

**Estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes de primero, quinto y octavo semestre  
del Programa de psicología de la Universidad Autónoma de Bucaramanga**

**Edson Joao Garnica Matajira**

**Karen Yanerys Gutiérrez Vega**

**Angie Tatiana Perez Mazo**

**Universidad Autónoma de Bucaramanga**

**Facultad de Ciencias de la Salud**

**Programa de Psicología**

**Floridablanca**

**2021**

**Estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes de primero, quinto y octavo semestre del programa de psicología de la Universidad Autónoma de Bucaramanga**

**Trabajo de grado para optar por el título profesional en Psicología**

**Elaborado por:**

**Edson Joao Garnica Matajira**

**Karen Yanerys Gutiérrez Vega**

**Angie Tatiana Perez Mazo**

**Dirigido por:**

**Ps. Gladys Lucia Arias Chacón**

**Mg. Mario Andrés Páez Ruiz**

**Universidad Autónoma de Bucaramanga**

**Facultad de Ciencias de la Salud**

**Programa de Psicología**

**Floridablanca**

**2021**

## Tabla de Contenido

Resumen	6
Abstract	7
Introducción	8
Justificación	10
Planteamiento del Problema	12
Objetivos	14
Objetivo General	14
Objetivos Específicos	14
Hipótesis	14
Antecedentes de Investigación	15
Marco Teórico	23
Método	30
Tipo de Investigación y Diseño	30
Población y muestra	31
Instrumento	31
Variables	34
Procedimiento	37
Resultados	39
Discusión	47
Conclusiones	53
Recomendaciones	54
Referencias	55
Apéndices	63
Apéndice 1. <i>Escala de estrategias de Coping – modificada (EEC-M)</i>	63
Apéndice 2. <i>Formato de consentimiento informado</i>	68

**Lista de tablas**

Tabla 1. <i>Factores que componen la escala de estrategias coping modificada</i>	32
Tabla 2. <i>Confiabilidad de los factores de la EEC-M</i>	33
Tabla 3. <i>Definiciones conceptuales y operacionales de las variables del estudio</i>	34
Tabla 4. <i>Definiciones conceptuales de las Estrategias de Afrontamiento</i>	35
Tabla 5. <i>Estadísticas descriptivas de las variables sociodemográficas.</i>	39
Tabla 6. <i>Estadísticas descriptivas de las estrategias de afrontamiento por semestre.</i>	40
Tabla 7. <i>Comparación de las medias en el EEC-M de estudiantes de primero, quinto y octavo semestre.</i>	45

### **Lista de Figuras**

Figura 1. <i>Relación Media-Semestre para las variables más utilizadas</i>	43
Figura 2. <i>Relación Media-Semestre para las 4 variables menos utilizadas</i>	44

## Resumen

Esta investigación tiene como propósito aportar un resultado relevante para los objetivos misionales de la universidad, ya que ofrece una descripción cuantitativa sobre las estrategias de afrontamiento utilizadas con mayor frecuencia ante el estrés académico por estudiantes del Programa de psicología UNAB. La pregunta de investigación a partir de la cual se trabaja en este estudio cita lo siguiente: ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que usan con mayor frecuencia los estudiantes de primero, quinto y octavo semestre del Programa de psicología de la Universidad Autónoma de Bucaramanga? Para el desarrollo de este trabajo se implementa un diseño de investigación cuantitativa de tipo exploratorio descriptivo, desarrollado con una muestra de participantes conformada por estudiantes de primero, quinto y octavo semestre del Programa de psicología de la UNAB. Se halló que las estrategias de afrontamiento mayormente utilizadas por los estudiantes de quinto y octavo semestre son: Solución de problemas, búsqueda de apoyo social y espera; mientras que las más utilizadas por los estudiantes de primer semestre son: Solución de problemas, evitación emocional y búsqueda de apoyo social.

**Palabras Clave:** Estrés, estrategias de afrontamiento, estudiantes universitarios

### **Abstract**

The purpose of this research is to provide a relevant result for the missional objectives of the university, since it offers a quantitative description about the coping strategies most frequently used in the face of academic stress by students of the UNAB Psychology Program. The research question from which this study is worked cites the following: What are the coping strategies most frequently used by students in the first, fifth and eighth semesters of the Psychology Program of the Universidad Autónoma de Bucaramanga? For the development of this research, a descriptive exploratory quantitative research design is implemented, developed with a sample of participants made up of first, fifth and eighth semester students of the UNAB Psychology Program. It was found that the coping strategies most used by fifth and eighth semester students are: problem solving, seeking social support and waiting; while the most used by first semester students are: Problem solving, emotional avoidance and search for social support.

**Keywords:** stress, coping strategies, university students

## Introducción

El presente documento reporta un proceso de investigación cuantitativa realizado a partir de la aplicación de un diseño estadístico descriptivo, mediante el cual se han indagado y comparado las estrategias de afrontamiento que, en respuesta al estrés académico, manifiestan altos puntajes de frecuencia en una muestra poblacional tomada de los estudiantes del Programa de psicología de la Universidad Autónoma de Bucaramanga. Para tales efectos ha sido utilizada la *Escala de Estrategias Coping Modificada* (EEC-M), la cual por su parte constituye un instrumento psicométrico validado en Colombia gracias a los aportes de Londoño, et al. (2006).

En la actualidad el estudio de las respuestas adaptativas al estrés representa una temática relevante en el ámbito de las ciencias de la salud, ya que se ha convertido recientemente en una problemática recurrente, explícita y sensible en la experiencia de las actividades que ejerce cada individuo en la vida cotidiana en consecuencia. En consecuencia, tal situación ha conducido a profundizar en la comprensión y aplicabilidad de las estrategias de afrontamiento como un recurso salutogénico para contrarrestar los efectos del estrés, Según López & Vélez (2018).

De manera general, las estrategias de afrontamiento se han definido como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones de alta tensión o exigencia extrema; cabe aclarar que la puesta en marcha de las mismas sirve para generar, evitar o disminuir dichas situaciones estresantes, atribuyéndose a beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento.

Numerosos trabajos de investigación han sistematizado información que evidencia que los estudiantes universitarios se enfrentan constantemente a diversos factores estresores en el transcurso de su carrera. Algunos de los principales estresores identificados están relacionados con la carga académica, el exceso de responsabilidades, y la falta de tiempo para cumplir con diversos compromisos (Águila, Castillo, Monteagudo & Achon, 2015). Las demandas ordinarias del



proceso regular de formación académica, sumadas a las presiones familiares, económicas y sociales, implican un riesgo potencial que sin darse cuenta provocan un grado de estrés importante el cual se manifiesta generalmente como resultado de las frustraciones originadas por necesidades insatisfechas (Benavente, Quispe & Callata, 2010).

En el marco de este estudio la pregunta de investigación que ofreció un punto de partida fue ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que usan con mayor frecuencia los estudiantes de primero, quinto y octavo semestre del Programa de psicología de la Universidad Autónoma de Bucaramanga? Para esto se consideró como principal variable el semestre que cursaban los estudiantes, proyectando entre ellos una diferencia significativa la cual dará solución a la hipótesis propuesta para esta investigación y asimismo es fundamental mencionar las variables sexo y edad ya que estas brindarán datos indispensables para el desarrollo de esta.

El presente documento contiene 16 apartados los cuales están compuestos por la justificación de la pregunta de investigación, este apartado contiene el planteamiento del problema donde se muestra el enfoque principal de la misma y seguido a esto se establecieron objetivos que corresponden al propósito que se desea alcanzar dentro de la investigación, finalmente se abordarán resultados y conclusión obtenidas en la aplicación del instrumento.

## **Justificación**

El ingreso a la educación superior conlleva una serie de exigencias que hacen parte de la formación y posibilitan una óptima experiencia de alto nivel académico. De esta forma, el estudiante debe saber enfrentar situaciones complejas para salir adelante en su proceso de educación.

En el ámbito académico acontecen de manera cotidiana diversas situaciones estresantes, debido a que los estudiantes ocasionalmente pierden el control sobre el nuevo ambiente universitario. El paso del colegio a la universidad genera dificultades relativas a la presión social que se ejerce en el adolescente para definir su papel en la sociedad, además de los diferentes desafíos del estudiante en su proceso de adaptación.

Ahora bien, la respuesta ante la exigencia académica propicia un nuevo estilo de vida en el individuo, y en ocasiones, genera periodos de estrés y afectación emocional frente a los compromisos académicos como (exámenes, parciales, trabajos y exposiciones). Según Piemontesi, la ansiedad y el estrés ante los exámenes o evaluaciones se define como una predisposición a experimentar elevada preocupación y activación fisiológica ante estas situaciones (Piemontesi, 2012). De esta manera, la adaptación universitaria implica un desempeño adecuado tanto intelectual como comportamental, lo cual se convierte en un proceso complejo de llevar a cabo en el transcurso de la carrera.

En el contexto de la formación profesional será factible que el estudiante experimente diferentes niveles de estrés, según el grado de dificultad asociado a las tareas que se deben realizar y que se asumen como indicadores del aprendizaje. Para Martin (2007) el estrés académico afecta diversas dimensiones que incluyen el estado emocional, la salud física y las relaciones interpersonales.

Morales (2018), reconoce la importancia de las estrategias de afrontamiento en los estudiantes universitarios, por cuanto éstas inciden en su desempeño académico, la salud mental de la persona y guarda relación con un mayor bienestar, calidad de vida y adaptación a la vida universitaria.

Desde tal perspectiva, esta investigación considera relevante indagar sobre las estrategias de afrontamiento más comunes entre los estudiantes del Programa de psicología quienes cursan primero, quinto y octavo semestre en la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Autónoma de Bucaramanga (UNAB). Esto debido a la falta de investigaciones sobre el tema en la universidad, donde se debería priorizar el bienestar mental y emocional de los estudiantes.

En virtud de lo anterior, el estrés se ha considerado un tema fundamental para la comunidad científica (Perea et al., 2017). La adaptación ya antes referida puede llegar a causar estrés en los estudiantes, obligando a utilizar estrategias que establezcan un adecuado bienestar para la persona y su entorno familiar.

Con la aplicación de la Escala Estrategias de Coping modificada (Londoño, et.al., 2006) se realizará la recolección de datos y posterior a ello la interpretación de los mismos. En este orden de ideas, la descripción y análisis de las estrategias de afrontamiento de los estudiantes universitarios, se puede considerar como un recurso que brinda información a la universidad, y que contribuirá en la creación y desarrollo de estrategias útiles cuando dichos comportamientos o afectaciones se presenten. Es importante mencionar que la investigación servirá de guía para el departamento de Bienestar Universitario, ya que reforzará la calidad del bienestar educativo en los estudiantes.

## **Planteamiento del problema**

Esta propuesta de investigación surge como resultado de analizar algunos factores de riesgo que afectan el bienestar universitario, factores que incluyen dificultades asociadas con la autoestima, el reconocimiento y manejo apropiado de las emociones derivadas del estrés o la ansiedad.

Solís & Vidal afirman que “las consecuencias negativas del estrés son reguladas por un proceso denominado afrontamiento.” (Solís & Vidal, 2006. p 33). De acuerdo con estos autores, los estudios realizados han determinado que los estilos y estrategias de afrontamiento varían de acuerdo con la edad y al género de las personas. En los adolescentes se encontró que algunos jóvenes presentan conductas de riesgo por la incapacidad de afrontar sus preocupaciones.

Cassaretto, et al., (2003) (citado por Solís & Vidal, 2006) afirman que el estrés se puede entender como un estado representado “por una serie de demandas inusuales o excesivas” que amenazan el bienestar o integridad de una persona (Cassaretto, Chau, Oblitas & Valdés, 2003. p.34).

García (2014) define el estrés como “un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se lo somete a fuertes demandas” (García, 2014. p.66). Este autor señala que el estrés representa una respuesta a las situaciones que la persona puede estar viviendo, además, este factor hace parte de la cotidianidad y se puede presentar de diversas formas e intensidad.

Por consiguiente, las estrategias de afrontamiento en jóvenes se pueden presentar mediante un conjunto de acciones cognitivas y afectivas, que surgen en respuesta a una preocupación en particular, de esta forma, la persona intenta encontrar un equilibrio entre el problema y su bienestar, obligándolo a encontrar una solución al problema (Frydenberg, 1993, citado por García, 2008, p.7)

En una aproximación a la temática en cuestión, se pudieron identificar dificultades a nivel de autoestima en el reconocimiento y manejo apropiado de las emociones de estrés, respecto a situaciones complejas de adaptación universitaria, por las exigencias en los trabajos académicos y las presiones familiares y sociales. En este sentido, dichas valoraciones se reflejan en el rendimiento académico y los factores que repercuten de forma negativa en la adaptación tanto social como académica en el contexto universitario.

Dicho lo anterior, se desarrolla la siguiente pregunta de investigación.

**¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que usan con mayor frecuencia los estudiantes de primero, quinto y octavo semestre del Programa de psicología de la Universidad Autónoma de Bucaramanga?**

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Identificar las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de psicología de primer, quinto y octavo semestre de la Universidad Autónoma de Bucaramanga mediante el instrumento de investigación Escala de Estrategias de Coping Modificada con el fin de contribuir en el bienestar universitario

### **Objetivos Específicos**

Describir las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de psicología de primer, quinto y octavo semestre

Mencionar las principales estrategias de afrontamiento logradas por estudiantes universitarios.

### **Hipótesis**

Partiendo de los objetivos planteados se generan dos hipótesis:

**Ha:** Existe diferencia estadísticamente significativa en relación con las frecuencias en los puntajes de los semestres en cuanto a qué estrategias de afrontamiento utilizan los estudiantes

**Ho:** No existen diferencias estadísticamente significativas en relación con las frecuencias en los puntajes entre los estudiantes de los semestres analizado

## **Antecedentes de Investigación**

Las estrategias de afrontamiento son esfuerzos cognitivos y conductuales que permiten a las personas enfrentarse a situaciones amenazantes. De este modo, estas circunstancias producen el desarrollo de estrés, por lo cual es necesario mitigarlo con el uso de recursos personales que permitan a las personas ser funcionales en todas las áreas de su vida. En este orden de ideas, se presentan a continuación una serie de investigaciones relacionadas con las estrategias de afrontamiento, en las cuales se identifican las diversas maneras en que es posible hacer frente a las situaciones estresantes en diferentes contextos.

En primer lugar, se describirán estudios acerca de las estrategias de afrontamiento en contextos diferentes al ambiente universitario. Posterior a esto, se hará énfasis en las investigaciones en estudiantes universitarios, especialmente, aquellos estudios que relacionan las estrategias de afrontamiento con el estrés académico. Estos estudios se presentarán en orden cronológico.

Para la medición de las estrategias de afrontamiento, se han utilizado diversidad de instrumentos, entre los cuales se encuentra la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M), estructurada en el año 2006 por Nora Helena Londoño, Gloria Cecilia Henao López, Isabel Cristina Puerta, Sara Posada, Diana Arango y Daniel Camilo Aguirre-Acevedo, con el fin de validar la Escala de Estrategias de Coping (EEC-R) en la versión de Chorot y Sandín (1993) para la población colombiana. Así, eligieron una muestra por conveniencia de 893 personas universitarias y laboralmente activas de la ciudad de Medellín y realizaron las adaptaciones culturales para verificar que los participantes comprendieran el lenguaje. Posterior a esto, realizaron los análisis estadísticos y factoriales necesarios para eliminar o incluir aquellos factores que permitieran que la prueba fuera válida y confiable para su aplicación.

De esta forma, se dio apertura a la posibilidad de emplear este instrumento en otras investigaciones y poblaciones a nivel nacional y regional. En el año 2010, Carlos Andrés Gantiva Díaz, Andrea Luna Viveros, Ana María Dávila y María José Salgado utilizaron el instrumento en su investigación *estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad*, cuyo objetivo era identificar si existían diferencias en el uso de estrategias en 60 personas con y sin ansiedad. Los resultados arrojaron que las personas con ansiedad usan con mayor frecuencia estrategias como solución de problemas, evitación cognitiva y reevaluación positiva, mientras que las personas sin síntomas de ansiedad prefieren usar estrategias dirigidas a la búsqueda de apoyo y la solución de problemas.

En el 2011, también se hizo uso de la escala de estrategias coping modificada en la investigación *estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja* realizada por María José Pérez Molina y Nazareth Rodríguez Chinchilla, quienes buscaban identificar cuáles eran las estrategias utilizadas por un grupo de once técnicos en emergencias médicas. Luego de analizar los resultados, los investigadores descubrieron que los técnicos hacían uso de estrategias evitativas a nivel emocional, cognitivo y conductual, recurriendo a otras alternativas como el humor negro, la jocosidad, el aislamiento o la focalización en su trabajo para lograr afrontar las situaciones difíciles que allí se presentan.

En el año 2012, la investigación *burnout docente y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y secundaria* realizada por Cristian Fernán Muñoz Muñoz y Claudia Milena Correa Otálvaro, tuvo como objetivo encontrar si existía una relación entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento, concluyendo que, aquellos docentes que utilizaban estrategias dirigidas a la búsqueda de apoyo y la resolución de problemas eran menos propensos a desarrollar este síndrome. Adicionalmente, hallaron que existen variables sociodemográficas como el estado civil, que aumentan la presentación de síntomas del síndrome de burnout.



Eliana Ortiz Garzón, Laura Patricia Méndez Salazar, José Antonio Camargo Barrero, Sandra Andrea Chavarro, Gina Isabel Toro Cardona y María Beatriz Vernaza Guerrero aplicaron esta escala en su investigación *Relación entre las estrategias de afrontamiento, ansiedad, depresión y autoestima, en un grupo de adultos con diagnóstico de cáncer* realizada en el año 2014, en la cual buscaban identificar si existía relación entre las estrategias de afrontamiento y variables como autoestima y los niveles de ansiedad y depresión en 17 pacientes adultos diagnosticados con cáncer internados en una institución médica en la ciudad de Bogotá. Al finalizar la investigación, identificaron que existe relación entre las estrategias de afrontamiento y las variables autoestima, ansiedad y depresión y que, al hacer uso de estrategias como religión, reevaluación positiva, solución de problemas y búsqueda de apoyo profesional, los niveles de autoestima se mantienen estables y disminuyen los niveles de ansiedad y depresión.

En el año 2016, Richard Larrota, Leidy Sánchez Rojas y Jahaira Sánchez aplicaron el instrumento en 41 personas con edades entre los 20 y 60 años, detenidas en el Establecimiento Penitenciario de Mediana Seguridad y Carcelario de Bucaramanga, para reunir datos acerca de las estrategias de afrontamiento que usan estos individuos y así, relacionarlas con el nivel de autoestima. Se encontró que los participantes muestran niveles de autoestima normales con algunos rasgos de tristeza, desánimo y sensibilidad al no sentirse atractivos o experimentar que poseen pocos atributos. Frente a las estrategias de afrontamiento, a pesar de que la literatura expresa que este tipo de población tiende a usar la evitación para afrontar las situaciones adversas, los sujetos evaluados tienden al uso de estrategias de solución de problemas, religión y reevaluación positiva. La correlación encontrada entre las dos variables fue negativa, por lo que, al aumentar los niveles de autoestima, disminuye el uso de estrategias de afrontamiento evitativas y agresivas.

En el 2017, Diana Marcela Cruz y Alexandra Puentes Suárez realizaron su

investigación *relación entre las diferentes dimensiones del síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento empleadas por los guardas de seguridad de una empresa privada de la ciudad de Tunja* con 113 trabajadores y descubrieron que las estrategias de afrontamiento más utilizadas ante situaciones de estrés o tensión son aquellas en las que se realiza una evaluación centrada en los aspectos positivos, es decir, estrategias como religión y reevaluación positiva, en las cuales se espera encontrar alivio emocional en los factores externos. En adición, se identificó que aquellos trabajadores que evidenciaron una expresión impulsiva de las emociones negativas hacia otros y hacia sí mismos, pueden presentar un menor nivel de eficacia profesional.

En el mismo año, Paula Pérez, Andrea González, Ismael Mieles y Ana Fernanda Uribe llevaron a cabo una investigación transversal, en la que se evaluaron 82 pacientes con diagnóstico de cáncer, cuyo objetivo era describir las relaciones entre las variables sociodemográficas y clínicas, el apoyo social percibido y las estrategias de afrontamiento de esta muestra. Se encontró que la mayoría de los participantes perciben que el apoyo social es eficaz, no obstante, esta visión varía de acuerdo con los rangos de edad. Así mismo, los participantes suelen hacer uso de estrategias como evitación comportamental, evitación cognitiva, refrenar el afrontamiento y religión. Esta última, es una estrategia muy frecuente entre los pacientes oncológicos.

Ahora bien, hasta el momento se han mencionado investigaciones que permiten identificar las estrategias de afrontamiento que utilizan las personas en diversos contextos como el laboral. No obstante, a continuación, se describen investigaciones relacionadas con la población de interés para el presente estudio, es decir, estudiantes universitarios y la manera en que estos afrontan el estrés académico. Además, estos estudios también se han centrado en investigar la relación de las estrategias de afrontamiento con problemas de salud mental como la ansiedad.

En el 2010, Yanet Díaz Martín elaboró la investigación *Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina* con el fin de Caracterizar el estrés académico y los estilos de afrontamientos más frecuentes en estudiantes del primer año de la carrera de Medicina. Los resultados arrojaron que un gran porcentaje de estos estudiantes se mostraron vulnerables ante el estrés e identificaban que los estresores más comunes eran la sobrecarga académica, el reducido tiempo con el que contaban para la presentación de sus trabajos y la realización de exámenes. De esta manera, las estrategias usadas por los estudiantes para afrontar estas situaciones son búsqueda de apoyo emocional, afrontamiento activo, planificación, entre otras, por lo que se concluyó que en general los estudiantes mostraban un estilo de afrontamiento centrado en la solución del problema.

En el año 2012 en la investigación *Relación del burnout y las estrategias de afrontamiento con el promedio académico en estudiantes universitarios* de los autores Jorge Enrique Palacio Sañudo, Carmen Cecilia Caballero Domínguez, Orlando González Gutiérrez, Melina Gravini Gómez y Katherine Paola Contreras Santos se halló que las estrategias más utilizadas eran búsqueda de apoyo social y solución de problemas, además, se encontró una correlación negativa entre rendimiento académico y burnout, lo que implica que aquellos estudiantes que se perciben con una mayor autoeficacia, tendrán mejores promedios y serán menos propensos a desarrollar el síndrome.

En el año 2013, Nelly Lorena Barrios Herrera, Laura Katherine Sánchez Betancourt y Yenny Salamanca Camargo investigaron los *patrones de personalidad patológica y estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología*. Al analizar los resultados, hallaron que los estudiantes de psicología presentaban patrones de personalidad narcisista e histriónica, y usaban en mayor medida dos tipos de estrategias de afrontamiento: evitación cognitiva y solución de problemas.

De igual manera, ha existido interés por investigar la ansiedad que producen las situaciones de examen. Un ejemplo de esto es la investigación *Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012* realizado por Francisco N. Bedoya-Lau, Luis J. Matos y Elena C. Zelaya cuyo objetivo era determinar los niveles de estrés, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en 187 estudiantes de medicina de primero, cuarto y séptimo año. Al analizar los resultados, se identificó mayores niveles de estrés académico en mujeres (medio-alto) que en hombres (medio). Además, los estresores más frecuentes fueron la sobrecarga de trabajos y las evaluaciones de los profesores, ocasionando manifestaciones psicósomáticas como el insomnio o la mayor necesidad de dormir. Para afrontar estas situaciones, los estudiantes en general hacen uso de estrategias como habilidad asertiva, la elaboración de un plan y la búsqueda de información.

En el año 2014, el estudio *Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios* realizado por Leandro Martín Casari, Johana Anglada y Celeste Daher con 140 estudiantes de psicología de una universidad en Argentina, tuvo como objetivo analizar si existía relación entre estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes. Al concluir el estudio, encontraron que los estudiantes en general presentan bajos niveles de ansiedad y que evidencian preferencia por el uso de estrategias evitativas y conductuales como la búsqueda de gratificaciones alternativas y la descarga emocional.

En el mismo año el estudio realizado en Cajamarca, Perú por Inés Nataly Alcántara Mendoza, titulado *estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del primer año de enfermería* tuvo como objetivo determinar y analizar la relación del estrés académico y las estrategias de afrontamiento en 49 estudiantes de enfermería. Posterior a la recolección y análisis de datos, se encontró que los estudiantes evidenciaban niveles medios de estrés académico y que

los estresores estaban relacionados con las situaciones de examen, la sobrecarga académica, la participación en clase, la competitividad entre compañeros, entre otras. Además, se identificó que las estrategias de afrontamiento utilizadas con mayor frecuencia son la evitación, la religión, la reevaluación positiva y la búsqueda de apoyo social.

En el año 2015, Diana Carolina Niño Rodríguez y Nancy Abaunza León en su investigación *relación entre dependencia emocional y afrontamiento en estudiantes universitarios* hicieron uso de la EEC-M en 110 estudiantes de psicología con edades entre los 18 y 33 años, con el fin de relacionar las estrategias de afrontamiento con la dependencia emocional. Así, hallaron relación entre algunos factores de dependencia emocional como la ansiedad por separación y estrategias de afrontamiento como religión, reacción agresiva y evitación cognitiva.

El mismo año, Brenda Guadalupe Morales Salinas y Alejandra Moysén Chimal realizaron el estudio titulado *afrontamiento del estrés en adolescentes estudiantes de nivel medio superior* con el objetivo de describir las estrategias de afrontamiento que emplean 724 adolescentes estudiantes. Al finalizar el estudio, se concluyó que esta población estudiantil suele utilizar estrategias dirigidas a la resolución de problemas, no obstante, existen algunas diferencias entre hombres y mujeres. Los hombres suelen ser más evitativos cognitiva y conductualmente, mientras que las mujeres suelen buscar apoyo social y espiritual.

Un estudio similar se realizó en 2018 por Elvia Peña Paredes, Lorena Inés Bernal Mendoza, Rodrigo Pérez Cabañas, Leticia Reyna Avila y Karla Giselle García Sales con 158 estudiantes y se tituló *estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel superior de la universidad autónoma de guerrero*. Este estudio tenía el objetivo de evaluar la frecuencia e intensidad del estrés y las estrategias que se utilizan para afrontarlo. Posterior al análisis de la información, los investigadores hallaron que más del 85% de la muestra refería experimentar altas cargas de estrés. Adicionalmente, encontraron reacciones físicas y psicológicas producidas por la

sobrecarga de estrés como somnolencia, fatiga crónica, trastornos en el sueño, dolores de cabeza o migraña, inquietud, ansiedad, angustia y sentimientos de tristeza y depresión.

Los estresores más frecuentes fueron la sobrecarga académica, no entender los temas abordados en clase, el limitado tiempo de entrega de trabajos, las actitudes de los maestros, la participación en clase y la competencia con otros compañeros. Para afrontar estas situaciones, los estudiantes hacen uso de estrategias como evitación, solución de problemas, religión, expresión emocional abierta y apoyo social.

En el año 2020, Jorge Emiro Restrepo, Omar Amador Sánchez y Tatiana Castañeda Quirama, investigaron el estrés académico con una muestra de 450 estudiantes de tres universidades de Medellín y el Valle de Aburrá con el fin de analizar este fenómeno en estudiantes universitarios, identificando las situaciones que producen mayores niveles de estrés y las reacciones fisiológicas asociadas. Así, descubrieron que los estresores más frecuentes eran la sobrecarga de trabajos, el tiempo limitado para realizar entregas y el tipo de trabajos asignados, al igual que en investigaciones anteriormente mencionadas. Además, identificaron reacciones físicas y psicológicas reiteradas como inquietud, dolores de cabeza, somnolencia y fatiga crónica. Así, para afrontar estas situaciones estresantes los estudiantes hacen uso de dos estrategias principales: la habilidad asertiva y la elaboración de un plan, con el fin de darle una solución al problema y mitigar los efectos del estrés.

## **Marco Teórico**

El estrés es entendido como una respuesta que emite el organismo ante determinadas demandas del ambiente (Sierra, Ortega & Zubeidat, 2003). Pese a que se relaciona frecuentemente con un estado patológico, este suele ser una reacción ante situaciones amenazantes, lo cual permite la emisión de respuestas que promuevan la supervivencia del individuo (Permuy, 2011).

De acuerdo con Orlandini (2012) es posible referirse al estrés como la situación o factor desencadenante (estresor), pero también como la respuesta y el conjunto de consecuencias que este produce. De este modo, el estrés puede entenderse como “cualquier factor externo o interno que induce a un aumento en el esfuerzo por parte de la persona para mantener un estado de equilibrio dentro de sí misma y en relación con su ambiente” (Pereira, 2009).

De acuerdo con las consecuencias que se producen en el individuo, es posible diferenciar dos tipos de estrés: eustrés y distrés. Cuando se generan respuestas eficaces y controladas por el sujeto que permiten una mejor adaptación se denomina “eustrés” (Permuy, 2011). Asimismo, cuando las demandas suelen ser excesivas y prolongadas, superando la capacidad de adaptarse y de hacer uso de estrategias de afrontamiento adecuadas, es posible referirse al estrés negativo o distrés (Pereira, 2009).

Se puede inferir que el distrés es uno de los problemas de salud más generalizado en la sociedad actual, se considera un fenómeno multivariable que resulta de la relación entre la persona y los eventos de su medio, los que son evaluados como desmesurados o amenazantes para sus recursos y que ponen en riesgo su bienestar.

### **Estrés académico**

Una de las áreas en las que puede producirse el estrés, es el área académica. El estrés psicológico se considera que afecta el rendimiento académico de los estudiantes y se argumenta que, en la educación formal, desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de

postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A esto se le denomina estrés académico y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula (Orlandini, 1999, como se citó en Águila et al., 2015).

En el contexto de un proceso educativo, se puede experimentar diferentes niveles de estrés, dependiendo del grado de dificultad de las tareas que se deben realizar para aprender. En el caso de la universidad, los estudios superiores y sus cargas de trabajo, son cambios característicos del ciclo de vida, representan un alza en el estrés de tipo académico, lo que puede llevar al desarrollo de otras alteraciones como la baja autoestima y, otras más complejas como la depresión y la ansiedad, así como una afectación en el rendimiento académico. Estas consecuencias, hacen del estrés en el ámbito académico un tema de interés para la comunidad científica (Perea, Téllez, González y Luis, 2017).

De este modo cabe mencionar que el estrés es una respuesta adaptativa del organismo que prepara a los individuos para enfrentarse a situaciones adversas; no obstante, puede llegar a convertirse en un factor de sobreestimulación y/o sobre activación que impacta negativamente a nivel físico y psicológico, cuando esto ocurre, es denominado distrés (Cruz Pérez, 2018). La activación física y psicológica que se experimenta con la aparición del distrés está asociada con las habilidades de un individuo para enfrentarse a situaciones problemáticas y las exigencias del ambiente. Si existen discrepancias; es decir, cuando las habilidades del sujeto se perciben como insuficientes para afrontar las demandas del medio, el organismo continúa en activación para cumplir estas exigencias y esa sobreactivación ocasiona un impacto negativo en la salud (Cruz Pérez, 2018), pues se ha demostrado que se encuentra vinculado con enfermedades como la ansiedad, la depresión y afectaciones emocionales que dificultan el desempeño de un individuo en todas las áreas de su vida (García-Rivera et. Al., 2014).



Es particularmente importante mencionar que el presente estudio está centrado en ambientes universitarios, pues estos últimos representan un conjunto de situaciones estresantes que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, percibiendo una falta de control sobre el ambiente académico, que se convierte en un generador de estrés.

Los estudios superiores pueden generar estrés académico por las altas cargas de trabajo, pero también porque coinciden con un periodo en el que el estudiante debe enfrentarse a muchos cambios en su vida (Arnett, 2000). Específicamente, el ingreso a la universidad coincide con el proceso de separación de la familia, la incorporación al mercado laboral y la adaptación a un medio poco habitual (Cárdenas y Silva, 2005). Estos factores, si bien son percibidos como estresantes entre los estudiantes de niveles superiores

De esta forma, la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas, la sobrecarga académica, la realización de exámenes, la exposición de trabajos en clase y la realización de trabajos y tareas obligatorias, son eventos generadores de altos niveles de estrés. (Vélez., et al., 2010).

### **Estrategias de Afrontamiento**

Se entiende como estrategias de afrontamiento aquel proceso de esfuerzos enfocados a manejar de la mejor manera posible las demandas internas y ambientales, bien sea reduciendo, minimizando, tolerando o controlando estas demandas (C. Vázquez Valverde, M. Crespo López y J. M. Ring, 2003.) Es decir, son todos los pensamientos y acciones que capacitan a las personas para manejar situaciones difíciles.

En determinadas situaciones. las personas dirigen sus acciones de formas muy específicas; es por ello que se habla de estrategias. De acuerdo con Lazarus y Folkman (citados en González Barrón, Montoya Castilla, Casullo y Bernabéu Verdú, 2002) las estrategias de afrontamiento son “esfuerzos cognitivos-conductuales continuamente cambiantes que realiza el sujeto para manejar

las demandas internas y/o externas, que son evaluadas como que agotan o exceden los recursos personales”.

Este manejo de situaciones estresantes en el entorno académico se evidencia por el uso diferenciado de estrategias de afrontamiento. De acuerdo con el Modelo Transaccional de Estrés y Afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984), el afrontamiento es un proceso dinámico de evaluación y reevaluación del catálogo de estrategias que poseen los individuos para enfrentar una situación que es evaluada como amenazante y su objetivo es mitigar los efectos del estrés psicológico.

Ante los eventos estresores, los individuos realizan dos tipos de evaluaciones: la primaria, donde se evalúa si el evento es dañino o no y la secundaria, donde se evalúa si uno tiene las capacidades para hacerle frente a dicho evento. En esta evaluación secundaria, frente a un evento estresor, las personas se preguntan si sus habilidades y recursos de afrontamiento serán suficientes para enfrentar el evento, si será capaz o no de enfrentar dicho evento, es decir, cómo se percibe. De esta manera, el afrontamiento dependerá de esta evaluación secundaria (Lazarus & Folkman 1984).

Según Viñas F, et al., (2015), se distinguen tres estilos de afrontamiento: productivo, no productivo o de no afrontamiento y orientado a otros. El estilo productivo incluye acciones dirigidas a resolver el problema, el estilo no productivo o de no afrontamiento, está basado en aspectos como el sentimiento de culpa, el aislamiento social o acciones, las cuales no están focalizadas en la resolución del problema y por último, el estilo de afrontamiento orientado a otros, incluye las estrategias que van direccionadas a otras personas en búsqueda de apoyo social, profesional o espiritual; los estilos de afrontamiento pueden estar enfocados en el problema; es decir, al limitar el estresor y sus consecuencias, resultan enfocados en la emoción; lo que implica

reducir sentimientos de negación (Becerra 2013) o, simplemente enfocados en la expresión de la emoción contenida, como forma de liberación (Oblitas, 2010, p. 247).

De otro lado es importante mencionar que el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción, aparece cuando se evalúa como poco probable la respuesta de ejecutar alguna acción para cambiar la situación estresante o el contexto, direccionando los esfuerzos y las estrategias emocionales hacia el estresor, reduciendo los sentimientos de negación (Becerra, 2013).

Cabe aclarar que las emociones, permiten la expresión de las mismas contenidas ante la situación de estrés, sin búsqueda de solución y el desentendimiento conductual, no se realiza o se deja de realizar conductas que busque solucionar o disminuir la situación de estrés, realizando esfuerzos conductuales con otra finalidad (Oblitas, 2010, p. 247).

Londoño, Pérez y Murillo (2006) exponen 18 tipos de estrategias nombradas a continuación:

- Reevaluación positiva: Es una estrategia de afrontamiento activa enfocada en crear un nuevo significado de la situación del problema intentando sacar todo lo positivo que tenga la situación.
- Reacción depresiva: comprende elementos correspondientes a sentirse desbordado por la situación y a ser pesimista acerca de los resultados que se esperan de la misma.
- Negación: ausencia de aceptación de problema y su habitación por distorsión o desfiguración de este en el momento de su valoración.
- Planificación: movilización de estrategias de afrontamiento para alterar la situación implicando una aproximación analítica irracional al problema.
- Conformismo: tendencia a la pasividad, la percepción de falta de control personal sobre las consecuencias del problema y la aceptación de las consecuencias que puedan producirse.
- Desconexión cognitiva: uso de pensamientos distractores para evitar pensar en la situación del problema.

- Desarrollo personal: consideración de problemas de manera relativa, de auto estímulo y de un positivo aprendizaje de la situación, centrándose en el desarrollo personal.
- Control emocional: movilización de recursos enfocados a regular y ocultar los propios sentimientos
- Distanciamiento: supresión cognitiva de los efectos emocionales que el problema genera
- Supresión de actividades distractoras: esfuerzo en paralizar todo tipo de actividades para centrarse activamente en la búsqueda de información para valorar el problema
- Refrenar el afrontamiento: aplazamiento de todo tipo de afrontamiento hasta que no se produzca una mayor y mejor información sobre el problema
- Evitar el afrontamiento: Esto implica no hacer nada en previsión de que cualquier tipo de actuación puede empeorar la situación o por valorar el problema cómo irresoluble
- Resolver el problema: se caracteriza por decidir una acción directa y racional para solucionar las situaciones del problema
- Apoyo social al problema: tendencia a realizar acciones encaminadas a buscar en las demás personas información y consejos sobre cómo resolver el problema
- Desconexión comportamental: evitación de cualquier tipo de respuesta o solución del problema
- Expresión emocional: se caracteriza por canalizar el afrontamiento hacia las manifestaciones expresivas hacia otras personas de la reacción emocional causada por el problema
- Apoyo social emocional: búsqueda en los demás de apoyo y comprensión para la situación emocional en que se encuentra envuelto
- Respuesta paliativa: evitación de la situación estresante intentando sentirse mejor (fumando, bebiendo o comiendo)

Mediante el empleo de estrategias de afrontamiento, la mayor parte de los estudiantes modulan las consecuencias que les genera el estrés académico y recuperan su estado de normalidad. En este sentido, cada estudiante puede interpretar cada una de las situaciones potencialmente estresores de su contexto académico según sus parámetros particulares, y puede elegir entre una u otra de sus estrategias de afrontamiento. Así, dependiendo del acontecimiento estresante selecciona las estrategias de afrontamiento que se van a utilizar, aunque no existe consenso acerca del uso diferencial de estas, ni tampoco sobre si su uso es de forma individual o colectiva ( Rodríguez-Marín y Neipp-López, 2008)

La elección de estrategias de afrontamiento del estrés, sean estas adecuadas o no, estarán vinculadas a factores tanto internos como externos. Los recursos o factores internos de autorregulación y autoeficacia están relacionados con diferencias individuales vinculadas a la personalidad (Espinoza, et al., 2015).

Fernández y Polo (2011) afirman que el bienestar del individuo representa un indicador muy relevante para valorar la eficacia de una estrategia o estilo de afrontamiento. En este sentido, el empleo de este tipo de estrategias de afrontamiento, dirigidas a solucionar problemas, no sólo reduce los efectos o resultados del estrés, sino también las consecuencias (o efectos a más largo plazo) tales como los síntomas depresivos, fóbicos y las sensaciones de malestar psicológico.

Sin embargo, cabe señalar que la mayor parte de trabajos que analizan el efecto de las estrategias de afrontamiento han buscado su relación con el desempeño académico de los estudiantes o con la percepción de estresores (De la Fuente et al., 2017; Thomas, Cassady & Heller, 2017). Es por esto por lo que la investigación presente se enfoca principalmente en estudiantes universitarios, en el estrés y desempeño académico abordando las estrategias de afrontamiento.

## **Método**

### **Tipo de Investigación**

Para la presente investigación se elige el enfoque cuantitativo como tipo de investigación, el cual utiliza la recolección de datos medibles para establecer pautas de comportamiento con base en la medición numérica y el análisis estadístico (Sampieri R. et al, 2014). El cual, a su vez, está inspirado en el positivismo, enfoque investigativo que “plantea la unidad de la ciencia, es decir, la utilización de una metodología única que es la misma de las ciencias exactas y naturales (Bonilla y Rodríguez, como se cita en Monje C. 2011). Es debido al hecho de que, tras una revisión infográfica, se encontró que se disponía de poca o nula información sobre las estrategias de afrontamiento de los estudiantes dentro de la Universidad Autónoma de Bucaramanga y se seleccionó este tipo de investigación como el más apropiado para desarrollar el proyecto planteado.

### **Diseño de Investigación**

El diseño de investigación se refiere al plan o estrategia concebida para obtener la información que se desea con el fin de responder al planteamiento del problema (Hernández-Sampieri et al, 2014). De esta manera, la presente investigación es de diseño descriptivo, ya que como explica Sampieri, el diseño descriptivo busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice y a su vez, describir tendencias de un grupo o población (Sampieri R. et al, 2014). A su vez, Glass & Hopkins, (como se cita en Abreu 2012) explican que “la investigación descriptiva consiste en la recopilación de datos que describen los acontecimientos” una vez recolectada esta información se procederá a organizar, tabular, representar y describir la recopilación de datos recogidos. Así mismo es de tipo no experimental puesto que solo se recolectan datos de forma pasiva sin realizar ninguna intervención directa o cambio en la población (Monje C. 2011)

## **Población**

La población objeto de estudio son estudiantes universitarios; sin embargo, por accesibilidad, en la presente investigación se tendrán en cuenta estudiantes activos del programa de psicología de la Universidad Autónoma de Bucaramanga, pertenecientes a primer, quinto y octavo semestre; contando con una población total de 75 estudiantes divididos en 26 de primer semestre, 19 de quinto semestre y 30 de octavo semestre.

## **Muestra**

Se decidió por estos 3 semestres en particular por medio de un muestreo por conveniencia, debido a la facilidad de acceso y disponibilidad de las personas de formar parte de la muestra, esto con el fin de poder abarcar un rango mayor entre estudiantes con poca antigüedad dentro del programa hasta estudiantes con la mayor antigüedad necesaria para la investigación; de los cuales se necesitaban 25 respuestas de primer semestre, 19 de quinto semestre y 28 de octavo semestre, consiguiendo de esta manera que la aplicación tuviera la validez suficiente. Se obtuvo una muestra total de 72 participantes. Cabe aclarar que se excluye a los estudiantes de noveno y décimo semestre puesto que significarán una mayor dificultad de alcance debido a sus actividades estudiantiles (prácticas y desarrollo de proyecto de grado).

Para ser parte de la investigación, los participantes deben ser mayores de edad y querer participar de manera voluntaria. Esta tiene como soporte la aceptación del consentimiento informado, presentado al inicio del instrumento. Conviene subrayar que no se tendrán en cuenta factores sociodemográficos de estratificación social, estado civil o grupo familiar.

## **Instrumento**

Se utiliza la Escala Estrategias de Coping – Modificada (EEC-M) de Londoño et al (2006). Esta escala es una modificación a partir del instrumento elaborado por Lazarus y Folkman en 1984,

la cual contiene 98 ítems, con opciones de respuesta tipo Likert, en un rango de frecuencia de 1 a 6, desde Nunca hasta Siempre.

La Escala Estrategias de Coping – Modificada (EEC-M) de Londoño et al (2006), consta de 69 ítems agrupados en 12 factores o estrategias con opciones de respuesta tipo Likert en un rango de frecuencia de 1 a 6 de la siguiente manera: nunca, casi nunca, a veces, frecuentemente, casi siempre y siempre. Se eligió este instrumento debido a que se ajusta con precisión al objetivo central de la investigación.

Los factores o estrategias que componen la escala son: solución de problemas, apoyo social, espera, religión, educación emocional, apoyo profesional, reacción agresiva, evitación cognitiva de evaluación positiva, expresión de la dificultad de afrontamiento, negación y autonomía. Estas estrategias y los ítems que las representan se observan en la tabla 1.

**Tabla 1.** Factores que componen la escala de estrategias coping modificada.

Componente	Ítems que lo conforman
Factor 1 Solución de problemas (SP)	10, 17, 19, 26, 28, 37, 39, 51, 68
Factor 2 Búsqueda de apoyo social (BAS)	6, 14, 23, 24, 34, 47, 57
Factor 3 Espera (ESP)	9, 18, 27, 29, 38, 40, 50, 60, 69
Factor 4 Religión (REL)	8, 16, 25, 36, 49, 59, 67
Factor 5 Evitación emocional (EE)	11, 20, 21, 30, 41, 43, 53, 62
Factor 6 Búsqueda de apoyo profesional (BAP)	7, 15, 35, 48, 58
Factor 7 Reacción agresiva (RA)	4, 12, 22, 33, 44
Factor 8 Evitación cognitiva (EC)	31, 32, 42, 54, 63



Factor 9 Reevaluación positiva (RP)	5, 13, 46, 56, 64
Factor 10 Expresión de la dificultad de afrontamiento (EDA)	45, 52, 55, 61
Factor 11 Negación (NEG)	1, 2, 3
Factor 12 Autonomía (AUT)	65, 66

---

*Creación propia*

Según los resultados psicométricos de la validación del instrumento en Colombia, la escala cuenta con un Alfa de Cronbach de 0,847 y un 58% de varianza Total acumulada, evidenciando que lo evaluado a través de esta prueba está representado por una sola dimensión estrategia de afrontamiento al estrés la cual está conformada por 12 factores o estrategias.

**Tabla 2.** *Confiabilidad de los factores de la EEC-M*

Componente	Alfa de Cronbach
Factor 1 Solución de problemas (SP)	0,860
Factor 2 Búsqueda de apoyo social (BAS)	0,905
Factor 3 Espera (ESP)	0,844
Factor 4 Religión (REL)	0,890
Factor 5 Evitación emocional (EE)	0,827
Factor 6 Búsqueda de apoyo profesional (BAP)	0,880
Factor 7 Reacción agresiva (RA)	0,832
Factor 8 Evitación cognitiva (EC)	0,782
Factor 9 Reevaluación positiva (RP)	0,802

Factor 10 Expresión de la dificultad de afrontamiento (EDA)	0,689
Factor 11 Negación (NEG)	0,651
Factor 12 Autonomía (AUT)	0,712
<i>Escala total</i>	<i>0,847</i>

---

*Creación propia*

**Variables**

Una variable se llega a definir como sinónimo de aspecto, propiedad o dimensión de un objeto o fenómeno que presenta variaciones en sucesivas mediaciones temporales. Para la presente investigación, las variables de estudio son las estrategias de afrontamiento ante el estrés de los estudiantes universitarios. Asimismo, se cuenta con la macro variable sociodemográfica, la cual incluye género, edad y semestre. La descripción conceptual y operacional de las variables se observa en la tabla 3. Adicionalmente, en la tabla 4 se observan las descripciones específicas de las estrategias de afrontamiento.

**Tabla 3.** *Definiciones conceptuales y operacionales de las variables del estudio.*

<b>Variable</b>	<b>Definición Conceptual</b>	<b>Definición Operacional</b>
Estrategias de afrontamiento	Hace referencia a la autoevaluación y autorregulación de los procesos cognitivos y los mecanismos comportamentales usados en situaciones que producen estrés o en contextos que se evalúan como amenazantes para una persona. (Lazarus & Folkman, 1984; Lazarus & Folkman, 1987, citados en Pestillo de Oliveira, Andrade do	<p><b>Instrumento</b></p> <p>Escala de estrategias de afrontamiento modificada que cuenta con 69 ítems divididos en 12 factores, los cuales son evaluados a través de 7 enunciados cada uno. Los factores son: solución de problemas, apoyo social, espera, religión, evitación</p>

	Nascimento, Nickenig Vissoci, Ferreira, Norraila da Silva & Lopes Vieira, 2016)	emocional, búsqueda de apoyo profesional, reacción agresiva, evitación cognitiva, expresión de la dificultad de afrontamiento, reevaluación positiva, negación y autonomía.
Semestre	Un semestre es un período de tiempo académico en el cual las clases están en sesión, un semestre dura alrededor de 16-18 semanas y constituye a la mitad del año académico completo. (Wyatt, 2021)	Los programas académicos a trabajar se encuentran divididos dentro de un rango de VII o X semestres dependiendo del programa.
Edad	La edad cronológica se refiere a la edad en años, es la que va desde el día de nacimiento hasta la edad actual de la persona. (Alcalde, Laspeñas, 2005)	Se establece un rango de edad entre 18 a 26 años en los que se encuentran los estudiantes universitarios que cursan un programa académico.
Género	Se refiere a los conceptos sociales de las funciones, comportamientos, actividades y atributos que cada sociedad considera apropiados para los hombres y las mujeres. (Organización mundial de la salud, 2021)	Se determina el género con el cual se identifica la persona ya sea hombre o mujer en el momento de dar respuesta al instrumento

*Creación propia*

**Tabla 4.** *Definiciones conceptuales de las Estrategias de Afrontamiento.*

Estrategias de afrontamiento	Definición Conceptual
Solución de problemas (SP)	Se caracteriza por decidir una acción directa y racional para solucionar las situaciones del problema

Búsqueda de apoyo social (BAS)	Búsqueda en los demás de apoyo y comprensión para la situación emocional en que se encuentra envuelto, a su vez es la tendencia a realizar acciones encaminadas a buscar en las demás personas información y consejos sobre cómo resolver el problema
Espera (ESP)	Estrategia cognitivo-comportamental que busca esperar que la situación se resuelva por sí sola con el pasar del tiempo.
Religión (REL)	Estrategia cognitivo-comportamental expresada a través del rezo y la oración dirigido a tolerar o solucionar el problema o las emociones que se generan ante el problema.
Evitación emocional (EE)	Estrategia cognitivo-comportamental en la cual se evitan expresar las emociones, dada la carga emocional o la desaprobación social.
Búsqueda de apoyo profesional (BAP)	Estrategia comportamental en la cual se busca el recurso profesional para solucionar el problema o las consecuencias del mismo.
Reacción agresiva (RA)	Estrategia comportamental en la que se expresa la ira y la hostilidad abiertamente como consecuencia de la frustración y la desesperación, reaccionando de manera agresiva hacia los demás, hacia sí mismo o hacia los objetos.
Evitación cognitiva (EC)	Uso de pensamientos distractores para evitar pensar en la situación del problema.

Reevaluación positiva (RP)	Es una estrategia de afrontamiento activa enfocada en crear un nuevo significado de la situación del problema intentando sacar todo lo positivo que tenga la situación.
Expresión de la dificultad de afrontamiento (EDA)	Describe la tendencia a expresar las dificultades para afrontar las emociones generadas por la situación, expresar las emociones y resolver el problema.
Negación (NEG)	Ausencia de aceptación de problema y su habitación por distorsión o desfiguración de este en el momento de su valoración.
Autonomía (AUT)	Hace referencia a la tendencia a responder ante el problema buscando de manera independiente las soluciones sin contar con el apoyo de otras personas tales como amigos, familiares o profesionales.

---

## **Procedimiento**

Inicialmente se hace la búsqueda de información relacionada con la problemática, que incluye marco teórico, antecedentes de investigación y el instrumento con el cual se evaluará. Posteriormente, se solicita a la autora el permiso correspondiente para utilizar el instrumento en la investigación y se procede a adaptar la Escala Estrategias de Coping – Modificada (EEC-M) de Londoño et al (2006) a una plataforma digital y se radica la solicitud de colaboración al programa de Psicología de la UNAB, se redacta el consentimiento informado y el resumen del proyecto, los cuales son enviados junto al correo que recibirán los estudiantes a la dirección de programa para su aprobación; Finalmente se procede a aplicar el instrumento por medio de un enlace a los estudiantes de los 3 semestres del programa de Psicología de la UNAB.

Una vez obtenidos los resultados de las respuestas del test, se procede a calificar el instrumento transformando puntuaciones nominales en puntuaciones continuas de manera que se pueda interpretar estos resultados, y se extraen los estadísticos descriptivos como medias y desviaciones para de esta manera encontrar sí se hallan diferencias significativas, para lo cual se realiza una prueba T de medias en la aplicación SPSS versión 26

## Resultados

La muestra estuvo conformada por 72 participantes, 52 (77,22%) mujeres y 20 (27,78%) hombres. De estos participantes, 33 (45,83%) tienen entre 18-20 años, 32 (44,44%) 21-23 años, 6 (8,33%) 24-26 años y 1 (1,39%) es mayor de 26 años. Con relación al semestre, 25 (34,72%) cursan primer semestre, 19 (26,39%) quinto semestre y 28 (38,89%) octavo semestre.

**Tabla 5.** *Estadísticas descriptivas de las variables sociodemográficas.*

Datos sociodemográficos	Frecuencia	%
<b>Género</b>		
Mujer	52	72,22
Hombre	20	27,78
<b>Edad en años</b>		
18-20	33	45,83
21-23	32	44,44
24-26	6	8,33
Mayor de 26	1	1,39
<b>Semestre actual</b>		
Primero	25	34,72
Quinto	19	26,39
Octavo	28	38,89

*Creación propia*

A continuación, se presentan las estadísticas descriptivas de las estrategias de afrontamiento diferenciadas por grupos de acuerdo al semestre. De este modo, se identifica que las tres estrategias más utilizadas por los estudiantes de primer semestre son: a) Solución de problemas (M=32,24); b) evitación emocional (M= 24,24); y c) búsqueda de apoyo social (M=23,12). En estudiantes de quinto semestre, se encuentra que las tres estrategias principales son: a) Solución de problemas (M=34,42); b) espera (M=29,47); y c) búsqueda de apoyo social (M=27,42). Finalmente, en estudiantes de octavo semestre las tres estrategias más frecuentes son: a) solución de problemas (M=34,18); b) búsqueda de apoyo social (M=26,68); y c) espera (M=24,79).

Para el desarrollo del primer objetivo específico: Describir las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de psicología de primer, quinto y octavo semestre se desarrolla el cuestionario a los 72 participantes, obteniendo lo ilustrado en la tabla 6.

La hipótesis de este objetivo se describe a continuación:

**Ha:** Existe diferencia significativa en la media entre los semestres en cuanto a qué estrategias de afrontamiento utilizan los estudiantes.

**Ho:** No existe diferencia entre los estudiantes de los semestres analizado

**Tabla 6.** *Estadísticas descriptivas de las estrategias de afrontamiento por semestre.*

Estrategia de afrontamiento	Semestre actual	Media	Desviación típica	Desviación error promedio
Solución de problemas	Primero	32,24	6,98	1,40
	Quinto	34,42	6,91	1,59
	Octavo	34,18	8,38	1,58



Búsqueda de apoyo social	Primero	23,12	7,77	1,55
	Quinto	27,42	7,34	1,68
	Octavo	26,68	6,82	1,29
Espera	Primero	22,72	4,97	0,99
	Quinto	29,47	8,51	1,95
	Octavo	24,79	8,31	1,57
Religión	Primero	17,00	8,93	1,79
	Quinto	21,32	10,23	2,35
	Octavo	16,14	8,14	1,54
Evitación emocional	Primero	24,24	5,58	1,12
	Quinto	25,53	9,05	2,08
	Octavo	24,21	8,75	1,65
Búsqueda de apoyo profesional	Primero	13,92	5,87	1,17
	Quinto	15,37	5,86	1,34
	Octavo	15,50	5,83	1,10
Reacción agresiva	Primero	10,76	3,78	0,76
	Quinto	13,58	5,96	1,37
	Octavo	13,43	4,33	0,82
Evitación Cognitiva	Primero	15,60	4,09	0,82
	Quinto	19,74	4,46	1,02

	Octavo	16,96	4,81	0,91
Reevaluación positiva	Primero	16,40	6,02	1,20
	Quinto	18,37	5,62	1,29
	Octavo	17,89	4,95	0,94
Expresión de la dificultad de afrontamiento	Primero	11,44	2,69	0,54
	Quinto	13,21	3,99	0,92
	Octavo	11,61	3,51	0,66
Negación	Primero	9,56	2,83	0,57
	Quinto	11,11	2,51	0,58
	Octavo	8,68	3,15	0,60
Autonomía	Primero	4,96	1,40	0,28
	Quinto	6,47	2,50	0,57
	Octavo	5,46	1,77	0,34

---

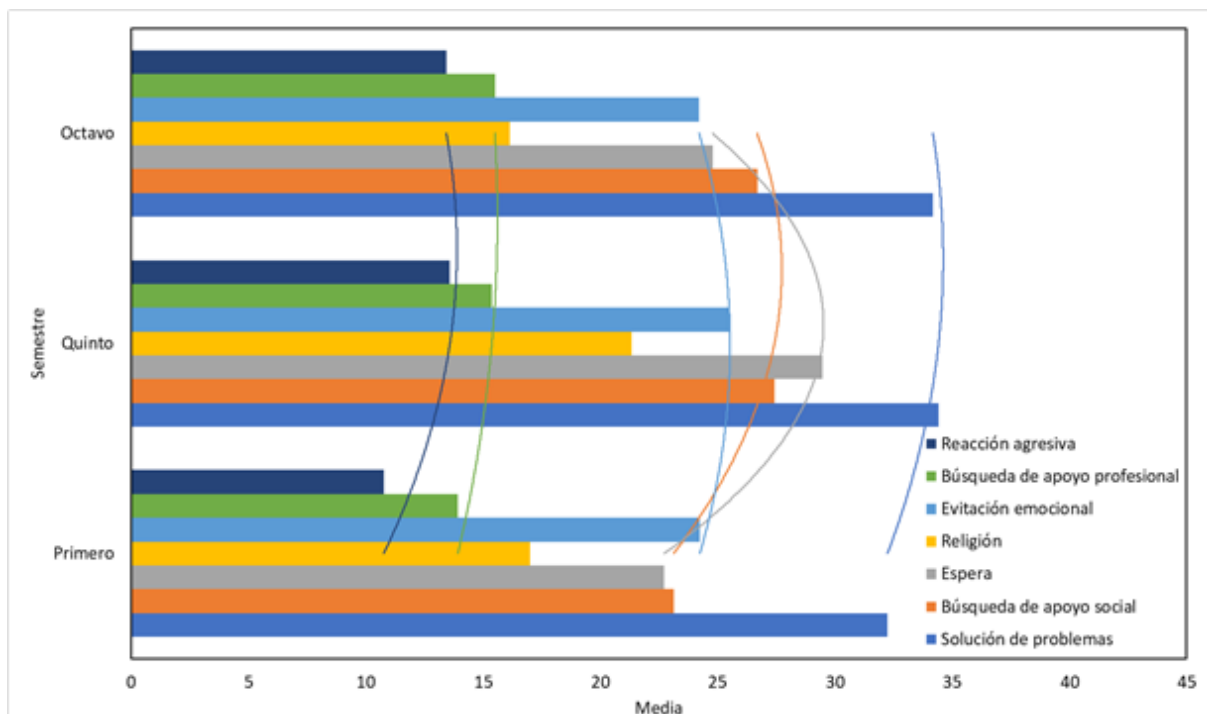
*Creación propia*

Se muestran las estrategias de afrontamiento y sus estadísticas descriptivas, diferenciadas por grupos de acuerdo con el semestre. En general, la desviación estándar como dato individual no es del todo concluyente sobre la dispersión de la muestra, por ello es que, en conjunto con la desviación de error promedio, permite configurar una mejor comprensión de la muestra total.

Según la tabla anterior, la desviación del error promedio en el 94% de los datos se encuentran por debajo del 2%, lo que indica el poco grado de dispersión de las muestras. Los datos mayores a 2% son evitación emocional en quinto semestre y religión en el mismo semestre. Otra aclaración importante en la Tabla 5 y que puede ser concluyente y positiva para la presente

investigación, es que las principales 3 estrategias mantienen poca dispersión en todos los semestres (menor a 1.68% en la desviación error promedio), lo que a futuro podrá ser muy útil para un estudio de investigación de tipo correlacional, en otras palabras, los valores obtenidos en el 94% de los casos es aceptable en su media o valor promedio, por ende, se puede concluir que la media de cada variable en su magnitud es apta para la resolución del segundo objetivo específico.

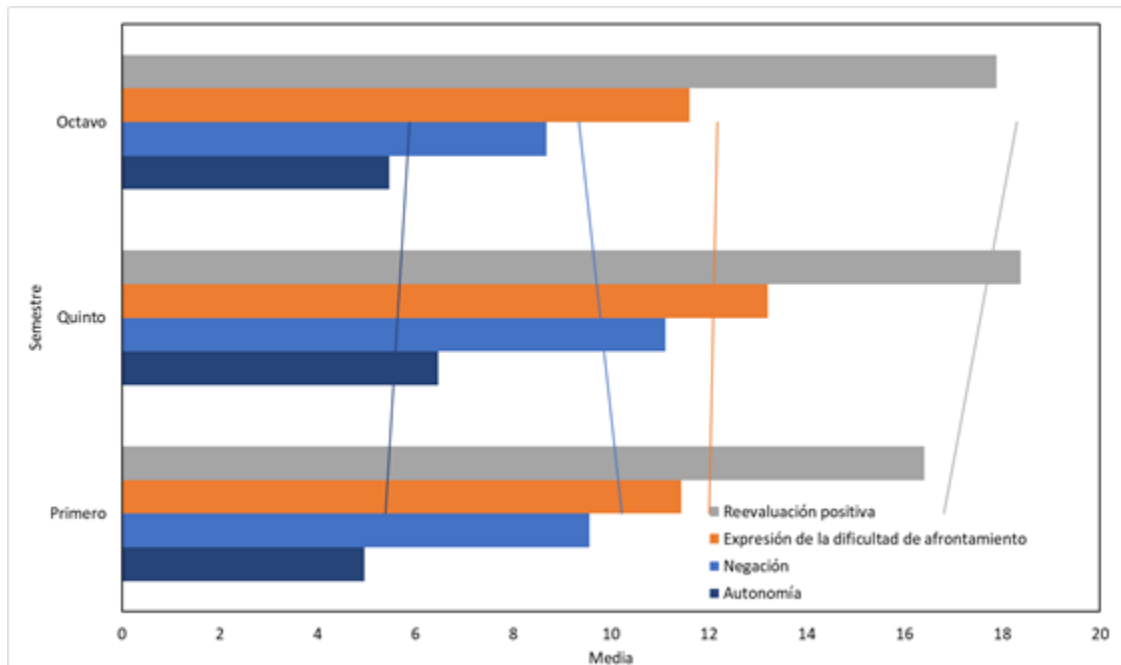
**Figura 1.** *Relación Media-Semestre para las variables más utilizadas*



Para resolver la hipótesis anteriormente descrita para el presente objetivo, se procede a analizar la Figura 1, la cual muestra el comportamiento por semestre para las primera 8 variables, obteniendo una tendencia en todo aumentar la media en 5 semestre con respecto al primero, no obstante, reduce la media para todos los casos en 8 semestre. No obstante, en la variable de menos uso destacan autonomía y reevaluación positiva, las cuales tienden a aumentar progresivamente

con el incremento de semestres (ver Figura 2), esto podría ser un indicativo de madurez con el incremento de los años.

**Figura 2.** *Relación Media-Semestre para las 4 variables menos utilizadas*



Con respecto a la hipótesis, se puede afirmar que, sí hay variación, sin embargo y para efectos de esta investigación, se establecerá que una variación de la media superior a 4 se considera significativa. Por lo anteriormente mencionado, hay variación significativa del primero al quinto semestre en las siguientes variables: Búsqueda de apoyo social, Espera, Religión y Evitación cognitiva. Del quinto al octavo semestre hay variación significativa en las siguientes variables: Espera y Religión. Del primero al octavo semestre no hay variación significativa en las variables. En conclusión, si hay variación significativa con respecto a los semestres, no obstante, del primero al octavo no hay variación significativa.

El segundo objetivo específico es: mencionar las principales estrategias de afrontamiento logradas por estudiantes universitarios. De este modo, se identifica que las tres estrategias más

utilizadas por los estudiantes de primer semestre son: a) Solución de problemas (M=32,24); b) evitación emocional (M= 24,24); y c) búsqueda de apoyo social (M=23,12). En estudiantes de quinto semestre, se encuentra que las tres estrategias principales son: a) Solución de problemas (M=34,42); b) espera (M=29,47); y c) búsqueda de apoyo social (M=27,42). Finalmente, en estudiantes de octavo semestre las tres estrategias más frecuentes son: a) solución de problemas (M=34,18); b) búsqueda de apoyo social (M=26,68); y c) espera (M=24,79).

Otra manera de identificar si existen diferencias significativas entre los estudiantes de primero, quinto y octavo semestre es mediante la prueba t, cuyos resultados pueden observarse en la tabla 6. Se encontraron diferencias significativas para primero y quinto semestre en las estrategias: a) espera (t= -3,30; sig=0,00); b) evitación cognitiva (t= -3,20; sig=0,00); y c) autonomía (t= -2,55; sig=0,01)

En la comparación de medias entre estudiantes de primero y octavo semestre, se encontraron diferencias significativas en la estrategia: a) reacción agresiva (t= -2,38; sig=0,02). Finalmente, para quinto y octavo semestre se hallaron diferencias significativas en las estrategias: a) evitación cognitiva (t=2,00; sig=0,05); y b) negación (t=2,80; sig=0,01).

**Tabla 7.** Comparación de las medias en el EEC-M de estudiantes de primero, quinto y octavo semestre.

Estrategias de afrontamiento	Primero y quinto semestre		Primero y octavo semestre		Quinto y octavo semestre	
	t	Sig.	t	Sig.	t	sig
Solución de problemas	-1,03	0,31	-0,91	0,37	0,10	0,92

<i>Búsqueda de apoyo ial</i>	-1,86	0,07	-1,78	0,08	0,36	0,72
<i>Espera</i>	-3,30	0,00	-1,08	0,28	1,88	0,07
<i>Religión</i>	-1,49	0,14	0,37	0,72	1,93	0,06
<i>Evitación emocional</i>	-0,58	0,56	0,01	0,99	0,50	0,62
<i>Búsqueda de apoyo profesional</i>	-0,81	0,42	-0,98	0,33	-0,08	0,94
<i>Reacción agresiva</i>	-1,92	0,06	-2,38	0,02	0,10	0,92
<i>Evitación Cognitiva</i>	-3,20	0,00	-1,10	0,27	2,00	0,05
<i>Reevaluación positiva</i>	-1,11	0,28	-0,99	0,33	0,31	0,76
<i>Expresión de la dificultad de afrontamiento</i>	-1,76	0,09	-0,19	0,85	1,45	0,15
<i>Negación</i>	-1,88	0,07	1,07	0,29	2,80	0,01
<i>Autonomía</i>	-2,55	0,01	-1,14	0,26	1,62	0,11
<hr/>						
<i>Creación propia</i>						

## Discusión

A partir de los resultados anteriormente mencionados y a la luz del objetivo general de esta investigación que busca describir las estrategias de afrontamiento de los estudiantes del programa de psicología de la Universidad Autónoma de Bucaramanga frente a situaciones estresantes, se analiza la información contrastándola con lo encontrado en el material bibliográfico, resaltando los hallazgos que más destacan para cada una de las variables estudiadas. Para ello, se evaluaron las estrategias de afrontamiento en una muestra de 72 estudiantes, 52 (77,22%) mujeres y 20 (27,78%) hombres.

Para iniciar, es importante mencionar las estrategias que los estudiantes usan frecuentemente en su vida académica. En primer lugar, se identifican principalmente dos estrategias de afrontamiento comunes entre los tres semestres participantes de la investigación: a) solución de problemas y b) búsqueda de apoyo social. Por su parte, se reconoce que no existe una diferencia significativa entre estas estrategias de afrontamiento de estudiantes de primer semestre o inicio de su carrera y los estudiantes de octavo semestre, quienes están próximos a culminar sus estudios; validando de esta manera la hipótesis alternativa ( $H_a$ : No existe diferencia estadísticamente significativa entre los estudiantes de los semestres analizados.) planteada inicialmente en la presente investigación.

Existe diferencia significativa en las estrategias de afrontamiento Espera ( $t = -3,30$ ;  $sig = 0,00$ ), evitación cognitiva ( $t = -3,20$ ;  $sig = 0,00$ ) y autonomía ( $t = -2,55$ ;  $sig = 0,01$ ) entre los semestres primero y quinto. Reacción agresiva ( $t = -2,38$ ;  $sig = 0,02$ ) entre los semestres primero y octavo; por último, evitación cognitiva ( $t = 2,00$ ;  $sig = 0,05$ ) y negación ( $t = 2,80$ ;  $sig = 0,01$ ) entre los semestres quinto y octavo.

Desde lo constatado en el Marco Teórico, es de esperar que existan situaciones estresantes en el estudiante como consecuencia del cambio significativo en el individuo al entrar a la universidad, ya que es un indicador que se está preparando para la vida adulta y deja atrás la adolescencia y la zona de confort (Águila et al., 2015). Sin embargo, el estudiante de octavo semestre se encuentra mejor preparado a los estresores naturales de la academia, lo que genera que estén, en cierta medida más aptos para enfrentar situaciones estresantes en contraste a los estudiantes de primer semestre (Vázquez Valverde et al., 2003). Esto permite inferir el comportamiento de la Figura 1, en donde la búsqueda de apoyo profesional, búsqueda de apoyo social, solución de problemas y reevaluación positiva es mayor en los estudiantes de último semestre en comparación a los de primer semestre. Lo anterior indica que mayor edad y experiencia a la situación estresante genere en el individuo un afrontamiento productivo y orientado a otros, favoreciendo a la persona como alguien emocionalmente más saludable en contraste a los demás de semestres inferiores (Viñas, et al., 2015).

Según Román & Hernández (2005), en el ámbito académico, se ha encontrado que el apoyo social podría actuar como un potenciador en el logro de un desempeño satisfactorio de los estudiantes. Dado que este es un factor relevante en la presente investigación, se puede reafirmar que el apoyo puede contribuir para afrontar los estresores propios de su ambiente con mayores probabilidades de éxito.

Scafarelli & García (2010) estudiaron la estrategia de afrontar el estrés de 139 estudiantes en Uruguay mediante la escala ACS de primer semestre, evaluándose según la carrera que estudian: Derecho, Educación Inicial, Ingeniería, Odontología y Psicología. Mostrando que, sin importar la carrera, las principales estrategias son: **Apoyo social, concentrarse en resolver el problema** y buscar diversión relajante. Los resultados resaltados son iguales al obtenido en la



presente investigación. Sin embargo, Scafarelli & García (2010) profundizan un poco más al comparar el sexo. Las mujeres y los hombres suelen enfrentar el estrés con: Buscar diversión relajante, preocuparse y concentrarse en resolver el problema, no obstante, el apoyo social es mayormente utilizado por las mujeres.

Cabanach et al., (2010) elaboraron un banco de ítems que reúne distintas maneras de afrontar el estrés en estudiantes universitarios, a la cual denominaron Escala de Afrontamiento de Estrés Académico (A-CEA), que permite diferenciar entre el apoyo social, la reevaluación cognitiva y la planificación. Para crearla se presentaron 835 estudiantes de la Universidad de la Coruña, divididos 236 estudiantes de la facultad de ciencia y 596 de las ciencias de la Salud. El número de ítems realizados por Cabanach et al., (2010) es de 23 en una escala Likert de 1 a 5.

Cabanach et al., (2015) analizaron el estrés de estudiantes universitarios desde una perspectiva de género. Para ello se reunieron 2102 estudiantes universitarios, divididos en 647 hombres y 1455 mujeres de distintas carreras (Educación, Ciencias de la Salud, Ciencias Jurídico-Sociales y Ciencias Técnicas) comprendida entre los 18 a 51 años ( $M = 21.11$ ;  $DT = 3.31$ ) mediante la estrategia (A-CEA). La conclusión más importante del trabajo de Cabanach et al., (2015) es que, sin importar la carrera, los hombres suelen aplicar reevaluación positiva, mientras las mujeres están mayormente en búsqueda de apoyo, esto muestra que el sexo es un elemento importante para futuras investigaciones. Comparando la investigación de Cabanach et al., (2015) con la presente tesis, se obtiene que el apoyo social es un elemento de gran importancia, no obstante, al separarlo en sexo y no en edad (como lo realizó la presente investigación), no detalla la importancia de la madurez del individuo en el desarrollo de las actividades académicas como consecuencia de la experiencia que adquieren ante situaciones estresantes.

Piergiovanni & Depaula (2018) realizan una investigación del tipo descriptiva correlativa con las variables autosuficiencia y estrategia para afrontar el estrés en 126 estudiantes argentinos, mediante la escala de Autosuficiencia General (EAG), la cual consta de 10 ítems en una escala Likert de 1 a 4. Mostrando, al igual que Cabanach et al., (2015), que el sexo es un rol importante, dado que los hombres presentaron mayor autosuficiencia, mostrando mayor diferencia en búsqueda de apoyo social, en donde las mujeres presentan un 25% más de participación. En **la focalización de la solución del problema**, los hombres presentan apenas un 5% de participación sobre las mujeres. La frase anteriormente resaltada puede interpretarse como “Concentrarse en resolver el problema”, es decir, los resultados de (Piergiovanni & Depaula, 2018) son muy similares a los obtenidos en la presente investigación.

Cabanach et al., (2018) analizaron la variabilidad de las respuestas psicofisiológicas de estrés en función del perfil de afrontamiento activo que presenta el estudiante universitario, para ello reunieron 1195 estudiantes (71% mujeres y 29% hombres) con una edad promedio de 21.57 años (DT=3.63). Se aplicaron la escala de afrontamiento de estresores (ACEA) y la escala de respuestas de estrés (RCEA). El grupo total se dividió en cuatro subgrupos: afrontamiento activo [AA], afrontamiento activo y social [AAS], afrontamiento social [AS] y bajo afrontamiento activo y social [BAS]. Mediante un análisis ANOVA, se comprobó que los estudiantes que emplean estrategias de afrontamiento activo (AA y/o AAS) presentan menores respuestas psicofisiológicas en contraste a aquellos con bajo nivel de afrontamiento activo (AS y BAS), tanto físicas (agotamiento físico y alteraciones del sueño), como conductuales (irascibilidad) y cognitivas (intrusión de pensamientos negativos).

Teniendo en cuenta los antecedentes ilustrados en esta investigación se encontró gran similitud con la investigación *Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina*, en la

cual se evidenció que los estudiantes mostraban un estilo de afrontamiento centrado en la solución de problemas, demostrando así que en el contexto universitario los estudiantes de las facultades de salud optan generalmente por esta estrategia, considerándola como la más adecuada para hacer frente a diversos factores estresores.

Opuesto a esto, en el año 2016 se realizó la aplicación de la Escala Estrategias de Coping – Modificada (EEC-M) de Londoño et al (2006) en una población de 41 personas entre las edades de 20 y 60 años detenidas en un establecimiento penitenciario de mediana seguridad y carcelario de Bucaramanga, en el cual se pudo constatar que los sujetos evaluados tienen mayor uso de estrategias de religión y reevaluación positiva debido al contexto en el que se encuentran, sin embargo, se puede resaltar que logran mantener el uso de la estrategia solución de problemas. Al compararse con otras investigaciones se hace visible que pese al contexto en el que se encuentran inmersos siguen manteniendo dentro de sus estrategias de afrontamiento la solución de problemas del mismo modo que los estudiantes universitarios participantes de la investigación principal.

De este modo, es posible afirmar que los estudiantes de primero, quinto y octavo semestre en general afrontan las situaciones estresantes enfocándose en la planeación de acciones que contribuyan a resolver el problema, analizando el momento oportuno para la resolución y las opciones más racionales (Londoño et. Al., 2006).

Además, acuden a sus redes de apoyo social y familiar para mitigar los efectos producidos por las diversas situaciones estresantes. De acuerdo con Lázarus & Folkman (citados en Londoño et. Al., 2006) el apoyo social contribuye a prevenir la aparición del estrés, ya que permite percibir las situaciones de manera menos amenazante o bien, dota de recursos valiosos para el afrontamiento en caso de que este aparezca.

Adicionalmente, como estrategia alternativa, los estudiantes de primer semestre movilizan recursos enfocados a la inhibición de las emociones que perciben como negativas, para regularse a sí mismos, con el fin de reducir las posibles consecuencias del deficiente manejo emocional o evitar desaprobación social por parte de sus pares.

Finalmente, se identifica que los estudiantes de quinto y octavo semestre utilizan la espera como estrategia alternativa, es decir, tienen la idea de que las situaciones problema serán resueltas con el paso del tiempo, lo que implica una postura pasiva frente al problema y unas expectativas positivas de la resolución de este (Londoño et. Al., 2006).

Existen dos aportes significativos en la presente investigación; el primero es la identificación de estrategias para afrontar situaciones estresantes en estudiantes de psicología de la UNAB y como se muestra en la discusión, los resultados son similares a los obtenidos en la literatura. El segundo aporte es la importancia de la estadía en la universidad en el uso de estrategias en el individuo, puesto que a medida que son mayores (están más próximos al octavo semestre), es más probable que apliquen la búsqueda de apoyo profesional, búsqueda de apoyo social y/o solución de problemas en comparación a los de primer semestre. Lo anterior podría indicar que es importante analizar a futuros estudios las variables del sexo y el tiempo de estadía en la universidad (semestres cursados).

## **Conclusiones**

A modo de conclusión y atendiendo al objetivo de la investigación que busca identificar las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de psicología de primer, quinto y octavo semestre de la Universidad Autónoma de Bucaramanga mediante el instrumento de investigación Escala de Estrategias de Coping Modificada con el fin de contribuir en el bienestar universitario se pudo observar que las estrategias más utilizadas por los estudiantes de los semestres evaluados son: Solución de problemas, espera, búsqueda de apoyo social y evitación emocional. Así mismo, se encontraron diferencias entre primer semestre y quinto semestre en cuanto a espera, evitación cognitiva y autonomía; diferencias entre primero y octavo en reacción agresiva y asimismo entre quinto y octavo hay diferencias entre evitación cognitiva y negación

Además, se encontró relevante dentro de la investigación lo anteriormente mencionado ya que a pesar del ascenso semestral dentro de la carrera los estudiantes suelen utilizar las mismas estrategias de afrontamiento en situaciones estresantes que abarca el ámbito académico. Cabe aclarar que al no existir diferencias representativas entre los semestres se acepta la hipótesis alternativa abordada al inicio de la presente investigación.

Finalmente, los datos obtenidos son indispensables para generar toma de conciencia de las estrategias de afrontamiento empleadas en el ámbito universitario y asimismo contemplar el diseño de un futuro programa que permitan desempeñar aquellas estrategias de afrontamiento que resulten más eficaces para el afrontamiento de situaciones académicas o de la vida cotidiana generadoras de estrés.

## **Recomendaciones**

Partiendo de la importancia del tema principal del presente proyecto de grado y teniendo en cuenta la necesidad de un abordaje más amplio del mismo, establecemos los siguientes puntos a considerar en futuros proyectos relacionados con las estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes universitarios.

Inicialmente se sugiere a próximos investigadores interesados en el tema replicar este estudio considerando mayores variables a analizar, como por ejemplo motivación de logro, calidad de vida, salud mental, entre otros, para de este modo determinar si estas influyen en posibles diferencias; y asimismo utilizar en futuras investigaciones diferentes instrumentos que evalúen las variables de estudio.

Por otra parte, se debe destacar la importancia de promocionar el desarrollo de programas psicológicos preventivos que ayuden a optimizar la formación integral de los estudiantes en relación con el adecuado manejo de las estrategias de afrontamientos en situaciones estresantes del entorno académico, esto con el fin de mejorar el nivel de preparación académica-profesional.

Finalmente, se debe considerar continuar con una serie de estudios sistemáticos acerca de las variables trabajadas en la investigación con diferentes grupos semestrales dentro de la institución académica, para generar mayor conocimiento acerca de las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes universitarios frente a diferentes situaciones denominadas como estresoras.

## Referencias

- Abreu J Luis. (2012). *Hipótesis, Método y Diseño de Investigación. Daena: International Journal of Good Conscience*. 7(2) 187-197. ISSN 1870-557X Recuperado de [http://www.spentamexico.org/v7-n2/7\(2\)187-197.pdf](http://www.spentamexico.org/v7-n2/7(2)187-197.pdf)
- Alcalde, I., Laspeñas, M. (2005). *Ocio en los mayores: Calidad de vida*, 43-62.
- Alfonso Águila, B., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Nieves Achon, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178.
- Arnett, J.J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teen through the twenties*. *American Psychologist*, 55, 469-480
- Barrios, N., Sánchez, L. & Salamanca, Y. (2013). *Patrones de personalidad patológica y Estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología*. *Psychologia: avances de la disciplina*, 7(2), 45-53
- Barrón, R. G., Castilla, I. M., Casullo, M. M., & Verdú, J. B. (2002). *Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes*. *Psicothema*, 363-368. Recuperado a partir de <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8028>
- Beck, R., Taylor, C. y Robbins, M. (2003). *Missing home: Sociotropy and autonomy and their relationship to psychological distress and homesickness in college freshmen*. *Anxiety, Stress and Coping*, 16, 155-162.
- Becerra, S. (2013). *Rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima*. (Tesis para optar por el grado de Magíster en Psicología Clínica de la Salud). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.

Benavente, B. T., Quispe, G. P., & Callata, G. L. (2010). *Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería–UNSA Arequipa. 2006*. Enfermería global, 9(2).

Cárdenas, V. y Silva, I. (2005). *El estrés en adolescentes*. Tesis. Lic. En Psicología, Universidad Autónoma Metropolitana, Iztapalapa

Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdez, N. (2003). *Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología*. Revista de psicología, 21(2), 363-392.

Casari, L. M., Anglada, J., & Daher, C. (2014). *Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios*. Revista de Psicología (PUCP), 32(2), 243-269.

Carver, Ch. y Scheier, M. (1989). *Assessing coping strategies: a theoretically based approach*. Journal of personality and social psychology, 56 (2). 267-283.

Cruz, D. & Puentes, A. (2017). *Relación entre las diferentes dimensiones del síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento empleadas por los guardas de seguridad de una empresa privada de la ciudad de Tunja*. Psicogente, 20(38), 268-281.

<http://doi.org/10.17081/psico.20.38.2548>

Cruz Pérez, G. (2018). *Desestigmatizando la función del estrés*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 21(2). Recuperado de

<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol21num2/Vol21No2Art12.pdf>

De la Fuente, J., Fernández-Cabezas, M., Cambil, M., Vera, M. M., González-Torres, M. C., & Artuch-Garde, R. (2017). *Linear relationship between resilience, learning approaches, and coping strategies to predict achievement in undergraduate students*. Frontiers in Psychology, 8, 1039. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.0103>.



De Oliveira, L. P., do Nascimento Junior, J. R. A., Vissoci, J. R. N., Ferreira, L., da Silva, P. N., & Vieira, J. L. L. (2016). *Motivación autodeterminada y estrategias de afrontamiento en futbolistas: Un estudio con jugadores en diferentes fases de desarrollo deportivo*. *Revista de psicología del deporte*, 25(2), 261-269.

Díaz, C. A. G., Luna, A., Dávila, A., & Salgado, M. J. (2010). *Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad*. *Psychologia: avances de la disciplina*, 4(1), 63-70.

Díaz Martín, Y. (2010). *Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina*. *Humanidades Médicas*, 10(1), 0-0.

Espinoza-Díaz, I.M., Tous-Pallarés, J., y Vigil-Colet, A. (2015). *Efecto del clima psicosocial del grupo y de la personalidad en el síndrome de quemado en el trabajo en docentes*. *Anales de Psicología*, 31(2), 651- 657. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.2.174371> Fornés-Vives, J., García-B

Fernández, C., & Polo, M. T. (2011). *Afrontamiento, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación social de nuevo ingreso*. *Revista de Psicología y Educación*, 10(2), 177-192

García-Rivera, B., Maldonado-Radillo, S. E., & Barón, M. R. (2014). *Estados afectivos emocionales (depresión, ansiedad y estrés) en personal de enfermería del sector salud pública de México*. *Summa Psicológica UST*, 11(1), 65-73.

García, P.R.C. (2008). *Estrategias de afrontamiento al estrés según sexo y edad en una muestra de adolescentes uruguayos*. *Ciencias psicológicas*, (1), pp.7-25. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4595/459545421002.pdf>

Larrota, R., Sánchez, L., & Sánchez, J. (2016). *Niveles de autoestima y uso de*

*estrategias de afrontamiento en personas privadas de la libertad en un centro de reclusión de la ciudad de Bucaramanga. Informes Psicológicos*, 16(1), pp. 51- 64.

<http://dx.doi.org/10.18566/infpsicv16n1a03>

Londoño N. Pérez M. Murillo M.(2006). *Validación de la Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento al Estrés en una Muestra Colombiana*. Informes psicológicos. Vol 11, Núm 13.

López Peña, G. V., & Vélez Barragán, J. C. (2018). *Estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la universidad cooperativa de Colombia sede Villavicencio*. Psicología, Villavicencio: Universidad Cooperativa de Colombia.

Martín Monzón, I. M. (2007). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. Apuntes de Psicología, 25(1), 87-99. Recuperado de

<http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/viewFile/117/119>

Monje C. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa, Neiva, Universidad Surcolombiana*. Recuperado de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>

Morales, R. F.M. (2018). *Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios*. *International Journal of developmental and Educational Psychology*, Revista de Psicología, (1), pp.289-294. Recuperado de

<https://www.redalyc.org/journal/3498/349856003031/349856003031.pdf>

Muñoz, C. F. M., & Otálvaro, C. M. C. (2012). *Burnout docente y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y secundaria*. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 3(2), 226-242.

Oblitas, L. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida (3a ed.)*. México, D.F.: Cengage Learning.

Organización mundial de la salud. (2021). *Temas de salud, Género*. Recuperado de <https://www.who.int/topics/gender/es/>

Orlandini, A. (2012). *El estrés: qué es y cómo evitarlo*. Fondo de cultura económica. Disponible en: [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=d8-KuiJAOXIC&oi=fnd&pg=PT3&dq=estrés+definiciones&ots=9N7yAkBG&sig=ZNIYrGhlEey\\_4\\_9K4q\\_0VZaNcWQ#v=onepage&q&f=true](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=d8-KuiJAOXIC&oi=fnd&pg=PT3&dq=estrés+definiciones&ots=9N7yAkBG&sig=ZNIYrGhlEey_4_9K4q_0VZaNcWQ#v=onepage&q&f=true)

Ortiz, E., Méndez, L., Camargo, J., Chavarro, S., Toro, G., & Vernaza, M. (2014). *Relación entre las estrategias de afrontamiento, ansiedad, depresión y autoestima, en un grupo de adultos con diagnóstico de cáncer*. *Psychologia: avances de la disciplina*, 8(1), 77-83. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4924059>

Palacio Sañudo, J. E., Caballero Domínguez, C. C., González Gutiérrez, O., Gravini Gómez, M., & Contreras Santos, K. P. (2012). *Relación del burnout y las estrategias de afrontamiento con el promedio académico en estudiantes universitarios*. *Universitas Psychologica*, 11(2), 535-544. ISSN: 1657-9267. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64723241015>

Parsons, A., Frydenberg, E. y Poole, C. (1996). *Overachievement and co-ping strategies in adolescent males*. *British Journal of Educational Psychology*, 66, 109-114

Peña-Paredes, E., Mendoza, L. I. B., Cabañas, R. P., Avila, L. R., & Sales, K. G. G. (2018). *Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero*. *NURE investigación: Revista Científica de enfermería*, 15(92), 1.

Perea, L. A. H., Téllez, J. E. S., González, G. I. M., & Luis, O. E. R. (2017). *Percepción de estrés en universitarios, su impacto en el desempeño académico, afrontamiento y apoyo familiar*. Revista Mexicana de Estomatología, 3(2), 27-36.

Pereira, M. L. N. (2009). *Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo*. Revista educación, 33(2), 171-190.

Pérez, P., González, A., Mielles, I., & Rodríguez, A. F. U. (2017). *Relación del apoyo social, las estrategias de afrontamiento y los factores clínicos y sociodemográficos en pacientes oncológicos*. Pensamiento psicológico, 15(2), 41-54

Pérez Molina, M. J., & Rodríguez Chinchilla, N. (2011). *Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja*. Revista Costarricense de Psicología, 30(45-46),17-33. [fecha de Consulta 7 de octubre de 2021]. ISSN: 0257-1439.

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476748709004>

Permuy, M. (2011) *Manual de bases biológicas del comportamiento humano*. Universidad de la República. Recuperado de: <https://www.cse.udelar.edu.uy/wp-content/uploads/2018/10/Manual-de-bases-biolo%CC%81gicas-del-comportamiento-humano.pdf>

Piemontesi, S. E., & Heredia, D. E. (2012). *Afrontamiento ante exámenes: Desarrollos de los principales modelos teóricos para su definición y medición*. Anales de Psicología/Annals of Psychology, 25(1), 102-111.

Pozo, J. I., Pérez, M. D., Domínguez, J., Gómez, M. A., & Postigo, Y. (1994). *La solución de problemas*. Madrid: Santillana.

Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Castañeda Quirama, T. (2020). *Estrés académico en*

*estudiantes universitarios*. Disponible en:

<http://bibliotecadigital.iue.edu.co/jspui/handle/20.500.12717/2042>

Rodríguez, D. C. N., & León, N. A. (2015). *Relación entre dependencia emocional y afrontamiento en estudiantes universitarios*. Revista electrónica psyconex, 7(10), 1-27.

Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/23127/19039>

Rodríguez-Marín, J., y Neipp-López, M. C. (2008). *Manual de psicología social de la salud. Síntesis*.

Román, C. & Hernández, R. (2005). *Variables psicosociales y su relación con el desempeño académico de estudiantes de primer año de la Escuela Latinoamericana de Medicina* [Versión electrónica], Revista Iberoamericana de Educación, 37 (2), 1-8.

Salinas, B. G. M., & Chimal, A. M. (2015). Afrontamiento del estrés en adolescentes estudiantes de nivel medio superior. *Revista digital de investigación en docencia universitaria*, 9-20.

Sampieri R, Collado C, Baptista M. (2014). *Metodología de la Investigación*. McGRAW-HILL / Interamericana Editores, S.A. de C.V. ISBN: 978-1-4562-2396-0

Sandín, B. & Chorot, P. (2003). *Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar*. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 8, pp. 39-54

Sierra, Juan Carlos, & Ortega, Virgilio, & Zubeidat, Ihab (2003). *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*. Revista Mal-estar E Subjetividade, 3(1),10 - 59.[fecha de Consulta 10 de Marzo de 2021]. ISSN: 1518-6148. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=271/27130102>

Solís, M.C. & Vidal, M.A. (2006, enero-junio). *Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes*. Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizan, pp.33-39. Recuperado de [https://archivos/Psicologia\\_General\\_SEMINARIO/ESTILOS\\_Y ESTRATEGIAS\\_DE\\_AFRONTAMIENTO\\_en\\_adolescencia.pdf](https://archivos/Psicologia_General_SEMINARIO/ESTILOS_Y ESTRATEGIAS_DE_AFRONTAMIENTO_en_adolescencia.pdf)

Valverde, C. V., López, M. C., & Ring, J. M. (2003). Estrategias de afrontamiento. *Medicina Clínica en Psiquiatría y Psicología*.

Vélez, L. P. M., Gutiérrez, J. A., & Isaza, B. E. T. (2010). *Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico*. *Ces Medicina*, 24(1).

Viñas Poch, Ferran, González Carrasco, Mónica, García Moreno, Yolanda, Malo Cerrato, Sara, & Casas Aznar, Ferran. (2015). *Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes*. *Anales de Psicología*, 31(1), 226-233. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.1.163681>

Wyatt, A. (28 de abril de 2017). ¿Cuánto dura un semestre? Southern Utah University  
Recuperado de: <https://www.suu.edu/blog/2017/04/cuanto-tiempo-dura-semestre.html#:~:text=Un%20semestre%20dura%20alrededor%20de,ex%C3%A1menes%20finales%20con%20descansos%20ocasionales>







27.	No hago nada porque el tiempo todo lo dice	1 2 3 4 5 6
28.	Hago frente al problema poniendo en marcha varias soluciones	1 2 3 4 5 6
29.	Dejo que las cosas sigan su curso	1 2 3 4 5 6
30.	Trato de ocultar mi malestar	1 2 3 4 5 6
31. para	Salgo al cine, a dar una vuelta, etc., olvidarme del problema	1 2 3 4 5 6
32.	Evito pensar en el problema	1 2 3 4 5 6
33.	Me dejo llevar por mi mal humor	1 2 3 4 5 6
34. que	Hablo con amigos o familiares para que me animen o tranquilicen cuando me encuentro mal	1 2 3 4 5 6
35. para	Busco la ayuda de algún profesional para reducir mi ansiedad o malestar	1 2 3 4 5 6
36.	Rezo	1 2 3 4 5 6
37. la	Hasta que no tenga claridad frente a la situación, no puedo darle la mejor solución a los problemas	1 2 3 4 5 6
38. qué	Pienso que lo mejor es esperar a ver qué puede pasar	1 2 3 4 5 6
39. seguir	Pienso detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	1 2 3 4 5 6
40. pasen	Me resigno y dejo que las cosas pasen	1 2 3 4 5 6
41.	Inhibo mis propias emociones	1 2 3 4 5 6
42.	Busco actividades que me distraigan	1 2 3 4 5 6
43.	Niego que tengo problemas	1 2 3 4 5 6
44.	Me salgo de casillas	1 2 3 4 5 6
45.	Por más que quiera no soy capaz de expresar abiertamente lo que siento	1 2 3 4 5 6
46. situación	A pesar de la magnitud de la situación tiendo a sacar algo positivo	1 2 3 4 5 6
47.	Pido a algún amigo o familiar que me indique cuál sería el mejor camino a seguir	1 2 3 4 5 6

48.	Pido ayuda a algún médico o psicólogo para aliviar mi tensión	1 2 3 4 5 6
		↓
49.	Acudo a la iglesia para poner velas o rezar	1 2 3 4 5 6
50.	Considero que las cosas por sí solas se solucionan	1 2 3 4 5 6
51.	Analizo lo positivo y negativo de las diferentes alternativas	1 2 3 4 5 6
52.	Me es difícil relajarme	1 2 3 4 5 6
53.	Hago todo lo posible para ocultar mis sentimientos a los otros	1 2 3 4 5 6
54.	Me ocupo de muchas actividades para no pensar en el problema	1 2 3 4 5 6
55.	Así lo quiera, no soy capaz de llorar	1 2 3 4 5 6
56.	Tengo muy presente el dicho “al mal tiempo buena cara”	1 2 3 4 5 6
57.	Procuro que algún familiar o amigo me escuche cuando necesito manifestar mis sentimientos	1 2 3 4 5 6
58.	Intento conseguir más información sobre el problema acudiendo a profesionales	1 2 3 4 5 6
59.	Dejo todo en manos de Dios	1 2 3 4 5 6
60.	Espero que las cosas se vayan dando	1 2 3 4 5 6
61.	Me es difícil pensar en posibles soluciones a mis problemas	1 2 3 4 5 6
62.	Trato de evitar mis emociones	1 2 3 4 5 6
63.	Dejo a un lado los problemas y pienso en otras cosas	1 2 3 4 5 6
64.	Trato de identificar las ventajas del problema	1 2 3 4 5 6
65.	Considero que mis problemas los puedo solucionar sin la ayuda de los demás	1 2 3 4 5 6
66.	Pienso que no necesito la ayuda de nadie y menos de un profesional	1 2 3 4 5 6
67.	Busco tranquilizarme a través de la oración	1 2 3 4 5 6

- |     |  |             |
|-----|--|-------------|
| 68. | Frente a un problema, espero conocer bien la situación antes de actuar | 1 2 3 4 5 6 |
| 69. | Dejo que pase el tiempo  | 1 2 3 4 5 6 |

## **Apéndice 2.** *Formato de consentimiento informado*

En el marco del trabajo de grado titulado Estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes de primero, quinto y octavo semestre del programa de psicología de la Universidad Autónoma de Bucaramanga, realizado por los estudiantes Edson Joao Garnica Matajira, Karen Yanerys Gutierrez Vega y Angie Tatiana Perez Mazo, bajo la asesoría del docente Mario Andrés Paez Ruiz, usted ha sido invitado(a) a participar en el diligenciamiento de la Escala de estrategias de Coping Modificada (EEC-M).

En virtud de la resolución 8430/93 y según las normas deontológicas aplicadas a la investigación formativa, la decisión de responder el cuestionario mencionado es voluntaria, no implica ningún riesgo de salud, no conlleva la exposición de información sensible, ni supone algún tipo de contraprestación económica ni para los participantes ni para los autores del trabajo de grado. Los resultados obtenidos se usarán bajo principios de confidencialidad y para fines exclusivos del cumplimiento de los objetivos establecidos en la investigación propuesta.

Para conocimiento de los participantes, el objetivo de este proyecto es identificar las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de psicología de primer, quinto y octavo semestre de la Universidad Autónoma de Bucaramanga mediante el instrumento de investigación Escala de Estrategias de Coping Modificada con el fin de contribuir en el bienestar universitario.

En caso de que surjan dudas acerca de la investigación, se puede dirigir al docente Mario Andres Paez Ruiz al teléfono 3112455851 o al correo mpaez2@unab.edu.co, y al estudiante Edson Joao Garnica Matajira al teléfono 3166407442 o al correo egarnica120@unab.edu.co

Una vez finalizada la investigación, se notificará vía correo electrónico de la fecha y hora de la sustentación pública a los participantes del proyecto.

A continuación, encontrará una serie de preguntas de opción múltiple. Las respuestas que usted proporcione no son correctas o incorrectas, simplemente aportarán información para esta investigación. Por favor lea detenidamente cada pregunta y conteste de forma honesta, seleccionando la opción que mejor se ajuste a su manera de actuar.

Muchas gracias por su colaboración.