PROYECTO DE INVESTIGACIÓN - REQUISITO CURRICULAR

PLAN DE ESTUDIO 2010

Nombre y apellido de las alumnas:

Hidalgo, Candela - Matrícula N° 16537

Slovacek Costa, Guadalupe - Matrícula N° 17075

Cátedra o Seminario de Radicación:

Teorías del Aprendizaje - Grupo de investigación en Psicología Cognitiva y Educacional – Instituto de Psicología Básica, Aplicada y Tecnología - IPSIBAT

Director: Dr. Urquijo, Sebastián

EL PROYECTO FORMA PARTE DE UNO MAYOR EN DESARROLLO: SI.

TÍTULO DEL PROYECTO: TOLERANCIA AL DISTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Descripción resumida

El objetivo de este trabajo de investigación es de carácter descriptivo - correlacional. Se pretende evaluar la tolerancia al distrés en estudiantes universitarios que ingresaron recientemente a la carrera de Licenciatura en Psicología de la UNMDP y en aquellos que llevan más años de permanencia en la misma, con el objetivo de establecer la existencia de diferencias en dicha habilidad y sus relaciones con el desarrollo y avance de sus trayectorias académicas, bajo el supuesto de que el tránsito por la Universidad produce una mejora de la capacidad para tolerar el distrés. Para ello, se trabajará con una muestra no probabilística de aproximadamente 100 estudiantes, en dos grupos de 50 sujetos cada una, la mitad de primer año y la segunda de tercero, cuarto y quinto. Para evaluar dicha habilidad, se utilizará la adaptación argentina de la Escala de Tolerancia al Distrés (del Valle et al.,2020). Se espera encontrar un mayor nivel de Tolerancia al Distrés en estudiantes avanzados de la carrera, y una relación con el desempeño académico, en el sentido de que estudiantes con mejor desempeño, tendrán mayor tolerancia al distrés.

Palabras claves: Tolerancia al distrés - Estudiantes universitarios - desempeño académico

Descripción detallada

Motivos y antecedentes

La tolerancia al distrés (TD) y su influencia en la trayectoria académica de los estudiantes universitarios ha sido estudiada recientemente, en base a un creciente interés y preocupación dadas las actuales tasas de deserción académica. Es una habilidad de regulación emocional que permite a las personas resistir, soportar o tolerar la exposición sostenida a uno o más estímulos amenazantes, aversivos o negativos, sean estos de naturaleza física, psicológica o emocional, con el objeto de alcanzar un objetivo específico (Marshall-Berenz et al., 2010; Simons & Gaher, 2005; Zvolensky et al., 2011).

Los estudiantes universitarios se ven constantemente expuestos a situaciones amenazantes y negativas, como pueden ser los exámenes, las exposiciones orales, la alta carga horaria de cursada, entre otros factores personales que atraviesan de manera transversal su trayectoria académica. Lograr alcanzar el objetivo de recibirse

podría entonces implicar la necesidad de tener altos niveles de Tolerancia al Estrés.

Para comprender un poco más acerca de dicha habilidad, continuaremos con la definición expresada más arriba, la cual engloba distintas dimensiones de dicho malestar. Zvolensky et al. (2010) proponen un modelo jerárquico para la comprensión de la tolerancia al distrés. El modelo propuesto sugiere que la habilidad de tolerancia al distrés es un constructo complejo que abarca diversas dimensiones, cada una de las cuales desentraña habilidades específicas de afrontamiento ante situaciones que son evaluadas por la persona como desafiantes. Estas dimensiones incluyen la capacidad de:

1- Tolerancia a la incertidumbre entendida como la capacidad de tolerar situaciones o eventos inciertos, desconocidos para la persona; quienes poseen baja tolerancia a la incertidumbre tienen una predisposición a tener creencias negativas sobre las situaciones inciertas y sobre sus posibles consecuencias (Dugas & Robichaud, 2007; Rodríguez de Behrends & Brenlla, 2015; Sexton & Dugas, 2009).

2- *Tolerancia a la ambigüedad* la cual es la capacidad para soportar y lidiar con estímulos que se perciben como vagos, inespecíficos o imprecisos. (Bardeen et al., 2013).

3- Tolerancia a la frustración, que radica en la capacidad de tolerar el fracaso y los problemas, dificultades y limitaciones con los que nos enfrentamos a lo largo de la vida (Ko et al., 2008). La tolerancia a la frustración, desde el modelo Cognitivo Conductual, se refiere a un estado emocional y conductual positivo del organismo, que refleja la capacidad de espera, paciencia y calma, con actitud reflexiva, frente a una situación en la que un deseo, proyecto, ilusión o necesidad no se satisface o no se cumple. Estas situaciones pueden ser percibidas como incómodas o desmotivantes, pero cuando la persona las considera como un proceso de aprendizaje se habla de tolerancia a la frustración.

4- *Tolerancia a la incomodidad física,* entendida como la habilidad de tolerar sensaciones interoceptivas o estados corporales negativos (Schmidt et al., 2006; Schmidt & Cook, 1999). Estos estados corporales negativos refieren a un amplio abanico de sensaciones, desde la incomodidad o la molestia hasta el dolor (Zvolensky et al., 2010)

5- *Tolerancia a emociones negativas* consiste en la capacidad para soportar y resistir aquellas emociones negativas o estados internos de malestar emocional (Leyro et al.,

2010; Simons & Gaher, 2005).

Si bien estas dimensiones son relativamente independientes y pueden diferenciarse, se encuentran relacionadas e interactúan entre sí.

A raíz de esto, se podría considerar que un individuo que posee menores niveles de TD tenderá a evitar o escapar de situaciones emocionales que le generen aprehensión o ansiedad, como podría ser en el caso de un examen, (Daughters et al., 2009 ; Keough et al., 2010). Respecto a la depresión, (Ameral et al. 2017) aseveran que los individuos con menores niveles de TD tienden a sentir el malestar emocional como insoportable y, por tanto, aprovechar toda oportunidad posible para escapar de él, incluso aunque a largo plazo pudiera haber llevado a un refuerzo positivo (e.g., estudiar arduamente para aprobar un examen). En este sentido, los autores sostienen que una menor TD limita el acceso a la experimentación de refuerzos positivos y conduce al desarrollo de síntomas depresivos, pudiendo impactar en el desarrollo académico de los sujetos.

Otros estudios (e.g.,Abrantes et al ., 2008 ;Bornovalov et al.,2011;Vujanovic et al., 2013) destacan la importancia de la TD como variable moderadora de la relación entre la afectividad negativa y el desarrollo de sintomatología o conductas desadaptativas. En el transcurso de una carrera universitaria, los estudiantes se encuentran sometidos a gran cantidad de estímulos que podrían ser percibidos como estresantes. Las demandas de las asignaturas, la carga horaria, las instancias evaluativas, las presiones económicas y familiares, entre otras, podrían provocar altos niveles de Distrés, lo cual daría lugar un fuerte deterioro de la salud mental. Este deterioro en la salud mental percibido por los estudiantes universitarios se encuentra relacionado con su bienestar emocional y su calidad de vida (Baader et al., 2014; Khalil et al., 2020) y afecta directamente al rendimiento académico y al abandono institucional (Andrews & Wilding 2010; Eisenberg et al., 2009; Gallego Villa, 2010; Mega et al., 2014).

Se espera que los estudiantes que han transcurrido más años cursando la carrera posean mayor tolerancia al Distrés que aquellos que recién comienzan. Tomamos como base un artículo de la Dra. Del Valle (2022), quien estudió la relación entre las Funciones Ejecutivas, la Tolerancia al Distrés y el rendimiento académico. Los resultados que dicho estudio arrojaron en relación al análisis de las relaciones entre la Tolerancia al Distrés (comportamental y autopercibida) y el rendimiento

académico en estudiantes universitarios son los citados a continuación:

"Es posible que, al enfrentar emociones negativas como el aburrimiento, la frustración o el malestar, los estudiantes con menor tolerancia al distrés tengan mayor tendencia a interrumpir, postergar o claudicar la realización de sus actividades o tareas académicas (Meindl et al., 2019). La consecución de las metas personales o académicas puede conllevar niveles de malestar que podrían ser magnificados por los estudiantes con menor capacidad de tolerancia al distrés, limitando así sus capacidades para trabajar de forma sostenida y proactiva (estudiar, presentarse a clases, etc.) y alcanzar objetivos como regularizar una asignatura o presentarse a rendir (y aprobar) exámenes finales. De forma inversa, los estudiantes con mayor capacidad de tolerancia al distrés tendrían más facilidad para concentrarse en las actividades académicas a pesar del malestar, para persistir frente a tareas difíciles o frustrantes y para planificar y finalizar los trabajos y tareas académicas (Andrés, Stelzer, Vernucci et al., 2017; Howse et al., 2003)." (del Valle, 2022).

Por ende, en base a los estudios citados se propone:

OBJETIVO GENERAL:

Comparar las diferencias de los niveles de tolerancia al Distrés en estudiantes de Psicología de la UNMDP en función de la cantidad de años que estudian la carrera y sus relaciones con el desempeño académico.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Caracterizar los niveles de Tolerancia al Distrés en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología.
- Comparar los niveles de Tolerancia al Distrés en estudiantes ingresantes y aquellos que llevan más años en la carrera.
- Determinar si la presencia de Tolerancia al Distrés está asociada a la cantidad de años de permanencia en la carrera

Hipótesis

Se espera que haya una relación entre la cantidad de años transcurridos desde el inicio en la carrera y los niveles de tolerancia al distrés, de modo que los estudiantes que tienen más años de permanencia en el ámbito presenten niveles más altos de TD

y que quienes tengan mayor tolerancia al distrés, hayan avanzado más rápidamente en la carrera y presenten mejor desempeño académico.

Metodología

Tipo de estudio

Se tratará de un estudio basado en un diseño no experimental, transversal de tipo comparativo con dos grupos.

Se empleará una muestra de conveniencia, no probabilística, por cuotas, para seleccionar aproximadamente a 100 estudiantes de la carrera Licenciatura en Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata, de los cuales 50 se encuentren recientemente ingresados a la carrera y los otros 50 están en etapas avanzadas de la misma. A su vez, se indagara acerca del año de ingreso a la facultad, la cantidad de cursadas y finales aprobados y el promedio. La selección de los participantes se basará en su disponibilidad y voluntariedad para participar, sin imponer restricciones en cuanto a edad, pero sí fundamentalmente en su instancia académica. Esta selección nos permitirá hacer una comparación entre los estudiantes que se encuentran en el principio de la carrera y aquellos que tienen más años de permanencia.

Para la modalidad online, los estudiantes serán contactados a través de publicaciones en redes sociales universitarias o por vías de los grupos de difusión creados dentro de la facultad, invitándolos a participar voluntariamente en el estudio, a través de un formulario de Google Forms. Además, se llevará a cabo un proceso de recolección de datos de forma presencial en las aulas y sectores públicos de la universidad. Durante ciertos períodos y en coordinación con las autoridades académicas correspondientes se realizan visitas a las aulas para invitar a los estudiantes a completar los cuestionarios en papel. Es importante destacar que la participación en el estudio será completamente voluntaria y confidencial. Los datos recopilados se usarán únicamente con fines investigativos y se mantendrán en estricta confidencialidad, garantizando la privacidad de los participantes en todo momento.

Instrumento de Evaluación

Para la evaluación de la Tolerancia al Distres (TD) se utilizará la adaptación argentina de la **Escala de Tolerancia al Distres** (del Valle et al .,2020) - La ETD consta de 15 ítems auto administrados que se responden mediante un formato tipo Likert de cinco puntos que van desde el 1 (Muy de acuerdo) hasta el 5 (Muy en desacuerdo). Simons y Gaher (2005), al desarrollar la escala, originalmente plantearon 16 ítems para evaluar cuatro aspectos de la TEEN: (1) la sensación de los individuos acerca del malestar como algo insoportable (Tolerancia), (2) la percepción del malestar como algo inaceptable o vergonzoso (Evaluación), (3) el uso de medios rápidos para aliviar las emociones negativas (Regulación) y (4) la percepción de que la atención y el funcionamiento global se ven absorbidos por la sensación de malestar (Absorción). La distinción de estas cuatro dimensiones de la TEEN se basa en una propuesta teórica de los autores cuya evidencia empírica aún se encuentra en exploración.

Procesamiento de datos

Se contactará a estudiantes de la carrera de Psicología en el Complejo Universitario y a través de las redes sociales, informando sobre el proyecto e invitándolos a participar. Para ello se compartirá un vínculo a un cuestionario elaborado en Google Forms, que contendrá los ítems del ETD y recabará información personal referida a cursadas y asignaturas aprobadas, año en curso, año de ingreso a la carrera, género percibido, edad, y otros datos socioeconómicos y culturales.
Los resultados serán cargados en una hoja excel y serán sometidos a análisis estadísticos descriptivos para determinar frecuencias y medidas de tendencia central para caracterizar los niveles de tolerancia al distrés. Posteriormente se realizarán pruebas de comparación de medias, de varianza y correlaciones en función de la cantidad de años de iniciada la carrera, el género y la edad, con el objeto de poner a prueba las hipótesis propuestas.

CRONOGRAMA

	Meses

Actividades	Septiembre		
Revisión y actualización bibliográfica			
Elaboración del marco teórico			
Obtención de datos			
Análisis de los datos			
Interpretación de los resultados y elaboración de conclusiones			
Redacción del Informe Final			

Referencias Bibliográficas

Abrantes, A. M., Strong, D. R., Lejuez, C. W., Kahler, C. W., Carpenter,L,. L.,Price, L.H., Niaura ,R., & Brown, R. A. (2008). The role of negative affect in risk for early lapse among low distress tolerance smokers. *Addictive Behaviors,* 33(11), 1394-1401

Ameral, V., Bishop, L. S., & Palm Reed, K. M. (2017). Beyond symptom severity: The differential impact of distress tolerance and reward responsiveness on quality of life in depressed and non depressed individuals. Journal of Contextual Behavioral Science, 6(4), 418-424. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.08.004

Andrés, M., Stelzer,F., Vernucci, S., Canet Juric, L., Galli, J., Navarro Guzman, J. (2017)

Emotion regulation and academic skills: Relationship in children aged 9 to 11. https://doi.org/10.1016/j.sumpsi.2017.07.001

Andrews, B., Wilding, J. (2010) Life goals, approaches to study and performance in an undergraduate cohort. https://doi.org/10.1348/000709904X24726

Bardeen, J. R., Fergus, T. A., & Orcutt, H. K. (2013). Testing a hierarchical model of distress tolerance. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 35(4), 495-505. https://doi.org/10.1007/s10862-013-9359-0

Baader, T., Rojas., C., Molina, J., Gotelli, M., Álamo, C., Fierro, C., Venezian, S., Dittus, P. (2014) Diagnostic of the prevalence of mental health disorders in college students and associated emotional risk factors. http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272014000300004

Bornovalova, M. A., Matusiewicz, A., & Rojas, E. (2011). Distress tolerance moderates the relationship between negative affect intensity with borderline personality disorder levels. Comprehensive Psychiatry, 52(6), 744-753. https://doi.org/10.1016/j. comppsych.2010.11.005

Del Valle, M. (2022). Funciones ejecutivas, tolerancia al distrés y su relación con el rendimiento académico de estudiantes universitarios.

Del Valle, M., Andres, M., Urquijo, S. (2020) Escala de Tolerancia al Distres. Propiedades Psicométricas en Estudiantes Universitarios Argentinos

Daughters, S. B., Reynolds, E. K., MacPherson, L., Kahler, C. W., Danielson, C. K., Zvolensky, M., & Lejuez, C. W. (2009). Distress tolerance and early adolescent externalizing and internalizing symptoms: The moderating role of gender and ethnicity. Behaviour Research and Therapy, 47(3), 198-205. https://doi.org/10.1016/j. brat.2008.12.001

Dugas, M., Robichaud, M. (2007) Psychological Treatment of Generalized Anxiety Disorder. Oxford Handbook of Anxiety and Related Disorders

Eisenberg, D., Golberstein, E., Hunt, J. (2009) Mental Health and Academic Success in College. *The B.E. Journal of Economic Analysis & Policy*. https://doi.org/10.2202/1935-682.2191

Gallego Villa, O. (2010) Características de los hábitos de estudio, la ansiedad y la depresión en estudiantes de Psicología. *Revista Iberoamericana de Psicología*, *3*(2), 51–58. https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.3205

Howse, R. B., Lange, G., Farran, D. C., & Boyles, C. D. (2003). Motivation and Self-Regulation as Predictors of Achievement in Economically Disadvantaged Young Children. *The Journal of Experimental Education*, *71*(2), 151–174. https://doi.org/10.1080/00220970309602061

Keough, M. E., Riccardi, C. J., Timpano, K. R., Mitchell, M. A., & Schmidt, N. B. (2010). Anxiety

symptomatology: The association with distress tolerance and anxiety sensitivity. Behavior Therapy, 41(4), 567-574. https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.04.002

Khalil Y., Del Valle M. V., Zamora E. V. y Urquijo S. (2020). Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Subjetividad y procesos cognitivos, 24(1), 69-83.

Ko CH, Yen JY, Yen CF, Chen CS, Wang SY. (2008) The association between Internet addiction and belief of frustration intolerance: the gender difference. Cyberpsychol Behav. 2008 Jun;11(3):273-8. doi: 10.1089/cpb.2007.0095

Leyro, T. M., Zvolensky, M. J., & Bernstein, A. (2010). Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: a review of the empirical literature among adults. Psychological Bulletin, 136(4), 576-600. https://doi.org/10.1037/a0019712Mega et al., 2014).

Meindl, P., Yu, A., Galla, B. M., Quirk, A., Haeck, C., Goyer, J. P., Lejuez, C. W., D'Mello, S. K., & Duckworth, A. L. (2019). A brief behavioral measure of frustration tolerance predicts academic achievement immediately and two years later. *Emotion, 19*(6), 1081–1092. https://doi.org/10.1037/emo0000492

Marshall-Berenz, E.C., Vujanovic, A.A., Bonn-Miller, M.O., Bernstein, A. and Zvolensky, M.J. (2010), Multimethod study of distress tolerance and PTSD symptom severity in a trauma-exposed community sample†‡. J. Traum. Stress, 23: 623-630. https://doi.org/10.1002/jts.20568

Rodríguez de Behrends, M., & Brenlla, M. E. (2015). Adaptación para Buenos Aires de la Escala de Intolerancia a la Incertidumbre. Interdisciplinaria, 32(2), 261-274.

Schmidt, N. B., Zvolensky, M. J., & Maner, J. K. (2006). Anxiety sensitivity: Prospective prediction of panic attacks and Axis I pathology. *Journal of Psychiatric Research, 40*(8), 691–699. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2006.07.009

Schmidt, NB., Cook, JH. (1999)Effects of anxiety sensitivity on anxiety and pain during a cold pressor challenge in patients with panic disorder. Behav Res Ther. Apr;37(4):313-23. doi: 10.1016/s0005-7967(98)00139-9. PMID: 10204277.

Sexton, K. A., & Dugas, M. J. (2009). Defining distinct negative beliefs about uncertainty: Validating the factor structure of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Psychological Assessment, 21*(2), 176– 186. https://doi.org/10.1037/a0015827

Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The distress tolerance scale: Development and validation of a self-report measure. Motivation and Emotion, 29(2), 83-102. https:// doi.org/10.1007/s11031- 005-7955-3

Vujanovic, A. A., Hart, A. S., Potter, C. M., Berenz, E. C., Niles, B., & Bernstein, A. (2013). Main and interactive effects of distress tolerance and negative affect intensity in

relation to PTSD symptoms among trauma-exposed adults. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 35(2), 235-243. https://doi.org/10.1007/s10862-012-9325-2

Zvolensky, M. J., Leyro, T. M., Bernstein, A., & Vujanovic, A. A. (2011). Historical Perspectives, Theory, and Measurement of Distress Tolerance. En M. J. Zvolensky , A. Bernstein , y A. A. Vujanovic (Eds.), *Distress tolerance* (pp. 3-27). The Guilford Press.

Zvolensky, M. J., Vujanovic, A. A., Bernstein, A., & Leyro, T. (2010). Distress tolerance: Theory, measurement, and relations to psychopathology. Current Directions in Psychological Science, 19(6), 406-410. https://doi. org/10.1177/0963721410388642



Anexo I

Criterios para la corrección y evaluación del Plan de Trabajo de Investigación (TIF)

Valore los siguientes aspectos para definir su aprobación o necesidad de revisión del Plan de Trabajo.

Estudiante/s: Candela Hidalgo y Guadalupe Slovacek Costa

Docente Evaluador/a: Tomás Salomón

Aspectos a evaluar	Comentarios del evaluador, cambios sugeridos, etc.
1. Fundamentos teóricos, justificación ¿Está adecuadamente fundamentado el tema de estudio?, ¿Se definen de forma clara y comprensible los constructos y variables que se proponen?, ¿Incluye una revisión suficiente de los antecedentes en el tema?	Se presenta una adecuada justificación del tema de estudio, describiendo la relevancia de la problemática y los principales antecedentes en la temática. Se describen detalladamente las variables a estudiar.
2. Bibliografía ¿Está actualizada y es pertinente para la temática elegida, es decir refleja el estado del arte en el tema?	La bibliografía citada es actual y pertinente para el abordaje del tema.
3. Objetivos ¿Se exponen claramente los objetivos?, ¿Se corresponden los objetivos con la metodología propuestos?, etc.	Los objetivos se formulan con precisión y la metodología propuesta es adecuada para el abordaje de los mismos.
4. Metodología Se valorará que sea coherente con los objetivos, las hipótesis si correspondiese. También que los procedimientos se justifiquen en función de los resultados esperados para el tipo de estudio.	La metodología se adapta a los objetivos propuestos. Se describe detalladamente el procedimiento a seguir para convocar y evaluar a los participantes, así como los criterios de inclusión y la conformación de la muestra.
- Si se trata de un **trabajo teórico**, evalúe la consistencia general de la propuesta, el desarrollo fundamentado, la calidad de las fuentes, etc.	No corresponde.
- Si es una **propuesta empírica**, evalúe los apartados: *-Participantes* ¿Se describe el procedimiento y las características de la muestra?. ¿Es adecuada la muestra para el estudio propuesto? *Variable, instrumentos o técnicas.* ¿Se definen y describen adecuadamente las categorías y/o variables del estudio y los instrumentos y técnicas de recolección de datos? *Diseño, procedimiento y análisis de datos* ¿Se describe el diseño y el/los procedimiento/s necesarios para la realización del estudio? ¿Son los análisis apropiados para los objetivos, diseño y los datos?, etc.	Participantes El procedimiento se describe detalladamente. Se explicitan las características de la muestra, la cual resulta acorde al estudio propuesto. Variable, instrumentos o técnicas Se describen las variables de estudio, así como las técnicas a utilizar para evaluarlas. Se sugiere incluir mayor información en el informe final acerca de cómo se evaluaron las variables socio-demográficas y de desempeño académico. Diseño, procedimiento y análisis de datos. Se sugiere revisar la descripción del diseño, ya que en el resumen se menciona que se realizará un estudio exploratorio, mientras que en el cuerpo se da una descripción de un estudio descriptivo-correlacional.

	Los procedimientos para la recolección y procesamiento de los datos son descriptos correctamente. Los análisis de datos mencionados resultan adecuados para responder a los objetivos planteados.
6. Aspectos éticos ¿Se respetan y cumplen las recomendaciones y normas éticas para la investigación científica, y para el trabajo intelectual respectivamente? (ej. plagio, utilización de fuentes no declaradas, conflicto de intereses), ¿Se describen procedimientos de consentimiento informado?, etc.	Se respetan las recomendaciones éticas para la investigación científica. Se mencionan procedimientos para garantizar el anonimato y la confidencialidad de los datos brindados, así como la voluntariedad de la participación en el estudio.
7. Redacción y Estilo ¿Se adecua la redacción a un estilo académico?, ¿Es la redacción clara y coherente?, ¿Se respetan las normas APA en la elaboración de citas, referencias bibliográficas, tablas, figuras, etc.?	La redacción posee estilo adecuado para un trabajo académico. Se utilizan los términos con precisión y claridad. Algunas referencias necesitan correcciones para adaptarse al formato APA (cursivas, sangría francesa, espacios, entre otros). Se sugieren revisiones gramaticales menores (por ej. “sus trayectoria académicas” en el resumen, algunos párrafos que finalizan sin punto), y ajustes menores en el estilo (por ejemplo, se habla de tolerancia al distrés y tolerancia al estrés, y dicho término se escribe a veces con mayúsculas y a veces con minúsculas). También, el cronograma de trabajo se encuentra incompleto
9. Síntesis y comentarios adicionales Incluya aquí su valoración global del Plan y cualquier otro comentario que considere puede complementar la evaluación.	El proyecto aborda una temática relevante y adecuada como trabajo de investigación final. El plan de trabajo es coherente en cuanto a los objetivos, diseño y procedimientos planteados, y es factible de ser realizado.

Apreciación: **Aprobado X**
Modificar
Rechazar



Lic. Tomás Salomón

ÍNDICE

Descripción Resumida.....16

Motivos y antecedentes.....17

Tolerancia al Distrés.....17

Escala de Tolerancia al Distrés.....20

Rendimiento Académico.....22

Metodología.....23

Resultados.....25

Discusión de los resultados.....30

Consideraciones finales.....31

Referencias Bibliográficas.....32

Descripción resumida

El objetivo de este trabajo de investigación fue de carácter exploratorio. Se pretendió evaluar la tolerancia al distrés en estudiantes universitarios que ingresaron recientemente a la carrera de Licenciatura en Psicología de la UNMDP y en aquellos que llevan más años como estudiantes en la misma, con el objetivo de establecer la existencia de diferencias en dicha habilidad y sus relaciones con el desarrollo y avance de sus trayectorias académicas, bajo el supuesto de que el tránsito por la Universidad produce una mejora de la capacidad para tolerar el distrés. Para ello, se trabajó con una muestra no probabilística de aproximadamente 100 estudiantes en dos grupos de 50 sujetos cada una, la mitad de primer año y la segunda de tercero, cuarto y quinto. Para evaluar dicha habilidad, se utilizó la adaptación argentina de la Escala de Tolerancia al Distrés (del Valle et al.,2020). Se esperó encontrar un mayor nivel de Tolerancia al Distrés en estudiantes avanzados de la carrera y una relación con el desempeño académico, en el sentido de que estudiantes con mejor desempeño, tendrían mayores niveles de tolerancia al distrés.

Descripción detallada

Motivos y antecedentes

La tolerancia al distrés es un constructo psicológico que ha adquirido creciente relevancia en las últimas décadas, especialmente en el campo de la psicología clínica y la regulación emocional. En términos generales, se refiere a la capacidad de una persona para soportar y manejar estados emocionales negativos o aversivos sin recurrir a conductas impulsivas o evitativas (Zvolensky, Vujanovic, Bernstein & Leyro, 2010).

Según Zvolensky et al. (2010), la tolerancia al distrés puede entenderse desde dos componentes complementarios: por un lado, la percepción subjetiva acerca de cuánto malestar una persona cree que puede tolerar, y por otro, el comportamiento real que demuestra frente a situaciones que generan malestar. Esta distinción es relevante porque no siempre lo que una persona *cree* poder tolerar coincide con lo que efectivamente logra hacer cuando enfrenta emociones intensas o circunstancias estresantes.

Diversos autores han intentado precisar el concepto. Simons y Gaher (2005), al

desarrollar la *Distress Tolerance Scale (DTS)*, la definieron como la habilidad percibida para tolerar estados emocionales negativos. De modo similar, Leyro, Zvolensky y Bernstein (2010) la describen como un constructo multidimensional que engloba la evaluación cognitiva del malestar, la aceptación del mismo, y la persistencia conductual frente a emociones desagradables. En esta línea, la tolerancia al distres se diferencia de la evitación experiencial, dado que no implica la supresión o negación del malestar, sino la capacidad de permanecer en contacto con él sin que interfiera de manera desadaptativa en el comportamiento (Leyro et al., 2010; Simons & Gaher, 2005).

Desde una perspectiva contemporánea, algunos autores destacan que la tolerancia al distres no debe entenderse como un rasgo fijo, sino como un proceso dinámico y contextual, que puede variar entre situaciones e incluso a lo largo del día (Arturo et al., 2023). Investigaciones han mostrado que la tolerancia al distres fluctúa en función de factores situacionales y emocionales, lo que sugiere que puede entrenarse y mejorarse mediante intervenciones psicológicas (Keng et al., 2023).

Además, la tolerancia al distrés se ha vinculado con diversos constructos psicológicos. Presenta correlaciones negativas con la evitación experiencial, la sensibilidad a la ansiedad y la impulsividad, y positivas con la regulación emocional adaptativa y el mindfulness (Keng et al., 2023; Zvolensky et al., 2010). Estas relaciones confirman su papel transdiagnóstico, es decir, su relevancia para comprender una amplia gama de trastornos psicológicos.

En efecto, múltiples estudios han demostrado que una baja tolerancia al distrés se asocia con mayor vulnerabilidad a la ansiedad, la depresión, el consumo de sustancias, el trastorno límite de la personalidad y el trastorno de estrés postraumático (Leyro et al., 2010; Vujanovic, Bonn-Miller, Potter, Marshall & Zvolensky, 2011). En el caso de la depresión, por ejemplo, las personas con menor tolerancia al distrés tienden a experimentar un mayor nivel de afecto negativo y una menor persistencia conductual frente a situaciones frustrantes (Simons & Gaher, 2005).

Según Zvolensky, Vujanovic, Bernstein y Leyro (2010), la tolerancia al distrés puede concebirse como un constructo multidimensional que engloba componentes tanto cognitivos (creencias sobre la capacidad personal para tolerar emociones negativas), emocionales (reacciones afectivas frente al malestar), conductuales (persistencia ante situaciones adversas) y fisiológicos (activación corporal asociada al estrés). Estos

autores sostienen que la tolerancia al distrés no implica la ausencia de malestar, sino la habilidad de permanecer en contacto con las emociones dolorosas sin intentar suprimirlas o evitarlas. En este sentido, es un indicador de flexibilidad psicológica, entendida como la capacidad de sostener la conducta orientada a metas aún en presencia de experiencias internas desagradables.

Una de las definiciones más citadas proviene de Simons y Gaher (2005), quienes desarrollaron la *Distress Tolerance Scale (DTS)*, instrumento base para numerosas adaptaciones posteriores. Los autores definen la tolerancia al distrés como "la habilidad percibida para experimentar estados emocionales negativos de forma consciente, sin sentirse abrumado ni actuar de manera impulsiva para reducirlos" (p. 84). Además, destacan que la misma no se reduce a la supresión emocional, sino que implica una aceptación activa y consciente del malestar como parte inevitable de la experiencia humana.

Por su parte, Linehan (1993), desde la perspectiva de la Terapia Dialéctico-Conductual *(*DBT), concibe la tolerancia al malestar como un conjunto de habilidades específicas destinadas a soportar la angustia y el dolor emocional sin empeorar la situación. Para esta autora, la tolerancia al distrés es una condición necesaria para la regulación emocional efectiva, ya que permite atravesar crisis sin caer en conductas desadaptativas como la autolesión, la impulsividad o el abuso de sustancias. En este marco, la tolerancia al malestar no implica resignación, sino la aceptación de la realidad tal como es, sin intentar cambiarla en el momento presente, lo que reduce la reactividad emocional y promueve una actitud de autocontrol y equilibrio.

De acuerdo con Sandín (2008), la tolerancia al malestar actúa como un mecanismo regulador clave en la salud mental, dado que permite al individuo mantener el equilibrio emocional en contextos de estrés. Las personas con baja tolerancia tienden a experimentar sus emociones como incontrolables o insoportables, lo que incrementa la probabilidad de desarrollar conductas de evitación o desregulación emocional. Por el contrario, una alta tolerancia facilita la aceptación del malestar como una experiencia transitoria, reduciendo la intensidad de las respuestas emocionales y promoviendo un afrontamiento más adaptativo.

Otros estudios (e.g.,Abrantes et al ., 2008 ;Bornovalov et al.,2011;Vujanovic et al., 2013) destacan la importancia de la TD como variable moderadora de la relación entre la afectividad negativa y el desarrollo de sintomatología o conductas desadaptativas.

En el transcurso de una carrera universitaria, los estudiantes se encuentran sometidos a gran cantidad de estímulos que podrían ser percibidos como estresantes. Las demandas de las asignaturas, la carga horaria, las instancias evaluativas, las presiones económicas y familiares, entre otras, podrían provocar altos niveles de Distrés, lo cual daría lugar un fuerte deterioro de la salud mental. Este deterioro en la salud mental percibido por los estudiantes universitarios se encuentra relacionado con su bienestar emocional y su calidad de vida (Baader et al., 2014; Khalil et al., 2020) y afecta directamente al rendimiento académico y al abandono institucional (Andrews & Wilding 2010; Eisenberg et al., 2009; Gallego Villa, 2010; Mega et al., 2014).

En el presente trabajo, para la evaluación de la Tolerancia al Distrés (TD) se utilizó la adaptación argentina de la Escala de Tolerancia al Distrés (del Valle et al .,2020) dicha escala fue elaborada originalmente por Sandin (2008) con el propósito de evaluar la disposición del individuo a tolerar, experimentar y afrontar emociones negativas o estados de malestar emocional sin recurrir a conductas de evitación o escape. La adaptación argentina realizada por Del Valle (2018), conserva la estructura conceptual del instrumento original, ajustando el lenguaje y los matices culturales para garantizar su comprensión y aplicabilidad en la población estudiada.

Desde el marco teórico propuesto por Sandín (2008), la tolerancia al distrés se concibe como una disposición emocional relativamente estable, entendida como la capacidad del sujeto para aceptar, sostener y regular las emociones negativas sin que éstas determinen respuestas desadaptativas. En este sentido, la tolerancia al distrés no supone la ausencia de sufrimiento, sino la habilidad de coexistir con el mismo sin intentar eliminarlo de manera inmediata.

Para la adaptación argentina, Del Valle (2018) retoma estas bases teóricas y sostiene que la tolerancia al distrés constituye un recurso psicológico central para la regulación emocional. Desde su punto de vista, comprender cómo las personas enfrentan el malestar resulta esencial para evaluar su capacidad de adaptación ante la frustración, la incertidumbre o el estrés. De acuerdo con la autora, esta capacidad no es estática, sino dinámica y situacional, ya que depende tanto de las características individuales como del contexto social y cultural en el que se desarrolla.

A su vez, la Escala de Tolerancia al Distrés (ETD) evalúa el constructo de manera multidimensional, a través de cuatro subescalas que permiten identificar distintas facetas de la relación del individuo con su malestar emocional. Estas dimensiones derivan del modelo teórico de Sandín (2008) y se mantienen en la adaptación argentina de Del Valle (2018):

1. Tolerancia:

   Hace referencia a la percepción de la propia capacidad para soportar emociones negativas. Evalúa en qué medida la persona se considera capaz de resistir estados de angustia, frustración o tristeza sin perder el control o recurrir a conductas de evitación. Esta subescala refleja un componente cognitivo y actitudinal, vinculado a la autoeficacia emocional y al juicio que el sujeto realiza sobre su fortaleza frente al malestar.

2. Evaluación:

   Se relaciona con la valoración subjetiva del malestar emocional, es decir, con la tendencia a interpretar las emociones negativas como experiencias tolerables, transitorias o incluso potencialmente útiles. Una alta puntuación en esta dimensión sugiere una actitud más adaptativa y flexible frente al sufrimiento, en la cual el malestar no se percibe como una amenaza, sino como una oportunidad para el crecimiento personal o el aprendizaje.

3. Absorción:

   Evalúa el grado en que el malestar emocional domina la atención y la conducta del individuo. Representa un componente más reactivo o experiencial del constructo. Las personas con altos niveles de absorción tienden a quedar emocionalmente “tomadas” por la experiencia negativa, lo que dificulta su regulación emocional. En cambio, puntuaciones bajas indican una mayor capacidad para mantener el control atencional y conductual aun frente a emociones intensas.

4. Regulación:

   Hace referencia a la capacidad percibida para modular las emociones negativas de manera adaptativa, sin recurrir a mecanismos de evitación o escape. Implica

el uso de estrategias de afrontamiento saludables que permiten gestionar el malestar de modo funcional. Esta dimensión refleja la habilidad autorregulatoria, que integra procesos cognitivos, emocionales y conductuales orientados al restablecimiento del equilibrio afectivo.

De este modo, las cuatro subescalas de la ETD permiten captar distintos niveles de la experiencia emocional negativa, abarcando desde la percepción del malestar hasta la manera en que se lo afronta y regula. En conjunto, configuran una medida integral de la tolerancia al distrés como constructo multidimensional (Linehan, 1993; Hayes et al., 1999).

De acuerdo con lo hallado por Del Valle (2022), la dimensión denominada tolerancia al distrés negativa se asocia con el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Esta faceta refleja la frecuencia con que una persona tiende a evitar o anular emociones desagradables en su vida cotidiana. En este sentido, los estudiantes que presentan mayores niveles de TD negativa (lo que implica una menor capacidad para tolerar el malestar) suelen evidenciar un rendimiento académico más bajo. Tal como plantea la autora “La consecución de las metas personales o académicas puede conllevar niveles de malestar que podrían ser magnificados por los estudiantes con menor capacidad de TD, limitando así sus capacidades para trabajar de forma sostenida y proactiva (estudiar, presentarse a clases, etc.) y alcanzar objetivos como regularizar una asignatura o presentarse a rendir (y aprobar) exámenes finales. Inversamente, los estudiantes con mayor TD tendrían más facilidad para concentrarse en actividades académicas a pesar del malestar, para persistir frente a tareas frustrantes y para finalizar trabajos y tareas académicas” (Andrés et al., 2017; Howse et al., 2003; Del Valle, 2022)

En síntesis, los antecedentes teóricos revisados permiten comprender a la tolerancia al distrés como una habilidad emocional compleja y relativamente estable, pero que presenta diferencias interindividuales que pueden tener un impacto significativo en el ámbito académico. Autores como Sandín (2008) y Leyro, Zvolensky y Bernstein (2010) coinciden en que esta capacidad refleja la disposición del sujeto para sostener el malestar sin recurrir a estrategias de evitación, y que tales diferencias se mantienen consistentes entre personas. Desde esta perspectiva, Del Valle (2018, 2022) plantea que la tolerancia al distrés puede influir en la forma en que los estudiantes enfrentan

las exigencias universitarias, siendo aquellos con mayor capacidad para tolerar el malestar quienes logran adaptarse y persistir a lo largo de la carrera. En función de ello, resulta esperable que existan diferencias significativas en los niveles de tolerancia al distrés entre los estudiantes que llevan más años de cursada y aquellos que se encuentran en los primeros tramos de la formación, dado que los primeros han atravesado una mayor cantidad de situaciones académicas desafiantes que ponen a prueba su regulación emocional y su capacidad de afrontamiento

Marco metodológico:

Objetivo general

Comparar las diferencias de los niveles de tolerancia al Distrés en estudiantes de Psicología de la UNMDP en función de la cantidad de años que estudian la carrera y sus relaciones con el desempeño académico.

Objetivos específicos

- Caracterizar los niveles de Tolerancia al Distrés en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología.
- Comparar los niveles de Tolerancia al Distrés en estudiantes ingresantes y aquellos que llevan más años en la carrera.
- Determinar si la presencia de Tolerancia al Distrés está asociada a la cantidad de años de permanencia en la carrera

Hipótesis

Se esperó encontrar una relación entre la cantidad de años transcurridos desde el inicio en la carrera y los niveles de tolerancia al distrés, de modo que los estudiantes

que tienen más años de permanencia en el ámbito presenten niveles más altos de TD, y que, quienes tengan mayor tolerancia al distrés, hayan avanzado más rápidamente en la carrera y presenten mejor desempeño académico.

Metodología

Tipo de estudio

Se trató de un estudio basado en un diseño no experimental, transversal de tipo comparativo con dos grupos.

Se empleó una muestra de conveniencia, no probabilística por cuotas para seleccionar aproximadamente a 100 estudiantes de la carrera Licenciatura en Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata, de los cuales 50 se encontraban recientemente ingresados a la carrera y los otros 50 estaban en etapas avanzadas de la misma. A su vez, se indagó acerca del año de ingreso a la facultad, la cantidad de cursadas y finales aprobados y el promedio. La selección de los participantes se basó en su disponibilidad y voluntariedad para participar, sin imponer restricciones en cuanto a edad pero sí fundamentalmente en su instancia académica. Esta selección nos permitió hacer una comparación entre los estudiantes que se encontraban en el principio de la carrera y aquellos que tienen más años de permanencia.

Para la modalidad online, los estudiantes fueron contactados a través de publicaciones en redes sociales universitarias y por vías de los grupos de difusión creados dentro de la facultad, invitándolos a participar voluntariamente en el estudio a través de un formulario de Google Forms. Además, se llevó a cabo un proceso de recolección de datos de forma presencial en las aulas y sectores públicos de la universidad. Durante ciertos períodos y en coordinación con las autoridades académicas correspondientes se realizaron visitas a las aulas para invitar a los estudiantes a completar los cuestionarios en papel. Es importante destacar que la participación en el estudio ha sido completamente voluntaria y confidencial. Los datos recopilados se usarán únicamente con fines investigativos y se mantendrán en estricta confidencialidad, garantizando la privacidad de los participantes en todo momento.

Instrumento de Evaluación

Para la evaluación de la Tolerancia al Distrés (TD) se utilizó la adaptación argentina de la **Escala de Tolerancia al Distrés** (del Valle et al .,2020) - La ETD consta de 15 ítems auto administrados que se responden mediante un formato tipo Likert de cinco puntos que van desde el 1 (Muy de acuerdo) hasta el 5 (Muy en desacuerdo). Simons y Gaher (2005), al desarrollar la escala, originalmente plantearon 16 ítems para evaluar cuatro aspectos de la TEEN:

1- La sensación de los individuos acerca del malestar como algo insoportable (Tolerancia)

2- La percepción del malestar como algo inaceptable o vergonzoso (Evaluación)

3- El uso de medios rápidos para aliviar las emociones negativas (Regulación) y

4- La percepción de que la atención y el funcionamiento global se ven absorbidos por la sensación de malestar (Absorción).

La distinción de estas cuatro dimensiones de la TEEN se basa en una propuesta teórica de los autores cuya evidencia empírica aún se encuentra en exploración.

Procedimiento

Se contactó a estudiantes de la carrera de Psicología en el Complejo Universitario y a través de las redes sociales, informando sobre el proyecto e invitándolos a participar. Para ello se compartió un vínculo a un cuestionario elaborado en Google Forms, que contenia los ítems de la ETD y recabó información personal referida a cursadas y asignaturas aprobadas, año en curso, año de ingreso a la carrera, género percibido, edad, y otros datos socioeconómicos y culturales.

Los resultados fueron cargados en una hoja excel y han sido sometidos a análisis estadísticos descriptivos para determinar frecuencias y medidas de tendencia central con el fin de caracterizar los niveles de tolerancia al distrés. Posteriormente se realizaron pruebas de comparación de medias, de varianza y correlaciones en función de la cantidad de años de iniciada la carrera, el género y la edad, con el objetivo de poner a prueba las hipótesis propuestas.

Presentación de los resultados

Estadísticos descriptivos

Con el objetivo de caracterizar el uso de las estrategias de aprendizaje en los estudiantes de la UNMDP de la facultad de Psicología, se presentan en la tabla 1 los estadísticos descriptivos para toda la muestra.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos de las variables para toda la muestra (n=100)

	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Promedio general	,00	9,80	6,4235	2,93011
Cantidad de materias aprobadas (con o sin examen final)	0	43	14,63	13,670
EDT Total	23	70	44,04	10,149

En esta tabla podemos observar que en promedio los estudiantes del total de la muestra presentan un nivel moderado de Tolerancia al Distrés, teniendo en cuenta que el valor de la media fue de un 44,04. Asimismo, también se observan las variables de Promedio General, que presentó una media de 6,42, lo que indicaría que los estudiantes de la muestra alcanzaron un nivel de rendimiento académico medio, y por último, Cantidad de Materias, con una media de 14,63 y una elevada desviación estándar, lo cual se debe a la heterogeneidad en la composición de la muestra, existiendo estudiantes que recién comienzan y otros con una trayectoria académica más avanzada.

Tabla 2

Correlación entre años como estudiante y niveles de tolerancia al distrés

		EDT Total
Años como estudiante	Correlación de Pearson	,218(*)
	Sig. (bilateral)	,029

* La correlación es significante al nivel 0,05 (bilateral).

Los resultados indican que se observa una correlación estadísticamente significativa entre las variables, lo que indicaría que los estudiantes que han ingresado antes en la carrera, es decir, que tienen más cantidad de años como estudiantes, tienden a presentar puntuaciones mayores, es decir, niveles más altos de tolerancia al Distrés e inversamente, los estudiantes que han ingresado más recientemente tienden a presentar menores niveles de tolerancia al Distrés.

Tabla 3

Correlaciones con cero entre nivel de tolerancia al Distrés, promedio y materias probadas

		EDT Total
Promedio general	Correlación de Pearson	,138
	Sig. (bilateral)	,170
Cantidad de materias aprobadas (con o sin examen final)	Correlación de Pearson	,193
	Sig. (bilateral)	,054

Los resultados permiten observar que no existen asociaciones estadísticamente significativas entre los niveles de tolerancia al distrés y el promedio general o la cantidad de asignaturas aprobadas. Por ende, se puede concluir que la tolerancia al distrés no se asociaría de forma directa con variables que representan el rendimiento académico.

Con el objeto de analizar con mayor detalle las relaciones entre la tolerancia al distrés y la cantidad de años como estudiante, se tomó la decisión de dividir a los participantes en función de esta cantidad de años, en dos grupos, aquellos que tenías mas de dos años con estudiantes y aquellos con menos de dos. Luego se realizó una prueba t de comparación de medias para dos grupos independientes de la tolerancia al distrés y sus subescalas o dimensiones. Los resultados se presentan en la tabla 4.

Tabla 4

Estadísticos de comparación por grupos entre estudiantes con más de dos años de permanencia y estudiantes con menos de dos años de permanencia en la carrera

	Mas de 2 años (n=53)		Menos de dos años (n=47)		t
	Media	DS	Media	DS	
EDT Total	46,11	10,269	41,70	9,589	2,21*
Tolerancia	9,34	2,674	8,15	2,579	2,26*
Absorción	8,72	2,964	8,23	3,009	,807
Evaluación	19,79	4,249	18,02	4,331	2,06*
Regulación	8,26	2,768	7,30	2,718	1,757
Promedio general	7,7055	,72083	4,9779	3,729	5,22**

** Diferencias significativas < 0,00

* Diferencias significativas < 0,05

Aquí podemos observar que los estudiantes con más de 2 años de permanencia presentaron una media mayor (46,11), lo que estadísticamente significa que poseen una mayor tolerancia al Distrés.

Contrariamente, el grupo de estudiantes con menos de 2 años de permanencia en la carrera, obtuvieron una media de 41,70, lo que evidencia una menor tolerancia al Distrés.

En relación a las subescalas, se puede observar diferencias estadísticamente significativas con respecto a Tolerancia, la cual indica que los estudiantes avanzados perciben el malestar como más soportable que aquellos que ingresaron recientemente; respecto a la subescala de Evaluación, se encontró que los estudiantes con menos de 2 años de permanencia en el ámbito académico tienden a evaluar el malestar como más inaceptable o vergonzoso que los estudiantes con más de 2 años.

Con respecto a las subescalas de Absorción y Regulación, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos.

Tabla 5

Prueba de muestras independientes

Variable	t	Sig. (bilateral)
EDT Total	2,211	0,029
Tolerancia	2,260	0,026
Absorción	0,807	0,421
Evaluación	2,062	0,042
Regulación	1,757	0,082
Promedio general	5,227	0,000

Los estudiantes avanzados obtuvieron puntajes más altos en la ETD total, lo cual indicaría que presentan menor dificultad para tolerar el malestar emocional. Inversamente, aquellos que poseen menor permanencia presentan menores niveles de tolerancia. En relación a las subescalas, se observa una diferencia estadísticamente significativa en cuanto a Tolerancia y Evaluación, no así en lo que respecta a Absorción y Regulación.

El promedio académico es significativamente más alto en el grupo con más de 2 años.

Tabla 6

Estadísticos de comparación por grupos en relación al promedio

	Promedios más bajos (n=42)		Promedios más altos (n=42)	
	Media	DS	Media	DS
EDT Total	44,17	10,080	44,98	10,342
Tolerancia	8,36	2,516	9,38	2,785
Absorción	8,38	2,896	8,50	3,086
Evaluación	19,36	4,293	19,29	4,134
Regulación	8,07	2,771	7,81	2,787

En la presente tabla, se puede observar que la variable de Promedio General no presenta relación significativa con la capacidad de tolerar el Distrés. Esto se debe a que dichas diferencias no fueron encontradas tanto en la ETD Total como en las subescalas.

Tabla 7

Prueba de muestras independientes

	t	Sig. (bilateral)
EDT Total	-,363	,717
Tolerancia	-1,768	,081
Absorción	-,182	,856
Evaluación	,078	,938
Regulación	,432	,667

En base a los resultados de la presente tabla, no se observan diferencias estadísticamente significativas tanto en los puntajes totales de la escala, como en las subescalas en específico. La dimensión de Tolerancia presenta una leve diferencia pero la misma no alcanza el nivel de significación.

Discusión de resultados

Partiendo de los objetivos planteados, recordamos que esta investigación tenía como fin comparar los niveles de tolerancia al Distrés en estudiantes de Psicología de la UNMDP en función de la cantidad de años que estudian la carrera y sus relaciones con el desempeño académico. Tomando como supuesto que los estudiantes que tengan más años en la carrera tendrían una mayor tolerancia al distrés, acompañado de un mejor rendimiento académico. Inversamente aquellos que tienen menor permanencia presentarían menores niveles de tolerancia y un menor rendimiento académico.

Los resultados de esta investigación permitieron confirmar que los estudiantes con una permanencia mayor a 2 años dentro del sistema universitario presentan mayores niveles de tolerancia al distrés, percibiendo el malestar como más soportable que aquellos que ingresaron recientemente y con una tendencia a evaluarlo como menos inaceptable o vergonzoso que aquellos que poseen menos de 2 años en el ámbito universitario.

Sin embargo, nos parece pertinente aclarar que el hecho de mayores niveles de tolerancia al distrés en estudiantes avanzados, no indicaría que este se incremente con el transcurso de la carrera, sino que constituye un rasgo preexistente de los estudiantes, el cual incide en la permanencia académica. De esta forma, quienes poseen mayores niveles tienden a continuar, mientras que aquellos con niveles más bajos son más propensos a abandonar. Este hecho se corresponde con los aportes de Sandín (2008), quien concibe la tolerancia al malestar como una disposición emocional relativamente estable que permite sostener el equilibrio afectivo frente a situaciones adversas. A su vez, también coincide con lo que plantea Del Valle (2022) respecto al impacto que puede tener la trayectoria académica en la consecución de las metas en

función de los distintos niveles de tolerancia al Distrés poseídos por los estudiantes. La carrera universitaria conlleva numerosos desafíos y obstáculos que, en muchos casos, generan emociones negativas como frustración, ansiedad o malestar. En este contexto, la tolerancia al distrés se vuelve un factor clave. Los estudiantes con mayor tolerancia al distrés suelen afrontar de mejor manera las dificultades propias del ámbito universitario, lo que les permite persistir y avanzar hacia sus metas. En cambio, aquellos con menor tolerancia tienden a sentirse desbordados ante situaciones de presión o frustración, lo que incrementa la probabilidad de que interrumpan, posterguen o incluso abandonen sus estudios.

Asimismo, los resultados se corresponden con lo propuesto por Zvolensky, Vujanovic, Bernstein y Leyro (2010) y Simons y Gaher (2005), quienes conceptualizan la tolerancia al distrés como una habilidad compleja y multidimensional, vinculada a la regulación emocional y a la persistencia conductual ante experiencias negativas. En concordancia con estos autores, los hallazgos de este trabajo mostraron diferencias significativas principalmente en las subescalas Tolerancia y Evaluación, lo cual sugiere que las percepciones subjetivas acerca del malestar desempeñan un rol central en la experiencia emocional de los estudiantes. Por el contrario, las dimensiones Absorción y Regulación no evidenciaron diferencias entre grupos, lo que podría indicar que ciertos aspectos del comportamiento real de los individuos frente a situaciones que generan malestar permanecen relativamente estables a lo largo del tiempo.

No obstante, se encontraron diferencias en relación a los planteamientos de Del Valle (2022) y de Meindl et al. (2019), quienes encontraron asociaciones positivas entre la tolerancia al distrés y el rendimiento académico. Por el contrario, en la presente investigación no se han encontrado asociaciones estadísticamente significativas entre los niveles de tolerancia al distrés y el promedio general o la cantidad de asignaturas aprobadas. Por ende, se podría concluir que el hecho de poseer mayor tolerancia al distrés no afectaría de forma directa al rendimiento académico, ya que en el mismo intervienen numerosas variables contextuales (trabajo, hijos, familiares a cargo). Por lo tanto, la hipótesis planteada al inicio de este estudio solo ha podido confirmarse de manera parcial.

Consideraciones finales

Es importante destacar que, si bien se ha podido confirmar de forma parcial la hipótesis inicial, encontrándose diferencias entre estudiantes con mayor permanencia en el ámbito académico y aquellos que han ingresado más recientemente, los resultados de este estudio poseen limitaciones metodológicas, principalmente debido al pequeño tamaño de la muestra. Por esta razón, consideramos que en futuras investigaciones sería beneficioso utilizar muestras más amplias, lo que permitiría una mejor generalización de los hallazgos.

Referencias Bibliográficas

Abrantes, A. M., Strong, D. R., Lejuez, C. W., Kahler, C. W., Carpenter,L,. L.,Price, L.H., Niaura ,R., & Brown, R. A. (2008). The role of negative affect in risk for early lapse among low distress tolerance smokers. *Addictive Behaviors,* 33(11), 1394-1401

Ameral, V., Bishop, L. S., & Palm Reed, K. M. (2017). Beyond symptom severity: The differential impact of distress tolerance and reward responsiveness on quality of life in depressed and non depressed individuals. Journal of Contextual Behavioral Science, 6(4), 418-424. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.08.004

Andrés, M., Stelzer,F., Vernucci, S., Canet Juric, L., Galli, J., Navarro Guzman, J. (2017) Emotion regulation and academic skills: Relationship in children aged 9 to 11. https://doi.org/10.1016/j.sumpsi.2017.07.001

Andrews, B., Wilding, J. (2010) Life goals, approaches to study and performance in an undergraduate cohort. https://doi.org/10.1348/000709904X24726

Bardeen, J. R., Fergus, T. A., & Orcutt, H. K. (2013). Testing a hierarchical model of distress tolerance. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 35(4), 495-505. https://doi.org/10.1007/s10862-013-9359-0

Baader, T., Rojas., C., Molina, J., Gotelli, M., Álamo, C., Fierro, C., Venezian, S., Dittus, P. (2014) Diagnostic of the prevalence of mental health disorders in college students and associated emotional risk factors. http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272014000300004

Bornovalova, M. A., Matusiewicz, A., & Rojas, E. (2011). Distress tolerance moderates the relationship between negative affect intensity with borderline personality disorder levels. Comprehensive Psychiatry, 52(6), 744-753. https://doi.org/10.1016/j. comppsych.2010.11.005

Del Valle, M. (2022). Funciones ejecutivas, tolerancia al distrés y su relación con el

rendimiento académico de estudiantes universitarios.

Del Valle, M., Andres, M., Urquijo, S. (2020) Escala de Tolerancia al Distres. Propiedades Psicométricas en Estudiantes Universitarios Argentinos

Daughters, S. B., Reynolds, E. K., MacPherson, L., Kahler, C. W., Danielson, C. K., Zvolensky, M., & Lejuez, C. W. (2009). Distress tolerance and early adolescent externalizing and internalizing symptoms: The moderating role of gender and ethnicity. Behaviour Research and Therapy, 47(3), 198-205. https://doi.org/10.1016/j. brat.2008.12.001

Dugas, M., Robichaud, M. (2007) Psychological Treatment of Generalized Anxiety Disorder. Oxford Handbook of Anxiety and Related Disorders

Eisenberg, D., Golberstein, E., Hunt, J. (2009) Mental Health and Academic Success in College. The B.E. Journal of Economic Analysis & Policy. https://doi.org/10.2202/1935-1682.2191

Gallego Villa, O. (2010) Características de los hábitos de estudio, la ansiedad y la depresión en estudiantes de Psicología. *Revista Iberoamericana de Psicología*, *3*(2), 51–58. https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.3205

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change.* New York, NY: Guilford Press.

Howse, R. B., Lange, G., Farran, D. C., & Boyles, C. D. (2003). Motivation an d Self-Regulation as Predictors of Achievement in Economically Disadvantaged Young Children. *The Journal of Experimental Education*, *71*(2), 151–174. https://doi.org/10.1080/00220970309602061

Keng, S.-L., Chua, J., & Ng, W. (2023). *Distress tolerance as a mechanism of mindfulness for depression and anxiety: Cross-sectional and diary evidence. International Journal of Clinical and Health Psychology, 23*(3), 100–118. https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2023.100350

Keough, M. E., Riccardi, C. J., Timpano, K. R., Mitchell, M. A., & Schmidt, N. B. (2010). Anxiety symptomatology: The association with distress tolerance and anxiety sensitivity. Behavior Therapy, 41(4), 567-574. https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.04.002

Khalil Y., Del Valle M. V., Zamora E. V. y Urquijo S. (2020). Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Subjetividad y procesos cognitivos, 24(1), 69-83.

Ko CH, Yen JY, Yen CF, Chen CS, Wang SY. (2008) The association between Internet addiction and belief of frustration intolerance: the gender difference. Cyberpsychol

Behav. 2008 Jun;11(3):273-8. doi: 10.1089/cpb.2007.0095

Leyro, T. M., Zvolensky, M. J., & Bernstein, A. (2010). Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: a review of the empirical literature among adults. Psychological Bulletin, 136(4), 576-600https://doi.org/10.1037/a0019712Mega et al., 2014).

Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder.* New York, NY: Guilford Press.

Meindl, P., Yu, A., Galla, B. M., Quirk, A., Haeck, C., Goyer, J. P., Lejuez, C. W., D'Mello, S. K., & Duckworth, A. L. (2019). A brief behavioral measure of frustration tolerance predicts academic achievement immediately and two years later. *Emotion, 19*(6), 1081–1092. https://doi.org/10.1037/emo0000492

Marshall-Berenz, E.C., Vujanovic, A.A., Bonn-Miller, M.O., Bernstein, A. and Zvolensky, M.J. (2010), Multimethod study of distress tolerance and PTSD symptom severity in a trauma-exposed community sample†‡. J. Traum. Stress, 23: 623-630. https://doi.org/10.1002/jts.20568

Rodríguez de Behrends, M., & Brenlla, M. E. (2015). Adaptación para Buenos Aires de la Escala de Intolerancia a la Incertidumbre. Interdisciplinaria, 32(2), 261-274.

Sandín, B., Chorot, P., Valiente, R. M., & Lostao, L. (2008). *Escala de Tolerancia al Malestar Emocional: Propiedades psicométricas y relación con la ansiedad y la depresión. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 13*(1), 41–50. https://doi.org/10.5944/rppc.vol.13.num.1.2008.4063

Schmidt, N. B., Zvolensky, M. J., & Maner, J. K. (2006). Anxiety sensitivity: Prospective prediction of panic attacks and Axis I pathology. *Journal of Psychiatric Research, 40*(8), 691–699. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2006.07.009

Schmidt, NB., Cook, JH. (1999)Effects of anxiety sensitivity on anxiety and pain during a cold pressor challenge in patients with panic disorder. Behav Res Ther. Apr;37(4):313-23. doi: 10.1016/s0005-7967(98)00139-9. PMID: 10204277.

Sexton, K. A., & Dugas, M. J. (2009). Defining distinct negative beliefs about uncertainty: Validating the factor structure of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Psychological Assessment, 21*(2), 176– 186. https://doi.org/10.1037/a0015827

Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The distress tolerance scale: Development and validation of a self-report measure. Motivation and Emotion, 29(2), 83-102. https:// doi.org/10.1007/s11031- 005-7955-3

Vujanovic, A. A., Hart, A. S., Potter, C. M., Berenz, E. C., Niles, B., & Bernstein, A. (2013).

Main and interactive effects of distress tolerance and negative affect intensity in relation to PTSD symptoms among trauma-exposed adults. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 35(2), 235-243. https://doi.org/10.1007/s10862-012-9325-2

Zvolensky, M. J., Leyro, T. M., Bernstein, A., & Vujanovic, A. A. (2011). Historical Perspectives, Theory, and Measurement of Distress Tolerance. En M. J. Zvolensky , A. Bernstein , y A. A. Vujanovic (Eds.), *Distress tolerance* (pp. 3-27). The Guilford Press.

Zvolensky, M. J., Vujanovic, A. A., Bernstein, A., & Leyro, T. (2010). Distress tolerance: Theory, measurement, and relations to psychopathology. Current Directions in Psychological Science, 19(6), 406-410. https://doi. org/10.1177/0963721410388642

Del Valle, M. (2018). *Adaptación argentina de la Escala de Tolerancia al Distrés (ETD)* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Mar del Plata]. Repositorio Institucional UNMdP.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change.* New York, NY: Guilford Press.

Sandín, B., Chorot, P., Valiente, R. M., & Lostao, L. (2008). Escala de Tolerancia al Malestar Emocional: Propiedades psicométricas y relación con la ansiedad y la depresión. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 13*(1), 41–50. https://doi.org/10.5944/rppc.vol.13.num.1.2008.4063