



Revista Estudios Psicológicos

<https://estudiospsicologicos.com>

ISSN: 2788-6492 / E-ISSN: 2788-6506

Editada por:
Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú




Factores psicológicos asociados a la adaptación al cambio ante situaciones angustiosas: una revisión sistemática


Psychological factors associated with adaptation to change in distressful situations: a systematic review

Fatores psicológicos associados à adaptação à mudança em situações angustiantes: uma revisão sistemática


José-Gabriel Soriano-Sánchez¹

Universidad de La Rioja, Logroño, La Rioja - España
 <https://orcid.org/0000-0002-3780-0189>
josoris@unirioja.es (correspondencia)

Eva-María Parras-Blanca

Universidad de Jaén, Andalucía - España
 <https://orcid.org/0009-0008-1706-3119>
eparras@ujaen.es

David Jiménez-Vázquez

Universidad de Jaén, Andalucía - España
 <https://orcid.org/0000-0002-2837-339X>
dvazquez@ujaen.es

DOI: <https://doi.org/10.35622/j.rep.2023.03.001>

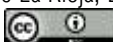
Recibido: 06/04/2023 – Aceptado: 20/06/2023 – Publicado: 01/07/2023

PALABRAS CLAVE

afrentamiento, angustia psicológica, bienestar, factores, revisión sistemática.

RESUMEN. Actualmente, hemos vivido inmersos en la presencia de situaciones poco habituales, como ha sido la COVID-19. Ante esta circunstancia, se deben abordar desafíos que aseguren la adaptación y el bienestar de las personas. Por ello, el objetivo del presente trabajo consistió en identificar mediante una revisión sistemática distintos factores psicológicos que influyen en la adaptación al cambio para hacer frente a situaciones angustiosas. De este modo, se realizó una búsqueda de artículos científicos en diferentes bases de datos, tales como electrónicos Web of Science, Scopus y PsycINFO, donde se obtuvieron 123 investigaciones que, tras aplicar los criterios establecidos, quedaron 7 trabajos para revisión. Los resultados revelan que la angustia psicológica se vio reducida por el apoyo laboral y la calidad de vida donde el afrontamiento se vio incrementada por la autoeficacia, el apoyo social y el nivel de angustia psicológica. En conclusión, se sugiere la realización de nuevos estudios de intervención que permitan verificar los hallazgos presentados en la presente investigación.

¹ Doctorando en Educación y Psicología en la Universidad de La Rioja, España.



KEYWORDS

coping, factors, psychological distress, systematic review, well-being

ABSTRACT. Currently, we live immersed in the presence of unusual situations, such as COVID-19. Faced with this circumstance, challenges must be addressed to ensure the adaptation and well-being of individuals. Therefore, the aim of the present work is to identify, by means of a systematic review, different psychological factors that influence adaptation to change in order to face distressing situations. Thus, a search of scientific articles was carried out in different databases, such as Web of Science, Scopus and PsycINFO, where 123 investigations were obtained and, after applying the established criteria, 7 works were left for review. The results reveal that psychological distress was reduced by job support and quality of life where coping was increased by self-efficacy, social support and level of psychological distress. In conclusion, further intervention studies are suggested to verify the findings presented in the present investigation.

PALAVRAS-CHAVE

aflição psicológica, bem-estar, enfrentamento, fatores, revisão sistemática.

RESUMO. Hoje, vivemos imersos na presença de situações incomuns, como a COVID-19. Diante desta circunstância, os desafios devem ser enfrentados para garantir a adaptação e o bem-estar das pessoas. Por esta razão, o objetivo deste estudo é identificar, através de uma revisão sistemática, diferentes fatores psicológicos que influenciam a adaptação às mudanças para lidar com situações angustiantes. Desta forma, foi realizada uma busca por artigos científicos em diferentes bancos de dados, como Web of Science, Scopus e PsycINFO, onde foram obtidos 123 estudos de pesquisa e, após a aplicação dos critérios estabelecidos, 7 trabalhos foram deixados para revisão. Os resultados revelam que o sofrimento psicológico foi reduzido pelo apoio ao emprego e qualidade de vida, onde o enfrentamento foi aumentado pela auto-eficácia, apoio social e nível de sofrimento psicológico. Em conclusão, são sugeridos outros estudos de intervenção para verificar os resultados apresentados nesta pesquisa.

1. INTRODUCCIÓN

Actualmente, hemos vivido inmersos ante la presencia de situaciones poco habituales, como la generada por la COVID-19 (Molero et al., 2020). Ante esta circunstancia, se deben abordar desafíos que aseguren la adaptación y el bienestar de las personas (Balanchivadze y Donthireddy, 2020). Este hecho, ha impulsado a que se generen una serie cambios a nivel mundial, entre los que se encuentra la educación, para establecer nuevas medidas necesarias para la seguridad, como es el distanciamiento social (Molero et al., 2020). En consecuencia, la participación en la enseñanza se ha visto basada en una metodología a distancia, con el objetivo de evitar el contagio (Longhurst et al., 2020). Sin embargo, estos cambios han favorecido a que se vea afectada la salud mental de los estudiantes, dado que no se encuentran preparados para afrontar esta situación.

Es así como trabajos recientes subrayan la necesidad de carácter urgente de desarrollar recomendaciones que preparen a las instituciones educativas y a los profesionales que se encuentran en primera línea de batalla como, por ejemplo, los de la salud, para abordar respuestas ante las necesidades producidas por esta causa (Zhai y Du, 2020). Por su parte, la literatura previa ya había asociado cómo cuando se produce la pérdida de contacto físico entre personas se desencadenan sentimientos de soledad, incremento del estado de fatiga y angustia (Ormel y Wohlfarth, 1991).

Entre las profesiones más perjudicadas por esta circunstancia se encuentra la sanitaria, puesto que sus profesionales tienen que mantener un contacto directo con los pacientes, exponiéndose a la presencia de eventos traumáticos que les pueden afectar a su vida laboral y personal (Shamia et al., 2015). No obstante, la situación producida por la nueva pandemia ha permitido que se puedan realizar nuevos estudios con el propósito de evaluar la repercusión que ejerce la percepción del individuo sobre este escenario y su ajuste psicológico, de manera que se favorezca la calidad de vida de las personas ante la presencia de situaciones angustiosas, como revelan Pérez-Fuentes et al. (2020).

En general, un individuo reacciona física y mentalmente ante situaciones de peligro o perjudiciales para su salud tomando una respuesta de alerta para hacer frente al problema, no obstante, sus niveles de estrés, ansiedad y angustia psicológica se pueden ver afectados, lo que afecta su adaptación al cambio (Mariotti, 2015). A su vez, ante situaciones de peligro se producen una serie de dificultades intrínsecas para manejar tales situaciones que pueden conducir a la presencia de enfermedades mentales, entendidas como aquellos trastornos de comportamiento que generan angustia y un incorrecto estado emocional y físico (Kumaran et al., 2020). En otra dirección, los resultados expuestos por Koltai y Stuckler (2020) han visto asociado la relación entre autocontrol sobre las situaciones y aumento de angustia psicológica, sin embargo, señalan que cuando la persona posee un mayor control percibido no exhiben cambios significativos de angustia psicológica.

En estos tiempos, para evaluar la adaptación al cambio ya tenemos a nuestro alcance algún instrumento, como el expuesto por Mendoza et al. (2009), que permite medirla a partir de diez dimensiones, entre las que se encuentran: necesidad al cambio, seguimiento e implementación al cambio (Soriano-Sánchez & Jiménez-Vázquez, 2022c). Otros trabajos señalan como indicadores de adaptación psicológica diversas variables: satisfacción con la vida, depresión, desesperanza y salud subjetiva (Knöpfli et al., 2016). Aun así, diversas investigaciones han manifestado que la capacidad de adaptación se produce cuando se ve reducido el nivel de angustia y se promueve el bienestar. Del mismo modo, las estrategias de afrontamiento también se han visto relacionadas con ser beneficiosas ante situaciones de adaptación (Matheson et al., 2007; Soriano-Sánchez y Jiménez-Vázquez, 2022).

Geirdal et al. (2019) han descrito la angustia psicológica como la presencia de un impacto negativo que afecta la calidad de vida del individuo y a la capacidad de poder participar de manera activa en la sociedad. Así, Katz et al. (2019) recomiendan participar en nuevas experiencias donde la angustia psicológica se encuentre presente para poder obtener aquellas estrategias necesarias para adaptarse a la situación y hacerle frente. Por otro lado, entre los estilos de afrontamiento se encuentran el centrado en el problema, el afrontamiento centrado en la emoción y la evitación al problema (Simblett et al., 2015). Igualmente, entre las estrategias de afrontamiento también se encuentran el distanciamiento, la reevaluación y la confrontación, no obstante, en cualquier caso, afrontar se refiere a las fortalezas cognitivas y conductuales para gestionar las deficiencias internas y/o externas que gravan o exceden los recursos de la persona (Fleishman et al., 2003). Por lo tanto, las estrategias de afrontamiento ejercen un papel relevante en la capacidad para adaptarse a las nuevas condiciones de vida estresantes como, por ejemplo, la presencia de enfermedades (Molassiotis et al., 1996; Ritsner et al., 2012; Strous et al., 2005).

El presente estudio

A día de hoy, los trabajos sobre revisión sistemática presentan un gran alcance, al mostrar una conclusión sobre un conjunto de trabajos y en relación a una misma temática (Soriano-Sánchez y Jiménez-Vázquez, 2022a, 2022b, 2023; Soriano-Sánchez, 2022, 2023). No obstante, hasta el alcance, no existe ninguna revisión sistemática que revele la influencia que presenta el tema expuesto.

Por lo tanto, el objetivo del presente trabajo consiste en identificar mediante una revisión sistemática distintos factores psicológicos que influyen en la adaptación al cambio para hacer frente a situaciones angustiosas.

2. MÉTODO

El presente estudio se fundamenta a partir de una revisión sistemática de literatura. Para su elaboración se han seguido los pasos propuestos por la declaración PRISMA (Moher et al., 2015). Igualmente, siguiendo a Petticrew y Roberts (2006), se han integrado las siguientes directrices:

- a) Evidenciar los trabajos relevantes sobre el objetivo planteado.
- b) Seleccionar, evaluar e incluir/excluir las investigaciones pertinentes.
- c) Ubicar y guardar los elementos seleccionados.
- d) Agrupar la información obtenida.
- e) Utilizar un método narrativo para sintetizar la información.

De este modo, se llevó a cabo una búsqueda de investigaciones en las bases de datos de carácter científico. Concretamente, en los recursos electrónicos: *Web of Science*, *Scopus* y *PsycINFO*. Para ello, se utilizó la siguiente fórmula de búsqueda: ((*adaptation to change*) AND (*distress situations*)). A su vez, con objeto de simplificar la búsqueda y eliminar documentos de otras características se emplearon los siguientes filtros: en *Web of Science* se aplicó «artículo», en *Scopus* «artículo» y en el apartado de área temática «psicología» y, en *PsycINFO*, «revistas científicas» y «estudios cuantitativos».

Posteriormente, tras el filtrado de documentos se procedió a pasar los títulos presentados en los diferentes recursos electrónicos a una hoja de Excel, donde se ordenó la información obtenida para así poder excluir aquellos trabajos que estaban duplicados. En último lugar, se procedió a efectuar la lectura de cada uno de los títulos, así como los resúmenes de los trabajos. No obstante, en el caso donde hubo alguna duda, se pasó a la lectura completa del documento.

La búsqueda se llevó a cabo durante la última semana del mes de mayo de 2020. Finalmente, para facilitar la incorporación de referencias y bibliografía y evitar un posible error en las mismas se hizo uso de la herramienta informática Mendeley (Elsevier, 2019).

Teniendo en cuenta el objetivo de la presente revisión sistemática se establecieron los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

Respecto a los criterios de inclusión y exclusión, se establecieron:

- (a) Se incluyeron trabajos publicados en inglés o español, excluyendo investigaciones teóricas, cualitativas e instrumentales.
- (b) Se incluyeron estudios empíricos. Se excluyeron estudios de otras cuestiones relacionadas con angustia psicológica, situaciones de cambio, entre otras.
- (c) Se incluyeron investigaciones que empleasen un instrumento para poder comprobar la adaptación al cambio (angustia psicológica y/o afrontamiento).

De manera singular, los resultados obtenidos en cada una de las bases de datos fueron: 38 trabajos en *Web of Science*, 48 en *Scopus* y 37 investigaciones en *PsycINFO*, sumando en total 123 documentos. Respecto a los criterios de exclusión, se eliminaron 9 documentos por ser trabajos de carácter cualitativo, 4 por tratarse de la

validación de instrumentos, 60 por corresponderse con el segundo criterio de exclusión y 22 por corresponderse con investigaciones teóricas (Tabla 1).

Tabla 1

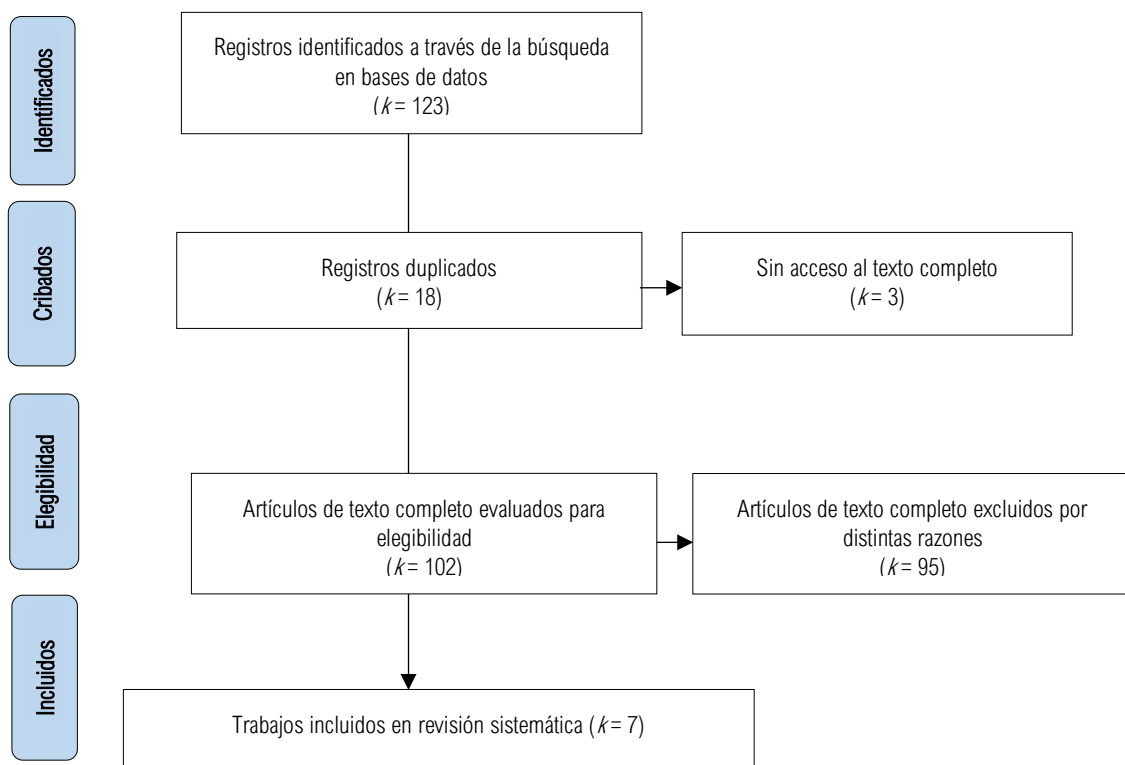
Investigaciones obtenidas en las bases de datos y eliminación de trabajos según criterios

Resultados obtenidos en las bases de datos		
Web of Science	Scopus	PsycINFO
38	48	37
Trabajos eliminados según criterios exclusión		
Criterio a		22
Criterio b		60
Criterio c		9
Criterio d		4

Tras eliminar las investigaciones duplicadas, trabajos sin acceso al texto completo y establecer los criterios de exclusión, quedaron finalmente 7 investigaciones para revisión (Figura 1).

Figura 1

Diagrama de flujo con los pasos para la selección de trabajos



3. RESULTADOS

La fórmula de búsqueda y, tras aplicar los criterios establecidos, se arrojaron un total de 7 investigaciones. En relación al idioma, todas se encontraban publicadas en inglés. En cuanto al lugar de realización, tres trabajos se llevaron a cabo en Israel (Katz et al., 2019; Strous et al., 2005; Ritsner et al., 2012), mientras que, en Noruega (Geirdal et al., 2019), Japón (Kato et al., 2015), Estados Unidos (Fleishman et al., 2003) y Reino Unido (Molassiotis et al., 1996), se realizó una investigación, respectivamente. Por otro lado, los trabajos integrados en el presente estudio tuvieron diferentes objetivos. De manera general, se encontraba investigar las comparaciones de los niveles de angustia psicológica tras ejercer la profesión (Geirdal et al., 2019); comprobar si la angustia asociada a experiencias de evitación se relacionaba a situaciones que provocaban ansiedad (Katz et al., 2019); examinar la relación entre hacer frente al estrés y su relación con diversas variables (Kato et al., 2015; Soriano-Sánchez & Jiménez-Vázquez, 2023a, b); investigar la respuesta de agotamiento en personas diagnosticadas de VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana) que, en este caso, el traje fue expuesto años atrás por Fleishman et al. (2003); medir los estados de angustia psicológica y afrontamiento en situaciones de trasplante de médula ósea (Molassiotis et al., 1996); y, examinar las estrategias de afrontamiento (Strous et al., 2005) y factores asociados en personas con esquizofrenia (Ritsner et al., 2012).

Respecto a la comprobación de la capacidad de adaptación al cambio, en dos investigaciones se evaluó la angustia psicológica (Geirdal et al., 2019; Katz et al., 2019) mientras que, en tres trabajos se examinó el afrontamiento (Fleishman et al., 2003; Kato, 2015). Sin embargo, en dos investigaciones se comprobó, tanto los niveles de angustia, como de afrontamiento (Molassiotis et al., 1996; Strous et al., 2003). En relación a los principales resultados obtenidos en las diferentes investigaciones (Tabla 2).

Tabla 2

Visualización general de los trabajos seleccionados

Autor/Año	Objetivo	Lugar	Variables evaluadas en relación a la adaptación	Principales resultados
Geirdal et al. (2019)	Investigar el cambio y estabilidad en los niveles de angustia psicológica entre profesionales de la salud, maestro y trabajadores sociales que llevan ejerciendo al menos 3 años en su profesión	Noruega	a	Los resultados revelan que los profesionales muestran un mejor ajuste psicológico cuando ejercen la profesión frente a cuando son estudiantes
Katz et al. (2019)	Comprobar si la angustia asociada a experiencias de evitación está relacionada a nuevas situaciones que provocan ansiedad	Israel	a	Se resalta la importancia de vivenciar experiencias de angustia, puesto que mejora el alivio inmediato a largo plazo, así como el comportamiento

Nota. a = Angustia psicológica; b = Afrontamiento.

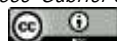
Tabla 2

Visualización general de los trabajos seleccionados (continuación)

Autor/Año	Objetivo	Lugar	Variables evaluadas en relación a la adaptación	Principales resultados
Kato (2015)	Examinar la relación entre hacer frente al estrés interpersonal en el lugar de trabajo y síntomas depresivos, agotamiento, angustia general y somnolencia diurna	Japón	b	El afrontamiento brinda la oportunidad de actuar para hacer frente al cambio, mejorar la situación y el ajuste psicológico
Fleishman et al. (2003)	Investigar la respuesta de afrontamiento y estabilidad en las configuraciones de afrontamiento con el bienestar emocional de personas con VIH	Estados Unidos	b	Los resultados exponen que altos niveles de angustia sugieren conducir a un bajo afrontamiento
Molassiotis et al. (1996)	Medir los cambios en el estado psicológico, la autoestima, la dependencia de otras personas, angustia y afrontamiento durante el aislamiento para el trasplante de médula ósea	Reino Unido	a y b	Mayores niveles de angustia se asociaron con mayor alteración del estado de ánimo
Strous et al. (2005)	Examinar las estrategias de afrontamiento y exploración a factores clínicos asociados en las fases de exacerbación y estabilización de la enfermedad	Israel	a y b	El sufrimiento emocional experimentado, la autoeficacia y el apoyo social son los mejores predictores para adaptarse a la enfermedad
Ritsner et al. (2012)	Identificar predictores psicosociales de cambio en calidad de vida relacionada con la salud entre pacientes con esquizofrenia durante un periodo de 10 años	Israel	b	Se concluye que los cambios en los factores psicosociales son predictores para garantizar una mejor calidad de vida subjetiva y adaptación a la enfermedad

Nota. a = Angustia psicológica; b = Afrontamiento.

José-Gabriel Soriano-Sánchez; Eva-María Parras-Blanca; David Jiménez-Vázquez



Esta obra está bajo una licencia internacional Creative Commons Atribución 4.0.

Respecto a la forma de medición de las distintas variables, todos los trabajos lo hicieron a través de cuestionarios científicos previamente validados. No obstante, Fleishman et al. (2003), Kato et al. (2015) y Molassiotis et al. (1996), emplearon un diseño transversal frente a los trabajos expuesto por Geirdal et al. (2019), Katz et al. (2019), Ritsner et al. (2012) y Strous et al. (2005) que, en este caso, optaron por un diseño longitudinal.

En relación a los instrumentos/escalas de medición empleados para evaluar la angustia psicológica o el afrontamiento fueron varios (Tabla 3). En primer lugar, Geirdal et al. (2019) utilizaron la *Escala de Angustia Psicológica (GHQ-12)*, Golberg et al., 1997), mientras que Katz et al. (2019) emplearon la *Escala de Unidades Subjetivas de Angustia (SUDS)*, Wolpe, 1973), Molassiotis et al. (1996) la *Escala de Síntomas de Angustia (SDS)*, McCorkle y Young, 1978) y Strous et al. (2005) que, en este caso, también utilizaron otro instrumento distinto, concretamente, la *Escala de Angustia para los Síntomas Adversos (DSAS)*, Ristner et al., 2002b).

En otro sentido, para evaluar el afrontamiento, Kato et al. (2015) emplearon la *Escala de Afrontamiento de Estrés Interpersonal (ISCS)*, Kato, 2013), Molassiotis et al. (1996) la *Escala de Verificación de Afrontamiento* de Jalowiec et al. (1984). Sin embargo, en otras investigaciones, como las expuestas por Ritsner et al. (2012) y Strous et al. (2005), sí que utilizaron en ambos casos el *Inventario de Afrontamiento para Situaciones Estresantes (CISS)*, Endler y Parker, 1994).

Finalmente, Fleishman et al. (2003) para evaluar el afrontamiento optaron por extraer nueve ítems de un instrumento que había sido validado pocos años atrás el propio autor "*Escala de Afrontamiento de Fleisman*" (Fleisman et al., 2000).

Tabla 3

Visualización general de los trabajos seleccionados

Autor/Año	VARIABLES evaluadas en relación a la adaptación	Instrumento evaluación
Geirdal et al. (2019)	a	Escala de Angustia Psicológica (GHQ-12; Golberg et al., 1997)
Katz et al. (2019)	a	Escala Subjetiva de Unidades de Angustia (SUDS; Wolpe, 1973)
Kato (2015)	a	Escala de Afrontamiento de Estrés Interpersonal (ISCS; Kato, 2013)
Fleishman et al. (2003)	b	Escala de Afrontamiento de Fleisman (Fleisman et al., 2000)
Molassiotis et al. (1996)	a y b	A = Escala de Síntomas de Angustia (SDS; McCorkle y Young, 1978) B = Escala de Verificación de Afrontamiento de Jalowiec et al. (1984)
Strous et al. (2005)	a y b	A = Escala de Angustia para los Síntomas Adversos (DSAS; Ristner et al., 2002b) B = Inventario de Afrontamiento para Situaciones Estresantes (CISS; Endler y Parker, 1994)
Ritsner et al. (2012)	b	Inventario de Afrontamiento para Situaciones Estresantes (CISS; Endler y Parker, 1994)

Nota. a = Angustia psicológica; b = Afrontamiento.

En relación al número de participantes y diseño de investigación empleado, fue el trabajo longitudinal presentado por Geirdal et al. (2019) el que tenía un mayor número de sujetos ($N= 773$) frente a la investigación de Strous et al. (2005) que, en este caso, era la que menos participantes presentaba. Concretamente, en la primera evaluación contaba con $N= 237$ y en la finalización del seguimiento con $N= 148$. En otro sentido, en relación a trabajos empíricos cuantitativos de diseño transversal fue el estudio de Fleishman et al. (2003) el que mostraba un mayor número de participantes ($N= 2864$) frente a la investigación de Molassiotis et al. (1996) que, en este caso, contaba con $N= 26$.

Síntesis de los factores hallados en los diferentes estudios

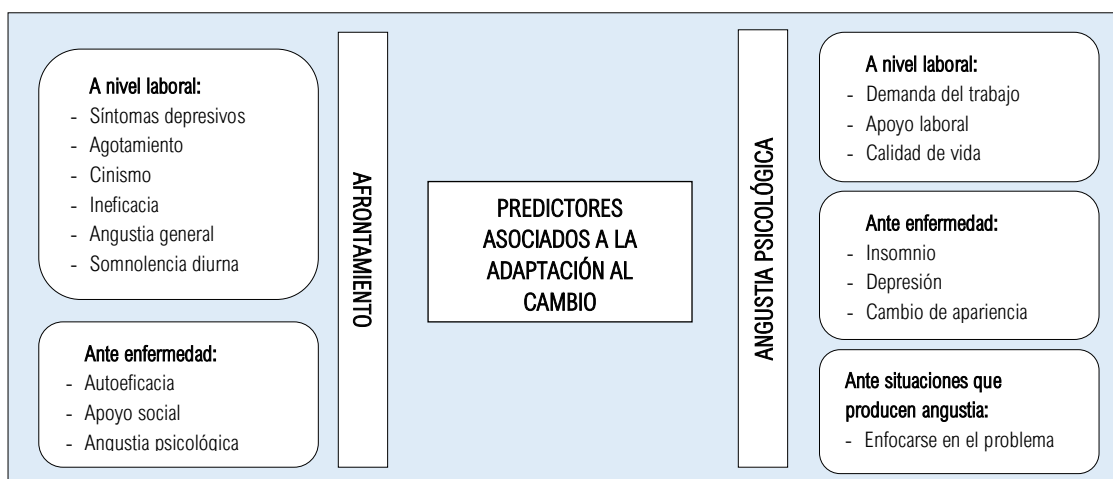
En primer lugar, respecto a la angustia psicológica, se vio significativamente reducida tras la participación en la intervención en los tres grupos profesionales que formaban parte de esta (sanitarios, maestros y trabajadores sociales). Así, se pudo exponer que entre los factores asociados a la angustia psicológica se encontró la demanda del trabajo, el apoyo laboral y la calidad de vida (Geirdal et al., 2019). En otro trabajo, se reveló la importancia de centrarse sólo en el problema que produce angustia para así poder manejarla y disminuirla. Pues, existen una serie de posibles mecanismos que pueden llevar a patrones divergentes de mejora. Puesto que, los participantes que atendieron su angustia interna eran más conscientes de ello y, posteriormente, podían manejarla mejor (Katz et al., 2019).

Por su parte, Molassiotis et al. (1996), pudieron observar que entre los factores asociados a los síntomas de angustia en los enfermos de trasplante de médula se encontraban la frecuencia de náuseas, insomnio, depresión y cambios en la apariencia. En otra dirección, en cuanto a los factores de afrontamiento, Strous et al. (2005) encontraron que el afrontamiento orientado a la evitación se hallaban la autoeficacia, el apoyo social y la angustia psicológica, mientras que la reducción de la preocupación y un mayor apoyo social se encontraba asociado a estrategias de afrontamiento más activas.

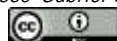
En último lugar, Kato (2015) señalaron que el afrontamiento se encuentra relacionado con diferentes factores. En concreto, con la presencia de síntomas depresivos, agotamiento, cinismo, ineficacia, angustia general y somnolencia diurna. No obstante, las estrategias de afrontamiento varían dependiendo de la naturaleza estresante o del contexto (Fleisman et al., 2003). A su vez, las estrategias de afrontamiento se consideran predictores para cambiar la situación y mejorar la calidad de vida (Figura 2).

Figura 2

Modelo hipotético sobre factores psicológicos asociados a la adaptación al cambio



José-Gabriel Soriano-Sánchez; Eva-María Parras-Blanca; David Jiménez-Vázquez



Esta obra está bajo una licencia internacional Creative Commons Atribución 4.0.

4. DISCUSIÓN

El presente ha permitido alcanzar el objetivo planteado, que consistía en identificar mediante una revisión sistemática distintos factores psicológicos que influyen en la adaptación al cambio para hacer frente a situaciones angustiosas. Entre los estudios revisados, se ha podido observar cómo los programas de intervención sugieren poseer un gran potencial sobre la mejora de los niveles de afrontamiento y angustia psicológica de los participantes (Molero et al., 2020). En particular, se ha podido visualizar cómo la experiencia vivida en el momento presente influye en el nivel de angustia psicológica, posiblemente a causa de la fuente de estrés que genera la situación. Así, se ha visto cómo tras pasar del mundo universitario al profesional, por su parte, las demandas del trabajo, el control y el soporte hacia el cambio parecen ser las características laborales claves asociadas con los resultados de adaptación. De hecho, estar satisfecho con la vida en general parece favorecer la adaptación al cambio (Geirdal et al., 2019). Sin embargo, sería interesante tener presente las sugerencias por Katz et al. (2019), en las que ante hechos que producen angustia psicológica sería interesante participar en experimentos. De este modo, se podría lograr una mayor resistencia al problema que causa angustia a través de la práctica, al verse mejorada la conducta de la persona para hacerle frente. Por tanto, ante la presencia de la actual pandemia, la cual genera malestar entre la población (Balanchivadze y Donthireddy, 2020; Longhurst et al., 2020), sería interesante tener en cuenta los resultados revelados en la presente investigación, ya que se podrían hacer futuros estudios para evidenciar qué factores son los que más influyen en esta situación. Así, se alcanzaría una respuesta a las necesidades de la población ante estas circunstancias, favoreciendo la mejora de su adaptación y bienestar.

En cualquier caso, cuando se vaya a evaluar el afrontamiento sería necesario que la persona se separe de aquella fuente externa que le produce estrés, de manera que posea la capacidad adecuada de actuar y hacer que su percepción acerca de la situación cambie positivamente (Ritsner et al., 2012). Puesto que, podrían verse reducidos sus niveles de angustia psicológica, lo que facilitaría la adaptación a la situación (Kato, 2015). Además, también podría ser interesante medir los niveles de regulación emocional, especialmente, en la población estudiantil, de modo que le permitan mantener un adecuado bienestar personal (Alfonso y Prieto, 2021). En este sentido, se podrían utilizar las diferentes escalas de medida expuestas para evaluar la angustia psicológica o el afrontamiento, de modo que permitan intervenir para mejorar la calidad de vida de la persona. No obstante, este trabajo presenta algunas limitaciones. En primer lugar, la principal limitación podría estar en los recursos electrónicos empleados, puesto que en nuestro trabajo las bases de datos elegidas para la búsqueda y selección de trabajos fueron *Web of Science*, *Scopus* y *PsycINFO*. Esto, podría haber influido en que se hayan podido omitir de manera involuntaria trabajos publicados en otros recursos. No obstante, se resalta la exhaustividad que se ha llevado a cabo en el proceso de selección de los trabajos.

Para futuras líneas de investigación sería interesante incluir los factores psicológicos asociados a la angustia psicológica y el afrontamiento hallados en nuestro trabajo. De este modo, se podría relevar una mayor aportación empírica sobre el tema. Asimismo, se sugiere crear nuevos instrumentos que permitan evaluar la adaptación al cambio a partir de una sola escala, ya que ello permitiría una mayor facilidad y flexibilidad en su evaluación.

Finalmente, este trabajo ofrece implicaciones prácticas relevantes, dado que a través de él se podrán consultar los factores asociados a la adaptación al cambio y así poder integrarlos en nuevos programas de intervención (Soriano-Sánchez et al., 2023). De esta manera, a partir de las intervenciones se podría comprobar la relación causa-efecto que ejercen cada uno de ellos y poder aportar nuevas conclusiones (Soriano-Sánchez y Silva-Sastre, 2022).

5. CONCLUSIONES

Los principales hallazgos de la presente revisión sistemática han sido presentar los factores asociados a la adaptación al cambio. La angustia psicológica y el afrontamiento se consideran constructos psicológicos que permiten a la persona adaptarse ante determinadas situaciones.

En suma, las investigaciones sobre el afrontamiento y la angustia psicológica han proporcionado una evidencia de los factores que afectan a estas variables. Sin embargo, se sugiere que se realicen nuevas intervenciones para fomentar el afrontamiento a partir de los resultados obtenidos en esta investigación, ya que sugieren mejorar la adaptación al cambio. Esto posiblemente reduciría la angustia psicológica y mejoraría de la calidad de vida de la población en general.

Agradecimientos/ Acknowledgement

Expresamos nuestro agradecimiento a los docentes del programa de Doctorado en Educación y Psicología de la Universidad de La Rioja (España), así como al profesorado del programa de Doctorado de Psicología de la Universidad de Jaén (España).

Conflicto de intereses / Competing interests:

Los autores declaran que el presente proyecto no representa ningún conflicto de interés real, potencial o evidente, de carácter personal, con la revista, la entidad editora y las entidades financiadoras. Todos los autores han leído y aceptado la versión publicada del manuscrito.

Rol de los autores / Authors Roles:

José-Gabriel Soriano-Sánchez: Conceptualización, curación de datos, análisis formal, investigación, metodología, recursos, software, supervisión, validación, visualización, administración del proyecto, escritura-preparación del borrador original, escritura -revisar & edición.

Eva-María Parras-Blanca: Conceptualización, análisis formal, investigación, metodología, administración del proyecto, escritura -preparación del borrador original, escritura-revisar & edición.

David Jiménez-Vázquez: Conceptualización, análisis formal, investigación, metodología, administración del proyecto, escritura -preparación del borrador original, escritura-revisar & edición.

Aspectos éticos/legales:

Los autores declaran no haber incurrido en aspectos antiéticos, ni haber omitido aspectos legales en la realización de la investigación.

Fuentes de financiamiento / Funding:

Las fuentes de financiación que dieron lugar a la investigación son de carácter personal y motivación profesional.

REFERENCIAS

*Artículos incluidos en la revisión sistemática

Alfonso, L. S., & Prieto, L. E. (2021). Propiedades Psicométricas del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ-CA) en Estudiantes Universitarios Colombianos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 8(3), 59-66. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2021.08.3.7>

Balanchivadze, N., & Donthireddy, V. (2020). Hematology/Oncology Fellowship Emergency Restructuring in Response to the COVID-19 Pandemic-Henry Ford Hospital, Michigan. *Journal of Oncology Practice*, 16(9), 943-947. <https://doi.org/10.1200/OP.20.00261>

Elsevier (2019). Mendeley. Elsevier. <https://www.mendeley.com/download-desktop>

José-Gabriel Soriano-Sánchez; Eva-María Parras-Blanca; David Jiménez-Vázquez



Esta obra está bajo una licencia internacional Creative Commons Atribución 4.0.

- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1994). Multidimensional assessment of coping: task, emotion and avoidance strategies. *Psychological Assessment, 6*, 50-60. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.1.50>
- *Fleishman, J. A., Sherbourne, C. D., Cleary, P. D., Wu, A. W., Crystal, S., & Hays, R. D. (2003). Patterns of coping among persons with HIV infection: Configurations, correlates, and change. *American Journal of Community Psychology, 32*(1-2), 187-204. <https://doi.org/10.1023/A:1025667512009>
- Fleishman, J. A., Sherbourne, C. D., Crystal, S., Collins, R. L., Marshall, G. N., Kelly, M., Bozzette, S. A., Shapiro, M. F., & Hays, R. D. (2000). Coping, conflictual social interactions, social support, and mood among HIVinfected persons. *American Journal of Community Psychology, 28*, 421-453. <https://doi.org/10.1023/A:1005132430171>
- *Geirdal, A., Nerdrum, P., & Bonsaksen, T. (2019). The transition from university to work: What happens to mental health? A longitudinal study. *BMC Psychology, 7*(1), 65. <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0340-x>
- Goldberg, D. P., Gater, R., Sartorius, N., Ustun, T. B., Piccinelli, M., Gureje, O., & Rutter C. (1997). The validity of two versions of the GHQ in the WHO study of mental illness in general health care. *Psychological Medicine, 27*(1), 191-197. <https://doi.org/10.1017/S0033291796004242>
- Gu, Y., Zou, Z., & Chen, X. (2017). The Effects of vSIM for Nursing as a Teaching Strategy on Fundamentals of Nursing Education in Undergraduates. *Clinical Simulation in Nursing, 13*(4), 194-197. <https://doi.org/10.1016/j.ecns.2017.01.005>
- Jalowiec, A., Murphy, S. P., & Powers, M. J. (1984). Psychometric assessment of the Jalowiec coping scale. *Nursing Research, 33*, 157-161. <https://doi.org/10.1097/00006199-198405000-00008>
- Kato, T. (2013). Assessing coping with interpersonal stress: Development and validation of the Interpersonal Stress Coping Scale in Japan. *International Perspectives in Psychology, 2*, 100-115. <https://doi.org/10.1037/ipp0000002>
- *Kato, T. (2015). Coping with Workplace Interpersonal Stress among Japanese Employees. *Stress and Health, 31*(5), 411-418. <https://doi.org/10.1002/smi.2566>
- *Katz, B. A., Breznitz, H., & Yovel, I. (2019). Gain through pain: Augmenting in vivo exposure with enhanced attention to internal experience leads to increased resilience to distress. *Behaviour Research and Therapy, 113*, 9-17. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.12.001>
- Knöpfli, B., Morselli, D., & Perrig-Chiello, P. (2016). Trajectories of psychological adaptation to marital breakup after a long-term marriage. *Gerontology, 62*(5), 541-552. <https://doi.org/10.1159/000445056>
- Koltai, J., & Stuckler, D. (2020). Recession hardships, personal control, and the amplification of psychological distress: Differential responses to cumulative stress exposure during the U.S. Great Recession. *SSM - Population Health, 10*, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2019.100521>
- Kumaran, K., Saranya, G., Naurein, N., Pratibha, P., & Pooja, K. (2020). Mental health monitoring system to detect criminal behaviour using emotion recognition and psychometrics. *Test Engineering & Management, 83*, 8874-8881. <https://doi.org/10.1007/s00521-020-05024-0>
- Longhurst, G. J., Stone, D. M., Dulohery, K., Scully, D., Campbell, T., & Smith, C. F. (2020). Strength, Weakness, Opportunity, Threat (SWOT) Analysis of the Adaptations to Anatomical Education in the United Kingdom

- and Republic of Ireland in Response to the COVID-19 Pandemic. *Anatomical Sciences Education*, 0, 1-11. <https://doi.org/10.1002/ase.1967>
- Mariotti, A. (2015). The effects of chronic stress on health: New insights into the molecular mechanisms of brain-body communication. *Future Medicine*, 1(3), 23. <https://doi.org/10.4155/fso.15.21>
- Matheson, K., Skomorovsky, A., Fiocco, A., & Anisman, H. (2007). The limits of “adaptive” coping: Well-being and mood reactions to stressors among women in abusive dating relationships. *Stress*, 10(1), 75-91. <https://doi.org/10.1080/10253890701208313>
- McCorkle, R., & Young, K. (1978). Development of a symptom distress scale. *Cancer Nursing*, 1, 373-378. <https://doi.org/10.1097/NCC.0000000000000292>
- Mendoza, L., Novelo, R., Flores, M., & Mendoza, A. (2009). Adaptación al cambio: diferencias entre militantes y no militantes de una organización política. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*, 19(1), 91-111. <https://doi.org/10.5565/rev/papers/v92n0.708>
- Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., Shekelle, P., Stewart, L. A., & PRISMA-P Group (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Systematic Reviews*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.1186/2046-4053-4-1>
- *Molassiotis, A., Akker, O. B. A. Van Den, Milligan, D. W., Goldman, J. M., & Boughton, B. J. (1996). Psychological adaptation and symptom distress in bone marrow transplant recipients. *Psycho-Oncology*, 5(1), 9-22. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-1611\(199603\)5:1<9::AID-PON198>3.0.CO;2-4](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1611(199603)5:1<9::AID-PON198>3.0.CO;2-4)
- Molero, M. M., Pérez-Fuentes, M. C., Soriano, J. G., Oropesa, N. F., Simón, M. M., Sisto, M., & Gázquez, J. J. (2020). Factores psicológicos en situaciones de cuarentena: una revisión sistemática. *European Journal of Health Research*, 6(1), 109-120. <https://doi.org/10.30552/ejhr.v6i1.206>
- Ormel, J., & Wohlfarth, T. (1991). How Neuroticism, Long-Term Difficulties, and Life Situation Change Influence Psychological Distress: A Longitudinal Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(5), 744-755. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.60.5.744>
- Pérez-Fuentes, M. C., Molero, M. M., Oropesa, N. F., Martos, A., Simón, M. M., Herrera-Peco, I., & Gázquez, J. J. (2020). Questionnaire on Perception of Threat from COVID-19. *Journal of Clinical Medicine*, 9(4), 1196. <https://doi.org/10.3390/jcm9041196>
- Petticrew, M., & Roberts, H. (2006). *Systematic Reviews in the Social Sciences. A Practical Guide*. Blackwell Publishing.
- *Ritsner, M. S., Arbitman, M., Lisker, A., & Ponizovsky, A. M. (2012). Ten-year quality of life outcomes among patients with schizophrenia and schizoaffective disorder II. Predictive value of psychosocial factors. *Quality of Life Research*, 21(6), 1075-1084. <https://doi.org/10.1007/s11136-011-0015-4>
- Ritsner, M., Ponizovsky, A., Endicott, J., Nechamkin, Y., Rauchverger, B., Silver, H., & Modai, I. (2002). Relatively small impact adverse events of antipsychotics on life satisfaction of schizophrenia patients: a naturalistic study. *European Neuropsychopharmacology*, 12, 31-38. [https://doi.org/10.1016/S0924-977X\(01\)00128-6](https://doi.org/10.1016/S0924-977X(01)00128-6)
- Shamia, N. A., Thabet, A. A. M., & Vostanis, P. (2015). Exposure to war traumatic experiences, post-traumatic stress disorder and post-traumatic growth among nurses in Gaza. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22(10), 749-755. <https://doi.org/10.1111/jpm.12264>

- Simblett, S. K., Gracey, F., Ring, H., & Bateman, A. (2015). Measuring coping style following acquired brain injury: A modification of the Coping Inventory for Stressful Situations Using Rasch analysis. *British Journal of Clinical Psychology, 54*(3), 249-265. <https://doi.org/10.1111/bjc.12070>
- Soriano-Sánchez, J. G. (2022). Factores psicológicos y consecuencias del Síndrome Fear of Missing Out: Una Revisión Sistemática. *Revista de Psicología y Educación, 17*(1), 69. <https://doi.org/10.23923/rpye2022.01.217>
- Soriano-Sánchez, J. G. (2023). Beneficios de la intervención ante el Trastorno de Estrés Postraumático en soldados. Una revisión sistemática. *Revista Estudios Psicológicos, 3*(1), 34-48. <https://doi.org/10.35622/j.rep.2023.01.00>
- Soriano-Sánchez, J. G., & Sastre-Riba, S. (2022). Predictores asociados al consumo de tabaco en adolescentes: una revisión sistemática. *Retos, 46*, 1065-1074. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.93114>
- Soriano-Sánchez, J. G., & Jiménez-Vázquez, D. (2022a). Recurso de afrontamiento "locus de control" en enfermeros y pacientes: una revisión sistemática de estudios longitudinales. *Revista Estudios Psicológicos, 3*(1), 7-17. <https://doi.org/10.35622/j.rep.2023.01.001>
- Soriano-Sánchez, J. G., & Jiménez-Vázquez, D. (2022b). Effectiveness of interventions on burnout syndrome in nurses: a systematic and meta-analytic review. *Revista Acciones Médicas, 2*(1), 7-23. <https://doi.org/10.35622/j.ram.2023.01.001>
- Soriano-Sánchez, J. G., & Jiménez-Vázquez, D. (2022c). Factores asociados a la tolerancia al tratamiento ante la presencia de enfermedad en población adolescente: una revisión sistemática. *Gestionar: Revista de Empresa y Gobierno, 3*(1), 60-71. <https://doi.org/10.35622/j.rg.2023.01.005>
- Soriano-Sánchez, J. G., & Jiménez-Vázquez, D. (2023a). Innovative educational practices in higher education: a systematic review. *Revista Innova Educación, 5*(1), 23-37. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2023.05.002>
- Soriano-Sánchez, J. G., & Jiménez-Vázquez, D. (2023b). Benefits of Emotional Intelligence in School Adolescents: A Systematic Review. *Revista de Psicología y Educación, 18*(2), 83-95. <https://doi.org/10.23923/rpye2023.02.237>
- Soriano-Sánchez, J. G., Jiménez-Vázquez, D. & Sastre-Riba, S. (2023). Una revisión sistemática de la importancia del ejercicio físico sobre la autoeficacia y aprendizaje del estudiante. *Retos, 48*, 911-918. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.97581>
- *Strous, R. D., Ratner, Y., Gibel, A., Ponizovsky, A., & Ritsner, M. (2005). Longitudinal assessment of coping abilities at exacerbation and stabilization in schizophrenia. *Comprehensive Psychiatry, 46*(3), 167-175. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2004.07.035>
- Wolpe, J. (1973). *The practice of behavior therapy*. Pergamon Press.
- Zhai, Y., & Du, X. (2020). Addressing collegiate mental health amid COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research, 288*, 1-2. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113003>