarma en España) y entre enero y marzo de 2021.	Versión española del Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) Versión española del General Self-Efficacy Scale (GSES) Versión española del Occupational Hardiness Questionnaire (OHQ) Versión española del Resilience Scale (RS-14)	Laboral (enfermeros de un hospital español).	Correlaciones significativas negativas entre ansiedad y autoeficacia ($p < 0.001$), ansiedad y resistencia ($p = 0.027$), y ansiedad y resiliencia ($p = 0.005$) Correlaciones significativas positivas entre autoeficacia y resistencia, autoeficacia y resiliencia, y resistencia y resiliencia (todas $p < 0.001$). El modelo de mediación simple utilizado en el estudio explicó el 28% de la varianza en la resistencia seis meses después del confinamiento por COVID-19 ($F = 8.269$, $p < 0.001$). El efecto de la ansiedad sobre la resistencia fue totalmente mediado por la autoeficacia.

Jafar et al., 2016	Investigar la eficacia del entrenamiento en manejo del estrés en la ansiedad, la resistencia psicológica y la autoeficacia general entre estudiantes universitarios.	30 estudiantes.	Estudio cuasi-experimental de intervención con un diseño pretest-posttest-seguimiento.	Beck Anxiety Inventory (BAI) Long and Goult Hardiness Scale (LGHS) General Self-efficacy Scale (GSE-10)	Académico (estudiantes de la Universidad Islámica de Bandar Abbas, Irán).	La autoeficacia y la resistencia psicológica aumentaron significativamente en el grupo experimental después de la intervención y se mantuvo alta en el seguimiento, mientras que no hubo un cambio significativo en el grupo control. Diferencia significativa entre los grupos en términos de ansiedad, resistencia psicológica y autoeficacia general ($p < 0.001$). Diferencia significativa entre los grupos después de la intervención y durante el seguimiento en términos de ansiedad ($p < 0.01$), resistencia psicológica ($p < 0.01$) y autoeficacia general ($p < 0.01$).
--------------------	--	-----------------	--	---	---	--

Ríos Rísquez et al., 2010	Analizar en qué medida la autoeficacia generalizada y la personalidad resistente contribuyen a explicar la ausencia de síntomas de malestar psíquico en los profesionales de enfermería de cuidados críticos y urgencias.	125 enfermeros (74,2% mujeres), de 24 a 59 años, con una media de edad de 36,1 años.	Estudio retrospectivo de corte transversal.	<p>Cuestionario de Variables Sociodemográficas y Laborales</p> <p>Escala de Autoeficacia Generalizada (EAG)</p> <p>Escala de Personalidad Resistente (CPR) del Cuestionario de Desgaste Profesional de Enfermería (CDPE)</p> <p>Cuestionario General de Salud (GHQ-28).</p>	<p>Laboral (enfermeros de los servicios de Urgencias y Cuidados Intensivos de un hospital de Murcia, España).</p>	<p>Correlación significativa positiva entre la autoeficacia generalizada y la personalidad resistente ($r=0.218$, $p<0.05$), así como una correlación significativa negativa entre la autoeficacia y los síntomas de malestar psíquico ($r=-0.435$, $p<0.001$).</p> <p>Correlación significativa negativa entre la personalidad resistente y la frecuencia de síntomas de malestar psíquico ($r=-0.435$, $p<0.001$).</p>
---------------------------	---	--	---	---	---	---

Nordmo et al., 2022	Identificar en qué parte del proceso de selección de liderazgo militar la resistencia contribuye al éxito de la admisión y explorar el papel mediador de las creencias de autoeficacia en la relación entre la resistencia psicológica y el rendimiento.	901 candidatos (694 hombres y 207 mujeres), de 18 a 34 años, con una edad media de 19.62 años.	Estudio observacional, descriptivo y correlacional.	Military Leader Self-Efficacy Scale Versión noruega de la Revised Dispositional Resilience Scale (DRS-R-15) Entrevista de selección	Laboral (candidatos para la formación de oficiales de las Fuerzas Armadas de Noruega).	<p>Relación positiva significativa entre resistencia y autoeficacia (B=0.69, SE=0.07, p<0.001).</p> <p>Los candidatos admitidos tienen una resistencia significativamente mayor que los no admitidos (d=0.42, p<0.001).</p> <p>La resistencia tiene una relación negativa significativa con la probabilidad de retiro (r=-0.23, p<0.001).</p> <p>La autoeficacia medió parcialmente la relación entre resistencia y rendimiento en la entrevista (b=0.032, SE=0.013, p=0.015).</p> <p>La resistencia mostró un efecto positivo en la puntuación de la entrevista y de campo, y un efecto negativo en la probabilidad de retiro (B=2.18, SE=0.57, p<0.001; B=4.11, SE=1.46, p=0.005; b=-1.28, SE=0.27, p<0.001).</p>
---------------------	--	--	---	---	--	--

Sahranavard et al., 2019	Investigar la autoeficacia de las terapias cognitivo-conductuales para la ansiedad, resistencia psicológica y autoeficacia en estudiantes de la Universidad de Ciencias Médicas de Birjand.	30 estudiantes (mujeres)	Estudio cuasi-experimental con diseño de grupo pretest y postest.	Schwarzer's General Self-Efficacy Scale (GSE) Beck Anxiety Inventory (BAI) Ahvaz Hardiness Inventory (AHI).	Académico (estudiantes de la Universidad de Ciencias Médicas de Birjand, Irán).	Después de la aplicación de CT (tratamiento experimental basado en la terapia cognitivo-conductual), hubo una disminución en la ansiedad y un aumento en la resistencia psicológica y la autoeficacia en el grupo experimental. La CT tiene un efecto significativo en la ansiedad, resistencia psicológica y autoeficacia de los estudiantes ($p < 0.016$).
--------------------------	---	--------------------------	---	---	---	---

Yousefian, 2023	Explorar el papel mediador de la resistencia psicológica en la relación entre la autoeficacia y la resiliencia y su impacto combinado en el compromiso académico.	182 estudiantes.	Estudio correlacional descriptivo.	<p>General Academic Self-Efficacy Scale (GASE)</p> <p>Academic Resilience Scale (ARS)</p> <p>Personal Views Scale III-Revised (PVS III-R)</p> <p>Assessment Engagement Scale (AES)</p>	Académico (estudiantes de la Universidad Islámica Azad de Bandar Abbas, Irán).	<p>Los coeficientes de correlación entre autoeficacia, resiliencia, compromiso académico y resistencia psicológica son estadísticamente significativos ($p < 0.01$).</p> <p>Se confirma el modelo de autoeficacia, resiliencia, compromiso académico y el papel mediador de la resistencia psicológica.</p> <p>Los coeficientes de correlación entre autoeficacia, resiliencia, compromiso académico y resistencia psicológica son positivos y significativos ($p < 0.001$).</p> <p>Los coeficientes relacionados con los efectos indirectos de la autoeficacia y la resiliencia sobre el compromiso académico a través de la variable mediadora de la resistencia psicológica son significativos ($p < 0.05$).</p>
-----------------	---	------------------	------------------------------------	--	--	---

Yu y Liang, 2021	Explorar las relaciones estructurales entre el afecto hacia los primeros auxilios, la resistencia psicológica relacionada con el trabajo y la autoeficacia en primeros auxilios en el personal de cabina, y evaluar el efecto mediador de la resistencia psicológica relacionada con el trabajo en estas dimensiones.	525 asistentes de vuelo (480 mujeres y 45 hombres), de 22 a 63 años, con una media de edad de 34,49 años.	Estudio observacional, descriptivo y correlacional.	Questionnaire of First Aid Affect (FAA) Questionnaire of Self-Efficacy of First Aid (SEFA) Questionnaire of Work-Related Hardiness (WRH)	Laboral (asistentes de vuelo de cinco aerolíneas de Taiwán).	La resistencia psicológica relacionada con el trabajo muestra correlaciones positivas con la mayoría de las dimensiones de autoeficacia en primeros auxilios ($r=0.17$, $p=0.003$). La resistencia psicológica relacionada con el trabajo, específicamente el compromiso, media parcialmente la relación entre la actitud hacia los primeros auxilios y la autoeficacia en primeros auxilios.
------------------	---	---	---	--	--	---

3.3. Resultados de la relación entre la autoeficacia y la resistencia psicológica académica

Se identificaron tres estudios que analizan la relación entre la autoeficacia y la resistencia psicológica académica. El artículo más antiguo fue publicado en 2016, seguido por uno en 2019 y el más reciente en 2023.

Respecto a los objetivos de investigación, los estudios de Jafar et al. (2016) y Sahranavard et al. (2019) se enfocaron en analizar un entrenamiento grupal del manejo del estrés como intervención, basado en la terapia cognitiva-conductual y sus efectos sobre la ansiedad, la resistencia psicológica y la autoeficacia. El estudio de Yousefian et al. (2023) adoptó un enfoque diferente, analizando la relación entre la autoeficacia, la resiliencia y el compromiso académico, con la resistencia psicológica actuando como mediadora en estas relaciones. Por otra parte, ambas intervenciones utilizaron las mismas técnicas específicas de la terapia cognitivo-conductual, incluyendo componentes y habilidades del manejo del estrés, técnicas de relajación, entrenamiento autogénico y se estructuraron en diez sesiones. La intervención de Jafar et al. (2016) tuvo una duración de 1.5 horas, mientras que la de Sahranavard et al. (2019) fue de 90 minutos por sesión.

En relación a la población, todos los estudios utilizaron muestras universitarias. Los estudios sobre las intervenciones emplearon un total de 30 estudiantes, mientras que el estudio de Yousefian et al. (2023) incluyó a 182 estudiantes. Además, los tres estudios se llevaron a cabo en Irán, con dos de ellos realizados en la misma ciudad (Bandar Abbas). Por otro lado, el artículo de Sahranavard et al. (2019) especificó que su muestra estaba compuesta exclusivamente por mujeres.

El diseño de los artículos fue predominantemente cuasi-experimental, utilizando los dos estudios sobre las intervenciones este diseño además de un diseño pretest y posttest, aunque solo el estudio de Jafar et al. (2016) estableció un seguimiento, que se hizo 45 días después de la intervención.

Para medir la variable “autoeficacia”, los estudios sobre intervenciones utilizaron la Schwarzer’s General Self-Efficacy Scale (GSE) que posee 10 ítems, mientras que el estudio de Yousefian et al. (2023) empleó la General Academic Self-Efficacy Scale (GASE). En cuanto a la variable “resistencia psicológica” y “resiliencia”, los estudios usaron diferentes instrumentos, como la Long and Goult Hardiness Scale (LGHS), Schwarzer’s General Self-Efficacy Scale (GSE), la Academic Resilience Scale (ARS) y la Personal View Scale III-Revised (PVS III-R). La variable “ansiedad” fue evaluada por los estudios sobre las intervenciones con el Beck Anxiety Inventory (BAI). Yousefian et al. (2023) midió la variable “compromiso académico” con el Assessment Engagement Scale (AES).

Respecto a los resultados, los artículos de Jafar et al. (2016) y Sahranavard et al. (2019) reportaron un aumento significativo en la autoeficacia y la resistencia psicológica en el grupo experimental después de la intervención. Además, en ambos estudios, la ansiedad disminuyó significativamente. Asimismo, los dos trabajos manifestaron una diferencia significativa entre el grupo experimental y el grupo control después de la intervención, y solo Jafar et al. (2016) demostró también esta diferencia durante el seguimiento. Por otra parte, el artículo de Yousefian et al. (2023) confirmó el modelo de autoeficacia, resiliencia y compromiso académico, destacando el papel mediador de la resistencia psicológica en esta relación.

3.4. Resultados de la relación entre la autoeficacia y la resistencia psicológica laboral

Se hallaron cuatro estudios que analizan la relación entre la autoeficacia y la resistencia psicológica laboral, abarcando profesiones como enfermeros, cadetes y asistentes de vuelo. El estudio más antiguo se publicó en 2010, seguido por uno en 2021, otro en 2022 y el más reciente en 2024, reflejando estos tres últimos una continuidad en el tiempo respecto a la investigación en esta área de conocimiento.

En cuanto a los objetivos, todos los estudios abordaron contextos de elevado estrés y demandas laborales, como el cuidado crítico y de urgencias de pacientes, el liderazgo militar y los primeros auxilios en el personal de una cabina. La mitad de los estudios (Gil-Almagro et al., 2024 y Ríos Rísquez et al., 2010) se enfocaron en enfermeros de cuidados críticos, con uno de ellos incluyendo también enfermeros que ejercían servicio en la unidad de urgencias. Además, el estudio de Gil-Almagro et al. (2024) analizó datos recogidos antes y después de la pandemia de Covid-19. Por otra parte, la mayoría de los estudios investigaron el papel mediador de la autoeficacia o la resistencia psicológica en la relación entre otras variables, como, por ejemplo, la mediación de la autoeficacia en la ansiedad y resistencia psicológica (Gil-Almagro et al., 2024), el papel mediador de la autoeficacia entre la resistencia psicológica y el rendimiento en el proceso de selección de liderazgo militar (Nordmo et al., 2022) y la mediación de la resistencia psicológica en la relación entre el afecto y la autoeficacia hacia los primeros auxilios en personal de cabina (Yu y Liang, 2021).

Respecto a la población, todos los estudios abarcan un amplio rango de edades, desde los 18 hasta los 70 años. Igualmente, la mitad de los estudios (Gil-Almagro et al., 2024 y Ríos Rísquez et al., 2010) fueron desarrollados en España, y los artículos de Nordmo et al.

(2022) y Yu y Liang (2021) se realizaron en Noruega y Taiwán, respectivamente. Además, el género femenino fue el predominante en los cuatro estudios.

En relación al diseño, todos los estudios son de naturaleza observacional y descriptiva, y dos de los artículos (Normo et al., 2022 y Yu y Liang, 2021) son correlacionales. El resto son de tipo longitudinal prospectivo (Gil-Almagro et al., 2024) y retrospectivo de corte transversal (Ríos Rísquez et al., 2010).

Para medir la variable “autoeficacia”, los estudios utilizan instrumentos específicos, como la General Self-Efficacy Scale (GSES), la Escala de Autoeficacia Generalizada (EAG), la Military Leader Self-Efficacy Scale y el Questionnaire of Self-Efficacy of First Aid (SEFA). Para la evaluación de la variable “resistencia psicológica” se emplearon el Occupational Hardiness Questionnaire (OHQ), la Resilience Scale (RS-14), la Escala de Personalidad Resistente (CPR), la Escala de Resiliencia Disposicional Revisada (DRS-R-15) y el Questionnaire of Work-Related Hardiness (WRH).

Respecto a los resultados, la mayoría de los estudios presentaron correlaciones significativas positivas entre variables relacionadas, como autoeficacia y resistencia psicológica, autoeficacia y resiliencia, y resistencia y resiliencia.

En el estudio de Yu y Liang (2021) la resistencia psicológica laboral indicó correlaciones significativas positivas con la mayoría de las dimensiones de la autoeficacia en primeros auxilios. Respecto al trabajo de Nordmo et al. (2022) los cadetes admitidos presentaban puntuaciones más elevadas en autoeficacia y resistencia psicológica. Por otro lado, en el estudio de Gil-Almagro et al. (2024), se hallaron correlaciones significativas negativas entre la ansiedad y variables como la autoeficacia, resistencia psicológica y resiliencia. En cambio, en el estudio de Nordmo et al. (2022), se descubrió una mediación parcial entre resistencia psicológica y rendimiento en la entrevista realizada a los cadetes. Además, en el artículo de Yu y Ling (2021) se halló otra mediación parcial donde la resistencia psicológica relacionada con el trabajo, específicamente el compromiso, medió parcialmente la relación entre la actitud y la autoeficacia en los primeros auxilios. También, Gil-Almagro et al. (2024) demostró que la autoeficacia medió totalmente el efecto de la ansiedad sobre la resistencia. Por último, en cuanto a la personalidad resistente, Ríos Rísquez et al. (2010) destacó correlaciones significativas positivas entre la autoeficacia generalizada y la personalidad resistente. Además, identificó una correlación significativa negativa entre la autoeficacia y los síntomas de malestar psíquico (ansiedad depresión) y entre la personalidad resistente y la frecuencia de síntomas.

3.5. Síntesis de los resultados

El total de estudios encontrado fue siete, cuatro corresponden a la relación entre autoeficacia y resistencia psicológica laboral y tres a la relación entre autoeficacia y resistencia psicológica académica. El estudio de mayor antigüedad fue publicado en 2010, seguido de los demás artículos en 2016, 2019, 2021, 2022, 2023 y el más reciente en 2024.

Respecto a los objetivos, en ambos contextos, aunque la mayoría de las investigaciones abordaron la relación entre la autoeficacia y la resistencia psicológica, ninguna de ellas tuvo como objetivo principal indagar en esta relación de manera directa. No obstante, en los dos contextos, se exploraron posibles conexiones entre estas variables y su impacto en el bienestar y el rendimiento, ya sea académico o laboral.

En relación a los resultados, en cinco estudios (Gil-Almagro et al., 2024; Nordmo et al., 2022; Ríos Rísquez et al., 2010; Yousefian, 2023; Yu y Liang, 2021) se encontraron correlaciones significativas positivas entre la autoeficacia y la resistencia psicológica. Además, en los estudios de Yousefian et al. (2023) y Gil-Almagro et al. (2024), se confirmaron correlaciones significativas positivas entre autoeficacia y resiliencia, así como entre resistencia psicológica y resiliencia.

Por una parte, en el contexto académico, en los estudios de Jafar et al. (2016) y Sahranavard et al. (2019) no se reportó una correlación entre la autoeficacia y la resistencia psicológica debido a que no fue objeto de estudio. Sin embargo, en ambos trabajos se obtuvo un aumento significativo tanto de la autoeficacia como de la resistencia psicológica después de las intervenciones, además de una reducción significativa de la ansiedad. También, hubo diferencias significativas entre los grupos experimental y control, evidenciando solo el mantenimiento de esta diferencia en el seguimiento en el artículo de Jafar et al (2016). Asimismo, las relaciones existentes entre la autoeficacia y la resistencia psicológica también tuvieron efectos significativos en el compromiso académico (Yousefian et al. 2023); los estudiantes con mayor autoeficacia y resistencia psicológica mostraron un mayor compromiso académico.

Igualmente, cuatro de los estudios incluidos demostraron la función mediadora de algunas variables sobre otras. Por ejemplo, en el estudio de Gil-Almagro et al. (2024), la autoeficacia medió totalmente el efecto de la ansiedad sobre la resistencia psicológica. En el artículo de Nordmo et al. (2022), la autoeficacia medió parcialmente la relación entre la resistencia psicológica y el rendimiento en la entrevista. En la investigación de Yousefian et al. (2023), la resistencia psicológica medió la relación entre la autoeficacia y la resiliencia con el compromiso académico. Finalmente, en el trabajo de Yu y Liang (2021), la resistencia psicológica laboral, específicamente el compromiso, medió parcialmente la relación entre la actitud hacia los primeros auxilios y la autoeficacia en primeros auxilios.

Por otra parte, en el contexto laboral, las correlaciones significativas positivas entre autoeficacia y resistencia psicológica contribuyeron, entre otros, a reducir los síntomas de malestar psíquico (ansiedad y depresión) y mejorar el desempeño profesional. La correlación entre la autoeficacia y la resistencia psicológica evidenció que puntuaciones altas en estas estaban asociadas a niveles más bajos de ansiedad (Gil-Almagro et al., 2024). Además, en particular, la autoeficacia correlacionó de manera significativa y positiva con la personalidad resistente, tal como reflejaron Ríos Rísquez et al. (2010) en su investigación. A su vez, la autoeficacia se correlacionó significativa y negativamente con la presencia de síntomas de malestar psíquico y, específicamente, este tipo de personalidad presentó una correlación significativa negativa con la frecuencia de síntomas de malestar psíquico. Por otro lado, se detectaron puntuaciones más elevadas en autoeficacia y resistencia psicológica en los cadetes admitidos en el proceso de selección de liderazgo militar (Nordmo et al., 2022). Además, la resistencia psicológica tuvo un efecto positivo en el desarrollo de estos en entrevistas y ejercicios de campo. Siguiendo con esta variable, la resistencia psicológica laboral indicó correlaciones significativas positivas con la mayoría de las dimensiones de autoeficacia en primeros auxilios (Yu y Liang, 2021).

4. Discusión

El principal propósito de la presente revisión sistemática fue investigar la relación entre la autoeficacia y la resistencia psicológica académica y laboral e identificar similitudes.

Se incluyeron un total de siete estudios, cuatro pertenecientes al contexto laboral y tres al contexto académico. El artículo más antiguo encontrado fue desarrollado por Ríos Rísquez et al. (2010) y el más reciente por Gil-Almagro et al. (2024). Respecto a las demás fechas de publicación se destaca que, a partir del año 2021 y hasta el 2024, hubo una publicación anual de estudios, indicando un crecimiento en la investigación sobre el tema de la revisión. Esto puede deberse a un posible incremento en la atención a la salud mental y el bienestar psicológico. Además, la cercana pandemia mundial de Covid-19 experimentada, podría haber contribuido al auge y crecimiento en la investigación de esta temática. Esto coincide con las incertidumbres planteadas por Martínez-Taboas (2020) a raíz de la pandemia, tales como la capacidad resiliente de las personas que mantienen un funcionamiento óptimo, el desconocimiento sobre la desaparición de síntomas de ansiedad y depresión con el transcurso del tiempo, la función psicosocial de los psicólogos en respuesta a la pandemia, entre otras.

El tipo de población más estudiada en los artículos fueron universitarios y enfermeros. En cuanto a los estudiantes universitarios, una posible razón a esta evidencia es, como menciona Jenkins et al. (2021), que estos suelen experimentar elevados niveles de estrés, siendo los que sufren mayor estrés más propicios a desarrollar una salud física y mental con mayor deterioro (Baghurst y Kelley, 2014; Leppink et al., 2014, y Sharp y Theiler, 2018). Siguiendo con el estudio de Jenkins, también se afirma que la universidad ofrece experiencias cognitivas y sociales desafiantes, así como dificultades y la vivencia de dichos acontecimientos puede fomentar el desarrollo personal y autodescubrimiento (Park y Fenster, 2004). Igualmente, Noor et al. (2023) enuncian que los profesionales de la atención sanitaria presentan mayores puntuaciones de estrés y enfermedades mentales que los de otros oficios y que, a su vez, esto genera consecuencias desfavorables para los pacientes (Strauss et al., 2021).

Respecto a los objetivos, ningún estudio adoptó como objetivo principal el análisis de la relación entre autoeficacia y resistencia psicológica, a pesar de que varios artículos abordaron la relación entre estas dos variables y encontraron relaciones significativas positivas. Una posible interpretación a esto puede ser que, en general, la relación entre la autoeficacia y la resistencia psicológica en el contexto académico y/o laboral, no ha recibido mucha notoriedad debido a la poca investigación al respecto.

En función de los instrumentos utilizados, los de mayor prevalencia fueron la Escala de Autoeficacia Generalizada (EAG) empleados en dos estudios (Gil-Almagro et al., 2024 y Sahranavard et al., 2019), y el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), utilizado también en dos estudios (Jafar et al., 2016 y Sahranavard et al., 2019). El primero en cuestión, es una herramienta creada por Jerusalem y Schwarzer (1992) y Schwarzer (1993) para medir las aptitudes de los sujetos en la gestión y resolución de situaciones estresantes de la vida diaria. Es de las más utilizadas para analizar la autoeficacia y tiene varias traducciones, adaptaciones a otros idiomas y validaciones ajustadas a su estructura clásica unidimensional (Moreta Herrera et al., 2018). En el segundo instrumento, el Inventario de Ansiedad de Beck (Beck, Epstein, Brown y Steer, 1988), Díaz-Barriga y Rangel (2019) indica que se emplea para evaluar la sintomatología de la ansiedad y es uno de los más utilizados, tanto en la investigación en psicología como en la práctica clínica (Bardhoshi, Duncan y Erford, 2016).

Conforme a los resultados, en la mayoría de los estudios se estableció la existencia de correlaciones significativas positivas entre la autoeficacia y la resistencia psicológica. Estos hallazgos coinciden con los encontrados en trabajos anteriores de Crosson (2015) y Vinothkumar et al. (2016) que también vislumbraron una correlación significativa entre autoeficacia y resistencia psicológica. En el primer estudio, se analizó el efecto moderador de la resistencia psicológica sobre la relación entre el estrés ocupacional y la autoeficacia entre los psicólogos escolares de Georgia y, en el segundo, el papel moderador de la resistencia psicológica y la autoeficacia en la relación entre el flujo y la procrastinación académica en el rendimiento académico de universitarios.

Por una parte, las correlaciones significativas positivas entre autoeficacia y resistencia psicológica se alinean con la investigación de Bandura (1982) sobre la autoeficacia, en la que estableció que las aptitudes de autorregulación se sirven de herramientas que permiten al individuo ejercer el control sobre sus decisiones y acciones y también de la seguridad en sí mismo para utilizarlas con eficacia. Cuando la persona es escéptica sobre su capacidad para ejercer un control adecuado sobre sus acciones, suele minar sus esfuerzos en situaciones que ponen a prueba sus aptitudes, provocando una ineficacia percibida para enfrentar sucesos aversivos, lo que los hace ser temidos (Bandura, 1982).

En cuanto a la resistencia psicológica, Maddi (2008) argumentó que está formada por estrategias de afrontamiento, interacción social y autocuidado (Maddi, 2002, 2006). Este mismo autor afirmó que el afrontamiento resistente implica una reestructuración para solventar el problema, poniendo el evento estresante en perspectiva para que sea más aceptable, indagando en su comprensión y llevando a cabo acciones que puedan ser trascendentales para convertirlo en una ventaja, en lugar de evadir, atacar o negar.

Igualmente, Gil-Almagro et al. (2024) hallaron que puntuaciones elevadas en estas dos variables estaban asociadas a niveles más bajos de ansiedad. Esto se relaciona

parcialmente con los resultados obtenidos por Ognev et al. (2013), que reflejaron correlaciones significativas negativas entre resistencia psicológica y ansiedad e indicadores de ansiedad rasgo y estado. Indicando esto que los estudiantes con mayor resistencia psicológica tienen un nivel más bajo de ansiedad rasgo y estado (Ognev et al., 2013). Además, en el artículo de Nordmo et al. (2022), las puntuaciones más altas en autoeficacia y resistencia psicológica fueron las obtenidas por los cadetes admitidos.

En cuanto a variables que actuaron como mediadoras, se encontraron cuatro estudios que cumplían con esto. Dos de ellos evidenciaron que la autoeficacia actuaba como variable mediadora (Gil-Almagro, et al., 2024 y Nordmo et al., 2022) y los otros dos que la resistencia lo hacía como mediadora (Yu y Liang, 2021 y Yousefian et al., 2023). Gil-Almagro, et al. (2024) confirmaron que la autoeficacia medió completamente el efecto de la ansiedad sobre la resistencia psicológica. Y, ligado a esto, en el estudio de Ríos Rísquez et al. (2010) la autoeficacia correlacionó significativamente y de forma negativa con la presencia de síntomas de malestar psíquico, como ansiedad y depresión. Estos dos descubrimientos van en línea con los presentados por Ortega Herrera (2015), que pusieron de manifiesto la asociación negativa de la autoeficacia con la percepción de estrés. Entendiendo que las personas con una mayor creencia en su capacidad para gestionar y llevar a cabo tareas tienden a experimentar menos estrés en sus vidas. Por otro lado, el estudio de Nordmo et al. (2022) confirmó que la autoeficacia medió parcialmente la relación entre la resistencia psicológica y el rendimiento en la entrevista. No obstante, estos autores también apoyaron la hipótesis de que la resistencia ejerce una influencia positiva en los resultados a través de creencias contextuales de autoeficacia. Según los autores, los candidatos con una resistencia psicológica idónea tenían más probabilidades de percibirse como capaces, lo que a su vez se asocia con un mayor rendimiento en las entrevistas y una más baja probabilidad de retraerse.

Yu y Liang (2021) afirmaron que la resistencia psicológica relacionada con el trabajo mediaba parcialmente la relación entre la actitud y la autoeficacia en los primeros auxilios, a lo que los autores interpretaron que cuando la tripulación de cabina está más dispuesta a realizar los primeros auxilios, más se comprometen con su trabajo, lo que a su vez mejora su autoeficacia y aumenta la confianza en sus habilidades en primeros auxilios. Esto se corrobora con los resultados obtenidos por Kittredge (2010), una relación significativa entre la resistencia psicológica y el compromiso laboral general y el compromiso organizacional. Yousefian et al. (2023) averiguaron que la resistencia psicológica medió la relación entre la autoeficacia y la resiliencia con el compromiso académico. Estos hallazgos se relacionan con los medidos en el estudio de KV y Usharani (2023), el cual indicó que cuanto más nivel de resistencia, más capacidad para fijar objetivos de aprendizaje y conseguir niveles establecidos de rendimiento académico. Siguiendo con estos descubrimientos, Yousefian et al. (2023) evidenciaron una correlación significativa positiva entre autoeficacia y compromiso académico. El autor considera que aquellos estudiantes que tienen fe en sus aptitudes

tienden a realizar actividades académicas exigentes, invertir esfuerzo y perseverar. Estos resultados se refuerzan con las puntuaciones obtenidas por Kazmi et al. (2021), las cuales revelaron que la autoeficacia predecía significativamente el rendimiento académico.

En relación a la personalidad resistente, Ríos Rísquez et al. (2010) confirmaron una correlación significativa positiva entre la autoeficacia generalizada y la personalidad resistente, indicando que un individuo con elevados niveles de autoeficacia tiende a presentar una personalidad resistente. Estos mismos autores también hallaron una correlación significativa negativa entre la personalidad resistente y la frecuencia de síntomas de malestar psíquico (ansiedad y depresión). Da Silva et al. (2014) encontraron unos resultados parecidos, ya que se evidenció una diferencia estadísticamente significativa entre la frecuencia de burnout y la personalidad resistente en estudiantes de enfermería. El autor indica que los niveles de burnout entre estos estudiantes varía significativamente en función de su nivel de resistencia psicológica.

El objetivo secundario de la presente revisión sistemática fue identificar intervenciones para mejorar tanto la autoeficacia como la resistencia psicológica académica y laboral. No obstante, en los estudios incluidos, sólo se encontraron intervenciones para mejorar la autoeficacia y la resistencia psicológica en el contexto académico universitario. Dichas intervenciones fueron llevadas a cabo en el estudio de Jafar et al. (2016) y Sahranavard et al. (2019). En ambas se consiguió incrementar la resistencia psicológica y la autoeficacia, así como reducir la ansiedad. Este último autor expone que la resistencia psicológica está vinculada a la percepción de eventos estresantes y que la intervención psicosocial puede modificar esta percepción. Esto coincide con los descubrimientos de Abbasi et al. (2020), quienes confirmaron que existe una interacción significativa entre los eventos vitales negativos y la resistencia psicológica y que la resistencia puede influir en la gestión de dichos eventos.

En cuanto a las limitaciones encontradas en los estudios incluídos, dos de ellos utilizaron muestras relativamente pequeñas y de población únicamente femenina, lo que dificulta la generalización de resultados. También, la mayoría emplean cuestionarios autoinformados, lo que puede contribuir al riesgo de sesgo de deseabilidad social.

Sobre las limitaciones de la propia revisión sistemática, se encontró un número limitado de estudios sobre la temática abordada, lo que podría implicar un sesgo y una necesidad de mayor investigación. También, en los estudios tratados no se consiguió hallar intervenciones para mejorar la autoeficacia y resistencia psicológica en contextos laborales, a pesar de tener constancia de su existencia.

Como fortaleza del presente trabajo, se destaca que es la primera revisión sistemática sobre la relación entre la autoeficacia y la resistencia psicológica académica y laboral.

Por otro lado, se recomienda indagar en la relación entre la autoeficacia y la resistencia psicológica en otras poblaciones trabajadoras, como policías, bomberos y auxiliares de vuelo. También serían útiles estudios comparativos de estas variables entre profesionales que experimenten un elevado estrés, para identificar patrones comunes y diferencias. Además, se necesitan más estudios que evalúen intervenciones específicas para mejorar ambas variables en contextos laborales.

Igualmente, los estudios longitudinales serían muy valiosos para comprender mejor la evolución de la relación entre la autoeficacia y la resistencia psicológica a lo largo del tiempo. También, se necesita más investigación sobre los factores que podrían mediar la relación entre la autoeficacia y la resistencia psicológica, como las estrategias de afrontamiento, la personalidad, el apoyo social, entre otros.

En cuanto a tecnología, sería importante explorar el uso de recursos digitales, como aplicaciones móviles y plataformas en línea, para mejorar la autoeficacia y resistencia psicológica. Además, en relación a eventos inesperados como pandemias que pueden afectar el bienestar emocional y la productividad, es aconsejable que se realicen estudios sobre, por ejemplo, el efecto del Covid-19 en la relación entre la autoeficacia y la resistencia psicológica en contextos académicos y laborales.

Asimismo, sería de gran utilidad profundizar en la relación entre la personalidad resistente y la autoeficacia.

Finalmente, conforme a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ONU, 2015), la presente revisión sistemática aborda los objetivos de Educación de Calidad y Trabajo Decente y Crecimiento Económico. En contextos educativos universitarios, niveles altos de autoeficacia y resistencia psicológica se vinculan con una mejor gestión del estrés académico y un rendimiento estudiantil mejorado. Esto contribuye a la promoción de la educación de calidad y a un bienestar psicológico equilibrado, así como al desarrollo de mejores entornos que fomenten el pensamiento crítico y el desarrollo continuo. Además, intervenciones basadas en terapia cognitivo-conductual pueden fortalecer estos factores, reduciendo la ansiedad y contribuyendo de igual manera al compromiso académico. En el ámbito laboral, los niveles de autoeficacia y resistencia psicológica se relacionan con un alto rendimiento profesional. Esto es fundamental para propiciar un trabajo decente ya que contribuye a la ergonomía en los puestos de trabajo y a impulsar un mayor crecimiento económico al aumentar el bienestar de los empleados y, por tanto, su productividad.

5. Conclusiones

Se finaliza la presente revisión sistemática con los hallazgos de una tendencia consistente hacia las correlaciones significativas positivas entre la autoeficacia y la resistencia psicológica en ambos contextos (académico y laboral). Esto respalda la idea de que creer en la propia capacidad para afrontar desafíos y adversidades se relaciona positivamente con la capacidad de mantener una resistencia psicológica ante situaciones estresantes, y viceversa.

Igualmente, se tiene constancia de que la autoeficacia y la resistencia psicológica están asociadas a diferentes resultados positivos, como la mayor capacidad de afrontamiento y desempeño académico y laboral; siendo de vital fomentar intervenciones enfocadas a fortalecer estas dos variables.

Por otra parte, se identificó que, tanto la autoeficacia como la resistencia psicológica, pueden actuar como variables mediadoras en la relación entre otras variables, como la ansiedad, la resiliencia y el compromiso académico o laboral.

Por último, en las intervenciones se encontró evidencia de la utilidad de programas diseñados para mejorar la autoeficacia y la resistencia psicológica en el contexto académico universitario, lo que a su vez mejoró el bienestar psicológico de los universitarios.

6. Referencias

Abdelwahed, N. A. A., Al Doghan, M. A., Bhatti, M. K., & Soomro, B. A. (2023). Job performance prognosis: Evaluating work engagement, workaholism, and self-efficacy. *Journal of Law and Sustainable Development*, 11(11), e1996-e1996. <https://doi.org/10.55908/sdgs.v11i11.1996>

Abbasi, M., Ghadampour, E., Hojati, M., & Senobar, A. (2020). Moderating Effects of Hardiness and optimism on negative life events and coping self-efficacy in first-year undergraduate students. *Anales de psicología/Annals of psychology*, 36(3), 451-456. <https://doi.org/10.6018/analesps.402111>

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)

Baghurst, T., & Kelley, B. C. (2014). An Examination of Stress in College Students Over the Course of a Semester. *Health Promotion Practice*, 15(3), 438–447. <https://doi.org/10.1177/1524839913510316>

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.

Bardhoshi, G., Duncan, K., & Erford, B. (2016). Psychometric meta-analysis of the English version of the Beck Anxiety Inventory. *Journal of Counseling & Development*, 94(3), 356-373. doi: 10.1002/jcad.12090. <https://doi.org/10.1002/jcad.12090>

Bartimote-Aufflick, K., Bridgeman, A., Walker, R., Sharma, M., & Smith, L. (2015). The study, evaluation, and improvement of university student self-efficacy. *Studies in Higher Education*, 40(5), 1-25. <https://doi.org/10.1080/03075079.2014.999319>

Bartone, P. T., & Bowles, S. V. (2020). Coping with recruiter stress: Hardiness, performance and well-being in US Army recruiters. *Military Psychology*, 32(5), 390-397. <https://doi.org/10.1080/08995605.2020.1780061>

Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). BDI-II: Beck Depression Inventory-Second Edition Manual. San Antonio, TX: The Psychological Corporation.

Cabello, J. (2005). Programa de lectura crítica CASPe. Leyendo críticamente la evidencia clínica. 10 preguntas para entender un artículo sobre diagnóstico. Guías CASPe de Lectura Crítica de La Literatura Médica. Alicante, España.

Crosson, J. B. (2015). Moderating effect of psychological hardiness on the relationship between occupational stress and self-efficacy among Georgia school psychologists (Doctoral dissertation, Walden University). Walden Dissertations and Doctoral Studies Collection.

da Silva, R. M., Goulart, C. T., Lopes, L. F. D., Serrano, P. M., Costa, A. L. S., & de Azevedo Guido, L. (2014). Hardy personality and burnout syndrome among nursing students in three Brazilian universities—an analytic study. *BMC nursing*, *13*, 1-6. <https://doi.org/10.1186/1472-6955-13-9>

Díaz-Barriga, C. G., & Rangel, A. L. G. C. (2019). Propiedades psicométricas del Inventario de Ansiedad de Beck en adultos asmáticos mexicanos. *Psicología y Salud*, *29*(1), 5-16. <https://doi.org/10.25009/pys.v29i1.2563>

Feder, A., Fred-Torres, S., Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2019). The biology of human resilience: Opportunities for enhancing resilience across the life span. *Biological Psychiatry*, *86*(6), 443–453. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2019.04.013>

Gil-Almagro, F., García-Hedrerá, F. J., Carmona-Monge, F. J., & Peñacoba-Puente, C. (2024). From anxiety to hardiness: The role of self-efficacy in Spanish CCU nurses in the COVID-19 pandemic. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, *60*(2), 215. <https://doi.org/10.3390/medicina60020215>

Jafar, H. M., Salabifard, S., Mousavi, S. M., & Sobhani, Z. (2016). The effectiveness of group training of CBT-based stress management on anxiety, psychological hardiness, and general self-efficacy among university students. *Global Journal of Health Science*, *8*(6), 47. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v8n6p47>

Jenkins, A., Weeks, M. S., & Hard, B. M. (2021). General and specific stress mindsets: Links with college student health and academic performance. *PLoS One*, *16*(9), e0256351. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256351>

Kazmi, S. M. A., Gul, A., & Saeed, H. (2021). Hardiness and Academic Achievement As Predictors Of Self-Efficacy In University Students. *Pakistan Journal of Social Research*, *3*(4), 783-791. <https://doi.org/10.52567/pjsr.v3i4.628>

Kittredge, A. (2010). Predicting work and organizational engagement with work and personal factors (Master's thesis, San Jose State University). SJSU ScholarWorks. <https://doi.org/10.31979/etd.zx9f-e3wx>

Kobasa, S. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>

Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168–177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>

KV, A. D., & Usharani, S. (2023). Academic self-efficacy and hardiness among college students—An exploratory study. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 49(2), 246-254.

Leppink, E. W., Odlaug, B. L., Lust, K., Christenson, G., & Grant, J. E. (2016). The Young and the Stressed: Stress, Impulse Control, and Health in College Students. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(12), 931–938. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000586>

Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal*, 54, 173–185. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1061-4087.54.3.173>

Maddi, S. R. (2005). On hardiness and other pathways to resilience. *American Psychologist*, 60(3), 261–262. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.3.261> Miskolciov, L., & Duricov, L. (2015). Relationship between Self-Concept and Resistance in Terms of "Hardiness" in University Students. *The New Educational Review*, 39(1), 96-107.

Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to be resilient. In J. C. Thomas, D. L. Segal, & M. Hersen (Eds.), *Comprehensive handbook of personality and psychopathology: Vol. 1. Personality and everyday functioning* (pp. 306–321). Hoboken, NJ: Wiley

Maddi, Salvatore R. (2008). The courage and strategies of hardiness as helpful in growing despite major, disruptive stresses.. *American Psychologist*, 63(6), 563–564. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.63.6.563>

Martínez-Taboas, A. (2020). Pandemias, COVID-19 y salud mental: ¿Qué sabemos actualmente?. *Revista Caribeña de Psicología*, 33(2), 143-152. <https://doi.org/10.37226/rcp.v4i2.4907>

Miskolciov, L., & Duricov, L. (2015). Relationship between Self-Concept and Resistance in Terms of "Hardiness" in University Students. *The New Educational Review*, 39(1), 96-107.

Moreta-Herrera, R., Lara-Salazar, M., Camacho-Bonilla, P., & Sánchez-Guevera, S. (2019). Análisis factorial, fiabilidad y validez de la escala de autoeficacia general (EAG) en estudiantes ecuatorianos. *Psychology, Society & Education*, 11(2), 193-204. <https://doi.org/10.25115/psye.v11i2.2024>

Noor, U., Gupta, S., & Koshy, B. (2023). The impact of mindfulness training for nurses in lowering stress and enhancing well-being. *Salud, Ciencia y Tecnología*, (3), 446. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023446>

Nordmo, M., Sørli, H. O., Lang-Ree, O. C., & Fosse, T. H. (2022). Decomposing the effect of hardiness in military leadership selection and the mediating role of self-efficacy beliefs. *Military Psychology*, 34(6), 697-705. <http://dx.doi.org/10.1080/08995605.2022.2054658>

Ognev, A. S., Likacheva, E. V., & Rzakov, K. A. (2013). Hardiness and purposes in life of modern russian students. *Middle East Journal of Scientific Research*, 14(6), 795-798. 10.5829/idosi.mejsr.2013.14.6.2138

Organización de las Naciones Unidas. (2015). Transformando nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Asamblea General de las Naciones Unidas. Recuperado el 29 de junio de 2024, de <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/development-agenda/>

Ortega Herrera, M. E. (2015). Personalidad resistente, locus de control, autoeficacia y síndrome de burnout en estudiantes de medicina de pregrado (Tesis doctoral, Universidad Veracruzana). Repositorio Institucional de la Universidad Veracruzana. <http://cdigital.uv.mx/handle/123456789/40929>

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista española de cardiología*, 74(9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>

Park, C. L., & Fenster, J. R. (2004). Stress-related growth: Predictors of occurrence and correlates with psychological adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(2), 195-215. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.2.195.31019>

Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 19(3), 276–288. <https://doi.org/10.1037/h0088437>

Ríos Rísquez, M. I., Meca, J. S. y Fernández, C. G. (2010). Hardy personality, self-efficacy, and general health in nursing professionals of intensive and emergency services. *Psicothema*, 22(4), 600-605.

Roslan, N. S., Yusoff, M. S. B., Morgan, K., Razak, A. A., & Shauki, N. I. A. (2022). Evolution of resilience construct, its distinction with hardiness, mental toughness, work engagement and grit, and implications to future healthcare research. *Education in Medicine Journal*, 14(1). <https://doi.org/10.21315/eimj2022.14.1.9>

Rybakovaitė, J., Bandzevičienė, R., & Poškus, M. S. (2022). The impact of psychological hardiness on soldiers' engagement and general health: The mediating role of need satisfaction. *Current Psychology*, 41(12), 9087-9102. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01371-w>

Sabouripour, F., Roslan, S., Ghiami, Z., & Memon, M. A. (2021). Mediating role of self-efficacy in the relationship between optimism, psychological well-being, and resilience among Iranian students. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 675645. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.675645>

Sahranavard, S., Esmaili, A., Salehiniya, H., & Behdani, S. (2019). The effectiveness of group training of cognitive behavioral therapy-based stress management on anxiety, hardiness, and self-efficacy in female medical students. *Journal of Education and Health Promotion*, 8(1), 49. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_327_18

Sharp, J., & Theiler, S. (2018). A Review of Psychological Distress Among University Students: Pervasiveness, Implications and Potential Points of Intervention. *International Journal of Advanced Counselling*, 40(3), 193–212. [10.1007/s10447-018-9321-7](https://doi.org/10.1007/s10447-018-9321-7)

Strauss, C., Gu, J., Montero-Marin, J., Whittington, A., Chapman, C., & Kuyken, W. (2021). Reducing stress and promoting well-being in healthcare workers using mindfulness-based cognitive therapy for life. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(2), 100227. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100227>

Vinothkumar, M., Vindya, K., & Rai, V. (2016). Moderating roles of hardiness and self-efficacy in the relationship between flow and academic procrastination on academic performance: A structural equation model approach. *International Journal of Industrial Psychology*, 3, 77-89. <http://dx.doi.org/10.25215/0302.044>

Yu, Y. C., & Liang, J. C. (2021). Relationships among affect, hardiness, and self-efficacy in first aid provision by airline cabin crew. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 2108. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042108>

Yousefian, F. (2023). The relationship of self-efficacy and resilience with academic engagement: The mediating role of psychological hardiness. *Iranian Journal of Educational Research*, 2(2), 52-63. <http://doi.org/10.52547/ijer.2.2.52>

7. Anexos

Anexo 1. Lectura Crítica CASPe.

A/ ¿Los resultados de la revisión son válidos?

Preguntas "de eliminación"

<p>1 ¿Se hizo la revisión sobre un tema claramente definido?</p> <p><i>PISTA: Un tema debe ser definido en términos de</i></p> <ul style="list-style-type: none">- La población de estudio.- La intervención realizada.- Los resultados ("outcomes") considerados.	<p><input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO SÉ <input type="checkbox"/> NO</p>
<p>2 ¿Buscaron los autores el tipo de artículos adecuado?</p> <p><i>PISTA: El mejor "tipo de estudio" es el que</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Se dirige a la pregunta objeto de la revisión.- Tiene un diseño apropiado para la pregunta.	<p><input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO SÉ <input type="checkbox"/> NO</p>

¿Merece la pena continuar?

Preguntas detalladas

<p>3 ¿Crees que estaban incluidos los estudios importantes y pertinentes?</p> <p><i>PISTA: Busca</i></p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Qué bases de datos bibliográficas se han usado.</i>- <i>Seguimiento de las referencias.</i>- <i>Contacto personal con expertos.</i>- <i>Búsqueda de estudios no publicados.</i>- <i>Búsqueda de estudios en idiomas distintos del inglés.</i>	<p><input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO SÉ <input type="checkbox"/> NO</p>
<p>4 ¿Crees que los autores de la revisión han hecho suficiente esfuerzo para valorar la calidad de los estudios incluidos?</p> <p><i>PISTA: Los autores necesitan considerar el rigor de los estudios que han identificado. La falta de rigor puede afectar al resultado de los estudios ("No es oro todo lo que reluce" El Mercader de Venecia. Acto II)</i></p>	<p><input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO SÉ <input type="checkbox"/> NO</p>
<p>5 Si los resultados de los diferentes estudios han sido mezclados para obtener un resultado "combinado", ¿era razonable hacer eso?</p> <p><i>PISTA: Considera si</i></p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Los resultados de los estudios eran similares entre sí.</i>- <i>Los resultados de todos los estudios incluidos están claramente presentados.</i>- <i>Están discutidos los motivos de cualquier variación de los resultados.</i>	<p><input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO SÉ <input type="checkbox"/> NO</p>

B/ ¿Cuáles son los resultados?

6 ¿Cuál es el resultado global de la revisión?

PISTA: Considera

- Si tienes claro los resultados últimos de la revisión.
- ¿Cuáles son? (numéricamente, si es apropiado).
- ¿Cómo están expresados los resultados? (NNT, odds ratio, etc.).

7 ¿Cuál es la precisión del resultado/s?

PISTA:

Busca los intervalos de confianza de los estimadores.

C/¿Son los resultados aplicables en tu medio?

<p>8 ¿Se pueden aplicar los resultados en tu medio?</p> <p><i>PISTA: Considera si</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Los pacientes cubiertos por la revisión pueden ser suficientemente diferentes de los de tu área.- Tu medio parece ser muy diferente al del estudio.	<p><input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO SÉ <input type="checkbox"/> NO</p>
<p>9 ¿Se han considerado todos los resultados importantes para tomar la decisión?</p>	<p><input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO SÉ <input type="checkbox"/> NO</p>
<p>10 ¿Los beneficios merecen la pena frente a los perjuicios y costes?</p> <p><i>Aunque no esté planteado explícitamente en la revisión, ¿qué opinas?</i></p>	<p><input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO</p>