

**Estrategias de afrontamiento de los estudiantes del programa de Psicología de la  
Corporación Universitaria Minuto de Dios Seccional Bello.**

**Autor (as)**

**Carol Viviana Silva Rodríguez**

**Inés Marcela Rosas Agualimpia**

**Stephanie Pulido Jaramillo**

**Trabajo de grado para optar al título de Profesional en Psicología**

**Corporación Universitaria Minuto de Dios Seccional Bello**

**Faculta de Ciencias Humanas y Sociales**

**Programa de Psicología**

**Bello, Antioquia**

**2017**

**Estrategias de afrontamiento de los estudiantes del programa de Psicología de la  
Corporación Universitaria Minuto de Dios Seccional Bello.**

**Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Psicólogas como parte  
del Macro proyecto de Investigación del Grupo de Estudio en Psicología, Neurociencia y  
Educación del Programa de Psicología, de la Corporación Universitaria Minuto de Dios –  
Sede Bello**

**Autor (as)**

**Carol Viviana Silva Rodríguez**

**Inés Marcela Rosas Agualimpia**

**Stephanie Pulido Jaramillo**

**Asesor:**

**Carlos José Escobar Vargas**

**Corporación Universitaria Minuto de Dios Seccional Bello**

**Faculta de Ciencias Humanas y Sociales**

**Programa de Psicología**

**Bello, Antioquia**

**2017**

**Tabla de contenido.**

Presentación .....	6
Resumen.....	7
Summary.....	9
Introducción.....	11
1. Planteamiento del problema.....	13
2. Objetivos.....	15
2.1. Objetivo General.....	15
3. Justificación.....	16
4. Estado del arte.....	19
5. Marco teórico.....	28
6.1. Método de investigación.....	35
6.2. Muestra.....	35
6.2.1. Sexo.....	37
6.2.2. Nivel de estudio.....	38
6.2.3. Edad.....	39
6.2.4. Estado civil.....	40
6.2.5. Ocupación.....	41
6.2.6. Estrato.....	42
6.3. Técnica de recolección de datos.....	43

6.4. Estrategias y plan de análisis de la información. ....	46
6.5. Consideraciones éticas de la investigación. ....	46
7. Resultados. ....	49
7.1. Estrategias de Coping. ....	49
7.2. Estrategia de afrontamiento más implementada por los estudiantes ....	51
7.2.1. Búsqueda de apoyo profesional.....	51
7.3. Comparación entre las estrategias de afrontamiento por las variables de sexo y ocupación.....	52
7.3.1. Comparación entre las estrategias de afrontamiento y la variable sexo .....	52
Tabla 4 .....	53
<i>Estrategias afrontamiento – Sexo</i> .....	53
7.3.2. Comparación entre las Estrategias de Coping y la variable ocupación. ....	54
Tabla 5 .....	55
<i>Estrategias de afrontamiento - Ocupación</i> .....	55
8. Discusión.....	58
9. Conclusiones.....	61
10. Referencias bibliográficas. ....	64
11. Anexos.....	67
a. Anexo 1: Formato de consentimiento informado .....	67

### Lista de tablas.

<b>TABLA 1.</b> ESTUDIANTES MATRICULADOS PROGRAMA DE PSICOLOGÍA SEMESTRE 2017-1 .....	36
<b>TABLA 2.</b> DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA PROPORCIONAL .....	36
<b>TABLA 3.</b> ESTADOS DESCRIPTIVOS DE LAS ESTRATEGIAS DE COPING.....	50
<b>TABLA 4.</b> ESTRATEGIAS AFRONTAMIENTO - SEXO .....	53
<b>TABLA 5.</b> ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO - OCUPACIÓN.....	54

### Lista de gráficas.

<b>GRÁFICA 1.</b> SEXO .....	37
<b>GRÁFICA 2.</b> NIVEL DE ESTUDIO .....	38
<b>GRÁFICA 3.</b> EDAD.....	39
<b>GRAFICA 4.</b> ESTADO CIVIL .....	40
<b>GRÁFICA 5.</b> OCUPACIÓN .....	41
<b>GRÁFICA 6.</b> ESTRATO.....	42
<b>GRÁFICA 7.</b> BUSQUEDA DE APOYO PROFESIONAL .....	52

## Presentación

El grupo de estudio 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 proyecto de investigación Entrenamiento de Habilidades cognitivas, Funciones ejecutivas y Estados emocionales de estudiantes de primer año de educación superior, que lidera y es investigador principal el Profesor Gustavo Carmona Ríos.

Para alcanzar el propósito de la investigación, se plantea entre otros objetivos de investigación, inquirir sobre las funciones ejecutivas de estudiantes que ingresan a la educación superior, con el fin de levantar un perfil que sirva como línea de base de conocimiento empírico sobre las características de las funciones ejecutivas, insumo para el diseño de propuestas de acompañamiento académico y de intervención orientadas a *entrenar a los estudiantes, en aquellos aspectos de las Funciones ejecutivas en los que ellos puntúan más bajo.*

El presente trabajo, a manera de monografía, se realizó con el propósito de aportar conocimientos sobre el tema mencionado. Se evaluaron estrategias de afrontamiento en una muestra de 396 estudiantes del programa profesional de Psicología. El producto del ejercicio investigativo se denomina: Estrategias de afrontamiento ante el estrés en los estudiantes de Psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios Seccional Bello.

Este proyecto fue realizado en el Grupo de estudio. El trabajo de investigación y el informe final fue realizado por Carol Viviana Silva Rodríguez, Inés Marcela Rosas Agualimpia y Stephanie Pulido Jaramillo, auxiliares de investigación, con la asesoría del Profesor Carlos José Escobar Vargas, como Trabajo de grado para cumplir con el requisito para optar al título de Psicólogas.

### **Resumen.**

El presente ejercicio investigativo tuvo por objetivo *Establecer las estrategias de afrontamiento ante el estrés adoptadas por los estudiantes del programa de formación profesional de Psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Bello, mediante la aplicación de la prueba de Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC – M)*. La metodología empleada para cumplir con tal finalidad fue la cualitativa de corte transversal, de tipo descriptivo; tomando como muestra una población de 396 estudiantes de Psicología matriculados en el periodo académico 2017-1, la cual se clasificó socio demográficamente, determinando inicialmente que la población por edades se encuentra segmentada con edades de 16 a 19 años el 28%, de 20 a 29 años el 58,6%, de 30 a 29 años el 9,3% y de 40 a 67 años el 4,0%. De igual forma se hizo una clasificación generacional, determinando que el 83,3% corresponde al género femenino y el 16,7% al género masculino; de los cuales el 17,2% eran de primer semestre, el 11,1% del segundo semestre, el 11,6% pertenecientes al tercer semestre, el 15,9% del cuarto semestre, el 11,4% al quinto semestre, el 14,9% al sexto semestre, el 10,9% al séptimo semestre y un 7,1% al octavo semestre.

Los resultados fueron plasmados mediante sistema SPSS encontrando que las estrategias de afrontamiento evaluadas en relación con cada una de las descripciones antes relacionadas corresponden a: Solución de problemas - Búsqueda de apoyo social –Espera - Religión- Evitación emocional - Búsqueda de apoyo profesional - Reacción agresiva - Evitación cognitiva - Reevaluación positiva - Expresión de la dificultad de afrontamiento–Negación – Autonomía. Con la realización del estudio se concluye que la “Búsqueda de apoyo profesional”, es la más aplicada por los estudiantes de Psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Bello, con un margen de aplicación de 67,78 % por parte del género masculino y una aplicación del

57,30 % por parte del género femenino, obteniendo calificaciones superiores a las demás Estrategias de Afrontamiento o Estrategias de Coping.

**Palabras claves:** estrategias de afrontamiento, estrés, estudiante universitario.

## Summary

This very investigative exercise aimed to establish (las estrategias de afrontamiento ante el estrés) adopted by the students (del programa de formación profesional de Psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios), headquarters in Bello; through the (Escala de Estrategias de Coping Modificada “EEC – M”) test. The (Cualitativa de corte transversal, de tipo descriptivo) methodology was applied to 396 psychology students; all of them registered in the previous semester (2017-1). This intended public was socio-demographically classified; initially, based on their age. In doing so, people among 16 and 19 years old, represent the 28%; students from 20 to 29 years old, 58,6%; 9,3% of these people are between 30 and 29 years old, and the last 4% are people from age 40 to 67. Similarly, a (clasificación generacional) was done, determining that 87% of them were females, and the remaining 16,7%, males. Of which 17.2% were in the first semester, 11.1% in the second semester, 11.6% in the third semester, 15.9% in the fourth semester, 11.4% in the fifth semester, 14.9% in the sixth semester, 10.9% in the seventh semester and 7.1% in the eighth semester.

The outcomes were embodied in (SPSS System), finding that (coping strategies) evaluated, corresponded (Problem solving - Search for social support - Hope - Religion - Emotional avoidance - Search for professional support - Aggressive reaction - Cognitive avoidance - Positive reevaluation - Expression of the difficulty of coping-Negation - Autonomy); in connection with the previous descriptions. With the completion of the study it is concluded that the "Search for professional support" is the most applied by Psychology students of the Bello Minuto de Dios University Corporation, with a margin of application of 67.78% by the male gender and an application of 57.30% by the female gender, obtaining higher grades than the other Coping Strategies or Coping Strategies.)

**Key words:** Coping Strategies, Stress, college student.

## **Introducción.**

En Colombia, el acceso a la educación superior ha sido bastante complejo, en la década de los 90 producto de los altos costos de las carreras universitarias solo las personas con recursos económicos suficientes podían acceder a esta, pues solo estas tendrían la solvencia económica para hacerlo.

Con el pasar de los años, la educación ha venido cobrando vital importancia para el desarrollo económico, social, cultural y político de las naciones; de igual forma la preparación académica se postula como la forma más común de buscar un futuro. Por tal fin acceder a esta se volvió un reto para la mayoría de las personas que aspiran a tener una mejor posición económica, social, cultura, laboral etcétera.

Lo anterior ha generado una gran demanda de programas de formación superior, generando que la oferta de esta haya crecido en gran magnitud y la competencia entre instituciones sea más fuerte, la cual generalmente oscila en la oferta de un costo más bajo, haciendo que la educación sea más asequible. Actualmente, en Colombia y en muchas partes del mundo, han sido creadas múltiples instituciones de educación superior que ofertan desde programas técnicos, tecnológicos, profesionales hasta especializaciones, maestrías y doctorados.

A pesar de que los costos de matrícula, semestres, inscripciones, y demás, han reducido como se menciona anteriormente, es importante resaltar que el avance en la tecnología, el desarrollo desbordado de la ciencia y la industria, las nuevas tendencias, la necesidad de adoptar sistemas de seguridad industrial, seguridad informática, la implementación de sistemas contables, la necesidad de contratar servicios empresariales y otros avances científicos, han llevado a la humanidad a prepararse en múltiples ramas de la ciencia y la tecnología. Lo que lleva consigo la

necesidad de adquirir costosos equipos, materiales, insumos, necesarios para el desarrollo de los programas de formación académica, haciendo que el costo de estos se aumente en gran magnitud.

Ahora bien, no solo la complejidad y el costo de las carreras universitarias influyen en su acceso, pues existen otros factores relacionados con la economía del país, la complejidad de las ciudades en donde se encuentran las instituciones académicas, las problemáticas de seguridad, las diferencias culturales, políticas, sociales, entre otras, las cuales hacen más difícil la vida del estudiante.

Enfrentando la necesidad de asumir las dificultades antes relacionadas, los estudiantes de Colombia se ven enfrentados a situaciones de estrés el cual se produce cuando el individuo se ve superado por la situación problema, en este caso concreto, es cuando el estudiante considera que las demandas universitarias lo superan, produciendo así respuestas de nivel físico, psicológico y conductual.

Una parte de la población estudiantil no logra superar el estrés, por lo cual terminan desertando de las carreras universitarias. Por otro lado, afortunadamente una población mayor a la que deserta logra afrontar dichas situaciones logrando finalizar satisfactoriamente sus estudios.

## **1. Planteamiento del problema.**

De acuerdo con las estadísticas de monitoreo de la educación superior en Colombia del Ministerio de Educación Nacional, establecidas en el año 2015 dice que de cada 100 estudiantes que ingresan a realizar carreras universitarias 45 de ellos desertan de los programas de formación; es decir tan solo el 45,8% de los educandos logran finiquitar satisfactoriamente sus estudios universitarios, producto de situaciones de orden generacional, económico, social, cultural, tecnológico etcétera, las cuales se transforman en estrés al convertirse en realidades en las que el individuo se ve superado por la situación problema que se le presenta. (Ministerio de Educación Nacional, 2015)

El acceso a la educación superior en Colombia se ve limitado por múltiples factores, como primera medida es importante resaltar que la formación universitaria a través de los años se ha convertido en el medio de búsqueda de un mejor futuro para las personas, ya que los mejores puestos u oportunidades laborales las tienen quienes tienen las mejores formaciones académicas, así pues, actualmente el reto es uno, ser profesional o como mínimo obtener un título técnico o tecnológico. Comúnmente en estas metas se centran los objetivos de los jóvenes y en muchos casos los de personas de diferentes edades. Dicha situación ha conllevado al incremento en la demanda de educación superior, por tal motivo, la oferta de programas universitarios se ha convertido en una muy buena opción de empresa para los inversionistas.

Lo anterior ha generado que incontables empresarios inviertan sus capitales en la creación de instituciones académicas incrementando la oferta de estos, lo que ha generado una notable disminución en los costos de matrícula, semestre, inscripciones, y demás, producto de la competencia entre estas. Suena positivo para las estudiantes o aspirantes a obtener algún título universitario dicha situación, sin embargo, es importante resaltar que las instituciones en algunas

ocasiones en su afán de lanzar al mercado ofertas económicas a su vez disminuyen la calidad de la educación.

Aunado a esta situación, los avances tecnológicos, científicos, el nacimiento de nuevos riesgos, enfermedades, necesidades, competencias, mercados, han conllevado a la creación de nuevas carreras universitarias, las cuales a pesar de que en múltiples ocasiones producto de la oferta competitiva como se ha hecho mención, tiene costos bajos de acceso, los costos de sostenimiento son altos, producto de los materiales, insumos, bibliografías y demás implementos necesarios para su adecuado desarrollo.

Todos estos factores, de orden económico, social, cultural, generan en los educandos la exposición a factores de riesgo psicosocial como el estrés, que a una parte de la población los conlleva a desertar y desistir de su intención de ser profesionales, mientras que a otra parte de la población los obliga a desarrollar una serie de estrategias a través de las cuales logran afrontar las dificultades y problemáticas que genera el estrés en la lucha por obtener sus títulos universitarios; estrategias que son necesarias establecerlas con precisión, con el fin de lograr potencializarlas en pro de reducir la deserción de los estudiantes. Por lo anterior, el presente ejercicio investigativo plantea el siguiente interrogante:

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento de los estudiantes del programa de formación profesional en Psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Bello?

## **2. Objetivos.**

### **2.1. Objetivo General.**

Describir las estrategias de afrontamiento de los estudiantes del programa de Psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Bello.

### **Objetivos específicos.**

- Identificar las estrategias de afrontamiento de los estudiantes del programa de Psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios Seccional Bello.
- Comparar las estrategias de afrontamiento de los estudiantes del programa de Psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios Seccional Bello, por las variables de sexo y ocupación.

### 3. Justificación.

El estrés académico y la deserción estudiantil, de acuerdo con una investigación realizada en el Centro de Extensión y Educación Continua de la Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales de la Universidad Nacional de Colombia, son el resultado del conjunto de actividades que se realizan en la universidad indispensables para superar los retos académicos, las cuales son importante fuente de estrés y ansiedad (Suárez & Díaz, 2014).

El estrés genera afectaciones a nivel personal, familiar, empresarial, económico y social. En primer lugar, producto del estrés académico los individuos se ven afectados en la medida en que no logran afrontarlo generando consecuencias que van desde un bajo rendimiento académico, la deserción de los programas de formación y hasta el peor de los casos se han visto materializados en suicidios. De cualquier forma, cuando un estudiante abandona el programa de educación superior se generan otros efectos, tales como la economía de las instituciones académicas en vista de que sus ingresos dependen de la permanencia de los estudiantes, la continuidad y el desarrollo de estos durante las carreras universitarias; cuando alguno deserta, las universidades e instituciones dejan de percibir ingresos que estaban proyectados.

Aunado a esto, la economía también sufre afectaciones en vista de que generalmente un estudiante desertor se convierte en un desempleado más dejando de ser contribuyente, demandando recursos tales como salud y seguridad, sin generar ingresos a la nación; el ámbito social se ve afectado en la medida en que se torna compuesto por personas que por intentos fallidos por obtener títulos universitarios se convierten en desempleados en busca de otras oportunidades, cayendo en algunas ocasiones de acudir a acciones ilícitas, la actividad económica informal y otro tipo de actividades que afectan el bien común de la nación.

Ahora bien, existen herramientas en cada persona que logrando potencializarlas, se puede mitigar o reducir la probabilidad de ocurrencia del fenómeno de la deserción estudiantil en la educación superior, las cuales han sido comprobadas por estudios científicos adelantados en academias en algunas partes del mundo, las cuales han sido denominadas como *Estrategias COPING* o *Estrategias de Afrontamiento*.

Las estrategias de afrontamiento son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes. Aunque la puesta en marcha de estas no siempre garantiza el éxito, sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndoles beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento. (Amarís, Madariaga, Valle & Zambrano, 2013, p. 125)

Dichas estrategias son las que posibilitan que los estudiantes continúen con su proceso de formación académica a pesar de las dificultades; lo cual invita a indagar sobre cuáles son las estrategias de afrontamiento que en la actualidad se están aplicando para poder hacer frente al estrés y mantenerse en el camino de la carrera profesional. Su identificación posibilita la generación de programas de atención al estudiante que este próximo a desertar en el área de permanencia estudiantil para así reducir las tasas de deserción de estudiantes de educación superior, a través de la potencialización de las estrategias de afrontamiento que el estudiante posea.

Al lograr determinar cuáles son las estrategias de afrontamiento que han permitido el éxito y la continuidad de los estudiantes en sus programas de formación, se suministrara un insumo que permita a las universidades e instituciones de formación superior mantener la cantidad de estudiantes efectivos, lograr más profesionales en el país, mantener sus finanzas, por tal fin el crecimiento empresarial; de igual forma se podrá contribuir a una sociedad preparada,

una juventud motivada, empresas dotadas con personal idóneo en la labor a través de la academia y por tal fin más contribuyentes para el sostenimiento legal de la nación.

#### **4. Estado del arte.**

A diario el ser humano se enfrenta a situaciones internas o externas las cuales pueden presentar amenazas a desafíos para cada individuo, es inevitable encontrarse o vivir dichas situaciones en vista de que la vida de las personas se centra en el cumplimiento de objetivos ya sea sociales, económicos, culturales, profesionales etcétera. Es propio del ser humano las reacciones naturales del cuerpo frente a las situaciones difíciles, amenazantes, desafiantes; una de esas reacciones ha sido denominada como el estrés, el cual en ocasiones acarrea graves consecuencias a las personas que no logran soportar los malestares, cargas emocionales, cambios físicos que este conlleva, terminando en fracasos dentro de los cuales se han presentado abandonos de proyectos, renunciaciones a trabajos y en el peor de los casos la autoeliminación.

En los estudiantes de programas de educación superior, el estrés conlleva a los educandos a dos situaciones: en la primera situación se produce una deserción de la carrera estudiada, lo que se traduce como el abandono forzoso de los estudios universitarios. Una segunda situación es en la que el estudiante hace frente al estrés, logrando superar las características de este culminando sus objetivos académicos. Dicha superación, la logra mediante la aplicación de las estrategias de afrontamiento que cada ser humano posee.

Las estrategias de afrontamiento del estrés han cobrado vital importancia frente a las situaciones que se les presentan a los estudiantes de carreras universitarias, en vista de que han sido catalogadas como la mejor opción para lograr su objetivo, por lo cual han sido objeto de estudio por múltiples universidades a nivel mundial, para lo cual expertos en el tema han diseñado una serie de escalas y pruebas para su medición cuantitativa con el fin de ser explotadas como estrategia para disminuir la deserción escolar de estudiantes universitarios, o para contribuir al mejoramiento de los niveles académicos.

Durante el desarrollo de la presente investigación se encontraron algunas publicaciones, fuentes primarias, resultantes de monografías, tesis, trabajos de investigación liderados por algunas universidades en el mundo, que han tenido como objeto de estudio las estrategias de afrontamiento del estrés y han empleado escalas de medición cuantitativa y descriptivas.

Inicialmente se consultó una investigación denominada *Relación del Burnout y las estrategias de afrontamiento con el promedio académico en estudiantes universitarios*, realizada en el año 2009 por Jorge Enrique Palacio Sañudo de la Universidad del Norte, Barranquilla, Colombia, Carmen Cecilia Caballero Domínguez de la Universidad del Magdalena, Santa Marta, Colombia y Orlando González Gutiérrez en compañía de Melina Gravini Gómez y Katherine Paola Contreras Santos de la Universidad del Norte, Barranquilla, Colombia,

(...) tomando una muestra conformada por 284 estudiantes (88.1 % de sexo femenino y 11.9 % de sexo masculino) de todos los semestres de la jornada diurna, de los programas de Psicología (103 sujetos) y Fisioterapia (181 sujetos) de la Universidad Simón Bolívar de Barranquilla, Colombia, con una edad promedio de 21 años, para la cual realizaron un muestreo aleatorio y estratificado, con un error máximo del 5 % y un nivel deseado de confianza del 95 % según el Programa Stats. (Hernández, Fernández & Baptista, 2003 citado en Palacio, Caballero, González, Gravini & Contreras, 2009, p.538)

En la cual hacen una clasificación, destacándose que los sujetos eran en su mayoría:

Solteros (96.5 %), seguidos de los casados (2.1 %), separados (1.1 %) y un 0.4 % estaban en unión libre. La mayoría vivían en estrato socioeconómico 3 (40.7 %) y 2 (30.5 %); el 14.4 % habitan en estrato 4 y en un menor porcentaje se ubican en estrato 1 (9.1 %) y 6 (2.1 %). En relación con la actividad laboral, los jóvenes que no trabajaban constituían el 91.6 %. (Palacio, Caballero, González, Gravini & Contreras, 2009, p.538)

La investigación tuvo por objeto, identificar las estrategias de afrontamiento usadas por dichos estudiantes, para lo cual emplearon la escala de estrategias de COPING modificada (EEC-M) adaptada a la población colombiana por Nora Helena Londoño, Gloria Cecilia Henao López, Isabel Cristina Puerta, Sara Posada, Diana Arango, Daniel Camilo Aguirre Acevedo de la Universidad de San Buenaventura, Medellín, de acuerdo a una investigación titulada, *Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de Coping modificada (EEC-M) en una muestra Colombiana*, publicada en el año 2006, en la revista *Universitas Psychologica* Vol. 5 No. 2 en la ciudad de Bogotá D.C (Londoño, et al, 2006).

La anterior citación permite sustentar el hecho de que la relación de las estrategias de afrontamiento con el rendimiento académico se ha hecho esa forma de caracterización de las estrategias que pueden llegar a ser eficaces y no eficaces para la obtención de logros académicos de los estudiantes universitarios. (Palacio, Caballero, González, Gravini, & Contreras, 2009)

Se consultaron obras, publicadas en algunas revistas científicas, de instituciones académicas, de las cuales se citaron algunas y se extrajeron datos de interés para el desarrollo de la presente investigación.

Se extrajeron datos de un texto producido en el año 2010, publicado en la revista *Iberoamericana de Psicología y Salud*, titulado *Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA)*. En él, sus autores del Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de A Coruña probaron mediante la elaboración,

(...) de un banco de ítems reuniendo diferentes estrategias de afrontamiento del estrés y se lleva a cabo una aplicación a una muestra de estudiantes universitarios. Los resultados de este estudio sugieren que la escala de afrontamiento del cuestionario de estrés académico (Escala de Afrontamiento del Estrés académico, A-CEA), que permite diferenciar entre el apoyo social, la

reevaluación cognitiva y la planificación, puede ser un instrumento adecuado para el ámbito universitario. (Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñero & Freire, 2009, p. 51)

Continuando con la revisión de revistas científicas se encontró una investigación titulada *Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes universitarios uruguayos*, publicada en el año 2010, realizada por investigadores de la Universidad Católica del Uruguay Dámaso Antonio Larrañaga. Su metodología estuvo basada en un diseño exploratorio, descriptivo comparativo, la cual tuvo por objeto determinar si el perfil de afrontamiento al estrés de los estudiantes universitarios de cinco carreras universitarias diferentes variaba de acuerdo con la carrera que cursaban o al sexo. Dicha investigación fue llevada a cabo mediante la administración de la escala ACS a 139 estudiantes de Derecho, Educación Inicial, Ingeniería, Odontología y Psicología de primer año de Universidad. El resultado de dicha investigación arrojó diferencias significativas de acuerdo con la carrera universitaria y al sexo. (Scafarelli & García, 2010)

De igual forma, se tuvo acceso al contenido de la investigación titulada *Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal*, realizada en el año 2010, en la Universidad de Extremadura, España, tuvo por objetivo:

Describir las relaciones entre el estilo de conducta interpersonal auto-informado y las estrategias de afrontamiento en una muestra de 162 estudiantes universitarios (125 mujeres y 37 varones) ante situaciones de estrés general y estrés interpersonal. Para ello se emplearon las Escalas de Adjetivos Interpersonales y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en cuanto a las estrategias de afrontamiento utilizadas por los participantes en ambas situaciones, y correlaciones significativas entre los estilos interpersonales característicos y las estrategias de afrontamiento. Se discuten los resultados desde la teoría interpersonal de la personalidad, en cuanto a las relaciones entre personalidad y

afrontamiento y el análisis de los conceptos de estilos y estrategias de afrontamiento. (Castaño & León del Barco, 2010, p. 245)

Con la intención de incluir en la investigación temas referentes al ámbito biológico del estrés, se consultó una investigación realizada en el año 2012 de la universidad de Buenos Aires denominada *Psicobiología del Estrés*, en la cual a través de la compilación de algunas definiciones sobre el estrés conceptualiza este fenómeno como **homeostasis**. La homeostasis es definida en la publicación como:

(...) la idea de que el cuerpo posee un nivel ideal de oxígeno en sangre, lo mismo que una acidez y temperatura corporal, entre otras tantas variables. Todas estas se mantienen en esos valores a través de un balance homeostático, estado en el cual todos los valores se mantienen dentro de los rangos óptimos. El cerebro ha evolucionado mecanismos para mantener la homeostasis. Según Robert Sapolsky (2004) un estresor es cualquier cosa del mundo externo que nos aleja del balance homeostático, la respuesta al estrés es lo que hace nuestro cuerpo para restablecer la homeostasis. (Daneri, 2012, p. 1)

De igual forma cita una definición de la homeostasis del Fisiólogo Walter B. Cannon:

Las reacciones fisiológicas coordinadas que mantienen en equilibrio la mayoría de los estados en el cuerpo son tan complejas y particulares de los organismos vivos que se debe utilizar una definición específica para este estado: homeostasis". En su definición señaló el importante papel que cumple el sistema nervioso autónomo en el mantenimiento de la homeostasis. En un primer momento se lo pensó como un mecanismo de reacción de emergencia del cuerpo hacia circunstancias externas amenazantes, luego Cannon le agregó significado fisiológico. Identificó la actividad simpática, acoplada con las secreciones de la médula de la glándula adrenal, como los encargados de mantener constantes las condiciones de medio interno. (Cannon, citado en Daneri, 2012, p. 2)

Ahora bien, dentro de la investigación al consultar algunas fuentes se evidenció que las estrategias de afrontamiento del estrés han sido objeto de estudio por parte de otras academias, por alertas no solo referentes a la deserción de los estudiantes, sino que también situaciones como la ansiedad, el bajo rendimiento académico, la necesidad de afrontar los cambios que demandan terminar los estudios de bachiller académico, tecnológico o comercial e ingresar a la vida de un estudiante universitario.

En primer lugar, haciendo una diferenciación entre los géneros masculinos y femeninos, Ramón G. Cabanach, Francisca Fariña, Carlos Freire<sup>1</sup>, Patricia González y María del Mar Ferradás de la Universidad de A Coruña y Universidad de Vigo (España), analizaron el estrés académico universitario desde la perspectiva del género, plasmado en un artículo publicado en la revista *European Journal of Education and Psychology*, titulado *Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres*, en el cual estudiaron:

(...) las posibles diferencias significativas entre sexos en el afrontamiento de situaciones académicas estresantes, para lo que plantearon un diseño ex post facto perspectivo simple de corte transversal. Para tal fin tuvieron una muestra compuesta por 2102 estudiantes universitarios de diversos ámbitos de conocimiento (Educación, Ciencias de la Salud, Ciencias Jurídico-Sociales y Ciencias Técnicas), 647 hombres y 1455 mujeres, con edades comprendidas entre los 18 y los 51 años. (...) En este estudio, las estrategias de afrontamiento fueron evaluadas a través de la Escala de Afrontamiento del Estrés (A-CEA), obteniendo como resultados que los hombres recurren en mayor medida a las estrategias de reevaluación positiva y planificación como medidas de afrontamiento de situaciones académicas problemáticas y las mujeres optan fundamentalmente por la búsqueda de apoyo. (Cabanach, Fariña, Freire, González & Ferradás, 2013, p. 19)

Por otra parte, el tema de los retos, reacciones o amenazas que demandan los estudiantes cuando se enfrentan al ser evaluados fue motivo de investigación, llamada *Estrategias de*

*afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios*. Artículo publicado en el año 2014, realizado por Leandro Martín Casari, Johana Anglada y Celeste Daher de la Pontificia Universidad Católica Argentina, Universidad del Aconcagua y CONICET CCT. Se evidencia el análisis realizado sobre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad ante situación de examen, en estudiantes universitarios, para lo cual se tomó una población de 140 estudiantes universitarios de Psicología de la Universidad del Aconcagua de la provincia de Mendoza. En este análisis fue evaluada las diferencias y relación entre las variables en mención en referencia al género, materias rendidas y año académico. Producto del análisis estos determinaron que:

(...) las estrategias de afrontamiento fueron la búsqueda de Gratificaciones Alternativas y la Descarga Emocional; además, que los estudiantes presentan un nivel bajo de ansiedad.

Se encontraron relaciones significativas entre ansiedad ante exámenes y estrategias de afrontamiento, como también entre estas variables en relación al género y el año de cursado.

No se encontraron resultados significativos al correlacionar con cantidad de materias rendidas.

(Martín, Anglada & Daher, 2014, p. 243)

Otros estudios similares al ejecutado, mediante la aplicación de la Estrategia de Escalas Copin Modificada (EEC - M), han sido realizados. Uno de los ejemplos más significativos sobre el tema se presentó en el año 2014, en donde Estefanía Sicre y Leandro Casaro, de la Pontificia Universidad Católica Argentina Santa María de los Buenos Aires, realizaron una investigación titulada *Estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología*, la cual tuvo como objetivo:

(...) conocer el tipo de estrategias de afrontamiento que utilizaban los estudiantes universitarios y su relación con variables académicas, tales como año de cursada y cantidad de materias aprobadas, como también con el género. El estudio se llevó a cabo con una muestra intencional de 140 estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Católica Argentina, sede Mendoza, en el año 2013. Se utilizó el Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Jóvenes (Moos,

1993, 1995); adaptación de Ongarato, de la Iglesia, Stover y Fernández Liporace (2009). Las pruebas revelaron que el tipo de estrategia de afrontamiento predominante utilizada por los estudiantes es Afrontamiento Por Aproximación Cognitiva. (Sicre & Casaro, 2014, p. 61)

Para estudiar el estrés, comprender, ¿Qué es?, ¿de dónde viene?, ¿Por qué se presenta?, es importante tener un concepto claro de este, por tal fin se buscaron publicaciones que tuvieron como objeto la conceptualización de este; es así como se consulta una investigación realizada en el año 2015, publicada en la Revista EDUMECENTRO, realizada por los doctores en medicina y a su vez profesores auxiliares de la Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara Cuba, Belkis Alfonso Águila, María Calcines Castillo, Roxana Monteagudo de la Guardia y Zaida Nieves Achon, titulada *Estrés académico*, en la cual mediante la conceptualización de dicho término, a través de la exploración de varios conceptos emitidos con anterioridad por Román Collazo, Hernández Rodríguez, Walter Bradford Cannon y Selye, desarrollada con dos enfoques teóricos elaborados por Benjamín para el estudio del estrés “el enfoque psicossomático clásico y el denominado enfoque del estrés”, en la cual concluyeron que la problemática del estrés académico en las universidades y la necesidad de formar profesionales cada vez más capaces y con mayores posibilidades de autocontrol ante las situaciones diversas que se les pueden presentar como futuros profesionales de la salud, era necesario orientar las acciones docentes al establecimiento de aptitudes de enfrentamiento al estrés académico y profesional(Alfonso, Calcines, Monteagudo, & Zaida, 2015).

Finalmente se consultó una tesis de grado realizada por Eunice Alejandra Delgado García y Midory Berenice Martínez Osorio de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la Universidad Nacional Autónoma de México, titulada *Análisis de estrés académico y estrategias de afrontamiento: Estudio comparativo entre estudiantes universitarios UNAM - UNITEC*,

adelantaron una investigación que tuvo como objetivo comparar los niveles de estrés académico y general, así como la forma de afrontamiento de estrés, entre los estudiantes de la licenciatura de psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (Campus FES Iztacala), y la Universidad Tecnológica de México (Campus Ecatepec). Para esta investigación, tuvieron una muestra constituida por un total de 390 estudiantes de Psicología, de los cuales 200 pertenecían a FES Iztacala y 190 estudiantes a la UNITEC. En esta prueba aplicaron tres instrumentos con la finalidad de conocer su nivel de estrés académico (Inventario SISCO), estrés general (Escala de estrés Percibido EEP-14) y las estrategias de afrontamiento utilizadas (Escala de Afrontamiento de Estrés Académico A-CEA). (Delgado & Martínez, 2016)

Mediante las fuentes consultadas se lograron obtener insumos vitales para el desarrollo de la presente investigación, pues a través de estos se obtuvieron guías para la aplicación de la Estrategia de Escalas Coping Modificada (EEC - M) y tener una visión más clara de su interpretación. Los contenidos de las publicaciones fueron indispensables para la asimilación y entendimiento de los conceptos importantes para comprender la presente investigación, dentro de los cuales es de resaltar principalmente, que es el estrés, que es el estrés académico, que son estrategias de afrontamiento, que son las estrategias COPING.

Principalmente, es importante destacar que la experiencia percibida a través de la consulta de las investigaciones relacionadas fue explotada al máximo para cumplir con los objetivos de la presente investigación, en donde se evidencia una vez más, la importancia de la necesidad de realizar el estado del arte a la hora de realizar una investigación.

## **5. Marco teórico.**

A continuación, se procede a describir los conceptos de mayor significado en la presente investigación tales como estrés, estrés académico, estrategias de afrontamiento y riesgos psicosociales, a partir de la psicología cognitiva, con el fin de comprender al sujeto, y comprender cómo este desarrolla mecanismos de afrontamiento ante situaciones que le generan estrés.

### **5.1. Estrés.**

Para abordar el tema de estrés se empezará por una de las teorías más antiguas, la de Hans Selye (1936), cabe aclarar que antes de esta ya se utilizaba el término de load y strain, desde antes del siglo XIX en el campo de la ciencia, la medicina y la física. Load era entendido como una fuerza extraña, mientras que strain, hacía referencia a la distorsión sufrida por el objeto, siendo así el estrés la acción del load (fuerza extraña), generando una distorsión (strain) (Lazarus & Folkman, 1986).

Retomando a Selye, este autor utilizó el término estrés para referirse a un conjunto de reacciones o respuestas universales tanto orgánicas como procesos, los cuales surgen ante cualquier estímulo nocivo. Por lo tanto, cualquier estímulo puede ser estresor, siempre y cuando, produzca en el organismo la necesidad de reajuste. Esta teoría está basada en el accionar de dos fenómenos: el primero es el estresor, el cual en cualquier instancia genera una respuesta de estrés, ya sea física, psicológica, cognitiva o emocional, y el segundo es la respuesta de estrés, la cual está constituida por el síndrome general de adaptación o SGA, esta última hace referencia a la respuesta de estrés sostenida en un determinado tiempo. El SGA tiene 3 etapas: la primera es la reacción de alarma, y hace referencia la reacción del organismo a estímulos a los cuales no está adaptado, la segunda etapa es la resistencia, hace referencia a la adaptación del organismo al

estresor, eliminando los síntomas de la primera etapa, a pesar de la resistencia que el organismo ponga frente al estresor, la tercer y última etapa es el agotamiento, esta se da cuando el agente estresor es demasiado demandante y prolongado, lo cual hace que los síntomas de reacción de alerta (etapa uno), reaparezcan(Selye, 1950).

Otro autor importante en el tema de estrés es Wolff, (citado por Hinkle en 1977), ya que este le da un giro a la percepción que se tenía del estrés como un agente pasivo, el cual es deformado por fuerzas ambientales. Para Wolff, el estrés es un “proceso activo de resistencia” (Lazarus & Folkman, 1986, p. 3), los cuales hacen que organismo desarrolle esfuerzos adaptativos.

Después de la segunda guerra mundial, empezaron a surgir investigaciones y teorías sobre el estrés. La primera teoría de este tipo fue escrita por Grinker y Spiegel en 1945, la cual se llamó *Men under Stréss*. Esta surgió frente al interés de los militares por saber si el estrés influía en el rendimiento en el combate, si generaba vulnerabilidad a lesiones y muertes, y si este influía de forma negativa en el combate en grupo.

Ya a partir de la década de los sesenta muchos teóricos comienzan a aceptar de manera progresiva la idea de que, aunque el estrés es algo que el sujeto no puede evitar, la forma en como este afronta establece grandes diferencias en la adaptación como resultado final. Esto provoca que el interés frente al estrés se vea desplazado hacia el tema del afrontamiento.(Lazarus & Folkman, 1986).

En esta parte del apartado se centrará la atención en la teoría *Estrés y procesos cognitivos* propuesta por Lazarus & Folkman (1986),ellos decían que el estrés psicológico es una “relación

particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar” (p. 16).

En dicha teoría se comienza a hablar de la evaluación cognitiva y el afrontamiento, entendiéndose la primera como un proceso en donde se establece el por qué y hasta qué punto una relación determinada es estresante. Mientras que el afrontamiento se entiende como el proceso mediante el cual el individuo le da manejo a las situaciones que él considera estresantes y las emociones generadas por estas (Lazarus & Folkman, 1986).

En síntesis, el concepto de estrés se ha tomado por la ciencia, desde la medicina y la biología, terminando en la sociología y psicología, entendiéndose este como un conjunto de reacciones a un hecho evaluado como estresante por el individuo u organismo.

## **5.2. Estrategias de afrontamiento.**

A partir de este momento se pasará al tema principal de esta investigación: estrategias de afrontamiento. Para empezar, es importante traer a colación la forma en que se ha utilizado el concepto de afrontamiento, para luego pasar a la teoría central sobre estrategias de afrontamiento de Lazarus y Folkman. Cabe aclarar que se escogió esta teoría para sustentar la presente investigación, ya que la mayoría de las investigaciones sobre estrategias de afrontamiento han sido realizadas con esta base teórica.

Lazarus (1986), señaló, que durante la década de los años 40 y 50, el afrontamiento “significó un concepto organizativo dentro de la evaluación clínica y actualmente constituye el centro de toda una serie de psicoterapias y programas educativos que tienen como objetivo desarrollar recursos adaptativos” (p. 94). A través de los años, los planteamientos sobre afrontamiento se podrían agrupar en dos corrientes distintas: la experimentación animal, la cual

se centra en el concepto de activación (*drive*) y el afrontamiento es definido como “aquellos actos que controlan las condiciones aversivas y, por tanto, que disminuyen el grado de *drive* o activación” (Lazarus & Folkman, 1986, p. 111), y de la cual no se podría aprender sobre el afrontamiento humano, ya que en este planeamiento se deja de lado el afrontamiento cognitivo y los mecanismos de defensa. La otra corriente que plantea sobre el afrontamiento es la psicología analítica del yo. En esta se distingue la cognición entre varios procesos que utiliza el individuo para dominar los conflictivos de las situaciones. “Su función principal es la de reducir la tensión y devolver el equilibrio” (Lazarus & Folkman, 1986, p. 119).

Ahora, para Lazarus y Folkman (1986), el afrontamiento es “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para mejorar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 113).

Hay dos tipos de afrontamiento, está el afrontamiento dirigido a la emoción y el afrontamiento dirigido al problema.

- **Modos de afrontamiento dirigidos a la emoción:**

Procesos cognitivos los cuales están encargados de disminuir el nivel de tensión emocional con estrategias como la evitación, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas y la extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos (Lazarus & Folkman, 1986). En otras palabras, los modos de afrontamiento dirigidos a la emoción son reevaluaciones cognitivas, que hace el individuo para interpretar de manera realista una situación o, por el contrario, este realiza una distorsión de la realidad.

- **Modos de afrontamiento dirigidos al problema:**

Sin embargo, ante una situación estresante, las personas desarrollan unos mecanismos de afrontamiento que sirven para manipular el problema y para regular las emociones dadas como respuesta frente a las circunstancias estresantes. En palabras de los autores las personas frente a situaciones estresantes desencadenan unos “esfuerzos cognitivos y conductuales 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” (Lazarus & Folkman, 1986, p. 164).

El modo de afrontamiento de un individuo viene determinado por los recursos de que dispone (como la salud y la energía física), las creencias existenciales (como la fe en Dios), las creencias generales sobre el control, los compromisos que tienen una prioridad motivacional que puede ayudar al afrontamiento, los recursos para la resolución de problemas, las habilidades sociales, el apoyo social y los recursos materiales (Lazarus & Folkman, 1986, p. 142).

Lazarus y Folkman (1986) concluyen este tema, con la sugerencia de que tanto las fuentes de estrés como el afrontamiento varían conforme el individuo envejece y modifica los modos de afrontamiento para atender las nuevas demandas.

Frente a las estrategias, Piemontesi y Heredia (2009) citando a Lazarus y Folkman (1985) y Carver y Scheier (1995), concuerda en sus planteamientos, que existen cuatro fases para enfrentar las situaciones estresantes ya sean en el ámbito académico, laboral o personal, y estas fases son:

- Fase **anticipatoria**, en esta el individuo experimenta amenazas y desafíos, momentos previos a las situaciones problemáticas. Lo anterior visto en el contexto universitario,

hace semejanza a la regulación de las emociones experimentadas por los estudiantes universitarios asociados con el problema y los resultados (positivos o negativos). En este caso las estrategias efectivas son la resolución de problemas

- Fase de **confrontación**, en esta fase el individuo se encuentra sumergido en la situación problema, por lo tanto, la convierte en una fase muy crítica.
- Fase de **espera**, durante esta fase el sujeto se siente agobiado y espera a que se reduzcan las estrategias orientadas a la tarea y se intensifiquen las estrategias orientadas a la emoción, para poder liberar tensiones.
- La última fase es la de **resultados** frente a la situación estresante, en esta etapa la incertidumbre se extingue, y las personas hacen una reevaluación de la situación para generar conocimiento frente a esta.

## 6. Metodología.

Para dar respuesta al problema y los objetivos de investigación trazados, se optó por un enfoque de investigación cuantitativo, que para Hernández, Fernández y Baptista (2010), “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. 4).

Por lo tanto, esta investigación utilizó métodos, técnicas e información de orden cuantitativo para abordar el tema de Estrategias de Coping o Estrategias de Afrontamiento ante el estrés, en estudiantes de la carrera profesional de Psicología, y así poder dar respuesta a la interrogante de este estudio.

La investigación de enfoque cuantitativo debe ser neutral. Los fenómenos que se estudian no pueden ser trastocados por los ideales, preferencias del investigador, esto permitirá el éxito de la investigación, con resultados verdaderos y óptimos. Esta investigación se basa en la observación, para medir, describir, explicar y predecir los fenómenos objeto de estudio, para dicho objetivo, utiliza la recolección de datos a través de procedimientos estandarizado y aceptados científicamente, y dichos datos deben presentarse numéricamente y deben analizarse a través de métodos estadísticos y hacer un análisis de causa y efecto de las variables estudiadas(Hernández, et al., 2010). En la siguiente citación Morales (2012) propone que,

La metodología de la investigación cuantitativa, en su forma ideal, es un diseño que parte de la asunción por parte del investigador de sistemas teóricos aceptados por la comunidad científica, los cuales permiten formular hipótesis sobre relaciones esperadas entre las variables que hacen parte del problema que se estudia. (p. 188)

Según los diferentes tipos de investigación, se tendrá en cuenta para este estudio la investigación de diseño transversal, no experimental y descriptivo.

### **6.1. Método de investigación.**

La presente investigación se realizará a través del método descriptivo, el cual tiene como objetivo analizar las características de una variable o varias variables en determinada población para describir de forma específica las propiedades, características y los perfiles de personas, grupos o comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. “La investigación descriptiva la llevamos a cabo cuando queremos mostrar las características de un grupo, de un fenómeno o de un sector, a través de la observación y medición de sus elementos” (Lafuente & Marín, 2008, p. 9).

### **6.2. Muestra.**

La muestra es un subconjunto de la población, la cual debe representar tanto de manera estadística la población general, como las características de contenido, de lugar y de tiempo de dicha población (Hernández, et al., 2010).

La muestra puede ser probabilística o no probabilística, en este caso, la población será probabilística estratificada, la cual se caracteriza por ser que la muestra está dividida en segmentos y se selecciona una muestra para cada uno de los segmentos. (Hernández, et al., 2010)

El presente ejercicio investigativo se realizará en la Corporación Universitaria Minuto, seccional Bello, con los estudiantes de Psicología que se encuentren matriculados en el periodo académico 2017-1(población). Dicha población consta de un total 2036 estudiantes, los cuales se encuentran distribuidos de la siguiente forma (ver tabla 1):

**Tabla 1**

*Estudiantes matriculados a la carrera de psicología en el periodo académico 2017-1*

Semestre	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Número de estudiantes	381	226	349	275	241	190	217	130

**Fuente:** información suministrada por la analista académica del programa de Psicología de la seccional Bello, Anny Novoa Suaza, el 24 de marzo de 2017.

Teniendo en cuenta lo anterior, se calculó mediante la fórmula *muestra estratificada proporcional*, el tamaño de la muestra proporcional, la cual arrojó como resultado un número de 323 estudiantes, con un porcentaje de confiabilidad de 95%. la población estará representada con la siguiente distribución de la muestra (ver tabla 2):

**Tabla 2**

*Distribución de la muestra proporcional*

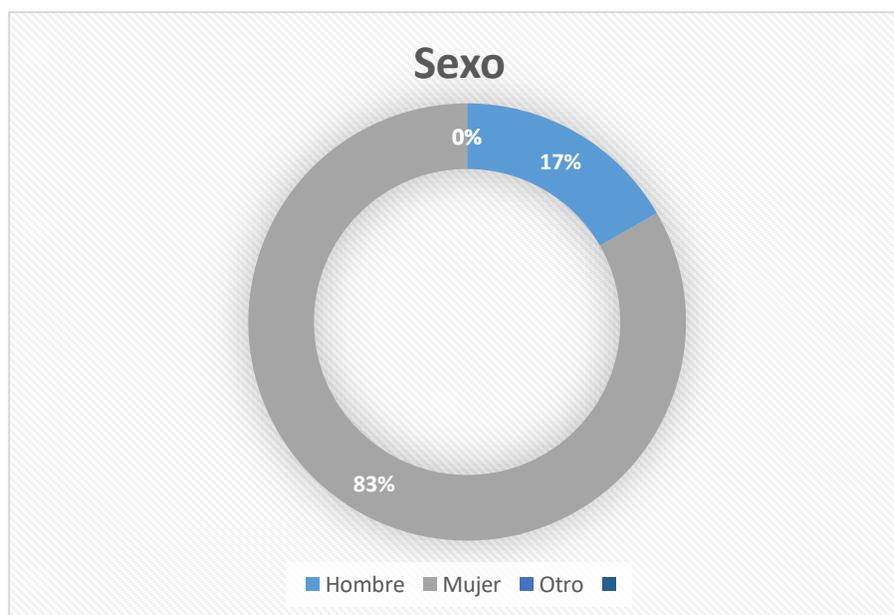
Semestre	Número de estudiantes matriculados por semestre	Porcentaje de estudiantes matriculados por semestre	Cantidad de estudiantes a evaluar por semestre
I	381	19,0%	61
II	226	11,2%	36
III	349	17,4%	56
IV	275	13,7%	44
V	241	12,0%	39
VI	190	9,5%	31

<b>VII</b>	217	10,8%	35
<b>VIII</b>	130	6,5%	21
<b>Total</b>			323

Fuente: **Elaboración propia a partir de la realización de la fórmula muestra estratificada proporcional**

### 6.2.1. Sexo.

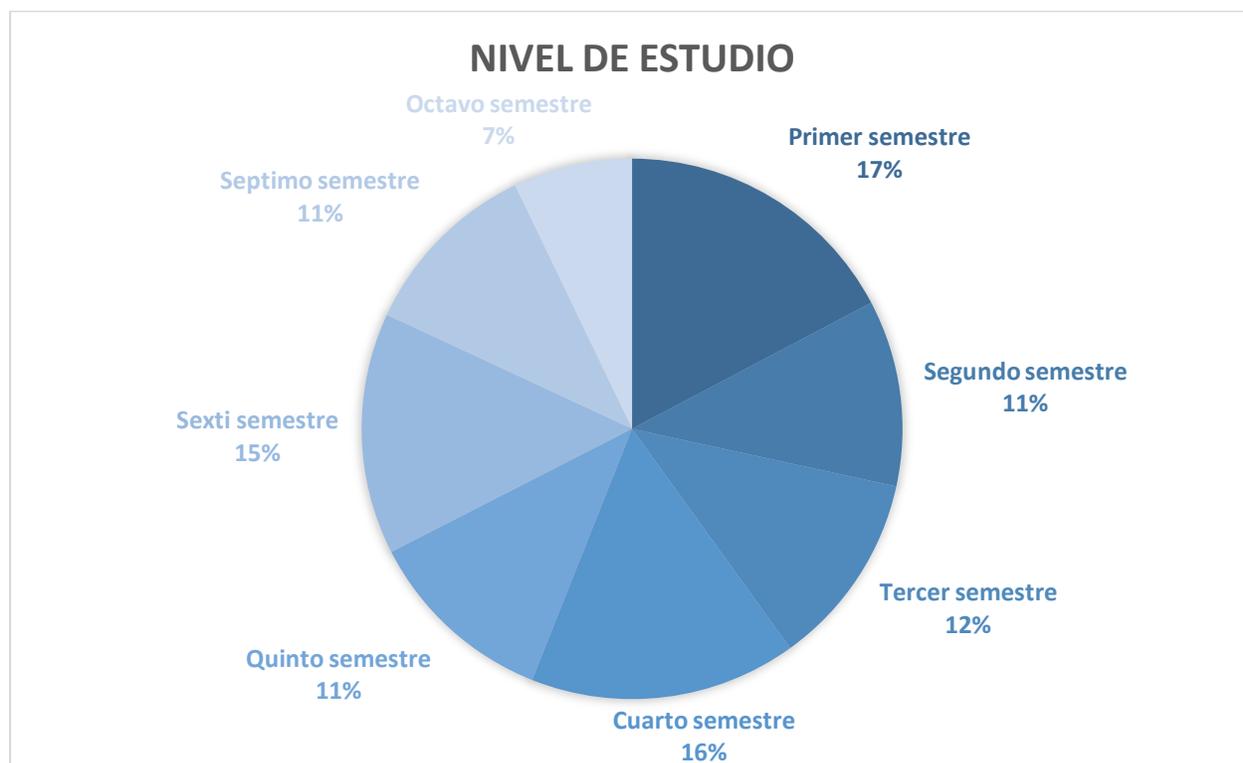
Se observa que hay predominancia en la participación de mujeres con un 83,3%, mientras que en los hombres la apreciación fue del 16,7% (vergráfica 1).



**Gráfica1. Sexo**

### 6.2.2. Nivel de estudio.

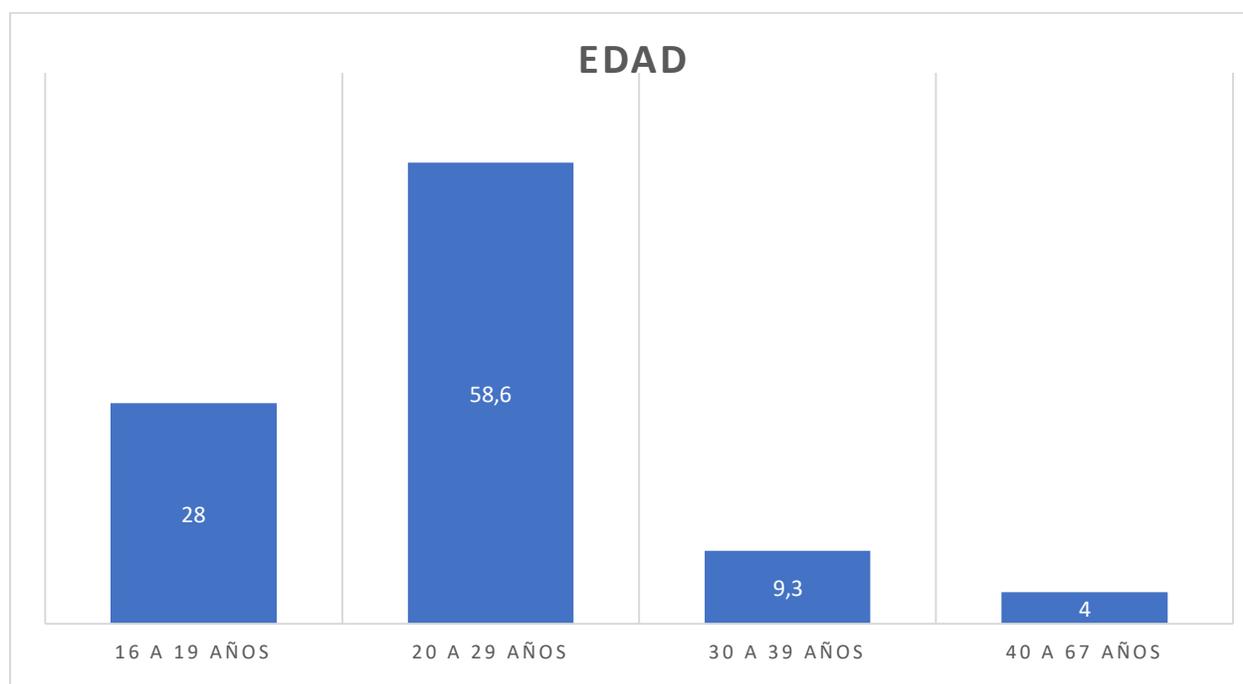
Con relación al nivel de estudio se observa que hubo un mayor número de participación en primer y cuarto semestre, con un porcentaje de 17% y 16% respectivamente. En cuanto a octavo semestre fue el de menor número de participación, con un porcentaje de 7% de muestra total (ver gráfica 2).



*Gráfica2.Nivel de estudio.*

### 6.2.3. Edad.

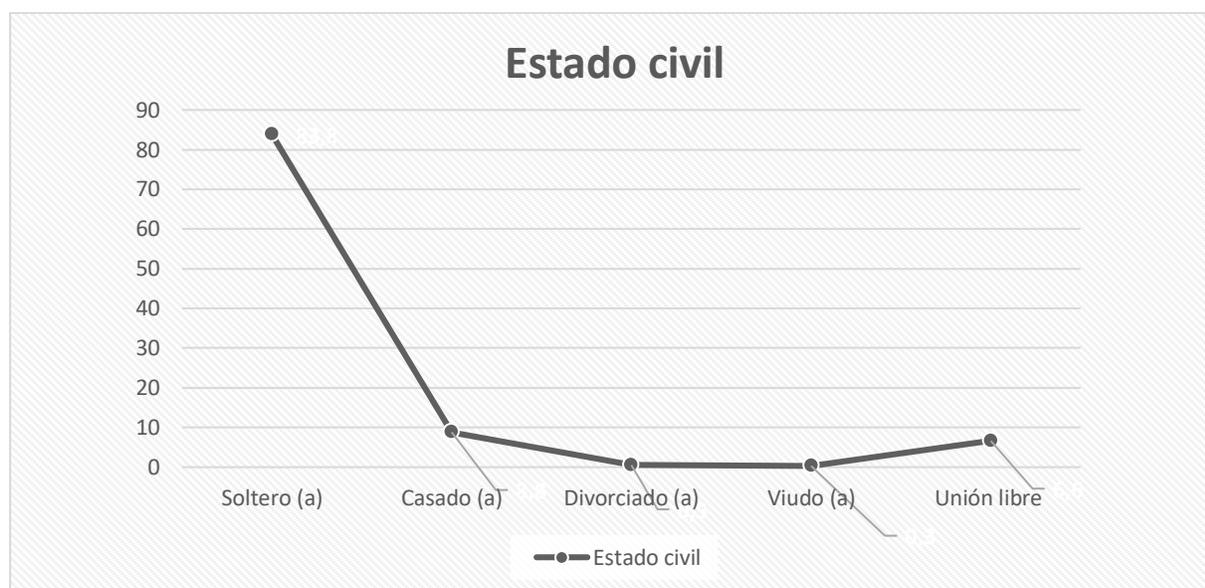
Se puede observar que más de la mitad de la muestra tiene una edad entre los 20 y los 29 años con un porcentaje de 58,6% y las personas con edades entre 40 años y 67 años conformaron un 4% del total de la muestra (ver gráfica 3).



*Gráfica3.Edad.*

#### 6.2.4. Estado civil.

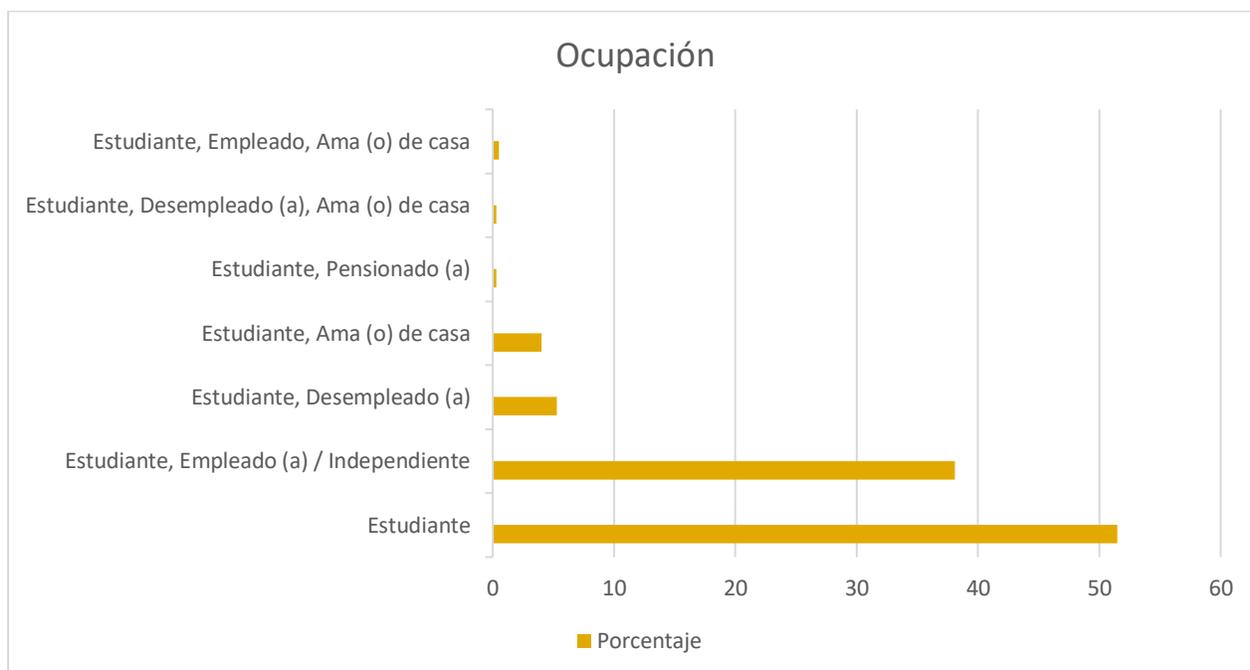
En siguiente tabla se puede observar que más del 80% de la muestra manifestó ser soltero, a diferencia del 0,5% y 0,3% de la muestra que manifiesta estar en el estado civil divorciado y viudo, respectivamente (ver gráfica 4).



*Gráfica 4. Estado civil.*

### 6.2.5. Ocupación.

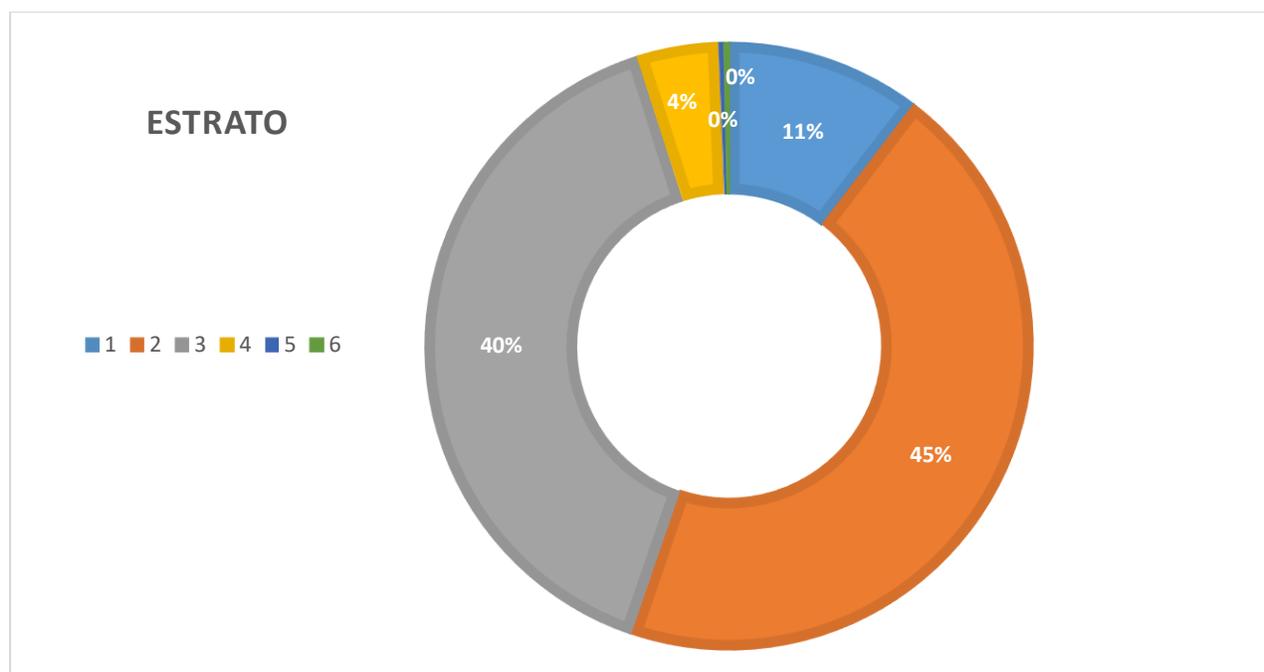
A continuación, se puede observar que el 51,5% de la muestra estudia solamente, también se puede observar que el 38,1 % estudia y trabaja, ya sea como dependiente o independiente, mientras que el 0,3% de la muestra fue estudiante y pensionado, y estudiante, desempleado y ama (o) de casa (ver gráfica 5).



**Gráfica 5. Ocupación.**

### 6.2.6. Estrato.

El 40% y 45% de la muestra se encuentra en los estratos 2 y 3, respectivamente, mientras en 0% se encuentra en los estratos 5 y 6 (ver gráfica 6).



*Gráfica6.Estrato económico.*

### 6.3. Técnica de recolección de datos.

Para recolectar la información se empleará el instrumento del cuestionario, este “consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir. Debe ser congruente con el planteamiento del problema e hipótesis” (Hernández Sampieri et al., 2010, pág. 217).

En cuestionario que se implementará en esta investigación es Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC – M), la cual es una validación realizada por Londoño et al. (2006) para la aplicación con la población colombiana. La versión original de esta prueba es de Charot y Sandín creada en 1993.

Representan la información sobre la manera como la población adulta de la ciudad de Medellín emplea el conjunto de recursos y esfuerzos tanto cognitivos como comportamentales orientados a resolver el problema, a reducir o eliminar la respuesta emocional o a modificar la evaluación inicial de la situación. El porcentaje de la varianza total acumulada de 58%, plantea que lo evaluado a través de esta prueba está representado por una sola dimensión (estrategia de afrontamiento al estrés). (Londoño et al., 2006, p. 339)

Esta prueba está constituida por doce factores los cuales miden doce estrategias por medio de 69 ítems. Las opciones de respuesta de esta prueba es 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.

Los doce factores denominan o hacen referencia a estrategias de afrontamiento y son los siguientes:

- **Factor 1: Solución de problemas (SP).**

Esta estrategia hace referencia al proceso de análisis e intervención que hace el individuo para solucionar el problema (ítems 10, 17, 19, 26, 28, 37, 39, 51, 68).

- **Factor 2: Búsqueda de Apoyo social (AP).**

Esta estrategia refiere el apoyo proporcionado por margen social, es decir aquel grupo de amigos, familiares u otros, los cuales al brindar afecto, apoyo emocional e información la cual ayuda a enfrentar el problema o situaciones generadoras de estrés (ítems 6, 14, 23, 24, 34, 47, 57).

- **Factor 3: espera (ESP).**

Esta estrategia hace referencia a la espera pasiva que hace el individuo con la idea de que el problema se resolverá solo. Esta estrategia se adicionó original Escala de Estrategias de Coping, EEC-R de Charot y Sandín (1993) (ítems 9, 18, 27, 29, 38, 40, 50, 60, 69).

- **Factor 4: Religión (REL).**

Esta estrategia hace referencia a la fe que se tenga en algún Dios, se representa a través del rezo y las oraciones encomendadas a la solución y el afrontamiento del problema (ítems 8, 16, 25, 36, 49, 59, 67).

- **Factor 5: denominado evitación emocional (EE).**

Esta estrategia se refiere a la regulación u omisión de las reacciones emocionales por parte del individuo frente a la situación problema (ítems 11, 20, 21, 30, 41, 43, 53, 62).

- **Factor 6: Búsqueda Apoyo profesional (BAP).**

Esta estrategia hace referencia a cuando el individuo recurre a los recursos o apoyo por parte de un profesional, ya sea para entender la situación o para enfrentar el mismo (ítems 7, 15, 35, 48, 58).

- **Factor 7: Reacción agresiva (RA).**

Esta estrategia hace referencia a la reacción agresiva hacia sí mismo, hacia los demás o hacia los objetos, en forma de reclamo o castigo, debido al acontecimiento estresor (ítems 4, 12, 22, 33, 44).

- **Factor 8: Evitación cognitiva (EC).**

En esta estrategia el individuo mantiene una actitud distante del problema, por lo tanto, evita pensar el problema, realizando otras actividades que le distraigan de dicho problema (ítems 31, 32, 42, 54, 63)

- **Factor 9: Reevaluación positiva (RP).**

En esta estrategia el individuo le busca el lado bueno de la situación problema, adquiere de ella un aprendizaje a través de su optimismo (ítems 5, 13, 46, 56, 64).

- **Factor 10: Expresión de la dificultad de afrontamiento (EDA).**

Esta estrategia es cuando el individuo expresa las dificultades a otros para buscar en ellos la solución del problema (ítems 45, 52, 55, 61).

- **Factor 11: Negación (NEG).**

Esta estrategia hace referencia negación de la existencia del problema (ítems 1, 2, 3).

- **Factor 12: Autonomía (AUT).**

Esta estrategia se refiere a cuando el individuo tiende a buscar de manera independiente la solución del problema. Este es un componente que se añadió al cuestionario original (ítems 65, 66).

Para la calificación se solicitará el procedimiento para la calificación e interpretación de la escala de Estrategias Coping Modificada EEC-M a la autora de la validación, Nora Helena Londoño Arredondo, a través del laboratorio de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Bello.

#### **6.4. Estrategias y plan de análisis de la información.**

Para el análisis de los datos recolectados por medio del cuestionario EEC-M, se utilizó el software del paquete estadístico para las ciencias sociales del SPSS versión 24. Mediante dicho software, se sistematizó la información y se calcularon las estadísticas descriptivas de la media, la desviación típica, adicional a esto se realizó una correlación entre las variables sociodemográficas y cada una de las Estrategias de Coping. Por último, se graficó cada una de las estadísticas descriptivas y las correlaciones, todo esto con el fin analizar e interpretar la información recolectada.

#### **6.5. Consideraciones éticas de la investigación.**

Teniendo en cuenta los parámetros establecidos para la investigación en la Resolución 8430 del 4 de octubre de 1993 del Ministerio de Salud, especialmente los artículos:

- **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.
- **Artículo 8**, asegurando que se protegerá la privacidad de los participantes identificándolo solo cuando ellos autoricen o los resultados lo requieran.
- **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).

También 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 concierne 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 (Congreso de la República de Colombia, 2006).

#### **6.5.1. Consentimiento informado.**

Se realizaron dos consentimientos, uno para personas mayores de edad y otro para menores de edad. Ver anexo 1 y 2.

### **6.5.2 Procedimiento.**

Para la aplicación de la prueba se solicitó a la facultad y a los docentes permiso para ingresar a las aulas para aplicar la prueba a los estudiantes voluntarios. Al llegar a las aulas se presentó a las investigadoras, presentó la investigación y preguntó sobre quiénes deseaban participar de la prueba.

A los voluntarios se les informó sobre los objetivos de la investigación nuevamente, se les anunció acerca de la prueba EEC-M, en seguida se les explicó el consentimiento informado y se respondieron las preguntas o inquietudes. Finalmente, se hizo entrega del cuadernillo de pregunta y la hoja de respuesta.

Inicialmente, la muestra era de 323 estudiantes, pero al final se evaluaron a 396 estudiantes, ya que fue imposible encontrar un grupo que correspondiera solamente a un semestre.

## **7. Resultados.**

En este apartado se presentarán los resultados obtenidos a partir de los datos recolectados, los cálculos estadísticos generados y el análisis realizado, dando cuenta así sobre las Estrategias de Coping/Afrontamiento utilizadas por los estudiantes del programa de Psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Bello, frente al estrés generado por el entorno académico.

En cuanto al análisis estadístico, se utilizaron las medidas de la media y la desviación estándar de cada uno de los doce factores de la prueba EEC-M. Adicional a esto, se determinará cuáles son las Estrategias de Coping más implementadas por los estudiantes. Finalmente se hará una comparativa entre las Estrategias de Coping y las variables de sexo y ocupación.

Con lo anterior, se busca dar respuesta a la pregunta y objetivos de esta investigación, los cuales pasamos a presentar a continuación:

### **7.1. Estrategias de Coping.**

En relación a las Estrategias de Coping implementadas por los estudiantes del programa de formación profesional de Psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Bello frente al estrés, en la tabla 3 se presentan las medias y las desviaciones típicas por cada uno de los factores que mide la prueba EEC-M (ver tabla 3).

**Tabla 3***Estados descriptivos de las estrategias de coping*

	<b>N</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación estándar</b>
<i>Solución de problemas</i>	395	54,3696	27,27013
<i>Búsqueda de apoyo social</i>	395	47,2709	28,41427
<i>Espera</i>	395	48,3241	28,73812
<i>Religión</i>	395	48,1519	29,24242
<i>Evitación emocional</i>	395	47,7924	31,43404
<i>Búsqueda de apoyo profesional</i>	395	59,0329	31,69647
<i>Reacción agresiva</i>	395	51,0532	55,24583
<i>Evitación cognitiva</i>	395	50,0633	27,92718
<i>Reevaluación positiva</i>	396	54,9899	30,30027
<i>Expresión de la dificultad de afrontamiento</i>	395	25,7165	17,95823
<i>Negación</i>	395	49,1013	26,52745
<i>Autonomía</i>	395	34,7797	23,06732
<i>N válido (por lista)</i>	395		

**Fuente:** Elaboración propia

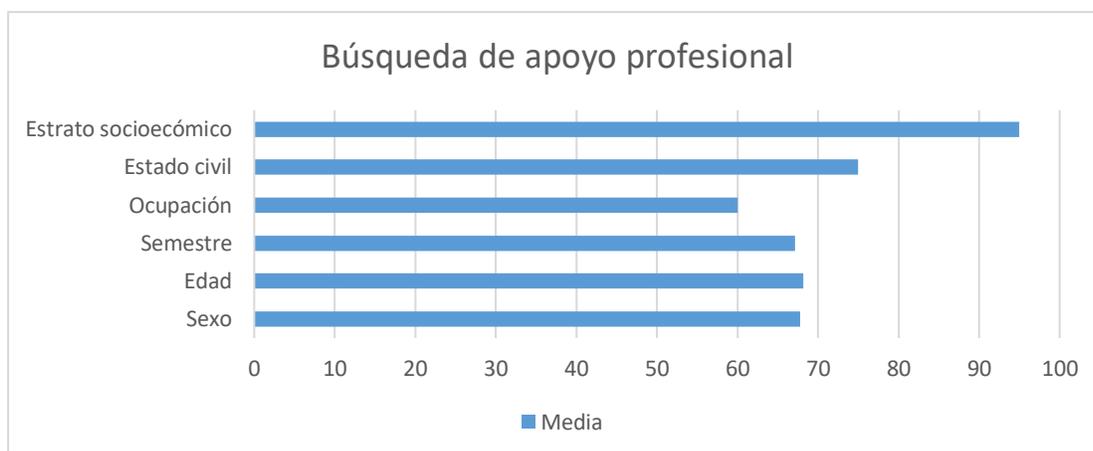
Los estudiantes que participaron en el estudio respecto a las Estrategias Coping frente al estrés, muestran una tendencia a buscar apoyo profesional para entender o solucionar la situación problema, lo cual se constata en la media obtenida ( $X=59,03$ ) en un rango de respuesta 1 a 6. Lo que indica que los estudiantes de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Bello, en situaciones estresantes tiende a buscar apoyo de personas profesionales para aminorar o radicar la tensión generada por la situación estresante. La estrategia con menor valor de media obtenida fue expresión de la dificultad de afrontamiento ( $X=25,7165$ ), lo que indica que dichos estudiantes tienen una baja tendencia a buscar en otras personas la solución a situación estrés, esto puede considerarse como algo positivo.

## **7.2. Estrategia de afrontamiento más implementada por los estudiantes**

A continuación, se realizará una discriminación detallada de aquellas Estrategias de Coping que más puntuaron de acuerdo a la media los estudiantes de la muestra. Dichas estrategias estarán discriminadas en orden descendentes.

### **7.2.1. Búsqueda de apoyo profesional**

La media obtenida a través del análisis de los datos en relación con el factor 6, Búsqueda de apoyo profesional y las variables sociodemográficas, son: Sexo, Hombres ( $X=67,78$ ), Edad: 30 a 39 años ( $X=68,21$ ), Semestre: Quinto ( $67,13$ ), Ocupación: Estudiante ( $X=60,03$ ), Estrato: 6 ( $X=95,0$ ) y Estado civil: Viudo ( $75,0$ ) (ver gráfica 6).



*Gráfica 6. Búsqueda de apoyo profesional*

### **7.3. Comparación entre las estrategias de afrontamiento por las variables de sexo y ocupación**

En este apartado de la investigación se realizará una comparación entre las Estrategias de Coping y las variables de sexo y ocupación.

#### **7.3.1. Comparación entre las estrategias de afrontamiento y la variable sexo**

Al realizar la comparación entre las Estrategias Coping y la variable de sexo, se observa que ambos sexos (hombre y mujer) emplean en mayor medida la estrategia Búsqueda de apoyo profesional con una media obtenida de  $X=67,78$  para los hombres y de un  $X=57,30$  para las mujeres. Es evidente que los hombres implementan más que las mujeres dicha estrategia. En cuanto a la estrategia que menos valor tuvo fue: Religión para los hombres ( $X=39,81$ ) y Expresión de la dificultad de afrontamiento para las mujeres ( $X=27,28$ ) (ver tabla 4).

**Tabla 4***Estrategias afrontamiento – Sexo*

Sexo		Solución de problemas	Búsqueda de apoyo social	Espera	Religión	Evitación emocional	Búsqueda de apoyo profesional	Reacción agresiva	Evitación cognitiva	Reevaluación positiva	Expresión de la dificultad de afrontamiento	Negación	Autonomía
Hombre	Media	65,6769	44,8615	47,9385	39,8154	48,4000	67,7846	40,3077	54,2000	67,0152	26,0615	52,4769	44,6923
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	66	65	65	65
	Desviación estándar	22,67302	28,75048	31,57277	31,29042	34,11369	26,61795	28,95412	28,60245	27,28905	20,61922	26,24590	24,07470
Mujer	Media	52,1424	47,7455	48,4000	49,7939	47,6727	57,3091	53,1697	49,2485	52,5848	25,6485	48,4364	32,8273
	N	330	330	330	330	330	330	330	330	330	330	330	330
	Desviación estándar	27,57440	28,36747	28,19748	28,58614	30,93294	32,36074	58,86181	27,76375	30,33722	17,42070	26,57141	22,38847
Total	Media	54,3696	47,2709	48,3241	48,1519	47,7924	59,0329	51,0532	50,0633	54,9899	25,7165	49,1013	34,7797
	N	395	395	395	395	395	395	395	395	396	395	395	395
	Desviación estándar	27,27	28,41	28,73	29,24	31,43	31,69647	55,24583	27,92718	30,30027	17,95823	26,52745	23,06732

**Fuente:** Elaboración Propia

### **7.3.2. Comparación entre las Estrategias de Coping y la variable ocupación.**

En esta comparación, se observa que las personas que dijeron dedicarse sólo a estudiar, la estrategia que más ponen en práctica es Búsqueda de apoyo profesional ( $X=60,03$ ), mientras que la que menos ponen en práctica es Expresión de la dificultad de afrontamiento ( $X=27,22$ ). Las personas que dijeron ser estudiante y empleado/independiente, la estrategia que más puntuó la media es Reevaluación positiva ( $X=59,89$ ); las personas que estudian y están desempleadas Solución de problemas fue la estrategia que más puntuó en la media ( $X=62,57$ ); los que manifestaron ser estudiante y estar pensionado, sus estrategias con más puntuación fueron Solución de problemas y Negación, ambas con una media de 65,00. Los estudiantes que expresaron ser tanto estudiantes, como desempleados y amas(os) de casa, puntuaron Solución de problemas, Búsqueda de apoyo social y Religión, como sus estrategias con mayor valor ( $X=85,00$ ); a diferencia de aquellos estudiantes formularon ser tanto estudiantes, como empleados y amas(os) de casa, la estrategia de Solución de problemas, como la estrategia con más valor ( $X=67,50$ ). La estrategia que más puntúan bajo es Expresión de la dificultad de afrontamiento con una oscilación entre  $X=15,00$  y  $X=29,14$  (ver gráfica 7).

**Tabla 5***Estrategias de afrontamiento - Ocupación*

Ocupación		Solución de problemas	Búsqueda de apoyo social	Espera	Religión	Evitación emocional	Búsqueda de apoyo profesional	Reacción agresiva	Evitación cognitiva	Reevaluación positiva	Expresión de la dificultad de afrontamiento	Negación	Autonomía
Estudiante	Media	51,02	46,60	50,50	48,51	49,84	60,03	52,70	49,96	50,94	27,22	50,70	34,48
	N	203	203	203	203	203	203	203	203	204	203	203	203
	Desviación estándar	26,58	28,02	28,28	29,38	31,98	32,30	28,87	27,62	29,44	18,31	26,05	23,33
Estudiante, Empleado (a) / Independiente	Media	57,10	46,03	45,92	48,90	45,72	58,62	49,48	50,54	59,89	23,09	47,98	35,58
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
	Desviación estándar	28,25	28,52	29,63	28,61	30,31	30,39	81,41	28,16	30,38	17,20	26,78	21,65
Estudiante, Desempleado (a)	Media	62,57	52,00	46,61	32,71	48,19	55,47	50,57	46,71	62,19	29,14	39,76	34,85
	N	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
	Desviación estándar	24,75	30,04	26,56	25,67	33,30	32,63	31,45	33,52	31,44	16,61	27,54	31,21

Estudiante,	Media	56,00	59,62	52,50	56,25	44,87	57,87	52,00	54,06	51,625	27,00	50,37	31,62
Ama (o) de	N	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
casa	Desviación estándar	27,52	30,70	28,40	31,26	33,08	36,63	32,18	23,75	32,23	20,55	29,69	22,54
Estudiante,	Media	65,00	30,00	25,00	15,00	30,00	45,00	50,00	40,00	40,00	15,00	65,00	45,00
Pensionado	N	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
(a)	Desviación estándar	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Estudiante,	Media	85,00	85,00	35,00	85,00	5,00	50,00	20,00	70,00	80,00	20,00	65,00	10,00
Desempleado	N	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
(a), Ama (o)	Desviación estándar	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
de casa													
Estudiante,	Media	67,50	50,00	11,00	50,00	45,00	45,50	15,00	22,00	43,50	32,50	42,50	35,00
Empleado	N	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
(a), Ama (o)	Desviación estándar	24,74	14,14	12,72	56,56	49,49	62,93	,00	25,45	58,68	31,81	31,81	35,35
de casa													
Total	Media	54,36	47,27	48,32	48,15	47,79	59,03	51,05	50,06	54,98	25,71	49,10	34,77
	N	395	395	395	395	395	395	395	395	396	395	395	395
	Desviación estándar	27,27	28,41	28,73	29,24	31,43	31,69	55,24	27,92	30,30	17,95	26,52	23,06

**Fuente:** Elaboración propia

## 8. Discusión

En esta sección se dialogará y discutirá los resultados presentados en los apartados anteriores con relación a algunos estudios previos y los desarrollos conceptuales asumidos en el marco teórico de la investigación.

Los procesos 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 definidos por Lazarus y Folkman como el afrontamiento, enmarcados en variables como “Estrategias de Afrontamiento” o “Estrategias de Coping” en la “Escala de Estrategias de COPING Modificada”, de acuerdo a los resultados obtenidos, la “Búsqueda de apoyo profesional”, es la más aplicada por los estudiantes de Psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Bello, con un margen de aplicación de 67,78 % por parte del género masculino y una aplicación del 57,30 % por parte del género femenino, obteniendo calificaciones superiores a las demás Estrategias de Afrontamiento o Estrategias de Coping.

Lo anterior da razón de que dichos estudiantes optan en mayor medida por afrontar las situaciones estresantes con estrategias de afrontamientos enfocadas en el problema, ya que estos buscan manipular el problema y no tanto la emoción; en la especificidad de este caso, los estudiantes recurren a la ayuda de un profesional, como fuente de regulación ante el evento estresor.

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, también a

que la prueba que se implementó para la presente investigación, se realizó a la luz de esta teoría (Piemontesi y Heredia, 2009).

Mediante los resultados obtenidos a través de la presente investigación, materializada a través de la aplicación de la Escala de Estrategias Coping Modificada, como se menciona anteriormente, se logra comprobar una vez más, las capacidades que desarrolla el estudiante en formación universitaria, para superar los factores internos o externos, que representan alguna amenaza, reto, dificultad en cumplimiento de sus objetivos académicos, esto debido a que en el transcurso de la formación académica, en compañía de la experiencias, brindan recursos como el disponer de buena salud, las creencias existenciales, las creencias generales sobre el control, los compromisos que tienen prioridad motivacional, los recursos para la resolución de problemas, las habilidades sociales, al igual que el apoyo social y los recursos materiales; los cuales suministran la capacidad suficiente para enfrentar de manera óptima los eventos estresores.

Es así como se fortalecen los resultados obtenidos por otras universidades, en países como Argentina, Uruguay, Perú, Brasil, las cuales de igual forma han desarrollado investigaciones, referentes a las estrategias de afrontamiento adoptadas para enfrentar el estrés, en diferentes situaciones de la formación académica y en otros roles del ser humano en su diario vivir.

Ahora se hará una comparación entre los resultados obtenidos de la estrategia más puntuada y la menos puntuada, en relación con la edad; esto con el fin de confirmar o refutar lo planteado por Lazarus y Folkman (1986), ya que estos dicen que los afrontamientos varían conforme el individuo envejece y modifica los modos de afrontamiento para atender las nuevas demandas.

Teniendo en cuenta lo antes mencionado, la estrategia más puntuada con respecto a la variable edad fue “*Solución de problemas*” con un porcentaje de 76,50 % en el intervalo de edad de 40 a 67 años, mientras que la menos puntuada fue expresión de la dificultad de afrontamiento, con un porcentaje de 19,62 % en el intervalo de edad 30 a 39 años.

Conforme a lo anterior y concluyendo la comparación, se puede decir que lo planteado por Lazarus y Folkman en 1986, se confirma con los resultados obtenidos de la presente investigación, se comprueba que los estudiantes de una edad más avanzada tenían un puntaje más alto en el factor resolución de problemas, en comparación con las demás edades. Es importante recordar que el factor solución de problemas (SP), hace referencia a la capacidad del individuo para procesar, analizar e intervenir un problema.

Finalmente, nace la necesidad de idear una estrategia que permita fortalecer las estrategias de afrontamiento, caracterizadas mediante la presente investigación, teniendo en cuenta que ha sido comprobada su eficacia, utilidad y aplicabilidad, la cual debe estar dirigida hacia el objetivo de que sean adoptadas por la mayor cantidad de estudiantes de programas de educación superior, con el fin de disminuir en gran proporción las tasas de deserción de estudiantes de programas de formación universitaria y con esto, mitigar el riesgo y probabilidad de ocurrencia de las problemáticas, económicas, sociales y culturales que dicho fenómeno acarrea.

## 9. Conclusiones

La presente experiencia investigativa, contribuyó en evidenciar el estado actual de las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de psicología y su relación con el estrés percibido. Toda vez que no es el propósito de esta investigación constituirse en un universal, pero estudios adicionales sobre el tema podrían ampliar los hallazgos teniendo en cuenta un diseño similar para la recolección y análisis de la información que se obtiene.

En general se encontró con relación a la estrategia de afrontamiento de búsqueda de apoyo una valoración media de  $X=59,03$ . En tanto que la estrategia con menor valor de media obtenida fue “expresión de la dificultad de afrontamiento” ( $X=25,71$ ), lo que indica que dichos estudiantes tienen una baja tendencia a buscar en otras personas la solución a situación estrés, esto puede considerarse como algo positivo.

Los resultados significativos asociados al ítem *reevaluación positiva* ( $X=54,98$ ), dan cuenta en los estudiantes de la implementación de una “estrategia cognitiva que busca aprender de las dificultades, identificando los aspectos positivos del problema. Es una estrategia de optimismo que contribuye a tolerar la problemática y a generar pensamientos que favorecen al enfrentar la situación” (Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango & Aguirre, 2006, p. 332). Por otra parte, en relación a la *solución de problemas* ( $X=54,36$ ), se constituyó igualmente en una estrategia clave para enfrentar las situaciones estresantes que viven en la cotidianidad los estudiantes.

Finalmente, los resultados del presente estudio muestran diferentes asuntos interesantes que quedan abiertos para ser abordados en futuras investigaciones; también en la posibilidad de continuar con investigaciones relacionadas con el perfil poblacional estudiado. Quedaría

pendiente la posibilidad de investigaciones de carácter mixto que combinen las dos formas de abordaje de la información desde lo cualitativo y lo cuantitativo, con el fin de tener posibles elecciones u opciones para enfrentar problemas de investigación (Hernández et al, 2010) de cara al fenómeno estudiado.



## 10. Referencias bibliográficas.

Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Zaida, N. (2015). ESTRÉS ACADÉMICO.

*Revista EDUMECENTRO Vol. 7 No. 2 Santa Clara, 163 - 178.*

Cabanach, R., Fariña, F., Freire, C., González, P., & Ferradás, M. d. (2013). DIFERENCIAS EN

EL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

HOMBRES Y MUJERES. *European Journal of Education and Vol. 6, No. 1, 19 - 32.*

Cabanach, R., Valle, A., Rodríguez, S., Piñero, I., & Freire, C. (2009). ESCALA DE

AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO (A-CEA). *Revista Iberoamericana*

*de Psicología y Salud, 2010, 1(1), 51 - 64.*

Castaño, E., & León del Barco, B. (2010). ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL

ESTRÉS Y ESTILOS DE CONDUCTA INTERPERSONAL. *International Journal of*

*Psychology and Psychological Therapy, 245-257.*

Delgado, E., & Martínez, M. (03 de Mayo de 2016). ANÁLISIS DE ESTRÉS ACADÉMICO Y

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO: ESTUDIO COMPARATIVO ENTRE

ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS UNAM - UNITEC. *TESIS PARA OBTENER*

*TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA.* Los Reyes Iztacala, Estado de México,

México: UNAM - Dirección General de Bibliotecas - Tesis Digitales.

Florencia, D. (2012). *Psicobiología del Estrés.* Buenos Aires.

Londoño, N., Henao, G., Puerta, I., Posada, S., Arango, D., & Aguirre, D. (2006).

PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS Y VALIDACIÓN DE LA ESCALA DE

ESTRATEGIAS DE COPING MODIFICADA (EEC-M) EN UNA MUESTRA

COLOMBIANA. *Universitas Psychologica Vol. 5 No. 2, 328-349.*

- Martín, L., Anglada, J., & Daher, C. (2014). ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y ANSIEDAD ANTE EXÁMENES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Revista de Psicología, Vol. 32 (2)*, 243 - 269.
- Ministerio de Educación Nacional. (2009). *Deserción estudiantil en la educación superior colombiana*. Bogotá D.C.: Imprenta Nacional de Colombia.
- Ministerio de Educación Nacional. (2015). *SPADIES*. Obtenido de <http://www.mineducacion.gov.co/sistemasdeinformacion/1735/w3-article-357549.html>
- Ministerio de educación superior. (2009). *Deserción estudiantil en la educación superior colombiana*. Bogotá D.C.: Imprenta Nacional de Colombia.
- Monzón, I. M. (2006). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. Universidad de Sevilla. Andalucía Occidental: Apuntes de Psicología .
- Palacio, J., Caballero, C., González, O., Gravini, M., & Contreras, K. (2009). RELACIÓN DEL BURNOUT Y LAS ESTRATEGICAS DE AFRONTAMIENTO CON EL PROMEDIO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Universitas Psychologica, V.II, No. 2*, 535-544.
- Scafarelli, L., & García, R. (2010). ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN UNA MUESTRA DE JÓVENES UNIVERSITARIOS URUGUAYOS. *Ciencias Psicológicas, Vol. IV, núm 2*, 165 - 175.
- Sicre, E., & Casaro, L. (2014). ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA. *REVISTA DE PSICOLOGÍA, 10(20)*, 61-72.

Suárez, N., & Díaz, L. (2014). ESTRÉS ACADÉMICO, DESERCIÓN Y ESTRATEGIAS DE RETENCIÓN DE ESTUDIANTES EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR. *Revista Salud Pública Vol. 17 No. 2*, 300-313.

## 11. Anexos.

### a. Anexo 1: Formato de consentimiento informado

#### **Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del programa de Psicología**

##### **Consentimiento Informado**

Le invitamos a participar en las investigaciones que se realizan en el Semillero de Investigación en Psicología, Neurociencia y Educación articuladas con Proyectos de Grado y el Laboratorio de Psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios-Sede Bello, tituladas "Estrés académico en estudiantes de Psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios", y "Estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios".

El propósito de las investigaciones es levantar una línea base de conocimiento empírico del perfil en Estrés académico y en Estrategias de afrontamiento de estudiantes de educación superior, que sirva como insumo para la toma de decisiones relacionadas con el diseño de programas y proyectos orientados a impactar positivamente los índices de permanencia y graduación exitosa en la Universidad.

Los datos recabados son de carácter confidencial, y se emplearán sólo con propósitos investigativos. Esto significa que no tendrá devolución individual de la información suministrada, pero podrá acceder al informe final de resultados de investigación. El procedimiento a seguir es la autoaplicación del Cuestionario sociodemográfico, el Inventario de Estrés Académico (INVEA) y de la Escala de Estrategias de Coping-Modificada (EEC-M), el tiempo que llevará el diligenciamiento de dichos cuestionarios es de aproximadamente 20 minutos.

Usted puede dar por terminada en cualquier momento su participación en la investigación, sin que ello implique ningún tipo de consecuencia para usted.

Los investigadores a cargo son:

Nathaly Berrio García (Asejera): [nberriogarc@uniminuto.edu.co](mailto:nberriogarc@uniminuto.edu.co) (TP 120908)

Carlos José Escobar Vargas (Asesor): [cescobarvar@uniminuto.edu.co](mailto:cescobarvar@uniminuto.edu.co) (TP 111927)

Gustavo Alberto Carmona Ríos (Asesor): [gcarmon4@uniminuto.edu.co](mailto:gcarmon4@uniminuto.edu.co) (TP 171141)

- He leído atentamente el consentimiento y participo voluntariamente de la investigación.