

Niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Psicología de los dos últimos semestres en una Institución de Educación Superior, Privada, en el Valle de Aburra.

Por:

Libia Andrea Fajardo Pabon.

Jessica Catalina Hoyos Hoyos.

Aura Cristina Betancur Montoya.

Corporación Universitaria Minuto de Dios.

Seccional Bello.

Bello-Antioquia

2017

Niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Psicología de los dos últimos semestres en una Institución de Educación Superior, Privada, en el Valle de Aburra

Proyecto de grado vinculado al Macro Proyecto de Investigación del Grupo de Estudio en Psicología, Neurociencia y Educación del Programa de Psicología en la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales, de la Corporación Universitaria Minuto de Dios-Seccional Bello.

Presentado como requisito para optar al título de Psicólogas.

Libia Andrea Fajardo Pabon.

Jessica Catalina Hoyos Hoyos.

Aura Cristina Betancur Montoya

Corporación Universitaria Minuto de Dios Sede Bello.

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales.

Psicología.

Semestre VIII.

2017.

Tabla de Contenido

1. Resumen	5
2. Presentación	6
3. Planteamiento del problema	7
3.1 Objetivos.	14
3.1.1 Objetivo general.....	14
3.1.2Objetivos específicos	14
3.2 Justificación.	14
3.3 Antecedentes	17
3.3.1 Niveles de Ansiedad Rasgo-Estado	17
3.3.2 Estrategias de afrontamiento.....	19
4. Marco Teórico	22
4.1 Ansiedad	22
4.2 Estrategias de Afrontamiento	28
5. Metodología	36
5.1 Paradigma	36
5.2 Enfoque	37
5.3 Alcance.	37
5.4 Diseño.	38
5.5 Población	38
5.6 Muestra	39
5.7 Recolección de Datos-Operacionalización de las Variables	40
5.8 Instrumentos	44
5.8.1 Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI).....	44

5.8.2. Escala de Estrategias de Coping-Modificada (EEC-M).....	45
5.8.3 Sistematización y análisis de datos.	46
5.9 Procedimiento	46
5.10 Dificultades	47
5.11 Consideraciones Éticas	47
6. Análisis de Resultados	48
7. Discusión	54
8. Conclusiones y Recomendaciones	56
Referencias	58

1. Resumen

La presente es una investigación cuantitativa de enfoque descriptivo y diseño transversal, con una muestra conformada por 183 estudiantes (149 mujeres y 34 hombres) de los dos últimos semestres del programa de Psicología. El objetivo general fue describir los Niveles de Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento de los estudiantes, para ello se ha empleado el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) de Spielberger et al. (1964) y la Escala de Estrategias de Coping-Modificada (EEC-M), validada para población colombiana por Londoño et al. (2006).

El análisis de resultados realizado a través de Excel, indicó que los niveles de ansiedad rasgo-estado de los estudiantes universitarios se sitúan en el rango normativo tanto para mujeres como para hombres, y el uso de estrategias de afrontamiento se encuentra dentro de los rangos normativos.

Palabras clave: Estudiantes Universitarios, Ansiedad Estado-Rasgo, Estrategias de Afrontamiento, STAI, EEC-M.

2. Presentación

El Semillero de investigación en Psicología, Neurociencia y Educación, del Programa de Psicología, perteneciente a la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales (FCHS), de la sede Bello de la Corporación Universitaria Minuto de Dios –UNIMINUTO, ejecuta el macro proyecto de investigación Entrenamiento de Habilidades cognitivas, Funciones ejecutivas y Estados emocionales de estudiantes de educación superior, el cual es liderado por el Profesor Gustavo Carmona Ríos como investigador principal.

Para alcanzar el propósito de la investigación se plantea, entre otros objetivos de investigación, inquirir sobre las variables niveles de ansiedad y Estrategias de afrontamiento de estudiantes que finalizan la educación superior, con el fin de levantar un perfil que sirva, como línea de base de conocimiento empírico sobre dichas variables, para la elaboración de propuestas de acompañamiento a estudiantes con miras a elevar el índice de permanencia y graduación.

El presente trabajo, se realizó con el propósito de aportar conocimientos sobre el tema mencionado. El producto del ejercicio investigativo se denomina: Niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Psicología de los dos últimos semestres en una Institución de Educación Superior, Privada, en el Valle de Aburra.

Los estudiantes universitarios experimentan ansiedad y hacen frente a situaciones que generan estrés debido a exigencias sociales, psicológicas y académicas. En este documento detrabajo, se pretende responder y aportar información a la comunidad educativa en general, sobre los procedimientos realizados para la fundamentación teórica y metodológica para la realización de la propuesta investigativa mencionada.

Este proyecto fue realizado en el Semillero de investigación. El trabajo de investigación y el informe final fue realizado por Catalina Hoyos, Cristina Betancur y Andrea Fajardo, auxiliares

de investigación, con la asesoría del Profesor Gustavo Carmona Ríos, como proyecto de grado como cumplimiento al requisito para optar al título de Psicólogas.

3. Planteamiento del problema

Se considera la ansiedad y el tipo de estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes, como factores presentes en la experiencia del estudiante universitario y que puede afectar su rendimiento académico, ello debido a la carga que puede causar el estar finalizando la carrera profesional, el verse enfrentado a sostener asignaturas con alta rigurosidad, realizar prácticas profesionales y al inicio del Trabajo de grado. También, en algunos casos, por tener carencia de recursos económicos y problemas familiares. Esto podría impactar su salud mental y física, sus relaciones interpersonales y la decisión de permanecer hasta obtener el título y graduarse en oportunamente.

Según el DSM V - American Psychiatry Association (2014):

Los trastornos de ansiedad son los que comparten características de miedo y ansiedad excesivos, así como alteraciones conductuales asociadas. El miedo es una respuesta emocional a una amenaza inminente, real o imaginaria, mientras que la ansiedad es una respuesta anticipatoria a una amenaza futura. La ansiedad está más a menudo asociada con tensión muscular, vigilancia en relación a un peligro futuro y comportamientos cautelosos o evitativos. A veces, el nivel de miedo o ansiedad se ve reducido por conductas evitativas generalizadas. La crisis de pánico (panic attacks) se presentan principalmente con los trastornos de ansiedad como un tipo particular de respuesta al miedo. (p.189)

Según lo mencionado anteriormente, la ansiedad es una respuesta anticipatoria ante una posible amenaza futura, en tanto que el miedo a una amenaza real, y ambas alteran la respuesta conductual, por lo que el individuo tiende a evadir las situaciones. Se ha evidenciado en una Institución de Educación Superior, que los estudiantes de psicología de diferentes horarios de los dos últimos semestres, declaran entre sus compañeros, que sienten cierto nivel de ansiedad debido al peso académico con las asignaturas en general y especialmente con la relacionada con la elaboración del ante proyecto de grado, el desarrollo del Proyecto de grado y las Prácticas profesionales. Asimismo, han hablado acerca de sus responsabilidades y sus deberes monetarios, lo que requiere un mayor empeño, tanto para costear sus estudios como para responder ante los compromisos académicos.

En la revisión de antecedentes, se identifica que la Ansiedad está relacionada con el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. La ansiedad es un problema que aqueja con frecuencia a dicha población, de hecho, en la Universidad Industrial de Santander (UIS) de Bucaramanga, Agudelo, Casadiegos y Sánchez, señalaron que “se reportó a partir de las consultas atendidas en el Departamento de Bienestar Universitario, que en el año 2004, uno de los trastornos que más se diagnosticó fue el trastorno de ansiedad en un 9% de la población” (2008, p.35).

Así mismo, Agudelo-Vélez, Casadiegos-Garzón y Sánchez-Ortiz indicaron que en la Universidad Pontificia Bolivariana (UPB) de Bucaramanga, se registró que “en los meses de junio y julio 2005, el 12% de la población consultante fue diagnosticada con rasgos ansiosos” . En el segundo semestre de “junio a septiembre de 2005 el 17% de la población consultantes fue diagnosticada con rasgos ansiosos”, es decir hubo un incremento del 5%. (2009, p.88)

Mercado y Niño (2012), la población objeto de estudio está circunscrita a los estudiantes de Administración de Empresas de la Universidad de Sucre en el año 2009. Para la selección de esta población, el grupo determinó involucrar sólo los estudiantes matriculados en semestres impares, atendiendo a dos criterios específicos: uno, involucrar todos los semestres dispararía una muestra demasiado alta; dos, los semestres impares permitirían establecer diferencias en el rendimiento académico entre alumnos del nivel inicial, intermedio y avanzado, para una población total de 350 estudiantes. De ellos se analizaron los que poseían rendimiento académico deficiente y eficiente, como resultado se señala que de cada 100 estudiantes, los de alto nivel de ansiedad (9%), presentan un rendimiento académico deficiente en un 22%. Los de nivel medio de ansiedad (62%), tienen un rendimiento académico deficiente del 41,9%. Y los de nivel bajo (29%), con rendimiento académico deficiente del 27,6%.

“Los datos epidemiológicos el Ministerio de Protección Social (2003), señalan que la ansiedad y la depresión constituyen en Colombia un importante problema de salud, ocupando los primeros renglones en cuanto a los motivos de consulta psicológica y psiquiátrica” (Agudelo et al., 2008, p.35). Por otra parte, en Colombia se realizó en el 2015 una encuesta donde muestra cómo es la salud mental que tienen los colombianos; el objetivo fue recabar información sobre diferentes aspectos de la salud mental y la accesibilidad a los servicios de salud prestados a las personas desde los siete años de edad, “en la que privilegió su comprensión desde los determinantes sociales y la equidad” (Encuesta Nacional de Salud Mental, 2015, p. 348). Los resultados de la encuesta indican que, luego de aplicar el instrumento SRQ para la valoración de síntomas de depresión, ansiedad, psicosis y epilepsia, a una amplia muestra de la población, en los:

Adultos entre 18 y 44 años, se evidencia que para este grupo el SRQ global fue positivo para el 9,6% de las personas, siendo mayor en mujeres (10,8%) que en hombres (7,9%). De los ítems que hacen referencia a problemas depresivos o ansiosos, alrededor del doble de las mujeres lo reportan con el 17,2% de las mujeres y 9,1% de los hombres con 8 o más síntomas (p.150).

Los síntomas ansiosos están presentes en por lo menos un 52,9% de las personas con uno o más síntomas de ansiedad, siendo 59,3% de las mujeres y 46,4% de los hombres. Tienen 5 o más síntomas de ansiedad el 9% de las mujeres y el 3,3% de los hombres, esto es alrededor de 3 veces menos (p.151).

Como se puede analizar en los resultados de la Encuesta Nacional de la Salud Mental, en Colombia, se presentan, múltiples factores que pueden crear un aumento en los niveles de ansiedad en adultos entre los 18 y 44 años, presentando altos niveles de ansiedad que indican problemas emocionales y se resalta que, las mujeres son más propensas a tener síntomas ansiosos a comparación de los hombres.

Ahora bien, en la población en general se ha encontrado que muchas personas han presentado ansiedad en diferentes niveles y en varios ámbitos de desempeño, de hecho, el Banco Mundial y la Organización Mundial de la Salud (OMS) en un comunicado de prensa realizado el 23 de abril del 2016 en Washington DC, EE.UU, indicaron que “la depresión y la ansiedad cuestan a la economía mundial US\$ 1 billón al año” (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2016, párr.1).

Por su parte, Ortuño-Sierra, García-Velazco, Inchausti, Debbané y Fonseca-Pedrero apuntaron que “entre los trastornos emocionales, la ansiedad es el más frecuente en la población

general, y posiblemente convertirá en una de las principales causas de discapacidad en el siglo XXI en los países europeos” (2016, p.84). Los mismos autores, citaron las siguientes investigaciones en las que se indica la prevalencia de la ansiedad en algunos países:

...una investigación internacional llevada a cabo entre 2001-2003 en 14 países de América, Europa y Asia, en un total de 60.463 adultos participantes, reveló que los trastornos de ansiedad son los más frecuentes en casi todos los países, con tasas de prevalencia que van desde el 2,4% al 18,2%⁷. En otro estudio, Alonso et al.⁶, con una muestra representativa de 21.425 adultos pertenecientes a seis países europeos, encontró que la prevalencia vital para cualquier trastorno de ansiedad fue del 13,6%. La revisión de Somers et al.⁸ indica tasas interanuales de prevalencia y tasas de prevalencia a lo largo de la vida de los trastornos de ansiedad de entre el 10,6% y el 16,6%. En la misma línea, la investigación llevada a cabo por Bloom⁹ mostró que hasta un 16% de la población informó de algún problema de ansiedad (2016, p.84).

En el mismo orden, está lo indicado por Serrano et al., en México, para quienes “la incidencia de los trastornos de ansiedad es más elevada en la adolescencia y la juventud que en la madurez. Las patologías más usuales encuentran su tasa más elevada entre los 20 y los 30 años” (2013, p.51). Además, citan a la OMS, la cual “estima que una cuarta parte de la población que acude a consulta solicitando asistencia médica presenta una sintomatología típicamente ansiosa” (p.51).

Sumado a lo expuesto, algunas investigaciones han abordado la ansiedad en los estudiantes universitarios como uno de los factores que se relaciona con su rendimiento académico. En México, por ejemplo, Serrano, Rojas y Ruggero (2013), indicaron que el ansioso presenta dificultades en su desempeño laboral, educativo y social, mientras que, Aragón-Borja,

Contreras-Gutiérrez y Tron-Álvarez (2011), señalaron que “la estrecha relación que existe entre ansiedad y rendimiento académico está bien documentada” (p. 45), dichos autores citan los trabajos de Benedito y Botella, (1992), quienes reportan que las personas que experimentan ansiedad, ven reflejada en sus comportamientos síntomas fisiológicos y excesiva preocupación por su futuro laboral, dudando de sus capacidades para desenvolverse como profesional (p.45).; Gutiérrez y Averó, (1995), quienes reportan que las personas ansiosas en situaciones de estrés, ven reducida su respuesta cognitiva, especialmente en la memoria de operativa (p.45); Farkas, (2003), reporta relación entre el rendimiento académico y el uso de estrategias mágicas para resolver las situaciones académicas. (p.46); y García y de la Peza en (2005), encontraron relación entre ansiedad y desempeño académico, y lo reportaron diciendo que: “aquellos alumnos que presentaron las puntuaciones más altas en ansiedad, presentaron a su vez menor rendimiento académico que aquéllos con puntuaciones bajas en ansiedad” (p.46), lo anterior de acuerdo a como son citados en Aragón-Borja, Contreras-Gutiérrez y Tron-Álvarez (2011).

También en Lima, Celis et al. (2001), señalaron que en diversos estudios llevados a cabo en instituciones educativas se ha encontrado relación entre los elevados niveles de ansiedad y el bajo rendimiento académico. En Argentina, Furlan; Sánchez; Heredia; Piemontesi y Illbele (2009), indicaron que aun sin el estrés evaluativo los estudiantes ansiosos no consiguen un buen desempeño académico, ni siquiera aquellos que han participado en programas de reducción de ansiedad. Los investigadores españoles en el tema, Arco, López, Heilborn y Fernández (2005) afirman que: “El mundo universitario presenta unas características y exigencias organizativas y académicas que en ocasiones conducen al joven hacia reacciones adaptativas generadoras de ansiedad y considerable perturbación psicosocial con disminución del rendimiento” (p.590).

En lo que se refiere a las Estrategias de afrontamiento (EA), según Casari, Anglana y Daher (2014, p.248), en los últimos años se ha “ampliado el interés acerca de cómo los estudiantes enfrentan su experiencia de ansiedad y cuáles son las estrategias de afrontamiento implementadas por estos para afrontar la situación estresante de examen”, lo que se extiende a otras situaciones de orden relacional y de responsabilidades propias de la función de estudiantes y condiciones socio culturales que les caracterizan al interior de la institución educativa, que también generan estrés.

Por su parte, Gustems y Calderón (2014), indicaron que el uso de unas estrategias de afrontamiento adecuadas ayuda a la adaptación del estudiante a la vida universitaria y a la obtención de logros académicos, ya que el ingreso a la educación y los cambios que conlleva puede llevar a que aumente el uso de estrategias evitativas o pasivas. De lo que se puede deducir que el uso de ciertas estrategias puede desfavorecer la adaptación a la vida de universidad y la obtención de logros para la graduación oportuna.

La revisión del estado del arte sobre esta variable evidencia que es necesario ampliar el número de investigaciones que aporten a la explicación de la relación de esta con diferentes aspectos de la experiencia de los estudiantes en la universidad. Al respecto, Palacio, Caballero, Gonzáles, Gravini y Contreras (2012), sugieren la importancia de ampliar la investigación de las estrategias de afrontamiento en los diferentes programas universitarios, para diseñar programas de promoción de la salud mental y el bienestar de los estudiantes.

De acuerdo a lo planteado anteriormente, resalta la importancia de indagar sobre los dos aspectos observados, niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento. Estableciendo claramente que el interés de los investigadores en la presente investigación no es indagar si existe relación o no entre las dos variables sino, describir la forma como se presenta dichas

variables en los estudiantes de últimos semestres de su carrera. Por lo cual se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología de los dos últimos semestres en una Institución de Educación Superior, Privada, en el Valle de Aburra?

3.1 Objetivos.

3.1.1 Objetivo general

Caracterizar los niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología de los dos últimos semestres en una Institución de Educación Superior, privada, en el Valle de Aburra.

3.1.2 Objetivos específicos

-Delimitar los niveles de ansiedad de los estudiantes de Psicología de los dos últimos semestres en una Institución de Educación Superior, privada, en el Valle de Aburra.

-Describir las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de Psicología de los dos últimos semestres en una Institución de Educación Superior, privada, en el Valle de Aburra.

3.2 Justificación.

Esta investigación se realiza con el fin de dar a conocer e identificar la situación que se está presentando dentro de la población estudiantil de una Institución de Educación Superior, Privada, en el Valle de Aburra, la situación a la cual se hace referencia es la ansiedad debido a causas académicas, que se da por diversas situaciones antes mencionadas, las cuales pueden tener un

impacto negativo y aumentar la probabilidad de sufrir ansiedad. Al respecto, investigadores afirman que:

La época universitaria constituye un periodo de la vida donde la mayoría de los estudiantes son adolescentes o adultos jóvenes, lo que implica que son una población donde se consolidan los proyectos de vida, se adquiere la mayoría de edad, se asumen nuevas responsabilidades sociales y aumentan las presiones psicosociales, lo que puede redundar en una mayor vulnerabilidad frente a trastornos psicosociales como el síndrome ansioso. Todos los individuos experimentan ansiedad en alguna etapa de su vida; esta se caracteriza por una sensación de aprensión difusa, desagradable y vaga, que se manifiesta por la incapacidad de estar sentado o de pie durante un tiempo, y a menudo se acompaña de síntomas vegetativos como cefalea, diaforesis, taquicardia, opresión torácica, malestar epigástrico e inquietud. En una condición clínica normal, es una señal de alerta que advierte de un peligro inminente y permite al individuo tomar medidas para afrontar dicha amenaza. (Cardona-Arias, J. A., Pérez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S., Gómez-Martínez, J., y Reyes, Á., 2015, p.80).

El ingresar a la Universidad puede conllevar significativos cambios en las actividades cotidianas de los estudiantes como lo pueden ser la separación del núcleo familiar, el aumento de responsabilidades y la reevaluación de las actividades que realizan. Es muy importante señalar que la mayoría de los estudiantes universitarios que están cursando los últimos semestres tienen diversas obligaciones como son el cumplimiento de las clases, asesorías, realizar prácticas profesionales y el trabajo de grado, todo esto en sus diversos horarios, además algunos de estos estudiantes laboran, lo que aumenta las probabilidades de sufrir del trastorno de ansiedad.

Según Arco, López, Heilborn y Fernández (2005): “El mundo universitario presenta unas características y exigencias organizativas y académicas que en ocasiones conducen al joven hacia reacciones adaptativas generadoras de ansiedad y considerable perturbación psicosocial con disminución del rendimiento.” (p.590)

La presente investigación se desarrolla dentro del Grupo de Estudio en Psicología, Neurociencia y Educación, en el que se desarrollan diversas investigaciones con el propósito de documentar las características psicológicas de estudiantes en educación superior. La investigación actual aporta a dicho propósito obteniendo conocimiento empírico, pertinente y contextualizado sobre características relativas a los niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento de estudiantes de los últimos semestres, como insumo que pueda ser utilizado por los diseñadores de programas para bienestar estudiantil, permanencia y graduación oportuna, toda vez que diferentes autores, como se mencionó, entre ellos, Calderón (2013), Cely (2016), Contreras et al. (2005), Furlan et al. (2009), Gutiérrez y Avero (1995) quienes señalan que la ansiedad se relaciona con el desempeño de los estudiantes en solución de problemas, comprensión lectora, concentración, matemáticas, memoria de trabajo, procesos atencionales, estrategias de aprendizaje, lectura, autorregulación, auto eficacia, inhibición y meta cognición. Elementos necesarios para éxito académico, permanencia estudiantil y graduación oportuna.

En cuanto al aporte que se hace a la Psicología y a la sociedad en general, la presente investigación es un nuevo referente que indica la importancia de tener conocimiento sobre la salud mental de los estudiantes universitarios, ya que, es un factor determinante en la adquisición de los conocimientos necesarios para que los egresados de la educación superior cumplan con su labor profesional de forma responsable y productiva. (Lozano, C. y Lopez J., 2016, p.18).

3.3 Antecedentes

Se presentan los trabajos empíricos que se han utilizado como antecedentes para sostener el actual trabajo de investigación, dichos antecedentes, son llevados a cabo con poblaciones hispanohablantes, y coinciden con la población, instrumentos y edades.

3.3.1 Niveles de Ansiedad Rasgo-Estado

La muestra fue constituida por 106 alumnos (89 mujeres y 17 varones), con una edad media de 22,09 años. Son estudiantes del primer curso del Grado de Educación Social y del último curso de la Licenciatura de Pedagogía de la Facultad de Educación de la Universidad Complutense de Madrid, España. En el alumnado de ambas titulaciones predomina el género femenino, lo que explica que en la muestra haya mayoría de mujeres. Se utilizó la adaptación española del “Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo” (State-TraitAnxietyInventory, STAI; Spielberger et al., 1997). Hay diferencias significativas en los valores medios de las puntuaciones directas correspondientes a la Escala de Ansiedad Estado, más altos en las mujeres que en los varones ($p=0.047$), especialmente en el alumnado de Educación Social ($p=0.031$).

Además, se hallaron diferencias significativas en los valores medios de las puntuaciones directas correspondientes a la Escala de Ansiedad Rasgo, más altos en las mujeres que en los varones ($p=0.052$). En Educación Social encontramos valores medios en las puntuaciones directas de Ansiedad Rasgo y en los percentiles de Ansiedad Estado significativamente más altos en las mujeres que en los varones ($p < 0.10$).

En otra investigación, Agudelo et al. (2009), evaluaron un grupo de 259 estudiantes (227 mujeres y 32 hombres), de primer a séptimo semestre de la Facultad de Psicología en la

Universidad Pontificia Bolivariana de Bucaramanga (UPB, Colombia), con un rango de edad de 16 y 26 años; la intención de los investigadores fue identificar las características ansiosas y depresivas de ese grupo de estudiantes. En el proceso, midieron la ansiedad usando el Inventario de Ansiedad Estado/Rasgos (STAI) de Spielberger (1999), para la depresión emplearon el inventario de depresión de Beck (BDI) en su versión española de Vázquez y Sanz (1997), y el cuestionario de depresión estado-rasgo (ST/DEP) de Agudelo et al. (2005).

En los resultados de dicha investigación se encontró una media de 19.34 para la escala de rasgo y para la escala de ansiedad estado una media de 17.26, además, al analizar los resultados según el sexo las mujeres puntuaron más alto que los hombres en ambas escalas.

Celis et al. (2001), realizaron una investigación en la que uno de sus objetivos era describir y evaluar los niveles de ansiedad estado y rasgo de 53 estudiantes de primer año y 45 de sexto año de Medicina Humana de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marco (Lima, Perú); la edad promedio de los de primer año fue de 19,34 años y en los de sexto fue de 24,82 años, para evaluar la ansiedad se aplicó el STAI (State and Trait Anxiety Inventory) validado en España.

Estos investigadores hallaron que la mayoría de la población presentaba niveles moderados de ansiedad; en ansiedad estado un 64,2% de los estudiantes de primer año y un 57,8% de los de sexto y, en ansiedad rasgo un 54,7% de los estudiantes de primer año y un 48,9% del sexto año. Lo que más resalta en esta investigación fue que al comparar los estudiantes de primer y sexto año se encontró que un 26,4% de los de primer año presentaron ansiedad estado severa mientras que en los de sexto la presentaron un 8,9%, lo mismo sucedió con la ansiedad rasgo, donde se encontró un nivel alto en el 20,8% de los estudiantes de primer año y un 11,1% de los de sexto año. En la comparación de la ansiedad rasgo y estado por género

no se encontraron diferencias significativas (AE mujeres: $x = 22,80$, AE hombres: $x = 24,93$, $p > 0,05$; AR mujeres: $x = 22,07$, AR hombres: $x = 20,43$, $p > 0,05$).

Lozano C., López J. (2016), evaluaron los Niveles de Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento de un Grupo de Estudiantes Universitarios en el Valle de Aburra, los cuales cursaban su primer año. En lo referente a los niveles de ansiedad que presentan los estudiantes de primer año se dividió la muestra según el sexo. De esta forma se encontró que las mujeres tienen una media de ansiedad estado (AE) de 21,00 lo cual las ubica entre los percentiles 55 al 99 correspondientes los niveles medio-alto (72%) y alto (20%), por encima del rango normativo. Y la ansiedad rasgo (AR) con una media de 28,06 ubicándose entre los percentiles 55 al 99 también para niveles medio-alto (60%) y alto (32%) pasando los rangos normativos. Por su parte, los hombres presentan en ansiedad estado una media de 27,41 ubicándose dentro de los percentiles del 65 a 97 lo que los ubica en los niveles medio-alto (33%) y alto (67%), por encima del rango normativo. Y para la ansiedad rasgo, tienen una media de 28,08 quedando entre los percentiles 55 al 97 para los niveles medio-alto (38%) y alto (58%), por encima del rango de normalidad. (En esta variable se encontraron datos perdidos debido a que algunos evaluados no respondieron completamente los cuestionarios.)

3.3.2 Estrategias de afrontamiento.

Castellanos et al., (2011), efectuaron un estudio en el cual participaron 36 estudiantes de noveno semestre de Psicología de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia (UPTC, Sogamoso), los cuales eran solteros y cuyas edades oscilaban entre 21 y 29 años. El objetivo de esta investigación fue determinar la relación existente entre la ansiedad y las estrategias de afrontamiento en estudiantes que iniciaban sus prácticas profesionales. Para evaluar las estrategias de afrontamiento, los investigadores emplearon la Escala de Estrategias de Coping

validada para Colombia por Londoño, et al. (2006) y para medir la ansiedad emplearon la Escala de Zung, validada para Colombia por De la Ossa et al. (2009).

Los resultados indicaron que los estudiantes tendían a utilizar mayormente las estrategias solución de problemas, reevaluación positiva, búsqueda de apoyo social y evitación cognitiva. Y la menos usada fue la expresión de la dificultad de afrontamiento. En cuanto a los niveles de ansiedad, encontraron que el 36% de los estudiantes tenían niveles en grado máximo y un 28 % con un nivel moderado. En la correlación de estas dos variables hallaron que la estrategia búsqueda de apoyo social tenía una relación directamente proporcional (8,082) con el nivel 3 de ansiedad, con una significancia de 0,06; la estrategia evitación cognitiva tuvo una relación significativa e inversa con el nivel 1 de ansiedad (-0,7, $p=0,08$); y, para reevaluación positiva no hallaron correlaciones significativas por la variabilidad de las respuestas.

Barrios, Sánchez y Salamanca (2013), ejecutaron su investigación con 117 estudiantes con edades entre 18 y 33 años, del primer y decimo semestre del Programa de Psicología de la Universidad Tecnológica y Pedagógica de Colombia (UPTC, Sogamoso). Su objetivo fue analizar la relación existente entre los patrones de personalidad patológica y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de Psicología. Para identificar las estrategias de afrontamiento de dichos estudiantes, usaron la Escala de Estrategias de Coping validada para Colombia por Londoño et al. (2006) y para medir la personalidad patológica emplearon el Inventario Clínico Multiaxial de Millon adaptada en España por Cardenal y Sánchez en el año 2007. Sus resultados indicaron que las estrategias más utilizadas por los estudiantes fueron solución de problemas con un 76.9%, evitación cognitiva con un 75.2%, búsqueda de apoyo profesional en un 70.9% y búsqueda de apoyo social en un 69.2%-; y las menos usadas fueron religión con un 48.7%, autonomía 45.3% y expresión de la dificultad de afrontamiento 13.7%. Al

diferenciar el uso de estrategias según el género encontraron que las mujeres utilizaban con más frecuencia las estrategias de afrontamiento solución de problemas (78.3%), evitación cognitiva (77.1%) y búsqueda de apoyo social (73.5%); mientras los hombres usaban con mayor frecuencia reevaluación positiva (79.4%), solución de problemas (73.5%) evitación cognitiva y negación (70.6% cada una).

Sierra, Güichá-Duitama y Salamanca (2014), investigaron contando con la participación de 120 estudiantes de primer y decimo semestre de Psicología de la UPTC (Sogamoso), con edades entre 18 y 36 años, buscaron identificar la relación existente entre los estilos de personalidad y las estrategias de afrontamiento empleadas por dichos estudiantes, para evaluar las estrategias de afrontamiento emplearon la Escala de Estrategias de Coping-Modificada y para los estilos de personalidad emplearon el Inventario Millon de Estilos de Personalidad-MIPC. En cuanto a las estrategias de afrontamiento empleadas por dichos estudiantes, los investigadores hallaron, que los factores por encima del punto de corte fueron solución de problemas (41,3%), apoyo social (33,1%), apoyo profesional (29,8%), evitación cognitiva (28,1%) y reevaluación positiva (41,3%); al hacer una comparación por sexo hallaron que las mujeres usan con mayor frecuencia el apoyo social (37,2%) y los hombres solución de problemas (45,7%), espera (20%), evitación emocional 17,1%), apoyo profesional (31,4%), evitación cognitiva (28,6%), reevaluación positiva (57,1%) y negación (25,7).

Lozano C., López J. (2016), evaluaron los Niveles de Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento de un Grupo de Estudiantes Universitarios en el Valle de Aburra, los cuales cursaban su primer año, en las estrategias de afrontamiento, al comparar la población según el sexo se halló que los hombres utilizan con mayor frecuencia estrategias tales como: Solución de Problemas ($x=36,36$) Evitación Emocional ($x=25,28$), Búsqueda de Apoyo Social ($x=24,84$),

Espera ($x= 24,68$); y las que menos usan son la Expresión de la Dificultad de Afrontamiento ($x= 11,72$), Negación ($x=8,96$) y Autonomía ($x= 6,24$). En cuanto a las mujeres, se encontró que usan mayormente Solución de problema ($x= 35,95$), Búsqueda de apoyo social ($x=26,49$), Evitación emocional($x=25, 14$) y Religión ($x= 24,48$); siendo menos empleadas, Expresión de la dificultad de afrontamiento ($x= 10,38$), Negación ($x= 8,25$) y Autonomía ($x=5,20$).

Con los resultados indicados, se evidencia que los estudiantes de primer y segundo semestre de tienden a usar preferiblemente las mismas estrategias usadas por la muestra normativa, a saber, solución de problemas, búsqueda de apoyo social, espera, religión y evitación emocional, encontrándose la muestra dentro de los rangos de normalidad. Esto permite afirmar que la muestra sobre la que se realizó la citada investigación, a la hora de elegir el uso de estrategias como señalan Lazarus y Folkman, se orienten al problema o a la emoción, están eligiendo principalmente las segundas. Por otro lado, Las tres estrategias que menos emplean los estudiantes (EDA, NEG, AUT) se encuentran levemente por debajo del rango de normalidad, especialmente la EDA debido a que hubo más dispersión en las respuestas de la muestra.

4. Marco Teórico

A continuación, se procede a describir los conceptos con los cuales se realiza la investigación, conocer qué es la ansiedad, los niveles de ansiedad Rasgo y ansiedad Estado, las Estrategias de Afrontamiento y sus tipos de estrategias.

4.1 Ansiedad

En la presente investigación se hará una breve reseña del concepto de ansiedad, sus primeras definiciones y en qué consisten los niveles de ansiedad rasgo-estado.

La ansiedad ha sido tratada en diferentes corrientes teóricas de la psicología y se le ha dado diferentes términos “ansiedad”, “miedo”, “angustia”, “tensión”, “stress”. El concepto de

ansiedad según Mc Reynolds (1975), fue abordado en 1844 por Kierkegaard en su obra “El concepto de angustia”, el cual define la ansiedad “como algo inherente a la libertad humana, a la confrontación y a la elección de alternativas.” (Casado, 1994, p.11).

Watson, usaba los términos de miedo y temor como sustituto de ansiedad, así, desde una postura ambientalista, planteó que el miedo era “una respuesta conductual y fisiológica a una estimulación o situación externa al sujeto”. Ésta conceptualización que está ligada a las teorías del aprendizaje, la autora citada, indica que gracias al conductismo la ansiedad paso al ámbito experimental y a enriquecerse desde nuevas concepciones fisiológicas y motivacionales. (Viedma, s.f., p.4)

Desde las diversas líneas de investigación de la psicología se le ha dado diferente interpretación a la ansiedad según su enfoque y el autor.

1. Enfoque psicodinámico:

Freud fue el primero en abordar el término ansiedad desde el Psicoanálisis y la conceptualiza para reprimir los impulsos, definiéndola como:

“Es una señal que da el organismo en situación de peligro” (de Ansorena Cao, A., Reinoso, J. C., y Cagigal, I. R., 1983, p.33). La escuela Humanista realiza un aporte importante para la concepción de este término y utiliza diversos autores, el primero de ellos en definir la ansiedad es Goldstein (1939), el cual dice que “es una amenaza al “self”, al concepto de sí mismo; la ansiedad es un momento del proceso por el cual organismo y mundo son transformados continuamente.” (Casado, M., 1994, p.16); el autor citado, indica que la escuela humanista le da construcción a la ansiedad desde posiciones más filosóficas que científicas.

2. Enfoque experimental motivacional

Los autores más destacados son Hull y Spence donde le dan una definición a este enfoque el papel que realiza el impulso en la motivación que se tiene al realizar una tarea.

El trabajo se caracteriza por el énfasis en los aspectos metodológicos y el rigor formal. Según Hull, el concepto clave para explicar la motivación de toda conducta será el “impulso” o “drive”. De esta forma, conceptualiza la ansiedad como un “drive” motivacional que permite al sujeto dar respuesta ante un estímulo. (Hull como es citado en Casado, M., 1994, p.22),

Spence y Spence (1966) hacen una relación entre la ansiedad que puede causar una tarea que se vaya a realizar y las consecuencias según su dificultad, “una respuesta condicionada sencilla es aprendida con mayor facilidad por aquellos sujetos que tiene un nivel de ansiedad alto, mientras que aquellos cuyo nivel de ansiedad es menor, encuentran mayor dificultad para aprender la tarea. Esta teoría fue confirmada por medio de experimentos”. (como es citado en deAnsorena Cao, A., Reinoso, J. C., y Cagigal, I. R. 1983, p. 33).

Según lo anterior, se puede evidenciar la importancia que tiene la motivación en el momento de realizar cualquier tarea, además se puede dar ansiedad según el grado de dificultad que conlleve el realizar una tarea, también se podría considerar que es más fácil realizar una actividad si se tiene unos niveles de ansiedad bajos, que si se tienen altos niveles. En los planes de formación profesionalizantes, a medida que se avanza en los semestres se asumen mayores cargas académicas con niveles más altos de exigencias, a la vez, que la vida cotidiana continua su curso.

3. Enfoque Psicométrico-factorial

En 1961 los autores Cattell y Sheier establecieron la relación entre la ansiedad y las variantes de la personalidad, estableciendo así un nuevo modelo de la ansiedad llamado rasgo-estado apoyándose en la teoría de los rasgos de la personalidad y el análisis factorial, a continuación, se establecerá la diferencia entre la ansiedad estado y la ansiedad rasgo:

En esta primera teoría rasgo-estado, se define el rasgo de ansiedad como la disposición interna o la tendencia temperamental que tiene un individuo a reaccionar de forma ansiosa, independientemente de la situación en que se encuentre. Esta ansiedad rasgo se basa en las diferencias individuales, relativamente estables, en cuanto a la propensión a la ansiedad. Desde esta perspectiva, la ansiedad sería un factor de personalidad. Frente al rasgo, Cattell defiende el estado de ansiedad como una condición o un estado emocional transitorio que fluctúa en el tiempo. En el estado de ansiedad se dan cambios fisiológicos tales como aumento de la presión sistólica, aumento del ritmo cardíaco, aumento del ritmo respiratorio, descenso del pH salivar, etc. (Casado, 1994, p.24).

Como se puede evidenciar, la ansiedad, tanto en las características de rasgo como en las de estado, se presenta en comportamientos que de diferente manera afectan la respuesta espontánea y autocontrolada del organismo y del individuo ante situaciones estresantes. Lo que hace del estudio de estas características de la personalidad un elemento crucial para la comprensión de la experiencia académica en la universidad.

Otro autor importante en la teoría ansiedad rasgo-estado es Spielberger (1966b), Según este autor,

El estado de ansiedad se conceptualiza como un estado emocional transitorio o condición del organismo humano que varía en intensidad y fluctúa en el tiempo. Es una condición subjetiva, caracterizada por la percepción consciente de sentimientos de tensión y

aprensión y por una alta activación del sistema nervioso autónomo. Así, el nivel del estado de ansiedad dependerá, según Spielberger (1966b), de la percepción del sujeto, es decir, de una variable meramente subjetiva y no del peligro objetivo que pueda representar la situación. El rasgo es definido como las diferencias individuales relativamente estables en cuanto a la propensión a la ansiedad, es decir, las diferencias en la disposición para percibir estímulos situacionales como peligrosos o amenazantes y la tendencia a reaccionar ante ellos con estados de ansiedad. (como es citado en Casado, 1994, p.27).

Para ampliar la comprensión de las características del comportamiento ansioso, Casado (1994) cita a Spielberger (1972), de quien afirma que:

resumió su teoría en seis puntos; primero, cualquier situación que sea considerada como amenazante elevara los niveles de estados de ansiedad y estos serán experimentados por la persona como displacenteros; segundo, la intensidad del estado de ansiedad será equitativo a la magnitud de la amenaza que perciba el individuo; tercera, mientras la persona perciba una situación como amenazante será constante el estado de ansiedad que le genere; cuarta, comparando a las personas con alto rasgo de ansiedad con las de bajo rasgo; quinto, los estados de ansiedad pueden ser expresados en conductas o servirán para activar estrategia de afrontamiento que le ayudaron a reducir esa emoción en situaciones pasadas; y sexto, mientras más se repita una situación estresante más posibilidad habrá de que la persona desarrolle mecanismos de defensa para reducir sus estados de ansiedad (Casado, 1994, p.28).

4. Enfoque Cognitivo-conductual

Lazarus y Folkman (1966), elabora su teoría desde el enfoque cognitivo conductual, esta investigación se centra en “determinar las relaciones específicas existentes entre los estímulos que desencadenan respuestas de ansiedad, tales respuestas y su mantenimiento, es decir, las teorías que se han desarrollado desde el campo conductual.” (como es citado en de Ansorena Cao, A., Reinoso, J. C., y Cagigal, I. R. 1983, p. 37).

Lazarus y Folkman hace una relación entre la ansiedad y el estrés, ya que puede ser un gran factor desencadenante, por eso se centra primero en estudiar en qué consiste el estrés y cómo se puede enfrentar, por ello describe el estrés como un estímulo y una respuesta; “como estímulo, el stress es definido como una circunstancia externa a la persona que le supone demandas extraordinarias o inusuales (Lazarus y Folkman, 1969). Como respuesta, Lazarus y Folkman indica cuatro tipos principales de reacción que pueden utilizarse generalmente como indicadores de “stress”:

Primero, autoinformes de emociones disfóricas como miedo, ansiedad, ira, etc.; segundo, conductas motoras; tercero, cambios inadecuados del funcionamiento cognitivo; y, por último, cambios fisiológicos.”(de Ansorena Cao, A., Reinoso, J. C., y Cagigal, I. R. 1983, p. 37-38). Lazarus y Folkman añade al “stress” el concepto de amenaza donde atribuye que tiene un carácter anticipatorio, es decir, se refiere a las expectativas negativas del futuro y eso depende de los procesos cognitivos; así el proceso de evaluación cognitiva es “proceso de reevaluación de la situación a estimular en función del flujo de los acontecimientos de tal situación y del “feed-back” recogido tras la emisión de las conductas de enfrentamiento del sujeto.

Según lo anterior, Lazarus y Folkman realiza un aporte muy importante a la ansiedad ya que busca que otro factor la puede desencadenar y la desarrolló con el estrés y cómo éste actúa

frente a determinada situación, además se da cuenta del papel que realiza la amenaza al ver que es una respuesta anticipatoria frecuentemente negativa frente a una situación.

Por ello, “Lazarus y sus colaboradores han determinado estrategias experimentales para investigar el proceso de evaluación cognitiva”. Con la ayuda de Endler, Hunt y Rosenstein (1962) crearon un modelo de ansiedad de interacción “persona x situación” y construyeron el S-R IA (Inventario de Ansiedad Estimulo-Respuesta), el cual es un cuestionario que pretende medir el rasgo-multidimensional-ansiedad.” (de Ansorena Cao, A., Reinoso, J. C., y Cagigal, I. R. 1983, p. 39).

Lang en 1968, propuso la teoría tridimensional de la ansiedad, desde entonces se entendería a la ansiedad como un sistema de respuestas fisiológicas, conductuales y cognitivas, y no como algo unitario (Viedma, s.f., p.4).

Recientemente, Cano y Miguel-Tobal, (2001) indicaron que la ansiedad:

Además de ser una experiencia emocional desagradable, es una respuesta o un conjunto de respuestas que encierran aspectos motores, aspectos cognitivos, de tensión y aprensión; aspectos fisiológicos, identificados por un alto nivel del sistema nervioso autónomo (...), estas respuestas pueden ser ocasionada por estímulos que el sujeto percibe como amenazantes. (Contreras et al., 2005, p.184).

4.2 Estrategias de Afrontamiento

A continuación, se hará una breve reseña de las estrategias de afrontamiento, su definición, las estrategias, sus fases y los aportes que realizaron diversos autores en este tema.

Los seres humanos se enfrentan a gran cantidad de eventos o situaciones que exigen diferentes tipos de respuestas, y los recursos con los cuales cuenta el individuo, determinarán la

efectividad de dichas respuestas para dar solución a las demandas del medio. Estas respuestas son conocidas como estrategias de afrontamiento.

El concepto de estrategia de afrontamiento ha sido trabajado por el campo de la salud mental, especialmente relacionado con el estrés, las emociones y la solución de problemas. Con relación al estrés, las estrategias de afrontamiento o coping son consideradas como un conjunto de recursos y esfuerzos, tanto cognitivos como comportamentales, orientados a resolver el problema, a reducir y a eliminar la respuesta emocional o a modificar la evaluación inicial de la situación. La utilización de una u otra estrategia está determinada por la evaluación cognitiva, el control percibido, las emociones y la activación fisiológica (LeeBaggley y Preece, 2005).

Cabe aclarar que, para abordar el tema de las estrategias de afrontamiento, la presente investigación se sustenta en la conceptualización formulada por Lazarus y Folkman a partir del modelo transaccional desarrollado en el año 1984, debido a que en la mayoría de investigaciones sobre estrategias de afrontamiento es dicho modelo el que ha tenido mayor acogida (Piemontesi y Heredia, 2009).

Lazarus y Folkman (1986) define el afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales, constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas, como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.” (como es citado en Casado, 1994, p. 125). Definición, propia del modelo de afrontamiento de Lazarus y Folkman (1969) el cual que ha sido retomado en diversas investigaciones sobre las estrategias de afrontamiento en diversas poblaciones, como en Austria, Cruz, Herrera y Salas (2012), Castro, Planellas y Kierchner (2014).

Por otro lado, Schwarzer y Schwarzer (1996), indicaron que en la conceptualización del afrontamiento se debía tener en cuenta, que se considera afrontamiento el solo hecho de intentar o esforzarse por llevar a cabo una conducta, aunque sea cognitiva, para hacer frente a la situación desbordante y que es prerequisite hacer la valoración cognitiva, antes de intentar afrontar (como se cita en Piemontesi y Heredia, 2009).

Otro aspecto a resaltar en torno al afrontamiento, es que diferentes autores hacen la claridad de que el afrontamiento se puede entender como estilo o como estrategia; señalando que lo primero son predisposiciones o rasgos de la personalidad donde se da importancia a la influencia del contexto situacional y no cambian con el paso del tiempo, mientras que lo segundo, son pensamientos y conductas que se llevan a cabo para reaccionar ante situaciones estresantes particulares y que se pueden modificar con el tiempo, así lo indican Sandí, Chorot, Sanded y Jiménez (1995) (citados en Castaño y León Del Barco, 2010; Piemontesi, Heredia, Furlan, Sánchez-Rosas, y Martínez, 2012).

Para dar más claridad sobre dicha diferenciación entre los estilos y las estrategias de afrontamiento, Londoño et al. (2006), indican que:

La utilización de determinada estrategia de afrontamiento va a depender de la situación en sí, la evaluación cognitiva y el control percibido, las emociones y/o la activación fisiológica (MullerySpitz, 2003; Vinaccia, Tobón, Sandíny Martínez, 2001; Garrido, 2000). La tendencia a sobre generalizar su uso se convierte en estilos de afrontamiento o formas características y relativamente estables que las personas utilizan para enfrentarse a las situaciones estresantes (Martín, Jiménez y Fernández-Abascal, 1997 p.328).

En la presente investigación, se entienden las estrategias de afrontamiento como aquellos esfuerzos, tanto cognitivos como conductuales, que las personas llevan a cabo, haciendo primero una evaluación de la situación para reconocer si es amenazante o no, y luego decidiendo cuál es la estrategia más eficaz para resolver el problema o a la emoción. Sobre dichas estrategias, Piemontesi y Heredia (2009) citan a Lazarus y Folkman (1986) y Carver y Scheier (1995), quienes en sus respectivas investigaciones plantearon que existen cuatro fases para hacer frente a las situaciones estresantes ya sean a nivel académico, laboral o personal, estas son:

1. Fase anticipatoria, en la cual se experimentan emociones amenazantes y desafiantes, en momentos previos a las situaciones problemáticas de su vida. En el contexto universitario los estudiantes suelen preocuparse por la preparación y regulación de emociones asociadas con el problema y los resultados ya sean positivos o negativos. Las estrategias consideradas efectiva en este caso serían las de resolución de problemas.
2. Fase de confrontación, considerada como una etapa crítica en la que la persona ya está inmersa en la situación problemática, esta fase ha sido difícil de investigar, sin embargo, se indica que por ejemplo, durante el proceso de examen la ansiedad (entendida como el principal componente emocional) puede llegar a niveles altos durante los primeros momentos, y se propone el uso de la estrategia de orientación a la tarea y la de búsqueda de apoyo social, para tener éxitos en el proceso evaluativo.
3. Fase de espera, es el momento en el que se aguarda por los resultados, las personas pueden sentir un poco de aprehensión en esta fase y se espera que se reduzcan las Estrategias orientadas a la tarea y se incrementen las que están orientadas a la emoción para liberar dicha tensión.

4. La etapa de resultados es la última fase de la situación estresante, en ésta, la incertidumbre se ha eliminado y las personas reevalúan su desempeño en el momento de confrontarse con el problema, ya sea porque hayan obtenido un beneficio o un daño.

En 1985, un año después de haber iniciado con la elaboración del modelo transaccional, Lazarus y Folkman plantearon dos tipos de estrategias de afrontamiento activas: (a) estrategias de resolución de problemas, dirigidas a manejar o alterar el problema que está causando malestar; y (b) estrategias de regulación emocional, dirigidas a regular la respuesta emocional ante el problema. Sin embargo, en ocasiones la práctica de una estrategia de resolución de problemas puede repercutir de manera favorable en la regulación emocional (como se cita en Nava-Quiroz, Vega-Valero y Soria, 2010; Vázquez, Crespo, y Ring, 2000).

Por su parte, Frydenberg y Lewis (1993; 1996; 1999), crearon la *Adolescent Coping Scale*, propusieron que además de los dos tipos de estrategias activas propuestas por Lazarus y Folkman (dirigidas al problema y dirigidas a la emoción), existe un tercer tipo de estrategias de afrontamiento, llamado improductivo o no productivo, el cual es un estilo disfuncional debido a que las estrategias que contiene no llevan a la resolución del problema sino su evitación (como es citado en Canessa, 2002).

Expuesto lo anterior en las investigaciones que se han realizado sobre las estrategias de afrontamiento, se llegó a un acuerdo fundado en el modelo transaccional, planteando tres estrategias de afrontamiento principales:

- Estrategias orientadas al problema: Con las que se buscan eliminar el estrés empleando el “afrontamiento activo, planificación, reinterpretación positiva y crecimiento personal, supresión de actividades distractoras y aceptación, y refrenar el afrontamiento, entre otras” (Piemontesi y Heredia, 2009, p.104).

- Afrontamiento orientado a la emoción: Procurando “reducir o eliminar el estrés emocional que incluiría búsqueda de apoyo social instrumental y emocional, centrarse en las emociones y desahogarse, entre otras” (Piemontesi y Heredia, 2009, p.104).
- Afrontamiento orientado a la evitación: Donde se emplean “estrategias evasivas dirigido a rodear o evitar la situación estresante, que incluiría distanciamiento conductual y mental, negación y/o humor, entre otras” (Piemontesi y Heredia, 2009, p.104).

Aunado a ello, Mestre, Samper, Tur-Porcar, Richaud De Minzi y Mesurado (2012) citando a Peáz, 1993; Perona y Galán, 2001; Richaud, (2006), indicaron que, por lo general, las investigaciones sobre las estrategias de afrontamiento coinciden en que las estrategias dirigidas a la valoración se dividen en tres dominios:

- Afrontamiento cognitivo: Está dirigido al problema y busca cambiar la percepción del estímulo para que resulte menos estresante o amenazante. (Mestre et al., 2012, p.1265).
- Afrontamiento conductual: Es la puesta en marcha de una acción para confrontar la situación y las consecuencias de la conducta. (Mestre et al., 2012, p.1265).
- Afrontamiento afectivo: Es “la regulación de las emociones e intento de mantener el equilibrio afectivo” (Mestre et al., 2012, p.1265).

A continuación, se presenta una definición de las estrategias de afrontamiento que se han evaluado en la presente investigación:

- ✓ Solución de problemas: Esta estrategia según Fernández-Abascal y Palmero (1999), es empleada por las personas con el fin de dar solución al problema, en el transcurso, se lleva a cabo un proceso donde se identifica cuál es el momento oportuno para analizar y llevar a cabo la acción, poniendo en práctica estrategias de cognición y análisis y racionalización (Londoño et al., 2006).

- ✓ Apoyo social: Estrategia que hace referencia a el apoyo afectivo, emocional y la información que se busca en la familia, amigos y demás, con el fin de reducir la tensión que causa la situación problemática (Londoño, et al., 2006).
- ✓ Espera: Es una estrategia cognitivo-comportamental, debido a que la persona deja de lado el problema y pretende que con el paso del tiempo se resuelva positivamente sin necesidad de su intervención (Londoño, et al., 2006).
- ✓ Religión: Esta estrategia es aquella donde la persona emplea el rezo y la oración para tolerar las emociones que le genera el problema y para obtener soluciones que le son dadas por una deidad (Londoño, et al., 2006).
- ✓ Evitación emocional: Con esta estrategia se pretende ocultar o inhibir las emociones que se experimentan, para así, evitar las emociones que la persona considera como negativas ya sea porque sus creencias se lo indican, para evitar la desaprobación de los demás, o por las consecuencias que le generaría expresarlas (Londoño, et al., 2006).
- ✓ Apoyo profesional: Al emplearla la persona acude al saber profesional para tener un mayor conocimiento de la problemática y de las posibles soluciones que le puede dar (Londoño, et al., 2006).
- ✓ Reacción agresiva: Usando esta estrategia la persona expresa de forma impulsiva su ira, la cual puede dirigir a los demás, a objetos o así misma, y de esa forma reduce la carga emocional que le ha generado un suceso determinado (Londoño, et al., 2006).
- ✓ Evitación cognitiva: Con esta estrategia el individuo puede neutralizar los pensamientos que le perturban, enfocándose en otras actividades o pensando en cosas que le resultan menos negativas (Londoño, et al., 2006).

- ✓ Reevaluación positiva: Empleando esta estrategia, la persona busca los aspectos positivos del problema y de esa forma aprende de las dificultades, para tolerar la problemática y pensar en posibles soluciones, además, va cambiando el significado del suceso (Londoño, et al., 2006).
- ✓ Expresión de la dificultad de afrontamiento: Con ésta estrategia, la persona comunica su dificultad para hacer frente al problema y, para expresar y manejar las emociones que valora como negativas, es decir, que mediante un proceso de autoevaluación y monitoreo de su autoeficacia, la persona concibe que no cuenta con las herramientas necesarias para hacer frente a sus propias emociones o a alguna situación problemática y decide buscar soluciones por otros medios, por tanto, se considera como una estrategia previa a la búsqueda de apoyo social y búsqueda de apoyo profesional (Londoño, et al., 2006).
- ✓ Negación: Al hacer uso de esta estrategia el individuo niega que existe una problemática a la que debe hacer frente, actúa como si no hubiese problema alguno, evitando cualquier situación o pensamiento que se lo recuerde (Londoño, et al., 2006).
- ✓ Autonomía: En esta estrategia las personas, buscan las soluciones al problema sin solicitar la ayuda de los demás (Londoño, et al., 2006).

5. Metodología

A continuación, se expondrá el diseño metodológico que se utilizará en la presente investigación, se empleó para conocer los niveles de ansiedad estado/rasgo y las estrategias de afrontamiento que hacen parte de la vivencia de los estudiantes de último año del Programa de Psicología, para así poder hacer una descripción precisa de dichas variables. Señalando, que en la actual investigación se toma como referencia la metodología desde las conceptualizaciones dadas por Hernández, Fernández y Baptista (2010).

5.1 Paradigma

(Vasilachis, 1997) define el paradigma como: "...los marcos teórico -metodológicos utilizados por el investigador para interpretar los fenómenos sociales en el contexto de una determinada sociedad."(p.1). Luego entonces todo paradigma de investigación se apoya en sistemas filosóficos y se operacionaliza mediante un sistema de investigación, además señala que existen tres paradigmas que permiten el acercamiento a la realidad y son el materialista histórico y el positivista y el tercero el interpretativo.

La actual investigación se define desde el paradigma positivista, esta teoría tiene sus inicios desde el siglo XIX con Emile Durkheim(sociólogo y filósofo francés) y August Comte (considerado el creador del positivismo y de la sociología) , el paradigma positivista busca los hechos o causas de los fenómenos sociales independientemente de los estados subjetivos de los individuos; aquí, el único conocimiento aceptable es el científico que obedece a ciertos principios metodológicos únicos, entre sus rasgos más destacados se encuentra su naturaleza cuantitativa para asegurar la precisión y el rigor que requiere la ciencia (Martinez,2013, p. 2)

El paradigma positivista tiene las siguientes características:

- ✓ Busca un conocimiento sistemático, comprobable y comparable, medible y replicable.
- ✓ Sólo son objeto de estudio los fenómenos observables, ya que son los únicos susceptibles de medición, análisis y control experimental.
- ✓ Lo que busca el conocimiento positivista es la causa de los fenómenos y eventos del mundo social formulando generalizaciones de los procesos observados. (Martínez,2013, p. 3)

Lo planteado anteriormente expone la escogencia del paradigma positivista para la actual investigación, ya que esta tiene como base la medición y análisis de datos estadísticos, además este paradigma utiliza cuestionarios y escalas para su recolección de datos.

5.2 Enfoque

La perspectiva en que se realizó el proyecto fue cuantitativo, ya que los datos se miden y se analizan estadísticamente, trazando un problema de estudio delimitado y concreto, siguiendo un orden implacable a la hora de desarrollarse. Hernández, Fernández y Baptista (2006) dicen que el enfoque cuantitativo, “usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías.” (p.15). Se ha elegido el enfoque cuantitativo porque se miden las variables objeto de estudio las cuales son ansiedad y estrategias de afrontamiento con instrumentos para tal propósito y se analiza los datos obtenidos mediante la aplicación de los instrumentos, con análisis estadísticos descriptivos.

5.3 Alcance.

El alcance de la investigación es descriptivo. Dicho alcance se emplea según Hernández et al. (2010), para especificar propiedades, características y perfiles de todos los fenómenos que se puedan analizar, dichos autores indican que este alcance:

Únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren [...], son útiles para mostrar con precisión los ángulos o dimensiones de un fenómeno, suceso, comunidad, contexto o situación. (p.80).

La presente investigación toma como pilar la concepción dada por Hernández et al. (2010) de alcance, ya que lo citado, es vinculado con la investigación puesto que lo que se está buscando es describir la prevalencia y frecuencia de las variables, Niveles de ansiedad y Estrategias de Afrontamiento en los estudiantes de Psicología de los dos últimos semestres en una Institución de Educación Superior, privada, en el Valle de Aburra.

5.4 Diseño.

La presente investigación pretende describir la forma como se presentan las variables en el contexto en el cual son medidas. No se crea una situación para intervenir las variables y tampoco se busca modificarlas, por lo cual el diseño es No experimental. Entre los objetivos que tiene este diseño, está el de “analizar cuál es el nivel o modalidad de una o diversas variables en un momento dado” (Hernández et al., 2010, p.151).

Incorporado a lo anterior, Hernández et al. (2010), señalan que dichos diseños se dividen en transversales y longitudinales; los diseños transversales suceden en un único momento en el tiempo y buscan “describir variables y analizar su incidencia o interrelación en un momento dado” (p.151); Teniendo en cuenta lo anterior, la presente investigación es transversal, debido a que la recolección de datos se desarrolló en un momento determinado con base a la aplicación de los instrumentos que han sido estandarizados y aceptados por una comunidad científica.

5.5 Población

La población (N) o universo son “todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones” (Hernández et al., 2010, p.174), es decir, todos los elementos pertenecientes al

grupo que contiene las características del fenómeno que se pretenden abordar. De acuerdo con lo anterior, la población de este estudio estuvo conformada por 540 estudiantes, que habían aprobado créditos que los ubicaban en los dos últimos semestres pertenecientes al Programa de Psicología de una Institución de Educación Superior, privada, en el Valle de Aburra en el 2017.

5.6 Muestra

La muestra está conformada por el grupo de unidades que son parte de una población. En general toda investigación, requiere que el investigador seleccione en su estudio, una muestra representativa ya que, si trabaja con toda la población, esto sería engorroso a la hora de obtener la información. La representatividad en estadística se logra con el tipo de muestreo adecuado que siempre incluye la aleatoriedad en la selección de los elementos de la población que formarán la muestra. (González y Salazar, 2009, p. 16-17).

Según González y Salazar (2009),

La muestra contribuye a un mejor resultado de la información, siempre y cuando el investigador seleccione una muestra representativa y logre obtener los resultados esperados reduciendo costo y tiempo. Tal circunstancia da lugar a la consideración de distintos procedimientos de selección de la muestra, el cual depende de la precisión con que el investigador desea llevar a cabo su estudio. (p.19).

Existen dos clases básicas de muestras y se clasifican en probabilística y no probabilística, la probabilística, es aquella en la cual los sujetos de la muestra se seleccionan con base en probabilidades. Las muestras probabilísticas más utilizadas son: muestra al azar simple, al azar sistemático, muestra por conglomerados, muestra por racimo y muestra estratificada. (p.21), [...] y la muestra no probabilística, también llamadas muestras dirigidas, son escogidas por el investigador. Son rápidas y baratas de

crear, pero generalmente menos representativas que las probabilísticas. Su desventaja principal es que se corre un gran riesgo de obtener demasiado sesgo en la muestra. Esta está conformada por muestras Accidentales, muestras Intencionales, muestras de voluntarios y muestras de cuotas. (González y Salazar 2009, p.29).

La afirmación anterior, permite indicar que en la presente investigación la muestra fue de tipo probabilística, por racimos, compuesta por 183 estudiantes los dos últimos semestres de una Institución de Educación Superior, privada, en el Valle de Aburra.

5.7 Recolección de Datos-Operacionalización de las Variables

La recolección de datos en la investigación cuantitativa “se realiza por medio de cuestionarios o encuestas, sin embargo hay otras técnicas de recolección cuantitativa relevantes como el uso de fuentes secundarias, la medición, la observación sistemática o los métodos participativos visuales” (Hueso y Cascant, 2012, p.18). El autor, indica que la encuesta o cuestionario, el cual es una entrevista estandarizada y cerrada, es la técnica que más se usa en la cuantitativa, dichos cuestionarios están compuestos, en su mayoría, por preguntas cerradas, lo cual facilita la comparación y el análisis de los datos.

Hernández et al. (2010), indican que el proceso de recolección de datos trae consigo la elaboración de un plan de trabajo detallado, que debe incluir: determinar las fuentes de las que se obtendrá la información (personas, documentos, etcétera); localización de las fuentes (muestra); elección del método que se empleará para obtener los datos, el mismo debe ser confiable, válido y objetivo; y análisis de los datos para responder al problema.

En torno a lo anteriormente citado, se informa que en la presente investigación, la información se obtuvo de los estudiantes de los dos últimos semestres de Institución de Educación Superior, privada, en el Valle de Aburra, a los cuales se les administraron dos

cuestionarios estandarizados y validados en población de habla hispana: El primero de ellos es el STAI, el cual consta de dos partes una para evaluar los niveles de ansiedad estado y otro evalúa los niveles de ansiedad rasgo, y el segundo es el EEC-M con el que se busca identificar las estrategias de afrontamiento empleadas por la población objeto de estudio.

A continuación, se presenta la forma como será abordado el fenómeno a estudiar atendiendo a las características de la población y a los componentes de las variables teóricas de estudio. En la Tabla 1, se enumeran las variables a ser medidas y analizadas en la presente investigación, atendiendo a su naturaleza, niveles de medición y valores de referencia.

Tabla 1. *Operacionalización de Variables*

Características Socio demográficas				
Nombre de la variable	Descripción	Naturaleza	Nivel de medición	Valores
Edad	Años de edad cumplidos.	Cuantitativa	Razón.	
Sexo	Sexo femenino y masculino.	Cualitativa	Nominal.	1=Hombre 2=Mujer
Estrato Socioeconómico	Nivel socioeconómico.	Cualitativa	Nominal.	1 a 6
Niveles de Ansiedad Estado-Rasgo				
Nombre de la variable	Descripción	Naturaleza	Nivel de medición	Valores
Ansiedad Estado. (AE)	Es una emoción transitoria donde la subjetividad tiene un papel importante al no considerar la objetividad de la situación que se considera amenazante; ésta no es constante en intensidad y tiempo.	Cuantitativa.	Razón.	De 0 a 60

Ansiedad Rasgo. (AR)	Es la manera común de cada persona para reaccionar o actuar ante diferentes situaciones que considera amenazantes; es una reacción relativamente estable.	Cuantitativa.	Razón.	De 0 a 60
Estrategias de afrontamiento				
Nombre de la variable	Descripción	Naturaleza	Nivel de medición	Valores
Solución de Problemas. (SP)	Identificación del momento oportuno para analizar y llevar a cabo la acción con la que se pretende solucionar el problema. Se evalúa con los ítems: 10, 17, 19, 26, 28, 37, 39, 51 y 68.	Cuantitativa.	Razón.	De 9 a 54
Búsqueda Apoyo Social. (BAS)	Información de los allegados para reducir la tensión. Se evalúa con los ítems: 6, 14, 23, 24, 34, 47 y 57.	Cuantitativa.	Razón.	De 7 a 42
Espera. (ESP)	Se ignora la situación con la esperanza de que se resuelva positivamente por sí sola. Se evalúa con los ítems: 9, 18, 27, 29, 38, 40, 50, 60 y 69.	Cuantitativa.	Razón.	De 9 a 54
Religión. (REL)	Se recurre al rezo al rezo u oración esperando que el problema se solucione por milagros. Los ítems que la evalúan son: 8, 16, 25, 36, 49, 59	Cuantitativa.	Razón.	De 7 a 42

	y 67.			
Evitación Emocional. (EVIE)	Se recurre a la inhibición de las emociones que se consideran como negativas y que suponen una alta carga emocional. Es evaluada por los ítems: 11, 20, 21, 30, 41, 43, 53 y 62.	Cuantitativa.	Razón.	De 8 a 48
Búsqueda de Apoyo Profesional. (BAS)	Se acude a profesionales para conocer mejor la problemática y las soluciones que puede poner en práctica. Se evalúa con los ítems: 7, 15, 35, 48 y 58.	Cuantitativa.	Razón.	De 5 a 30
Reacción Agresiva. (RA)	Se expresa de manera impulsiva la agresividad dirigida hacia otra persona, objetos o a sí mismo. Los ítems que la evalúan son: 4, 12, 22, 33 y 44.	Cuantitativa.	Razón.	De 5 a 30
Evitación Cognitiva. (EVIC)	Se busca pensar en cosas diferentes al problema y llevar a cabo actividades que le distraigan del problema. Se evalúa con los ítems: 31, 32, 42, 54 y 63.	Cuantitativa.	Razón.	De 5 a 30
Reevaluación Positiva. (REP)	Se buscan los aspectos positivos del problema, aprender de las dificultades y cambiar el significado de estímulo. Se evalúa con los ítems: 5, 13, 46, 56 y 64.	Cuantitativa.	Razón.	De 5 a 30

Expresión de la Dificultad de Afrontamiento. (EDA)	Se comunica y reconoce su baja autoeficacia para afrontar sus emociones y dar solución a los problemas y se buscan soluciones externar. Se evalúa con los ítems: 45, 52, 55 y 61.	Cuantitativa.	Razón.	De 4 a 24
Negación. (NEG)	Se niega la problemática y se evitan los pensamientos y situaciones que recuerden el problema. Se evalúa con los ítems: 1, 2 y 3.	Cuantitativa.	Razón.	De 3 a 18
Autonomía. (AUT)	Se buscan las soluciones al problema de forma independiente. Es evaluada por los ítems: 65 y 66	Cuantitativa.	Razón.	De 2 a 12

Fuente: Basada en Lozano, C. y Lopez, J. (2016). *Niveles de Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento de un Grupo de Estudiantes Universitarios en el Valle de Aburra*. (Tesis de pregrado). Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bello, Colombia.

5.8 Instrumentos

A continuación, se hace una descripción detallada de cada instrumento empleado para medir las respectivas variables.

5.8.1 Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI)

Los niveles de ansiedad estado y rasgo se midieron usando el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) creada por C. Spielberger, R. Gorsuch y E. Lushore en 1964 en California y adaptada al español en Madrid por la Sección de Estudios de TEA (1982), esta escala está compuesta por dos inventarios, cada uno con 20 ítems con opción de respuesta tipo Likert; el primer inventario es de ansiedad estado con respuestas de: 0= nada, 1=algo, 2=bastante y 3=

mucho; y el segundo inventario es de ansiedad rasgo y sus respuestas son: 0=casi nunca, 1= a veces, 2=a menudo y 3= casi siempre (Buela-Casal, Guillém-Riquelme y Seisdedos, 2011).

Cada uno de los inventarios se divide en tres niveles, por lo cual se obtienen datos de: ansiedad estado baja (AEb), ansiedad estado media (AEm) y ansiedad estado alta (AEa) y, de ansiedad rasgo baja (ARb), ansiedad rasgo media (ARm) y ansiedad rasgo alta (ARa).

El STAI, una escala que se puede aplicar de forma colectiva o individual a adolescentes y adultos, con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados del cuestionario, tiene una duración aproximada de 15 minutos y sus puntuaciones van de 0 a 60 puntos.

5.8.2. Escala de Estrategias de Coping-Modificada (EEC-M)

Para conocer las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes objeto de estudio, se empleó la Escala de Estrategias de Coping-Modificada (EEC-M), su versión original (ECC-M) fue creada por Chorot y Sandí (1993) en España, y la usada en el presente trabajo es la adaptada y validada en población colombiana por Londoño et al. (2006). Esta escala cuenta con un total de 12 estrategias de afrontamiento principales, cada una evaluada por una cantidad de preguntas elegidas según determinados criterios de inclusión, contando así, con una cantidad de preguntas que oscilan entre dos y nueve para cada estrategia. Las opciones de respuesta son tipo Likert (1: nunca, 2: casi nunca, 3: a veces, 4: frecuentemente, 5: casi siempre y 6: siempre); y se aplica de forma grupal o individual a adolescentes y adultos, además, se relaciona principalmente con el estrés, las emociones y la solución de problemas (Londoño et al, 2006).

Las 12 estrategias de afrontamiento que evalúa esta escala son: Solución de Problemas (SP); Búsqueda de Apoyo Social (BAS); Espera (ESP); Religión (REL); Evitación Emocional

(EVIE); Búsqueda de Apoyo Profesional (BAP); Reacción Agresiva (RA); evitación Cognitiva (EVIC); Reevaluación Positiva (REP); Expresión de la Dificultad de Afrontamiento (EDA); Negación (NEG); y Autonomía (AUT) (Londoño et al., 2006).

5.8.3 Sistematización y análisis de datos.

Para la sistematización de los datos obtenidos de los dos últimos semestres, se construyó una base de datos en Excel en la cual se consignaron las puntuaciones obtenidas en cada ítem, tanto del STAI como de la EEC-M. Además, se elaboró otra base de datos en Excel donde se consignaron los datos sociodemográficos de los estudiantes que participaron de la investigación.

5.9 Procedimiento

Para recolectar los datos se acudió a las aulas de clase donde se dictaban los cursos seleccionados al azar de los últimos semestres de Psicología. Los docentes de los cursos ya estaban al tanto del proceso investigativo, por lo que se prosiguió a informarles a los estudiantes sobre el Semillero de investigación al que está adscrita la investigación, el motivo de las evaluaciones y la duración del proceso, para que ellos tuvieran conocimiento general de lo que se venía trabajando.

Luego del proceso de presentación del Semillero y de la investigación, se presentó a los estudiantes el consentimiento informado, con el cual, se validaba su participación libre y voluntaria de la investigación. Este proceso tuvo una duración de una semana, evaluando de martes a viernes en horas de la mañana, tarde y noche. Cada evaluación tuvo una duración promedio 40 minutos debido a que se aplicaban los instrumentos de evaluación para los Estados Emocionales (Ansiedad Estado/Rasgo), y Estrategias de afrontamiento, ambas investigaciones adscritas al Grupo de estudio en Psicología, Neurociencia y Educación.

5.10 Dificultades

Al realizar la presente investigación, se presentó una dificultad: el acceso a la población, ya que en ocasiones los cursos en los que se pretendían aplicar las pruebas estaban en parciales o en exposiciones y los profesores no podían aplazar el tiempo de las actividades.

5.11 Consideraciones Éticas

Para el desarrollo de ésta investigación se tienen en cuenta los parámetros establecidos en la resolución 8430 del 4 de octubre de 1993 del Ministerio de Salud, especialmente el artículo 5 donde se plantea que en las investigaciones donde los seres humanos sean el objeto de estudio deberá prevalecer el respeto a su dignidad y protección de sus derechos y bienestar; el artículo 8 asegurando que se protegerá la privacidad de los participantes identificándolo solo cuando ellos autoricen o los resultados lo requieran. Además, tomando en cuenta el artículo 10 las investigadoras garantizan que los participantes no sufrirán ningún riesgo y que como se indica en el artículo 14 y en el código de Nuremberg de 1947, se diligenciará adecuadamente con cada uno de los participantes el consentimiento informado por escrito donde el participante autorizara hacer parte del grupo evaluado. (Ministerio de Salud, 1993).

Así mismo, este estudio se acoge a lo reglamentado en el Código Deontológico del Psicólogo de la Ley 1090 del 2006, por tanto, las investigadoras se hacen responsables de todo lo concerniente a la investigación reconociendo los límites de sus competencias como psicólogas en formación, aseguran la privacidad de los participantes, estos serán debidamente informados sobre el objetivo de la investigación, el uso que se hará de la información obtenida, los procesos en los que participarán, tendrán derecho a conocer los resultados que arrojen las escalas si desean hacerlo y, estarán en la libertad de negarse a seguir participando en la investigación ya que, su participación es voluntaria y no están recibiendo ningún tipo de remuneración.

6. Análisis de Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos al emplear el Excel para realizar el análisis de los datos recogidos mediante la aplicación del cuestionario socio demográfico, la Escala de Estrategias de Coping-Modificada y el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo a un grupo de estudiantes de Psicología de los dos últimos semestres en una Institución de Educación Superior, privada, en el Valle de Aburra.

Tabla 2. *Características socio demográficas de la muestra.*

Variables	Estudiantes n: 183	
Edad	Media: 25,0	D.E.: 5,7
Edades	Mínimo:18	Maximo:48
Sexo Masculino	n:34	18,6%
Sexo Femenino	n:149	81,4%
Estratos: 1, 2 y 3	n:174	95,1%
Estratos: 4 y 5	n:9	4,9%

Fuente: Basada en Lozano, C. y Lopez, J. (2016). *Niveles de Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento de un Grupo de Estudiantes Universitarios en el Valle de Aburra.* (Tesis de pregrado). Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bello, Colombia.

En la investigación se tuvo una muestra de 183 estudiantes entre los que habían 34 (18,6%) hombres y 149 (81,4%) mujeres, con una media de 25 años de edad. En cuanto al estrato socioeconómico se encuentra la siguiente distribución: entre los estratos 1, 2 y 3 se encuentra el 95,1% de la población lo cual corresponde a un total de 174 estudiantes y entre los estratos 4 y 5 el 4,9% lo que corresponde a un total de 9 estudiantes, siendo la moda el estrato 3 con (49,2%). total de 16 (1,0) y los que se encuentran en unión libre con hijos son 10 (1,0).

Al evaluar la confiabilidad de la aplicación del STAI, a través del análisis estadístico Alfa de Cronbach, arroja un valor de .930, el cual reporta un excelente nivel de confianza (Ver Tabla 3).

Tabla 3. *Fiabilidad del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo*

Alfa de Cronbach (STAI)	
Fiabilidad	Elementos
.930	183

Fuente: Basada en Lozano, C. y Lopez, J. (2016). *Niveles de Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento de un Grupo de Estudiantes Universitarios en el Valle de Aburra*. (Tesis de pregrado). Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bello, Colombia.

En los niveles de Ansiedad que presentan los estudiantes de los dos últimos semestres del Programa de Psicología se dividió la muestra según el sexo, con el propósito de tener datos que sirvan de referencia para analizar la posible diferencia en los niveles de ansiedad que presentan los evaluados atendiendo el aspecto sexo. De esta forma se encontró que las mujeres tienen una media de Ansiedad Estado (AE) de 19,3 ubicándose en el percentil 55 lo que los sitúa en un rango medio normativo. Y la Ansiedad Rasgo (AR) con una media de 20,6 ubicándose en el percentil 50 lo cual las sitúa en un rango medio normativo.

Los hombres presentan en los niveles Ansiedad Estado (AE) una media de 17,8 ubicándose en el percentil 50 lo que los ubica en un rango medio normativo. Y para la Ansiedad Rasgo, tienen una media de 19,7 quedando entre los percentiles 55 lo que los sitúa en el rango medio normativo de ansiedad (Ver Tabla 4).

Tabla 4. Estadísticos descriptivos de los niveles de ansiedad como estado y rasgo

Sexo		Ansiedad Estado		Ansiedad Rasgo	
Mujer	N°	Válido	148	148	
		Perdidos	1	1	
	Media	19,3	20,6		
	Desviación estándar	21,9	10,6		
Hombre	N°	Válido	34	34	
		Perdidos	0	0	
	Media	17,8	19,7		
	Desviación estándar	9,4	8,4		

Fuente: Basada en Lozano, C. y Lopez, J.. (2016). *Niveles de Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento de un Grupo de Estudiantes Universitarios en el Valle de Aburra.* (Tesis de pregrado). Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bello, Colombia. Nota: N°= Numero de unidades muestrales validas.

Al evaluar la confiabilidad de la Escala de Estrategias de Coping-Modificada, arroja un Alfa de Cronbach de .912, lo que significa un excelente nivel de confiabilidad.

Tabla 5. Fiabilidad de la Escala de Estrategias de Coping-Modificada

Alfa de Cronbach (EEC-M)	
Fiabilidad	Elementos
.912	183

Fuente: Basada en Lozano, C. y Lopez, J. (2016). *Niveles de Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento de un Grupo de Estudiantes Universitarios en el Valle de Aburra.* (Tesis de pregrado). Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bello, Colombia.

En la Tabla 6 se muestran las puntuaciones mínimas y máximas, la media (MM) y la desviación estándar (D.E.) que obtuvo el grupo de estudiantes en cada una de las doce variables de estrategias de afrontamiento y las puntuaciones de la media (MN) y desviación estándar (D.E.) del grupo de referencia.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos de las estrategias de afrontamiento: media y desviación estándar en la muestra y, la Media y desviación estándar normativas.

	n	Mínimo	Máximo	MM	D.E.	MN	D.E.
Solución de problemas	183	19	54	35,6	7,5	33,5	8,4
Búsqueda de apoyo social	183	8	42	23,6	7,1	23,2	8,2
Evitación emocional	183	8	42	23,0	6,9	25,0	7,6
Espera	183	10	44	22,4	4,9	22,5	7,5
Religión	183	7	41	28,3	8,4	20,7	9,0
Reevaluación positiva	183	6	30	29,3	5,2	18,4	5,4
Evitación cognitiva	183	7	30	15,7	4,4	15,9	4,9
Reacción agresiva	183	5	26	12,1	4,5	12,7	5,1
Búsqueda de apoyo profesional	183	5	30	14,4	5,7	11,0	5,6
Expresión de la dificultad de afrontamiento	183	4	20	10,4	2,9	14,8	4,8
Negación	183	4	18	8,7	2,3	8,8	3,3
Autonomía	183	2	12	5,3	1,8	6,8	2,8
n válido (por lista)	183						

Fuente: Basada en Lozano, C. y Lopez, J. (2016). *Niveles de Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento de un Grupo de Estudiantes Universitarios en el Valle de Aburra*. (Tesis de pregrado). Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bello, Colombia. *Nota:* MM: Media Muestral; DE: Desviación Estándar; MN: Media Normativa.

A continuación se muestran las cuatro estrategias de afrontamiento que más utilizan los estudiantes de los dos últimos semestres del programa de Psicología y las cuatro que se utilizan con una menor frecuencia, de acuerdo a lo reportado en la Tabla 6.

- Solución de problemas: con una media de 35,6 ubicándose en el percentil 60, ésta es una estrategia orientada al problema según lo planteado por Piemontesi y Heredia (2009). Es un proceso cognitivo-afectivo-conductual mediante el cual los estudiantes intenta

identificar o descubrir una solución o respuesta de afrontamiento eficaz para un problema particular.

- **Reevaluación positiva:** con una media de 29,3 ubicándose en el percentil 70, ésta es una estrategia orientada al problema tal como indican Piemontesi y Heredia (2009). Indica la capacidad que tienen los estudiantes para recurrir a estrategias adaptativas y racionales que favorecen su adaptación social y su percepción de bienestar. Este tipo de estrategia implica una percepción de control sobre las demandas del ambiente, acompañadas de afecto positivo, lo cual se ha relacionado con mejor percepción de calidad de vida (Contreras et al., 2007; Khechane y Mwaba, 2004; Contreras y Esguerra, 2006; Aldwin y Revenson, 1987; Cronqvist et al., 1997)
- **Religión:** con una media de 28,3 ubicándose en el percentil 75, ésta es una estrategia orientada a la emoción según Piemontesi y Heredia (2009). De acuerdo a lo planteado por Pargament (1997), en el concepto de “coping religioso”, sobre afrontamiento al estrés, es “aquel tipo de afrontamiento donde se utilizan creencias y comportamientos religiosos para prevenir y/o aliviar las consecuencias negativas de sucesos de vida estresantes, tanto como para facilitar la resolución de problemas”, como es citado en Quiceno y Vinaccia (2009, p.323).
- **Búsqueda de apoyo social:** con una media de 23,6 ubicándose en el percentil 96. Ésta es una estrategia orientada a la emoción Piemontesi y Heredia (2009). En cuanto a esta estrategia, según la definición dada por Londoño et al. (2006), se entiende que los estudiantes suelen hacer uso de sus círculos sociales ya sea para evitar el estrés, eliminarlo o reducirlo, evitando así experimentar consecuencias fisiológicas y afectivas.

Las que se presentan a continuación, son las cuatro estrategias de afrontamiento que menos utilizaron los estudiantes de los dos últimos semestres del programa de Psicología investigados.

- Reacción agresiva: con una media de 12,1 ubicándose en el percentil 50, esta es una estrategia orientada a la emoción según Piemontesi y Heredia (2009). Los estudiantes tienden a reaccionar de forma agresiva cuanto enfrentan algún problema, para reducir el trastorno emocional que les genera.
- Expresión de la dificultad de afrontamiento: Con una media de 10,4 ubicándose en el percentil 20. Según Londoño et al. (2006), los estudiantes muestran dificultades para expresar y manejar sus emociones, y dar soluciones a los problemas generados por las situaciones estresantes vividas.
- Negación: con una media de 8,7 ubicándose en el percentil 40. Ésta estrategia es de evitación según Piemontesi y Heredia (2009). y está entre las menos utilizadas, muestra que los estudiantes buscan evitar o desfigurar las situaciones actuando como si el problema no existiera y apartándose de las circunstancias que se lo provocan.
- Autonomía: con una media de 5,3 ubicándose en el percentil 15. Estrategia orientada al problema desde lo señalado por Piemontesi y Heredia (2009). Lo que significa que los estudiantes pocas veces actúan de manera independiente para darle solución a los problemas.

Según los resultados anteriores, se logra evidenciar que las estrategias de afrontamiento son utilizadas por más del 50% de los estudiantes evaluados son, la solución de problemas, la reevaluación positiva, la religión y la búsqueda de apoyo social. Entre estas estrategias usadas, según lo señalado por Lazarus y Folkman (1986), dos de ellas, Solución de problemas y Reevaluación positiva, que son las utilizadas por más del 60% de los estudiantes, están

orientadas al problema, en tanto que las otras dos, Religión y Búsqueda de apoyo social, que son utilizadas por más del 75% de los estudiantes, están orientadas a la emoción.

Así mismo, las cuatro estrategias de afrontamiento que menos utilizan los estudiantes evaluados son Reacción agresiva, Expresión de la dificultad de afrontamiento, Negación y Autonomía. Las dos que en promedio muestral son utilizadas son: Expresión de la dificultad de afrontamiento y Autonomía, estas estrategias son utilizadas por menos del 20% de la población normativa. Las otras dos estrategias menos utilizadas, las cuales son utilizadas por menos del 50% de la población de norma son: Reacción agresiva y Negación.

7. Discusión

A continuación, se presenta la relación de los hallazgos durante el trabajo investigativo, con los antecedentes que se encontraron.

En los resultados obtenidos con el STAI, las mujeres obtuvieron una mayor media que los hombres tanto en la Ansiedad Estado como en la Ansiedad Rasgo, estando ambos en un nivel moderado de ansiedad. Algo que es muy parecido a los hallazgos de Agudelo et al. (2009) en la UPB de Bucaramanga, donde también las mujeres presentaron mayores puntuaciones que los hombres tanto para Ansiedad Estado como para Ansiedad Rasgo y además ambas se encuentran en un nivel moderado de ansiedad.

Estos resultados no concuerdan con los encontrados por Lozano y Lopez (2016), los cuales evaluaron los Niveles de Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios que cursaban su primer año, donde encontraron que las mujeres tienen una media de Ansiedad Estado (AE) de 21,00 lo que correspondiente los nivel medio-alto (72%) y alto (20%), por encima del rango normativo. Y la Ansiedad Rasgo (AR) con una media de 28,06 también para niveles medio-alto (60%) y alto (32%) pasando los rangos normativos. Por su

parte, los hombres presentan en Ansiedad Estado una media de 27,41 lo que los ubica en los niveles medio-alto (33%) y alto (67%), por encima del rango normativo. Y para la Ansiedad Rasgo, tienen una media de 28,08 para los niveles medio-alto (38%) y alto (58%), por encima del rango de normalidad. Según lo anterior, se puede evidenciar que se encuentran más elevados los niveles de Ansiedad Estado en los estudiantes hombres de primer año (27,41) que en los estudiantes hombres universitarios de los últimos semestres (21,00). Igualmente, se aprecia que en el grupo de estudiantes de los últimos semestres, las mujeres muestran menores niveles de Ansiedad Estado, 19,3 y Ansiedad Rasgo, 20,6 que las mujeres evaluadas en primer semestre quienes puntuaron en Ansiedad Estado 21,00, y en Ansiedad Rasgo 28,06.

Estos resultados concuerdan con los encontrados por Celis et al. (2001) en estudiantes de primer y sexto año de Medicina Humana en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en Lima, ya que, la mayoría de dichos estudiantes presentaron niveles moderados de ansiedad.

En cuanto a las Estrategias de Afrontamiento que los estudiantes emplean con mayor frecuencia fueron: Solución de problemas, Reevaluación positiva, Religión y Búsqueda de apoyo social, y con menor frecuencia fueron Reacción agresiva, Expresión de la dificultad de afrontamiento, Negación y Autonomía, lo cual concuerda con las estrategias más utilizadas por los estudiantes de noveno semestre de Psicología de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia (UPTC, Sogamoso), según los resultados encontrados en la investigación de Castellanos et al.,(2011). Estos investigadores reportan que los estudiantes evaluados tendían a utilizar mayormente las estrategias Solución de problemas, Reevaluación positiva, Búsqueda de apoyo social y Evitación cognitiva, y la menos usada fue la Expresión de la dificultad de afrontamiento.

Los resultados de la presente investigación presentan algunas similitudes con las estrategias utilizadas según los resultados encontrados por Barrios, Sánchez y Salamanca (2013), los cuales, realizaron su investigación con estudiantes del primer y decimo semestre del Programa de Psicología de la Universidad Tecnológica y Pedagógica de Colombia (UPTC, Sogamoso). Sus resultados indicaron que las estrategias más utilizadas por los estudiantes fueron Solución de problemas con un 76.9%, Evitación cognitiva con un 75.2%, Búsqueda de apoyo profesional en un 70.9% y Búsqueda de apoyo social en un 69.2%-; y las menos usadas fueron Religión con un 48.7%, Autonomía 45.3% y Expresión de la dificultad de afrontamiento 13.7%.

Además, estos resultados tienen una gran similitud con los encontrados por Lozano y Lopez (2016), los cuales evaluaron los Niveles de Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios que cursaban su primer año, estos tienden a usar preferiblemente las estrategias de Solución de problemas, Búsqueda de apoyo social, Espera, Religión y Evitación emocional. Por otro lado, las tres estrategias que menos emplean los estudiantes son Expresión de la dificultad de afrontamiento, Negación y Autonomía.

Según lo evidenciado anteriormente, los estudiantes universitarios tienden a utilizar con mayor frecuencia la estrategia de Solución de problemas, donde los estudiantes enfrentan la dificultad que se les presenta. Igualmente se evidencia que la estrategia menos utilizada es la Autonomía.

8. Conclusiones y Recomendaciones

De los resultados obtenidos se puede colegir que los estudiantes de último año de Psicología, presentan niveles normales de Ansiedad Estado y la Ansiedad Rasgo, lo que significa que los estudiantes evaluados cuentan con capacidad para responder en forma adecuada, emocionalmente, a situaciones que generan ansiedad, tanto en lo referido a su experiencia y

disposición de respuesta sostenido en el tiempo, como a aquellas situaciones que aparecen en la vida cotidiana.

Se identificó que las Estrategias de afrontamiento que con mayor y menor frecuencia utilizan los estudiantes universitarios, son: Solución de problemas, Búsqueda de apoyo social, Reevaluación positiva y Religión, en estas estrategias se combinan las orientadas a la emoción y al problema. Con ellas los estudiantes se ayudan a tener un mejor desempeño en las diferentes áreas de su vida, incluida la adaptación a la vida universitaria. Por otra parte, las estrategias con menor frecuencia son: Reacción agresiva, Expresión de la dificultad de afrontamiento, Negación y Autonomía, estrategias que están orientadas a la emoción, la evitación y el problema, que hablan que los estudiantes buscan más tranquilidad emocional que hacer frente a los problemas y buscar la forma de resolverlos autónomamente.

Es recomendable considerar la posibilidad de diseñar estrategias de entrenamiento para la implementación de las estrategias de afrontamiento Expresión de las dificultades de afrontamiento y la Autonomía, por cuanto estas estrategias son de las que son menos utilizadas por los estudiantes, y estimular su implementación en la vida de los estudiantes aportaría a elevar la eficiencia en el control de situaciones estresantes desde recursos propios.

Así mismo, se recomienda realizar un estudio donde se puedan identificar los niveles de Ansiedad Estado/Rasgo de los estudiantes de último año de los diferentes programas académicos, durante las etapas evaluativas de exámenes parciales.

Se recomienda realizar un estudio longitudinal con la cohorte de estudiantes que fueron evaluados en el primer año de estudios universitarios por Lozano y Lopez (2016), para identificar las variaciones de los Niveles de Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo y el uso de Estrategias de afrontamiento a través de su tránsito por la carrera de formación profesional.

Por último, resulta importante seguir realizando investigaciones con variables que impacten tanto de forma negativa como positiva el desempeño académico de los estudiantes de educación superior y la decisión de permanecer y alcanzar un título en la institución, de esta forma se pueden aportar herramientas para la graduación oportuna y el éxito académico.

Referencias

- Agudelo, D., Casadiegos, C., y Sánchez, D. (2008). Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *International Journal of Psychological Research*, 1 (1), 34-39.
Recuperado de <http://revistas.usb.edu.co/index.php/IJPR/article/view/963/648>
- Agudelo-Vélez, D., Casadiegos-Garzón, C., y Sánchez-Ortíz, D. (enero/abril, 2009). Relación entre esquemas mal adaptativos tempranos y características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *UniversitasPsychologica*, 8 (1), 87-104. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v8n1/v8n1a7.pdf>
- American Psychiatry Association. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5), 5ª Ed. Madrid: Editorial Médica Panamericana, 2014.
- Aragón-Borja, L., Contreras-Gutiérrez, O., y Tron-Álvarez, R. (2011). Ansiedad y pensamiento constructivo en estudiantes universitarios. *Journal of Behavior, Healthy Social Issues*, 3 (1), 43-56. <http://www.redalyc.org/pdf/2822/282221799005.pdf>
- Arco, J., López, S., Heilborn, V., y Fernández, F. (2005). Terapia breve en estudiantes universitarios con problemas de rendimiento académico y ansiedad: eficacia del modelo "La Cartuja". *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5 (3), 589-608. Recuperado de http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-161.pdf

- Austria, F., Cruz, B., Herrera, L., y Salas, J. (enero/marzo, 2012). Relaciones estructurales entre estrategias de afrontamiento y síndrome de Burnout en personal de salud: un estudio de validez y de constructo. *UniversitasPsychologica*, 11 (1), 197-206. Recuperado de <http://www.javeriana.edu.co/universitaspsychologica/articulo.php?art=1036>
- Barrios, N., Sánchez, L., y Salamanca, Y. (enero/junio, 2013). Patrones de personalidad patológica y estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 7 (2), 45-53. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297229855004>
- Buela-Casal, G., Guillém-Riquelme, A., y Seisdedos, N. (2011). *STAI Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo* (Octava ed.). Madrid, España: TEA Ediciones S.A.
- Cardona-Arias, J. A., Pérez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S., Gómez-Martínez, J., y Reyes, Á. (2015). Prevalence of anxiety in university students. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 11(1), 79-89.
- Casado, M. (1994). *Ansiedad, stress y trastornos psicofisiológicos*. (Tesis inédita doctorado en Psicología Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España). Recuperada de <http://biblioteca.ucm.es/tesis/19911996/S/4/S4005801.pdf>
- Casari, L., Anglana, J., y Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 32 (2), 243-269. Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/10949/11459>
- Castaño, E., y León Del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10 (2), 245-257. Recuperado de <http://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-deafrontamiento-del-estres-ES.pdf>

- Castellanos, M., Guarnizo, C., y Salamanca, Y. (2011). Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología de una universidad colombiana. *International Journal of Psychological Research*, 4 (1), 50-58. Recuperado de <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.uniminuto.edu:8000/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=e8a83742-6ebc-4cde-b70a-c1165aa33053%40sessionmgr102yvid=11yhid=129>
- Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón, W., y Monge, E. (2001). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana del primer y sexto año. *Anales de la Facultad de Medicina*, 62(1), 25-30. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=37962105>
- Contreras, F., Espinosa, J., Esguerra, G., Haikal, A., Polanía, A., y Rodríguez, A. (julio/diciembre, 2005). Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 1 (2), 183-194. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/679/67910207.pdf>
- Contreras, F., Espinosa, J., Esguerra, G., (2009), Personalidad y afrontamiento en estudiantes universitarios. p.319. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstractypid=S1657-92672009000200002
- deAnsorena Cao, A., Reinoso, J. C., yCagigal, I. R. (1983). El constructo ansiedad en Psicología: una revisión. *Estudios de Psicología*, 4(16), 30-45.
- Díaz, C. A. G., Viveros, A. L., Dávila, A. M., y Salgado, M. J. (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 4(1), 63-72. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224086006>
- Furlan, L., Sánchez, J., Heredia, D., Piemontesi, S., y Illbele, A. (enero/junio, 2009). Estrategias de aprendizaje y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. *Pensamiento*

Psicológico, 5 (12), 117-123. Recuperado de

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80111899009>

Gantiva Díaz, C A; Luna Viveros, A; Dávila, A M; Salgado, M J; (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 4() 63-72. Recuperado de

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224086006>

Godínez, V. L. M. (2013). Paradigmas de investigación. *Manual multimedia para el desarrollo de trabajos de investigación. Una visión desde la epistemología dialéctico crítica*. Recuperado de: <http://manualmultimediatestesis.com/sites/default/files/Paradigmas%20de%20investigaci%C3%B3n.pdf>.

González, M., y Salazar, F. A. (2009). *Aspectos básicos del estudio de muestra y población para la elaboración de los proyectos de investigación* (Doctoral dissertation). p. 1-95. Recuperado de:

<http://recursos.salonesvirtuales.com/assets/bloques/Raisirys-Gonz%C3%A1lez.pdf>

Gustems, J., y Calderon, C. (2014). Empatía y estrategias de afrontamiento como predictores del bienestar en estudiantes universitarios españoles. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 12 (1), 129-146. Recuperado de

http://investigacionpsicopedagogica.org/revista/articulos/32/espanol/Art_32_890.pdf

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2006). Metodología de la investigación. McGraw-Hill. Cuarta edición. México. Recuperado de

https://investigar1.files.wordpress.com/2010/05/1033525612-mtis_sampieri_unidad_1-1.pdf

Hueso, A., y Cascant, M. (2012). *Metodología y técnicas cuantitativas de investigación*. Recuperado de https://riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/17004/Metodolog%EDa%20y%20t%E9cnicas%20cuantitativas%20de%20investigaci%F3n_6060.pdf?sequence=3

Lazarus, R. y Folkman, S. (1969). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). Teorías Cognitivas de la Emoción. En R. Lazarus, R. y S. Folkman, *Estrés y Procesos Cognitivos* (pp. 191-207). Recuperado de

<http://cict.umcc.cu/repositorioinstitucional/Psicolog%C3%ADa/Biblioteca%20de%20Psicologia/Analisis%20Dinamico%20del%20Comportamiento/Estres%20y%20procesos%20cognitivos.pdf>

Londoño, N., Henao, G., Puerta, I., Posada, S., Arango, D., y Aguirre-Acevedo, D. (mayo/agosto, 2006).

Propiedades psicométricas y validación de la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. *Universitaspsychologica*, 5 (2), 327-349. Recuperado de

<http://www.redalyc.org/pdf/647/64750210.pdf>

Lozano, C. y Lopez, J. (2016). *Niveles de Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento de un Grupo de Estudiantes Universitarios en el Valle de Aburra*. (p.18). (Tesis de pregrado). Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bello, Colombia.p.18.

Martínez-Otero Pérez, V.: “Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación”, en ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete, Nº 29-2, 2014. Recuperado de: <http://www.revista.uclm.es/index.php/ensayos>

Mercado, T., y Niño, C. (enero/junio, 2012). Factores académicos y personales asociados al rendimiento académico de los estudiantes del Programa de Administración de Empresas de la Universidad de Sucre. *Zona Próxima*, (16), 54-67. Recuperado de

<http://search.proquest.com.ezproxy.uniminuto.edu:8000/docview/1435658137/fulltextPDF/1AB60392F34B4BD3PQ/4?accountid=48797>

Ministerio de Salud. (1993). *Resolucion Numero 8430 de 1993 (octubre 4)*. Recuperado de <http://www.bioeticaunbosque.edu.co/Articulos/Documentos/resolucion%208430.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social y la Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS).

Propuesta de ajuste de la Política Nacional de Salud Mental para Colombia 2014: Plan Nacional de Salud Mental 2014-2021 [internet]. Desarrollado en el Marco del Componente de Salud

Mental y Consumo de Sustancias Psicoactivas del Convenio de Cooperación Técnica 310/13.

Disponible en: <http://puj-portal.javeriana.edu.co/portal/pls/portal/docs/1/5304073.PDF>.

Nava-Quiroz, C., Vega-Valero, C., y Soria, R. (2010). Escala de modos de afrontamiento:

consideraciones teóricas y metodológicas. *Universitas Psychologica*, 9 (1), 139-147.

Recuperando de <http://www.javeriana.edu.co/universitaspsychologica/articulo.php?art=274>

Organización Mundial de la Salud. (13 de abril de 2016). La inversión en el tratamiento de la depresión

y la ansiedad tiene un rendimiento del 400%. *Organización Mundial de la Salud (Centro de*

Prensa). Recuperado de [http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/depression-](http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/depression-anxiety-treatment/es/)

[anxiety-treatment/es/](http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/depression-anxiety-treatment/es/)

Ortuño-Sierra, J., García-Velasco, L., Inchausti, F., Debbané, M., y Fonseca-Pedrero, E. (2016).

Nuevas aproximaciones en el estudio de las propiedades psicométricas del STAI. *Actas*

Españolas de Psiquiatría, 44 (3), 83-92. Recuperado de

<http://search.ebscohost.com.ezproxy.uniminuto.edu:8000/login.aspx?direct=true&db=zbhyAN=115872103&lang=es&site=ehost-live&scope=site>

Palacio, J., Caballero, C., González, O., Gravini, M., y Contreras, K. (abril/junio, 2012). Relación de

burnout y las estrategias de afrontamiento con el promedio académico en estudiantes

universitarios. *Universitas Psychologica*, 11 (2), 535-544. Recuperado de

<http://search.ebscohost.com.ezproxy.uniminuto.edu:8000/login.aspx?direct=true&db=zbhyAN=89130502&lang=es&site=ehost-live&scope=site>

Piemontesi, S., y Heredia, D. (2009). Afrontamiento ante exámenes: desarrollos de los principales

modelos teóricos para su definición y medición. *Anales de la Psicología*, 25(1), 102-111.

Obtenido de <http://revistas.um.es/analesps/article/viewFile/71551/69041>

Quiceno, M. y Vinaccia, S. (2009). La salud en el marco de la psicología de la religión y la

espiritualidad. Recuperado:

<http://revistas.usta.edu.co/index.php/diversitas/article/viewFile/261/439>

Serrano, C., Rojas, A., y Ruggero, C. (enero/junio, 2013). Depresión, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 15 (1), 47-60.

Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/129805409/Revista-Intercontinental-de-Psicologia-y-Educacion-Vol-15-num-1>

Sierra, H., Güichá-Duitama, Á., y Salamanca, Y. (2014). Relación entre estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología. *Médicas UIS*, 27 (2), 15-27.

Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/muis/v27n2/v27n2a03.pdf>

Vasilachis de Gialdino, Irene, 1997, “El pensamiento de Haber mas a la luz de una metodología propuesta de acceso a la teoría”, *Revista Estudios Sociológicos*, Vol. XV, Núm. 43, (enero -abril, 1997), Colegio de México, p. 80. Extraído [el 13 de julio de 2012] de:

codex.colmex.mx:8991/F/?func=serviceydoc

Vázquez, C., Crespo, M., y Ring, J. (s.f). Capítulo 31: Estrategias de afrontamiento. En *Parte IV*.

Áreas especiales (págs. 425-436). Obtenido de

[http://pendientedemigracion.ucm.es/info/psisalud/carmelo/PUBLICACIONES_pdf/2000-](http://pendientedemigracion.ucm.es/info/psisalud/carmelo/PUBLICACIONES_pdf/2000-Estrategias%20de%20Afrontamiento.pdf)

[Estrategias%20de%20Afrontamiento.pdf](http://pendientedemigracion.ucm.es/info/psisalud/carmelo/PUBLICACIONES_pdf/2000-Estrategias%20de%20Afrontamiento.pdf)

Vázquez, C., Crespo, M., y Ring, J. (2000). Capítulo 31: Estrategias de afrontamiento. En Masson (Ed.),

Medicina Clínica en Psiquiatría y Psicología (pp. 425-436). Recuperado de

[http://pendientedemigracion.ucm.es/info/psisalud/carmelo/PUBLICACIONES_pdf/2000-](http://pendientedemigracion.ucm.es/info/psisalud/carmelo/PUBLICACIONES_pdf/2000-Estrategias%20de%20Afrontamiento.pdf)

[Estrategias%20de%20Afrontamiento.pdf](http://pendientedemigracion.ucm.es/info/psisalud/carmelo/PUBLICACIONES_pdf/2000-Estrategias%20de%20Afrontamiento.pdf)

Viedma, M. (s.f.). *Mecanismos psicofisiológicos de la ansiedad patológica: implicaciones clínicas*

[Tesis de doctorado]. Universidad de Granada, España.