



**Estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de Psicología de la
Universidad Antonio Nariño frente a la elaboración de trabajo de grado**

David Fernando Mayorga Alarcón

Universidad Antonio Nariño

Facultad de Psicología

Bogotá D.C, Colombia

2023

**Estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de Psicología de la
Universidad Antonio Nariño frente a la elaboración de trabajo de grado**

David Fernando Mayorga Alarcón

Código: 10241815323

Proyecto de grado presentado como requisito parcial para optar el título de:

Psicólogo

Directora de tesis:

Margoth Liliana Campos Mg.

Decana de facultad:

Decana, Yanine González Gómez Ph.D.

Línea de investigación: Psicología clínica y de la salud

Grupo de investigación: esperanza y vida

Universidad Antonio Nariño

Facultad de Psicología

Bogotá D.C, Colombia

2023

Agradecimientos

Agradezco a mi familia, mi esposa Tania, mi hijo Santiago, mi papa Jaime, mi mamá Luz, mi hermana Clara, mi tío José, mi tío Luis, mi tío Gilberto, mi primo Carlos, mi suegra Celina y mi suegro Alberto, por ser parte importante en mi vida, seres maravillosos que a pesar de las dificultades siempre estuvieron hay apoyándome en diferentes aspectos, ayudándome a cumplir los logros y metas propuestas. Estas personas son los que me dieron la fuerza el apoyo para seguir adelante y superar tantas dificultades en mi proceso académico formativo.

Por otro lado le doy gracias también a los docentes que fueron importantes en mi carrera los cuales dejaron experiencias, conocimientos, consejos y apoyo, además muchos fueron fundamentales para la construcción del trabajo de grado, por esto agradezco a los profesores Carlos Portillo, María Cristina cuevas, Liliana Campos, Gabriel Moreno, Carlos Borbón, Santiago Gualteros, Divavileidy Pérez, Katherine Rodríguez, Esmeralda Martínez, Rosa Martínez, Magda Ortiz, Lina Turturica, Juliana Urrego, Rosendo Rodríguez, Carmen Segura, Ruby Malagón, Sonia Rodríguez, Yanine González y Andrés Prada, doy gracias a todos y cada uno de ellos de igual forma por su compromiso con la docencia, su empatía, su respeto y esfuerzo por construir excelentes profesionales.

Tabla de contenido

Resumen	7
Abstract.....	8
Introducción.....	9
Planteamiento del problema	11
Objetivos.....	19
Objetivo General.....	19
Objetivos Específicos	19
Justificación	20
Marco Teórico	24
Modelo Cognitivo-Conductual.....	24
Estrés	26
Estrés académico	28
Afrontamiento.....	36
Estilos de Afrontamiento	37
Estrategias de Afrontamiento	38
Marco Metodológico	47
Alcance	47
Población y muestra	48
Criterios De Inclusión.....	49
Criterios De Exclusión	50
Instrumento.....	50
Procedimiento.....	52
Aspectos éticos	53
Resultados.....	54

Discusión	62
Conclusiones.....	70
Limitaciones	72
Recomendaciones	72
Referencias Bibliográficas.....	73
Anexos.....	84
Anexo 1 Autorización de utilización de instrumento de estrategias de afrontamiento ..	84
Anexo 2 Ficha sociodemográfica y tratamiento de datos personales y confidencialidad	
.....	84
Anexos 3 Correo introducción a ficha sociodemográfica y cuestionario de estrategias de	
afrontamiento.....	89
Anexo 4 Cuestionario escala de estrategias de afrontamiento de coping-modificada y	
política protección de datos digital.....	89
Anexo 5 Factores y escala de estrategias de coping-modificada (EEC-M)	114

Lista de Tablas

Tabla 1 Correlaciones.....	61
-----------------------------------	----

Lista de Figuras

Figura 1 Género.....	54
Figura 2 Edad	55
Figura 3 Identificación de estrategias de afrontamiento	57
Figura 4 Estrategias de afrontamiento 9 semestre.....	59

Figura 5 Estrategias de afrontamiento 10 semestre..... 60

Resumen

La presente investigación tuvo como finalidad, identificar las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes de psicología en los semestres 9 y 10 al realizar sus trabajos de grado, de igual forma en esta se incluyeron participantes de ambos géneros, tanto hombres como mujeres, con edades comprendidas entre los 18 y 34 años. Esta se desarrolló por medio de un cuestionario denominado Estrategias de Afrontamiento Coping-modificada (EEC-M). Se conto con una muestra de 22 estudiantes mayores de edad, para identificar las estrategias que más utilizaban y si variaban con respecto al semestre cursado. La presente investigación se enmarco en una metodología correlacional descriptiva, de corte cuantitativo. Se analizaron los datos mediante el software SPSS, con el fin de identificar la media y correlaciones importantes de las variables, esto relacionado a los diferentes factores. Los resultados revelaron que los estudiantes hacen un mayor uso de las estrategias de afrontamiento basadas en la solución de problemas y la reevaluación positiva, además se observó que no existen diferencias significativas en el uso de estas estrategias entre los estudiantes de noveno y décimo semestre.

Palabras clave: Estrategias, afrontamiento, trabajo de grado, jóvenes universitarios

Abstract

The purpose of this research was to identify the coping strategies used by psychology students in semesters 9 and 10 when doing their undergraduate work, and it included participants of both genders, both men and women, aged between 18 and 34 years. This was developed by means of a questionnaire called Coping-Modified Coping Strategies (EEC-M). A sample of 22 adult students was used to identify the strategies they used the most and whether they varied with respect to the semester attended. The present research was framed in a descriptive correlational methodology, of quantitative cut. The data were analyzed using SPSS software, in order to identify the mean and significant correlations of the variables, related to the different factors. The results revealed that students make greater use of coping strategies based on problem solving and positive reappraisal, and it was also observed that there are no significant differences in the use of these strategies between ninth and tenth semester students.

Key words: Strategies, coping, undergraduate work, young university students.

Introducción

La presente investigación se enfocó en la identificación y uso de las diferentes estrategias de afrontamiento frente a las situaciones de exigencia académica de los universitarios, en esta se buscaba analizar las estrategias que utilizaban los estudiantes de 9 y 10 semestre de la facultad de psicología en la realización de sus trabajos de grado, analizando si utilizaban las mismas estrategias de afrontamiento y en qué tipo de afrontamiento estaba centradas emoción o problema.

La población objetivo de esta investigación, fueron universitarios de la Universidad Antonio Nariño, los cuales fueron elegidos por medio de un muestreo no probabilístico por conveniencia con el fin de conseguir un total de 30 participantes, pero debido a contratiempos fueron 22. A estos universitarios se les aplicó una ficha sociodemográfica y el cuestionario de estrategias de afrontamiento coping-modificado, seguido a esto se obtuvieron unos datos que fueron transformados numéricamente para ser examinados por medio del software SPSS, donde se pudo evidenciar las medias de cada factor en torno a las estrategias de afrontamiento y se realizó una correlación con respecto al uso de las mismas.

De igual forma también se identificó este uso de estrategias de afrontamiento por semestre, unas centradas en la emoción y las otras en el problema, los datos obtenidos permitieron conseguir diferentes conclusiones con respecto a las estrategias más usadas y su similitud con respecto al semestre y los tipos de afrontamiento.

Se evidencio en los datos recolectados que hay diferentes estrategias de afrontamiento esto contrastado con las teorías planteadas en el marco teórico. Por esto la presente investigación contribuye al análisis de las diferentes estrategias de afrontamiento utilizadas por los universitarios con el fin de evidenciar si logran utilizar estrategias adecuadas para hacer frente a diferentes problemas a nivel académico que puedan surgir, evidenciando de igual forma la influencia del trabajo de grado en su proceso académico, la información de la presente investigación podrá ofrecer aspectos importantes que brindaran las herramientas para hacer frente a diferentes situaciones académicas que puedan presentarse durante el desarrollo de las carreras profesionales escogidas.

Planteamiento del problema

Durante las últimas décadas, el término estrés ha cobrado relevancia en diferentes contextos, pasando de pertenecer al dominio clínico a insertarse en el vocabulario coloquial. Esto corresponde, de acuerdo con Berrio y Zea (2012) al incremento de su padecimiento, ya que, como lo reportan los autores, se identifica que a nivel mundial una de cada cuatro personas experimenta algún problema grave de estrés, fenómeno que aumenta en las grandes ciudades, donde se estima que al menos el 50% de la población padece alguna enfermedad derivada del estrés.

Berrio y Zea (2012) expresan ante este panorama, el estudio del estrés ha venido especializándose en razón del contexto o las particularidades bajo las cuales se desencadena; clasificándose en estrés laboral, postraumático, infantil o académico; siendo este último de interés para la presente investigación. Para Toribio y Franco (2016) el estrés académico es un proceso de carácter adaptativo, que se presenta en un contexto escolar, cuando un estudiante se expone a una serie de demandas que, bajo su valoración son considerados estresores, entendidos según Berrio y Zea (2012) como los agentes detonantes del estrés, que provocan un desequilibrio del organismo.

En relación con el estrés académico Sánchez (2018) afirma que éste se incrementa en estudiantes de educación superior, dado que esta etapa de la vida escolar representa una mayor cantidad de requerimientos académicos, pues se requiere de la realización de una variedad de actividades complejas como exámenes, trabajos, prácticas, exposiciones, parciales finales y reuniones, lo que genera mayor tensión en estudiantes de primeros y últimos semestres.

En este sentido, un estudio descriptivo realizado por Peinado (2018) con 69 estudiantes universitarios de último año, donde utilizo el inventario SISCO de estrés académico y test de habilidades, concluyo que durante esta etapa los estudiantes manifiestan sentir una tensión y preocupación mayor a la que sentían en semestres anteriores. La autora, identifica que este factor se debe a un aumento de la dificultad académica, sobrecarga de tareas o trabajos, así como el tiempo limitado para realizarlos; lo que, para él autor, deriva en estrés. Los síntomas que describen los estudiantes participantes del estudio anteriormente nombrado, están asociados al estrés que experimentan durante el último año, los cuales son somnolencia o mayor necesidad de dormir, ansiedad, angustia o desesperación, inquietud, aumento o reducción del consumo de alimentos, etc.

De la misma manera, Venancio (2016) en un estudio que busca medir el estrés académico en estudiantes de una universidad nacional de Lima metropolitana, identifica que quienes presentan mayor estrés académico son los estudiantes de sexto año que, para la muestra seleccionada en su estudio, representan a los estudiantes de último año. Ello coincide con los resultados que encuentran Estrada et al. (2021) en su estudio “Estrés académico en universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19”, en el que aplican el Inventario SISCO del estrés a 172 estudiantes universitarios distribuidos en todos los semestres académicos, encontrando los alumnos que estaban matriculados en el primer y último año de su educación experimentaron niveles de tensión académica superiores en contraste con aquellos que estaban cursando el segundo, tercer y cuarto año de estudio.

Para Estrada et al. (2021) los estudiantes que cursan el último año manifiestan mayores niveles y síntomas asociados al estrés y ansiedad en razón de que “se encuentran desarrollando sus trabajos de investigación y también realizando sus prácticas

profesionales, requisitos obligatorios conducentes a la obtención de su grado académico y título profesional” (p. 89). Menciona Peinado (2018) que el estrés que experimentan los estudiantes de último año afecta sus habilidades cognitivas, perceptivas y emocionales, por lo que afecta su aprendizaje.

En la misma línea, mencionan según Sicre y Casaro (2014) que los exámenes y las situaciones evaluativas a los que se encuentran expuestos los estudiantes de últimos semestres tienen consecuencias importantes para ellos, por lo cual es importante que logren afrontar de manera efectiva estos eventos tanto para el bienestar psicológico de los estudiantes como para el logro de las metas y pretensiones en el marco del ámbito académico y profesional. Para los autores, uno de los factores significativos en el estudio del estrés académico en universitario es el afrontamiento.

Por lo anterior, el presente estudio se enfoca en las estrategias de afrontamiento de estudiantes de últimos semestres. De acuerdo con Lazarus y Folkman (1984) las estrategias de afrontamiento se refieren a un proceso en constante cambio que tiene como objetivo disminuir o eliminar los factores estresantes mediante respuestas cognitivas o conductuales que se producen en razón de evaluar una situación externa como amenazante.

En el contexto académico universitario, existen muchas estrategias que utilizan los estudiantes, dependiendo la situación estresante que pueda presentarse y su forma de afrontarlo es diferente para cada estudiante, Barrios et al. (2013) realizaron un estudio denominado “Patrones de personalidad patológica y estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología” que se realizó en 117 estudiantes, enfocado en las estrategias más utilizadas por los estudiantes, arrojó que un 76.9% utilizaba la solución de problemas, un 75.2% optaba por la evitación cognitiva, un 70.9% utilizaba el apoyo profesional y el

apoyo social con un 69,2%, en cuanto a las menos utilizadas se encontraron la religión con un 48,7%, la autonomía con un 45,3%, y la expresión de la dificultad de afrontamiento con un 13,7%. Se puede evidenciar que hay estrategias más utilizadas para afrontar los diferentes problemas que puedan surgir en el ámbito universitario.

En un estudio sobre estrategias de afrontamiento de estudiantes universitarios, An et al. (2012) por medio de un estudio cuantitativo el cual fue aplicado en 157 estudiantes de la Universidad de Ulsan, Seúl en Corea del sur identificaron que los estudiantes pueden implementar estrategias de activación cognitiva, como búsqueda de ayuda profesional y adaptarse adecuadamente a las exigencias académicas o por el contrario, usar estrategias de evitación como ignorar la tarea, realizando otras actividades sin buscar una solución positiva y dificultando así su proceso de adaptación.

De la misma manera Misra y Burant (2003) en su estudio cuantitativo el cual se enfocó en 143 estudiantes por medio de un modelo de ecuaciones estructurales pudieron identificar que existen diferencias significativas en relación con el género a la hora de afrontar las exigencias del contexto académico, así en las mujeres se identificó una caracterización por la expresión de sentimientos como alegría o tristeza y la búsqueda de apoyo social, así como estrategias de relajamiento; mientras que, en los hombres se identificó una predominancia al control emocional con una tendencia a aceptar las dificultades que se presenten a la vez que se evitan los pensamientos centrados en el problema.

En relación con este aspecto, Bonneville et al. (2017) ejecutaron una investigación con enfoque analítico en 296 estudiantes de música con el fin de identificar correlaciones importante, este autor expresa que hay una correlación entre las emociones de compromiso

y estrategias de afrontamiento de perfeccionamiento, siendo algunas eficaces con respecto a proponerse a sí mismos metas y objetivos, pero en otras resultando ineficaces al no poderse adaptar a la situación, lo que podría generar que los estudiantes no obtengan resultados académicos satisfactorios en razón de las estrategias de afrontamiento que utilicen y/o puedan llegar a procrastinar con frecuencia.

Correa (2019) realizó un estudio analítico transversal donde aplicó una encuesta en base al inventario SISCO para estrés académico, con el fin de evidenciar las estrategias de afrontamiento en 143 estudiantes, estos datos obtenidos se analizaron por medio del software SPSS, donde se evidenció que el nivel de estrés académico más común fue el alto con una frecuencia del 36,8%, para Chou et al. (2011) los cuales llevaron a cabo un estudio transversal en un instituto preparatorio en 756 universitarios, donde estos estudiantes completaron un cuestionario estructurado desde la teoría del afrontamiento del estrés, midiendo el estrés, las estrategias para afrontar determinadas situaciones y la escala de depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos (CES-D) arrojando como resultados que el estrés fue relevante para diferentes síntomas depresivos. Estos autores basados en sus investigaciones afirman que cuando los estudiantes utilizan estrategias de afrontamiento efectivas, se reduce la deserción escolar; mientras que, para De la Fuente et al. (2014) cuando los estudiantes utilizan estrategias de afrontamiento no efectivas experimentan mayores niveles de estrés, lo cual puede generar problemas de memoria afectando su proceso de aprendizaje, en la información que repasan para presentar exámenes o exponer temas en específico incluso en la realización de tesis, el proceso de atención también puede verse afectado, al influenciar académicamente en el desarrollo de los estudiantes, reprobando exámenes u otros.

Restrepo et al. (2020) desarrollaron una investigación cuantitativa, transversal de nivel descriptivo, en 450 universitarios de tres universidades de Medellín y el Valle de Aburrá, donde utilizaron el Inventarios SISCO del Estrés Académico, en el cual pudieron evidenciar que el estudiante puede experimentar muchas situaciones como preocupantes en su desarrollo académico, esto por diferentes aseveraciones personales como el que las estrategias utilizadas son insuficientes para hacer frente a las exigencias académicas de la universidad, y esto puede conllevar a presentar síntomas como ansiedad, agotamiento físico, bajo rendimiento académico, insomnio, desinterés por la carrera que está cursando, deserción académica, consumo de alimentos en exceso, entre otras.

Se ha identificado que los estudiantes perciben gran exigencia en el entorno universitario, incrementando el estrés y el miedo a no cumplir con las exigencias académicas, lo que afecta no solo la realización de trabajos complejos, sino su vida personal (Rifat y Aykut, 2015). De acuerdo con Berrio y Mazo (2012) las consecuencias de altos niveles de estrés para los estudiantes incluyen estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, baja autoestima, insomnio, asma, hipertensión, úlceras, entre otros padecimientos que afectan gravemente tanto la salud, como el rendimiento académico de los alumnos.

Estas estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes universitarios, de igual forma han venido cobrando mayor importancia en el ámbito académico e investigativo con el paso del tiempo, por lo que se encuentran estudios significativos recientes, que reafirman la importancia de continuar con su estudio, concentrándose especialmente en los últimos semestres. Sicre y Casaro, (2014) realizaron un estudio denominado “Estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología” en la Universidad

Católica de Argentina, en el que participaron 140 estudiantes del programa de psicología; los autores discriminaron las estrategias que utilizaban los estudiantes por semestre y materias aprobadas; con ello lograron identificar que las estrategias que utilizaban variaban dependiendo el semestre que estaban cursando, identificando así la relevancia de los estudios en este ámbito universitario y sus diferentes variables que pueden afectar a los mismos.

El reconocimiento de estas estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes, podrían influir en el rendimiento académico de los universitarios, así como lo afirman Miranda & Zazueta (2021) quienes ejecutaron una investigación denominada “Efectos del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de la licenciatura de psicología” con 33 estudiantes de la carrera de psicología, especificando estrategias para manejar situaciones de gran dificultad como el control emocional y evidenciaron que los docentes eran parte importante para trabajar articuladamente para que los estudiantes pudiesen superar situaciones de complejidad por medio de la resiliencia.

Según Ramos (2021) la cual realizó una investigación cuantitativa con corte transversal denominada “Resiliencia y estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Ica, en el contexto de emergencia sanitaria 2020”, que fue aplicado en 85 estudiantes universitarios, pudo identificar que había una correlación entre las variables de resiliencia y estrés académico, arrojando como resultados que a mayor resiliencia menor estrés académico, esto en función de las diferentes estrategias de afrontamiento empleadas.

Ante este panorama las estrategias de afrontamiento en el contexto universitario, así como su estudio cobran relevancia, ya que utilizando las efectivas se podría autorregular estos comportamientos y evitar la sintomatología asociada en los estudiantes.

Uno de los eventos que generan mayor estrés para los estudiantes universitarios es la realización de trabajo de grado, siendo este fundamental para graduarse en muchas carreras profesionales. Aldana et al. (2020) manifiestan que la ejecución del trabajo de grado o tesis, es una actividad de profundización en la que por medio de una estructuración, aplicación y correlación conceptual y procedimental da cuenta de las competencias adquiridas durante el desarrollo de la carrera, buscando que el estudiante este en capacidad de comprender una problemática y producir conocimiento a partir de la misma; ello busca fortalecer las distintas competencias adquiridas durante su proceso de formación y, así mismo, contribuir al análisis y solución creativa de una problemática relacionada con el objeto de estudio o campo de acción de su profesión.

En torno a los autores anteriormente nombrados se puede evidenciar que la mayoría de estudios están enfocados en estudiantes universitarios, y que de igual forma hacen uso de las estrategias de afrontamiento ya sean centradas en la emoción o el problema con el fin de hacer frente a diferentes situaciones académicas. Por otro lado, se encuentran que la mayoría de estudios fueron cuantitativos esto debido a los diferentes instrumentos utilizados los cuales arrojaron unos resultados que debían ser analizados numéricamente para identificar las diferentes características en torno a las investigaciones planteadas por cada autor, por esto se determina que la presente investigación sea de corte cuantitativo debido a que los datos que se obtengan serán medidos y analizados entre sí. En base a los instrumentos utilizados, se pudo observar un claro uso de diferentes cuestionarios que identificaban las estrategias de afrontamiento, por esto es importante el uso del cuestionario

de estrategias de afrontamiento Coping-modificado, ya que este puede analizar la incidencia de cada estudiante en torno a la utilización de las estrategias de afrontamiento que allí se presentan.

Además es importante evidenciar que el trabajo de grado requiere de una alta disposición por parte de sus autores para lograr un trabajo efectivo, acorde a las expectativas esperadas por un jurado calificador, así como la comunidad científica en general, aunado a que es el último requisito de los estudiantes para lograr el cumplimiento del pensum de estudios y optar por su titulación profesional, con lo cual se ven inmiscuidas a lo largo del proceso de investigación, una complejidad de factores que pueden incidir positiva o negativamente en la realización del mismo (Aldana, et al 2020). En consecuencia, surge el interrogante que orienta esta investigación ¿Cuáles fueron las estrategias de afrontamiento que utilizaron los estudiantes de psicología de la universidad Antonio Nariño sede Bogotá, frente a la elaboración de su trabajo de grado durante el periodo 2022-2?

Objetivos

Objetivo General

Analizar las estrategias de afrontamiento que utilizaron los estudiantes de psicología de la Universidad Antonio Nariño sede Bogotá, frente a la elaboración de trabajo de grado durante el semestre 2022-2.

Objetivos Específicos

- Establecer los tipos de afrontamiento utilizados por los estudiantes.

- Identificar las estrategias más utilizadas por parte de los estudiantes de 9 y 10 semestre
- Comparar las estrategias de afrontamiento utilizadas por las estudiantes dirigidas a la emoción y al problema en los estudiantes de 9 y 10 semestre

Justificación

La presente investigación está orientada al reconocimiento de las diferentes estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de últimos semestres frente a la realización de su trabajo de grado, lo cual resulta importante ya que el análisis de estas estrategias podría ayudar a estudiantes universitarios a adaptarse adecuadamente cuando se encuentren expuestos a situaciones que presenten altas exigencias académicas.

En Colombia se han realizado pocos estudios relacionados con el estrés académico, estos se han especificado es su análisis y la conducta de éste en relación con factores como la ansiedad, el rendimiento académico y la depresión, siendo temas bastante complejos en muchos aspectos (Restrepo, et al. 2020). Por esto es relevante el estudio de las estrategias de afrontamiento ya que permitirá que los estudiantes reconozcan formas eficientes de hacer frente al estrés académico y puedan trasladarlas a otros contextos en los que se desenvuelvan, como lo afirma el estudio realizado por León et al. (2020) quien expresa que, al emplear estrategias de afrontamiento efectivas, los estudiantes modulan las consecuencias que generan las situaciones de estrés recobrando su estado de adaptación.

Según lo propuesto por Naranjo (2009) los estudiantes necesitan instruirse en la prevención y el manejo de las situaciones estresantes que puedan presentarse a través del uso de estrategias de afrontamiento ya que, si no tienen unas estrategias de afrontamiento

efectivas, su salud y tranquilidad se pueden ver afectadas; mientras que, cuando ponen en práctica determinadas estrategias para afrontar este tipo de situaciones puede mejorar su estilo de vida, contribuyendo así a su salud mental.

Denovan y Macaskill (2017) expresan la importancia en la identificación de las estrategias de afrontamiento, ya que estas podrían incidir en el rendimiento académico de los estudiantes, facilitando de esta forma que tengan los recursos necesarios y pueda afrontar situaciones negativas. En la misma línea Para Johnson y Johnson (2002) identificar las habilidades de afrontamiento es fundamental para que los estudiantes puedan adaptarse saludablemente en el ámbito universitario, valorando de forma positiva los sucesos estresores que puedan presentarse y empleando estrategias de resolución de problemas lo cual es relevante para los estudiantes. Estas estrategias de afrontamiento favorecen la salud tanto mental como física. Los estudiantes pueden percibir un mayor bienestar cuando cuentan con estrategias efectivas para afrontar el estrés de la vida académica, lo que se verá reflejado no solo en aspectos académicos sino personales, familiares, académicos entre otros (Cabanach, et al. 2010).

Por otro lado, a nivel disciplinar es indispensable continuar con el estudio de las estrategias de afrontamiento en estudiantes, Morales (2018) afirma que éstas son un tema relevante que genera impacto en el ámbito de la psicología educativa. Para el autor “el empleo de estrategias funcionales o productivas guarda relación con mayor bienestar, calidad de vida, adaptación o ajuste en el ámbito universitario” (p. 89).

Además de esto en el aspecto social, esta investigación permitirá visibilizar las diferentes estrategias de afrontamiento que se encuentran y su adecuado uso para afrontar situaciones de alta exigencia en diferentes ámbitos que puedan causar un malestar emocional, ya que este malestar influye en la percepción de los estudiantes durante sus carreras profesionales llegando a presentar un rendimiento académico bajo, aumentado el grado de estrés se pueda estar presentando, por esto es importante el uso de estrategias de afrontamiento con el fin de percibir las situaciones complejas de forma diferente y poder superarlas o afrontarlas de una manera adecuada.

Por otro lado la presente investigación contribuye a la facultad de psicología de la Universidad Antonio Nariño, dado que existen diferentes programas que fomentan el desarrollo personal, profesional y académico de los estudiantes uno de estos se llama POPYRE, al cual este estudio pretende aportar, un fortalecimiento en la identificación de las estrategias de afrontamiento utilizadas por los tesisistas para hacer frente a las situaciones de estrés que están vivenciando, esto lo confirma un estudio realizado por González et al. (2018) en el cual se da relevancia al uso de estrategias como moderadoras del estrés, en este estudio se utilizaron estrategias de afrontamiento como la planificación o gestión de recursos y la reevaluación positiva, obteniendo puntajes muy efectivos en el uso de estas, por lo cual es indispensable implementar estrategias de afrontamiento en el ámbito universitario para reducir el grado de estrés que puedan presentar los estudiantes universitarios.

Por lo anterior se considera que el presente estudio aportará información relevante a la Universidad Antonio Nariño, sobre las estrategias de afrontamiento que utilizan sus estudiantes en la realización de trabajos de exigencia como la realización del trabajo de grado, siendo de gran importancia el uso de las diferentes estrategias de afrontamiento, en

ámbitos de exigencias académicas que puedan surgir, con el fin de formar estudiantes con grandes competencias sin olvidar su ética y con pensamientos autónomos y críticos sobre las situaciones que puedan presentarse, llegando a ser personas altamente calificadas y comprometidas con los procesos de transformación positiva del país. Con ello, entre otras posibilidades, se podrán desarrollar posteriormente herramientas para disminuir el estrés académico a partir de la utilización de las estrategias de afrontamiento, disminuyendo las posibles afectaciones a raíz de este en la salud física y mental de los universitarios (Denovan & Macaskill., 2017).

El presente trabajo de grado será abordado desde el grupo de investigación esperanza y vida en la línea de psicología clínica y de la salud de la facultad de psicología de la Universidad Antonio Nariño, ya que busca generar acciones en base a promover conductas de la salud y prevención de diferentes enfermedades, enfocándose aquí en una prevención primaria lo cual se relacionaría con efectuar estrategias de afrontamiento adecuadas para no terminan en situaciones que afecten física o mentalmente, lo cual implica que las personas superen situaciones de gran demanda sin verse afectadas en gran aspecto identificando las herramientas para afrontar estas situaciones y de esta forma desarrollando diferentes tareas de una manera más óptima y productiva.

Del mismo modo el investigador ampliara sus conocimientos con respecto a las diferentes teorías planteadas en el presente trabajo y desarrollara competencias relacionadas al afrontamiento de situaciones generadoras de estrés, llegando a comprender en más detalle el problema planteado desde el área de psicología, indagando así la estrategia más adecuada para determinada situación.

Marco Teórico

En este apartado, se abordarán las variables que guían la presente investigación y se proporcionará una definición conceptual de las mismas. Los conceptos que se desarrollarán a continuación inician en el modelo cognitivo conductual, cuyas bases epistemológicas orientan este estudio; el estrés será el siguiente concepto, específicamente el estrés académico y sus estresores, seguido del afrontamiento y los estilos de afrontamiento y finalmente las estrategias que son utilizadas para afrontar situaciones de exigencia que generen estrés, especificadas en la emoción o el problema.

Modelo Cognitivo-Conductual

El modelo cognitivo-conductual se enfoca en modificar pensamientos, respuestas fisiológicas disfuncionales o conductas, cambiándolas por comportamientos más adaptativos, los cuales influyen en las situaciones de dificultad que se estén presentando. Cabe destacar que este modelo surge por la consolidación de dos teorías relevantes en la psicología, el modelo cognitivo y el conductual, este modelo se basa en intervenciones que son realizadas después de un análisis con respecto a las cualidades biopsicosociales de la persona, teniendo en cuenta su compromiso, subvención propia y la colaboración de sus allegados, de igual forma es relevante la perspectiva propia (Polo y Padilla, 2011).

Battle (2009), expresa que en este modelo se correlaciona el aprendizaje con características del procesamiento de información, integrando cualidades externas e internas de la persona, siendo relevante el uso al originar cambios en la cognición, emociones o conducta de la persona ya que estas están relacionadas de forma importante, la combinación de estos modelos interviene en la conducta y cognición de las personas.

La teoría conductual se centra principalmente, en como el comportamiento humano se adquiere o se aprende, de igual forma esta abarca las características y métodos de la teoría del aprendizaje, en este modelo es relevante el comportamiento individual que puede ser observado y también los elementos ambientales de su entorno que pueden influir o conservar determinada conducta, expresando que al presentarse factores repetitivos el aprendizaje es el que determina la diferencia de las conductas de cada persona, y la influencia del medio en el cual se desarrolle será determinante para que la persona adapte diferentes comportamientos (Batlle, 2009).

La teoría cognitiva por el contrario da relevancia a las sensaciones y los pensamientos, siendo importante las creencias propias, así como las expectativas, actitudes, atribuciones y otras características cognitivas, que son de importancia para intentar entender y predecir la conducta de una persona, esta teoría afirma que las personas son cómplices activas en su ambiente calificando y valorando estímulos, enfocándose en la interpretación de emociones y sucesos aprendiendo de respuestas propias, siendo fundamental la forma como procesan la información al juzgar, razonar y reconocer lo que acontece a su alrededor, y de esta forma entender un poco posibles comportamientos (Batlle, 2009).

Ramírez y González (2012) expresan que la terapia cognitiva conductual es conveniente para manejar personas que presentan estrés, en un estudio que estos autores realizaron denominado “Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del estrés en alumnos mexicanos de bachillerato internacional”, en el cual evidenciaron que las técnicas de corte cognitivo-conductual son efectivas para reducir la indefensión, el autoconcepto negativo, la adaptación no adecuada y los pensamientos automáticos negativos, es

importante destacar que también se evidencio la efectividad de este modelo cognitivo-conductual para disminuir el estrés.

Estrés

En el siglo XX a principios, Walter Bradford Cannon, un investigador estadounidense, se centró en definir el término estrés desde lo fisiológico comprendiéndolo como un estado o respuesta del organismo, en el que los mecanismos fisiológicos juegan un papel en el equilibrio físico-químico esencial, proceso al que denominó homeostasis, cuando el balance de este se altera más allá de rangos normales, el sujeto pone en marcha mecanismos específicos para restablecer el estado normal de su organismo (Álvarez, 1989 Citado de Román et al. 2008).

Otras teorías, definen el estrés como la reacción biológica que tiene el organismo ante situaciones complejas o dificultades que, al presentarse con mucha frecuencia pueden afectar a futuro determinadas funciones del organismo. En esta reacción el sujeto sufre distintas alteraciones, en muchas ocasiones producidos por la mala adaptación al entorno social, que se pueden agudizar con estados de tensión frecuentes en el organismo, los cuales pueden ser manejados dependiendo de la intensidad o el tipo de estrés que se esté presentando (Ávila, 2014).

Maldonado (2000), plantea que un grado de estrés prominente o mayor, causa un efecto negativo en el método de repuesta ante situaciones de dificultad, alterando a nivel motor, fisiológico y cognitivo; la variación en estos tres niveles, impactan académicamente manera desfavorable, estos efectos negativos son denominados distrés. No obstante, Looker y Gregson, (1998) indican la relevancia de algunos niveles estresores como aspecto fundamental para obtener un grado de alerta óptimo y así de esta forma ejecutar las

demandas y trabajos del estudiante siendo este efectivo y práctico y de esta forma surgiendo aspectos positivos en el estrés motivando al sujeto y de esta forma reduciendo el estrés negativo, a este estrés positivo es denominado eustrés (citado de Román, Ortiz y Hernández., 2008)

A nivel fisiológico se identifican tres fases en la respuesta de estrés. la primera es la fase de alarma o huida, en esta el cuerpo se prepara para producir el máximo de energía que se da cuando la persona se ve enfrentada a una situación difícil, con los consecuentes cambios a nivel químico, donde el cerebro envía señales que activan la secreción de hormonas que mediante una reacción en cadena provocando diferentes respuestas en el organismo, como lo son la tensión muscular, el aumento en la intensidad y frecuencia de los latidos del corazón, una agudización de los sentidos y el aumento del flujo sanguíneo (Gallego, et al. 2018).

La segunda es la fase de resistencia, que hace referencia a la persistencia de la situación de alerta, sin que exista relajación, en esta el organismo intenta retornar a su estado normal y se vuelve a producir una nueva respuesta fisiológica, manteniendo las hormonas en una situación de alerta permanente (Gallego, et al. 2018). Por último está la fase de agotamiento, la cual se presenta cuando este estrés se convierte en crónico, manteniéndose por un lapso de tiempo que varía según cada individuo, durante esta etapa final se pueden presentar más dificultades, ya que al no disminuir la tensión, las demandas, la activación, las demandas y los estímulos, el nivel de resistencia disminuirá, como resultado podrán surgir problemas tanto psicológicos como físicos, causando debilidad, ya que no hay descanso provechoso, presentándose sensaciones de angustia y deseo de huida. A nivel fisiológico, el efecto que tiene la respuesta del estrés es más profundo, viéndose amenazado el organismo por las circunstancias alternándose fisiológicamente por la

activación de unas glándulas, especialmente en el hipotálamo y la hipófisis ubicadas en la parte inferior del cerebro y por las glándulas suprarrenales localizadas sobre los riñones en la zona posterior de la cavidad abdominal (Zuluaga, Cardona y Zapata, 2018).

El proceso hormonal del cerebro con respecto al estrés, se da cuando este detecta una amenaza o riesgo y de esta forma estimula el hipotálamo produciendo factores liberadores que componen sustancias específicas que ejercen como legados para zonas corporales también específicas, una de estas hormonas es la denominada A.C.T.H. (Adrenal Cortico Trophic Hormone), la cual funciona como un mensajero fisiológico que recorre el torrente sanguíneo hasta la corteza de la glándula suprarrenal, quien bajo el influjo de tal encargo produce la cortisona u hormonas llamadas corticoides, a su vez otro mensaje viaja por la vía nerviosa desde el hipotálamo hasta la médula suprarrenal activando la secreción de adrenalina (Ávila., 2014).

El estrés se presenta en varios contextos de la vida diaria, en el ámbito académico a este se le suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran los nervios, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión académica por un resultado positivo, generando miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacionar en la socialización, este estrés se identifica como estrés académico (Martínez & Diaz 2007).

Estrés académico

Para Berrio y Mazo (2012), el estrés académico se describe como una respuesta que involucra activación emocional, fisiológica, conductual y cognitiva que surgen ante estímulos y eventos relacionados con el ámbito académico.

Alfonso et al. (2015) por su parte plantearon que los estudiantes al evaluar diversos aspectos del ámbito académico pueden clasificar algunos como amenazantes, demandas o retos a los podrían responder satisfactoriamente o negativamente, estas percepciones están relacionadas con emociones anticipatorias como la confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio o preocupación, según el discernimiento de diferentes autores, el estrés académico lo presentan generalmente los estudiantes de educación media y superior, estos estresores los cuales especifican las condiciones de dificultad que generan estrés, se relacionan con las actividades que deben realizar en el ámbito académico, esto se debe al estrés que padecen los alumnos a consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que afectan su desempeño académico.

Maldonado (2000), especifica que un mayor estrés en el ámbito académico puede repercutir desfavorablemente, disminuyendo las notas de los estudiantes en exámenes o trabajos, también puede presentarse que los estudiantes no se presenten o abandonen el salón de clases antes del comienzo de cualquier prueba (Citado de Berrio y Mazo, 2012).

Barraza (2006) planteó un modelo de estrés académico el sistémico-cognoscitivista, que se configura a partir de cuatro hipótesis básicas, una de estas es la hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales la cual se relaciona al continuo flujo de entrada y salida al que está expuesto todo sistema para alcanzar su ecuanimidad, al verse sometido a una serie de demandas valoradas como estresantes, el estudiante presentará un desequilibrio sistémico manifestándose en diversos síntomas obligándolo a acciones de afrontamiento, esta forma de percepción ante el estrés académico permite reconocer tres elementos sistémico-procesuales primero los estímulos estresores los cuales se especifican como las condiciones de exigencia o dificultad que se presenten a su alrededor, las estrategias de

afrontamiento las cuales son la respuesta para afrontar estas estas situaciones y los síntomas que se presentan indicando un desequilibrio sistémico.

Estos indicadores del desequilibrio sistémico que son expresados por los estudiantes a través de una serie de indicadores pueden ser clasificados como psicológicos, comportamentales y físicos (Barraza, 2006).

- Psicológicos: Intranquilidad, tristeza, dificultades para recordar y de concentración, bloqueos a nivel mental entre otros.
- Comportamentales: reclusión, inapetencia, problemas de conducta, consumo de bebidas alcohólicas entre otros.
- Físicos: dificultades para dormir, cefaleas, problemas digestivos, agotamiento entre otros.

Otra hipótesis relacionada con el estrés académico considera este fenómeno como un estado psicológico, el cual aparece como respuesta de una persona para adaptarse a su entorno, esta es una de las definiciones clásicas del estrés, remitiendo a conceptualizar el estresor o situación problemática que esté presente como una entidad objetiva, que generalmente se presenta como una amenaza a su integridad vital, este estresor sería independiente de la percepción que tiene el sujeto presentándose en cualquier momento en este caso estas situaciones suelen ser excepcionales (Barraza, 2006).

Cruz y Vargas (2001) denominan este tipo de estrés o acontecimientos vitales como estresores mayores teniendo una presencia objetiva que no depende en medida de la percepción de la persona y su repercusión hacia la persona es siempre negativa (Citado de Barraza, 2006).

También hay otro tipo de estresores los cuales son denominados menores, estos no tienen presencia objetiva y son independientes de la percepción del sujeto, siendo el

estudiante el que determinaría como un estresor el estímulo, variando de esta forma en la percepción que tiene cada una de este tipo de situaciones (Cruz y Vargas, 2001, Citado de Barraza, 2006).

Diaz (2010) desarrollo un modelo que comprende el estrés académico, como un proceso sistémico, de índole adaptativo y principalmente psicológico, que se expresa de manera descriptiva en tres momentos:

a) cuando el estudiante se ve dominado en contextos académicos por una serie de exigencias que, bajo su propia valoración, son consideradas como estresantes, al admitir que desbordan los recursos con los que cuenta para efectuarlas

b) cuando los estresores provocan un desequilibrio sistémico, que se expresa en determinados síntomas o reacciones

c) cuando el desequilibrio sistémico afecta al estudiante obligándolo a realizar acciones de afrontamiento para recobrar el equilibrio emocional.

Este estrés también se presenta en la incorporación a la universidad de nuevos estudiantes, dado que estos jóvenes afrontan cambios importantes en la forma de enfocar el aprendizaje y el estudio, y en muchos casos, también en la esfera personal, siendo factores que podrían aumentar el riesgo de que los estudiantes de nuevo acceso a la universidad generen sintomatología clínica (García, 2012).

En este ámbito, el estrés implica la consideración de variables interrelacionadas, como los estresores académicos, los moderadores del estrés académico, la experiencia subjetiva de estrés y los efectos del estrés académico, todos estos factores aparecen en el contexto académico, el cual representa diversas situaciones estresantes para el estudiante, que pueden deberse a falta de control sobre el nuevo ambiente, siendo esto un generador de

estrés potencial y factores relacionados con el fracaso académico universitario (Alfonso et al., 2015).

En este ámbito, las exigencias alteran el proceso de aprendizaje y también se ve afectado por diversos factores provocando un desequilibrio emocional y psíquico dentro del contexto académico, personal y familiar. Estas exigencias académicas que se presentan funcionan como estresores o estímulos constantes que generan una respuesta por parte del estudiante ante situaciones de agobio, estas son denominadas generalmente como estrés académico Alfonso et al., 2015).

Entre los diversos factores que involucran al estrés académico están los moderadores biológicos, como la edad o el sexo, los psicosociales, donde se puede evidenciar el apoyo social negativo, los psicoeducativos y los socioeconómicos, estos moderadores son relevantes ya que al trabajar mancomunadamente uno con otro puede dar como respuesta un afrontamiento frente al estresor que se esté presentando, dando como resultado una mayor probabilidad de éxito para afrontar distintas situaciones estresantes (Alfonso et al., 2015).

En referencia a las diferentes investigaciones realizadas sobre las fuentes que generan estrés académico y nivel de intensidad con el que es percibido por los estudiantes, se puede afirmar que las demandas académicas que los estudiantes universitarios perciben con mayor frecuencia y que son fuente de estrés, son la falta de tiempo para la realización de un trabajo, la realización de trabajos obligatorios, la sobrecarga de tareas académicas y los exámenes y evaluaciones de los docentes, entre otros (García y Zea, 2012).

Para Alfonso et al. (2015) el estrés académico que presentan los estudiantes en el ámbito universitario viene establecido por un continuo de factores estresantes, en los cuales se resaltan la sobrecarga académica, la evaluación de los docentes las exigencias a raíz de

los trabajos y no tener el tiempo para su realización, también se destaca el desmedido tiempo dedicado a las clases limitando de esta forma el tiempo para repasar y realizar las diferentes tareas dejadas por el profesor.

Ello conlleva a que los estudiantes cada día se vean enfrentados a retos académicos que exigen un dominio alto de recursos psicológicos y físicos, debido a esto los universitarios pueden presentar críticas en primera persona y un bajo atractivo hacia el estudio; adicionalmente, pueden sentirse cansados, aspectos que son de relevancia pues pueden llevar al sujeto a perder el control sobre sí mismo o su contexto diario, y no contar con los recursos psicológicos que les permitan enfrentar la situación estresante a la que estén expuestos (Alfonso et al., 2015; Román y Hernández, 2011).

Siguiendo con el curso del autor, el ingreso a la educación superior, generalmente se sintoniza con la segunda etapa de la adolescencia y se integra con un nuevo aspecto de crecimiento y estructuramiento en el ámbito social, lo que genera nuevas experiencias para el desarrollo de los jóvenes; por ello en esta etapa se presentan diferentes cambios, tanto psicológica como físicamente, adoptando prácticas propias y obteniendo nuevos intelectos de forma más rápida, por esto es fundamental que los estudiantes tengan las capacidades, para prevenir cualquier comportamiento e riesgo e instituir una igualdad entre las nuevas demandas en su ámbito y su bienestar propio, en este aspecto es fundamental una educación adecuada para la salud y la promoción de hábitos saludables, como estrategia para hacer frente a las dificultades que puedan presentarse relacionadas, ofreciendo implementos para adaptarse a los estados negativos a nivel emocional que afecten en la salud mental (Alfonso et al, 2015; Martin, 2007).

Es importante recalcar que en la universidad pueden surgir determinados efectos en los estudiantes a causa del estrés académico, influyendo así en el desempeño académico de

los universitarios y de esta forma no solo afectándolos directamente, sino también incentivando otras conductas negativas como la alteración del sueño, la evitación a la responsabilidad, el consumo de drogas y la adopción de soluciones temporales que no ayudarán a hacer frente a las dificultades que surjan y tampoco a tener un rendimiento académico óptimo (Alfonso, et al. 2015; Pulido et al. 2011).

En este aspecto se puede especificar que el estrés académico es una gran dificultad para los universitarios, esto se puede evidenciar en una investigación de corte exploratorio realizada en La Habana Cuba en 2002, la cual se centró en las particularidades del estrés académico, encontrando que en general el 69,2% de los estudiantes participantes, experimentaban estrés académico. Esto pone en evidencia cómo el estrés académico es una de las principales dificultades que afecta la salud mental y física de los estudiantes (Alfonso, et al. 2015).

Las capacidades y confianza propia que tienen los estudiantes son aspectos relevantes para el surgimiento del estrés, esto de acuerdo al proceso de valoración y afrontamiento, con esto cabe la posibilidad de que los estudiantes que tengan un grado mayor de autoeficacia obtengan un desempeño adecuado, pero esto no sucede con los estudiantes que no manejan este nivel de autoeficacia, esto pasa debido a que tienen una confianza mayor en sus propias cualidades y no perciben el ámbito académico como amenaza, permitiendo una adaptación más óptima con respecto a las exigencias académicas, percibiendo un mejor bienestar (Casuso, 2012).

Este bienestar se ve afectado a causa del estrés académico por las demandas del ámbito universitario, percibiendo muchas situaciones a las que se enfrentan día a día como estresantes, en muchas ocasiones sus recursos para afrontar estas situaciones no son

suficientes o no cuentan con la efectividad adecuada, conllevando a un estrés frecuente siendo vulnerables a cosas mayores que los afecten propiamente (Zárate et al., 2017).

Pozos et al, (2015) identificaron otros factores estresantes como la participación en clase, las actividades con compañeros, las exposiciones y sustentaciones orales, las tutorías y, la competencia con los compañeros de carrera; elementos que generan un nivel de estrés académico, impidiendo la concentración y adaptación los estudiantes a su entorno. En la universidad, la cantidad de tareas y los grados de lectura se intensifican en gran medida con el progreso en la carrera, siendo esto importante para su desarrollo académico y profesional, esto se vuelve un descontento frecuente en los estudiantes, quienes los perciben como de alta demanda y se afectan emocionalmente al pensar si no se adaptan a las exigencias que surjan (Restrepo, Sánchez y Quirama, 2020).

Este estrés se asocia a problemas para concentrarse, cefalea, aumento de consumo de alimentos o la disminución de este, estado de inquietud e intranquilidad entre otros padecimientos que afectarían el bienestar de estos jóvenes que desean culminar sus estudios (Águila, et al 2015).

Estos factores como la inquietud y trastornos de sueños, se presentan especialmente en primeros semestres e intermedios, y se presentan en jóvenes de 18 a 21 años siendo una etapa importante en el desarrollo personal y profesional, donde como consecuencia del estrés, se presenta los síntomas anteriormente nombrados como la disminución o aumento de ingesta de diferentes alimentos y la fatiga crónica estos son de relevancia en cuanto al estrés académico, ya que estos factores son fundamentales teniendo una relación relevante con los estresores académicos (Restrepo, Sánchez y Quirama, 2020).

Los efectos perjudiciales del estrés están regulados por un proceso llamado afrontamiento, el cual se desarrolla a continuación.

Afrontamiento

El afrontamiento, se define como el esfuerzo a realizar para tolerar las exigencias académicas que ocasionen estrés, este afrontamiento se ejerce como un regulador de la inestabilidad emocional, y si es efectivo no aparecerá dicha inestabilidad, por otro lado, si este es negativo afectará la salud de los estudiantes (Manrique y Miranda 2006). Este, puede ser individual o familiar; el individual, abarca los esfuerzos personales que en algunas ocasiones se ven influenciados por su entorno social, la persona elegirá las estrategias para manejar el problema que se esté presentando; mientras el afrontamiento familiar se expresa en los esfuerzos mancomunados que utiliza cada uno de los miembros de una familia para superar los problemas que puedan estar generando tensión y así de esta forma mantener el bienestar de cada uno (McCubbin y McCubbin, 1993, Citado de Macias et al., 2013).

El afrontamiento es la forma en que las personas lidian con los problemas a menudo se asocia con la confrontación o la adopción de medidas directas para resolverlos. Por lo general, se tiende a pensar que alguien no está enfrentando una situación si trata de evitarla o huir de ella, en lugar de abordarla de frente. En general, se puede decir que existe una idea predominante de que el afrontamiento implica confrontación (María Moliner en su obra de 1987, Citado de Soriano, 2002).

Dentro del afrontamiento, se pueden identificar estilos y estrategias, siendo las todas aquellas tendencias personales las cuales hacen frente a diversas circunstancias, este estilo especifica el uso de las estrategias que serán elegidas para afrontar las diversas situaciones que puedan presentarse (Manrique y Miranda,2006). Para los autores, los jóvenes, tienen unos estilos de afrontamiento determinados, entre estos está el denominado resolución del problema, el cual trata de solucionar las dificultades que se presenten de forma directa, otro

es el de referencia hacia los otros, el cual trata de mencionar a otras personas las dificultades, intentando buscar un soporte en los demás, y el último es el de afrontamiento no productivo, en el que las estrategias utilizadas no ayudan a encontrar una solución al problema, este está más enfocado en evitar la situación difícil que se presente (Manrique y Miranda, 2006).

Estilos de Afrontamiento

Los estilos de afrontamiento son características personales que influyen en la forma en que las personas manejan las situaciones y determinan sus preferencias por ciertos tipos de estrategias de afrontamiento, las cuales pueden variar según el tiempo y el lugar (Fernández-Abascal, 1997, p. 190. Citado De Diaz, Jiménez & Fernández, 2000).

Jiménez y Fernández (2000) expresan que cada persona tiende a utilizar los estilos de afrontamiento que ha aprendido o que ha descubierto por casualidad en situaciones de emergencia. Lazarus y Folkman clasificaron estos estilos de afrontamiento en dos categorías: el enfoque en la resolución de problemas y el enfoque en la gestión de las emociones, sin embargo, hay muchos autores que han abordado el tema y han propuesto diferentes categorizaciones de los estilos de afrontamiento (Crespo y Cruzado, 1997. Citado De Viñas et al., 2015)

Siguiendo este aspecto Frydenberg & Lewis (1996) propusieron tres categorías: productivo (que incluye acciones para resolver el problema), no productivo o de no afrontamiento (que incluye sentimientos de culpa, aislamiento social o acciones que no están enfocadas en resolver el problema) y orientado a otros (que incluye estrategias dirigidas a buscar apoyo social, profesional o espiritual), cabe resaltar que estudios

identifican las diferencias que tienen los jóvenes en cuanto a utilizar estilos de afrontamiento o estrategias de afrontamiento (Citado De Viñas et al., 2015).

Londoño et al (2006) también plantearon que estos estilos de afrontamiento pueden focalizarse en el problema, la valoración de la situación o la emoción, al centrarse en la emoción generada el estilo de afrontamiento se especifica en orientar, eliminar o reducir la respuesta emocional que pueda ser generada, por otro lado si se especifica en analizar la situación este estilo tiende a reevaluar la situación problemática, por último el estilo que se enfoca en el problema está orientado a manipular o alterar las condiciones que son responsables de la situación compleja que se esté presentando.

Estrategias de Afrontamiento

Macias et al. (2013) expresa que las estrategias de afrontamiento son entendidas como las capacidades psicológicas que una persona utiliza para afrontar situaciones de dificultad o exigencia que pueden generar estrés, estas no siempre serán exitosas, pero servirán para minimizar o evitar problemas consigo mismo o con otras personas, estas estrategias de igual forma podrán contribuir en el fortalecimiento propio.

Las estrategias de afrontamiento son diversas, tal y como lo plantea Lazarus y Folkman, (1998) estas estrategias varían en cada sujeto dependiendo su prioridad. Estos autores plantean estrategias como las que están enfocadas en las creencias positivas, estas se especifican en pensamientos positivos los cuales pueden ser de gran ayuda para afrontar una situación disminuyendo o minimizando el problema (de Parra y Valencia, 2016).

Estos autores también plantearon los recursos enfocados en la salud y energía, los cuales se basan en la salud de la persona al momento de afrontar determinada situación, por lo que si una persona se encuentra enferma no afrontaría un estímulo estresor como lo haría

una persona sana, pudiendo agravar aún más la situación compleja, influyendo de esta forma el bienestar de la persona al momento de enfrentarse a situaciones de exigencia.

De la misma manera, Lazarus y Folkman (1998) plantean que las habilidades sociales forman parte importante de las habilidades de afrontamiento, ya que las personas están en relación constante con el medio ambiente, y requieren habilidades para comunicarse y actuar con las personas que los rodean de una forma adecuada y positiva. (Lazarus y Folkman, 1986, Citado de Parra y Valencia, 2016).

Otro factor relevante en las habilidades de afrontamiento de acuerdo con Lazarus y Folkman (1986), son los recursos materiales, comprendidos como los recursos económicos que pueden adquirirse, ya que existe una correlación entre las condiciones económicas, la adaptación y el manejo del estrés. Los autores también especifican que otro recurso es el apoyo social, siendo este el soporte tangible que puedan brindarle las personas de su entorno (Citado de Parra y Valencia, 2016).

Del mismo modo, Lazarus y Folkman (1984) mencionan unas estrategias de afrontamiento específicas relevantes, e indican que estas tienden a ser utilizadas con frecuencia por las personas, para hacer frente a las situaciones problemáticas que les generen malestar, estas son (Citado de Pérez y Rodríguez, 2011):

Búsqueda de alternativa: Esta es una estrategia cognitiva la cual se basa en analizar minuciosamente el problema, con el fin de implementar alternativas para darle solución al mismo.

Conformismo: Esta se caracteriza por una tolerancia ante las situaciones complejas que puedan afectar a la persona

Control emocional: Se enmarca en el tipo de cognitivo-comportamental, especificándose en controlar las emociones, permitiendo de esta forma poder afrontar momentos de estrés o malestar emocional

Evitación comportamental: Esta es una estrategia de tipo comportamental, donde las personas hacen lo posible por no estar involucrados en situaciones que puedan generar malestar, evitando así determinadas acciones sus conductas en diferentes ámbitos

Evitación emocional: Esta estrategia están enmarcada desde los cognitivo-comportamental, la cual se basa en evitar expresiones emocionales, debido a la desaprobación por parte de sus pares en los diferentes entornos que se desenvuelva.

Evitación cognitiva: Esta se especifica en la parte cognitiva la cual tiene como objetivo neutralizar diferentes pensamientos o ideas que son disruptivas, mediante la distracción.

Reacción agresiva: También se enmarca en lo comportamental, basándose en los comportamientos agresivos que pueden tener las personas a sí mismas, a objetos o hacia los demás.

Expresión emocional abierta: Esta permite al sujeto hacer una expresión abiertas de sus emociones contribuyendo a neutralizar las mismas, expresando así las dificultades que puedan surgir para afrontar determinadas situaciones con el fin de encontrar una solución para el problema que se esté presentando.

Reevaluación positiva: Esta se caracteriza por adquirir experiencias de las situaciones problemáticas que se estén presentando, y de esta forma contribuir a tolerar la situación y generar ideas que ayuden a enfrentar la problemática.

Búsqueda de apoyo social: Se basa en la búsqueda de personas relacionadas a su familia, amigos u otros con el fin de encontrar una ayuda para resolver la situación de estrés que le esté afectando.

Búsqueda de apoyo profesional: En esta se involucra una persona que conozca aspectos relevantes que contribuyan a resolver el problema, de igual forma también se relaciona a los conocimientos que estén enlazados a la situación de dificultad con el fin de darle una solución.

Religión: Esta estrategia es de tipo cognitivo-comportamental, se expresa en las distintas acciones que efectúen las personas esto relacionado al culto que pertenezcan, orientando de esta forma a la solución del problema o emociones que sean generadas del mismo.

Refrenar el afrontamiento: Esta se enmarca en el aspecto cognitivo, la cual busca analizar el problema con más profundidad con el fin de identificar las posibles alternativas para darle solución al problema y su efectividad con respecto al mismo.

Espera: Esta hace referencia a los pensamientos con respecto a que el problema se solucionara por sí mismo con el transcurso del tiempo.

Por otro lado, Carver et al. (1989) disputaron lo planteado por Lazarus y Folkman identificando otras categorías enfocadas en el afrontamiento, aportando nuevo conocimiento, estas son:

- **Planificación:** Esta estrategia se define como la elaboración de un plan frente a las situaciones de dificultad, organizando así el desarrollo de actividades que estén presentando una exigencia

- Restricción del afrontamiento: se refiere a la espera que tiene la persona para realizar determinadas actividades, esperando el momento indicado para desarrollarlas.
- Reinterpretación positiva y crecimiento: en esta se aprende mediante la experiencia haciendo alusión a lo que se ha vivido, de esta forma se logra afrontar situaciones complejas de formas diferentes
- Búsqueda de soporte social por razones emocionales: esta estrategia alude a la charla que tiene una persona con su entorno social, buscando ideas innovadoras que puedan ayudarlo a afrontar determinadas situaciones.
- Afrontamiento activo: esta estrategia determina el esfuerzo de una persona dependiendo de sus recursos actuales decidiendo todo de una forma muy analítica sin prisa
- Enfocar y liberar emociones; esta estrategia trata de la persona liberando sus sentimientos ya sean positivos o negativos, intentado desahogarse
- Negación: esta expresa la negación por parte de la persona a la situación de dificultad que se esté presentando, la persona se niega a aceptar y enfrentar las dificultades presentadas.
- Aceptación: es la aceptación de la persona frente al problema que pueda estar presentándose, aprendiendo a vivir el día a día con éste sin buscar una solución aparente
- Acudir a la religión: esta se determina como la confianza que pone la persona en Dios, esperando que el ayude a solucionar la situación de dificultad presentada

- Desvinculación mental: Se trata de soñar o fantasear con diferentes cosas desvinculando su mente del problema que se esté presentando
- Desvinculación conductual: esta se refiere a la renuncia a generar un comportamiento para dar solución al problema que pueda estar agobiando a la persona

Es importante resaltar que las estrategias de afrontamiento, se clasifican en adaptativas y desadaptativas, su clasificación en una o en otra depende de si contribuyen positiva o negativamente a la persona a enfrentar las situaciones estresantes (Manrique y Miranda, 2006).

En las estrategias de afrontamiento adaptativas se pueden encontrar, el esfuerzo que presente el estudiante para tener éxito, la concentración e importancia para resolver un problema, el buscar apoyo profesional o en la familia o amigos, ya que se considera que estas estrategias son efectivas para el manejo del estrés (Manrique y Miranda, 2006).

Por el contrario, en las estrategias desadaptativas se encuentran, la evitación de la situación estresante, distrayéndose con otras actividades; la falta de afrontamiento, el pensamiento mágico, el cual es la tendencia a pensar que todo se solucionará por sí solo, la reserva de las situaciones estresores o la culpa. Estas estrategias no gestionan el estrés de forma óptima, por lo que incrementa su intensidad y frecuencia (Manrique y Miranda, 2006).

Siguiendo el contexto de las estrategias de afrontamiento en estas se encuentra una relevante, el control de pensamiento desiderativo el cual indica los deseos que se piensan en contexto al analizarlo desde una situación estresante es relevante el manejo de este imaginando deseos y metas para afrontar este tipo de situaciones de una manera adecuada, expresar las emociones complejas que puedan sentir los estudiantes en actividades

deportivas o culturales son de gran ayuda como una estrategia eficaz para afrontar este estrés que se esté presentando, siendo estas algunas de las estrategias de afrontamiento es fundamental que estas sean implementadas en ámbitos universitarios mediante programas extracurriculares o determinado tiempos específicos en las clases no muy largos donde se puedan llevar a cabo estas, ayudando así a los estudiantes y previniendo afecciones graves a futuro por este estrés académico (Manrique y Miranda, 2006).

Cabe destacar que las estrategias de afrontamiento son el resultado de como aprenden las personas de sus experiencias personales, y de igual forma la combinación será relevante para afrontar determinada situación estresante (Lazarus, 1990; Kleinke, 2002; Citado de Lancho, 2018).

Estas estrategias de afrontamiento también han sido trabajadas en el ámbito de la salud mental y de la psicología relacionándose principalmente con el estrés las emociones y solución del problema

Londoño et al. (2006) expresan que el concepto de estrategias de afrontamiento también ha sido trabajado en el campo de la salud mental y la psicopatología, principalmente relacionándolo con el estrés centrándose en las emociones y los problemas, construyendo de esta forma la escala de estrategias de afrontamiento coping-modificada (EEC-M), que se dividen 5 en la emoción y 7 en el problema estos son:

Estrategias centradas en la emoción:

Jimeno y López (2019) Expresan que el objetivo principal de estas estrategias es regular las diferentes emociones, que puedan surgir a raíz de una situación que este causando un malestar debido a las diferentes exigencias o dificultades que puedan presentarse en su entorno.

Factor 4 Religión: Este se representa por medio de la oración se especifica como una estrategia para tolerar el problema y de esta forma intentar generar soluciones del mismo, al creer en un Dios de autoridad y que protege permite el análisis para intervenir en casi todas las situaciones estando centrado en el problema.

Factor 5 Evitación emocional: Esta estrategia se centrada en la movilización de diferentes recursos para ocultar o inhibir las emociones propias, evitando las reacciones emocionales ya que pueden ser negativas por la carga emocional, especificándose en ocasiones como un control emocional, relacionándose directamente en una estrategia que se centra en la emoción.

Factor 8 Evitación cognitiva: Esta estrategia busca neutralizar los pensamientos que son valorados como negativos o perturbadores, la cual se hace por medio de diferentes actividades o la distracción, pensando en otras cosas o realizando otras actividades con las cuales se busca evitar pensar en el problema de esta forma siendo una estrategia centrada en el mismo.

Factor 9 Reevaluación positiva: A través de esta se busca aprender de las posibles dificultades que se presenten y de esta forma identificar los aspectos positivos del problema, estando enfocada en el optimismo contribuyendo a tolerar la problemática y generando pensamientos que puedan favorecer a enfrentar la situación compleja, relacionándose, así como una estrategia centrada en el problema.

Factor 10 Expresión de la dificultad de afrontamiento: Esta se define como la expresión de la dificultad para afrontar las emociones que se generan por la situación compleja, expresando de esta forma las emociones encontrando una solución al problema, estando de esta forma este factor centrado en la emoción.

Estrategias centradas en el problema:

Factor 1 Solución de problema: Este se describe como la secuencia de acciones que van orientadas específicamente a darle una solución al problema, analizándolo e interviniéndolo en el momento propicio, de esta forma esta estrategia está centrada en el problema.

Factor 2 Apoyo social: Esta estrategia se basa en el apoyo que es proporcionado por parte de familiares, amigos u otras personas, se centra en la disposición del afecto, estando centrada en la emoción, recibiendo un apoyo para tolerar o enfrentar situaciones complejas.

Factor 3 Espera: Este factor se caracteriza como una estrategia cognitivo-conductual, ya que se basa en creer que la situación de dificultad, se resolverá por sí misma con el paso del tiempo, de este modo la persona simplemente esperaría a que la situación compleja se resuelva de forma positiva por si sola.

Factor 6 Apoyo profesional: Este factor se basa en emplear recursos profesionales para tener una mayor información con respecto al problema y analizar las posibles alternativas para hacerle frente, utilizando los recursos sociales disponibles, centrándose de esta forma en la resolución del problema.

Factor 7 Reacción agresiva: Esta estrategia se denomina como la expresión arrebatada de ira hacia uno mismo, hacia las demás personas u objetos, disminuyendo de esta forma la carga emocional en un momento determinado, esta estrategia esta intrínsecamente relacionada con la emoción.

Factor 11 Negación: Esta estrategia se basa en no aceptar el problema que se esté presentando evitándolo o distorsionándolo, pensando, así como si no existiera la situación problemática por la que se esté pasando, alejándose temporalmente de todo lo relacionado al mismo por esto este factor está centrado en el problema.

Factor 12 Autonomía: Este hace referencia a la tendencia de enfrentar el problema independientemente sin contar con el apoyo de otras personas relacionadas a su entorno familiar, social o profesional estando centrada así en el problema.

El uso de las estrategias de afrontamiento en diferentes ámbitos universitarios es relevante para su adecuada adaptación Sicre y Casaro (2014) con referente a esto también especifican la relevancia de como varían estas estrategias dependiendo de la experiencia académica ya que del semestre que estén cursando podrán utilizar las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción o el problema.

Marco Metodológico

Alcance

El alcance de esta investigación es de corte descriptivo ya que, tal como lo propone Monje (2011) la investigación descriptiva se enfoca en el estudio de las cualidades de un grupo de personas, y de esta forma poder recolectar información relevante ya sea independiente o grupal sobre las variables que se estén analizando, para el caso de esta investigación las estrategias de afrontamiento que usan los universitarios de psicología en el desarrollo de su trabajo de grado, identificando sus diferencias o semejanzas con respecto a la presente investigación.

Tipo de investigación

Esta investigación es de corte cuantitativo, la cual se centra en analizar y recolectar datos numéricos. La investigación cuantitativa se utiliza para distinguir promedios,

tendencias, comprobar correlaciones, y obtener información relevante de una población en general, que para el caso de este estudio son estudiantes y busca identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas en la realización de tesis.

Para autores como Landeau (2007) y Cruz, Olivares y González (2014) la investigación cuantitativa busca establecer la relación entre variables, generalizar y objetivar los resultados a través de una muestra, lo que permite inferir causas y explicar por qué ocurren o no ciertos hechos o fenómenos (Citado de Neil y Cortez, 2017).

Diseño metodológico

El diseño metodológico para esta investigación fue de corte correlacional descriptivo, estos estudios buscan establecer una conexión relevante entre dos o más variables, categorías o conceptos, es importante resaltar que una correlación entre estas variables o conceptos no involucra necesariamente una relación causal entre las mismas (Arias., 2004).

Criterio epistemológico

El criterio epistemológico de la presente investigación es un modelo Empírico Analítico, el cual también es conocido como pragmático o positivista, determinado por una forma de pensamiento enfocado en los sentidos, con una orientación objetiva e independiente, el cual se basa en la lógica experiencial, analizando aspectos y resultados estadísticos (Pirela, Camacho y Sanchez, 2004).

Población y muestra

La población está conformada por estudiantes universitarios de noveno y décimo semestre que se encuentren cursando la materia de trabajo grado 1 y 2 como parte de la carga académica correspondiente a dicho período de formación. Por otro la muestra estuvo conformada por 22 estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Antonio Nariño del periodo 2022-2.

En esta investigación se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia, el cual es utilizado cuando se requieren características específicas de una población, este tipo de muestreo también denominado como muestras dirigidas, se basa en un procedimiento de selección informal y a menudo arbitrario, por esto las muestras no probabilísticas son comúnmente utilizadas en investigaciones que requieren la selección de sujetos con características específicas, que se describen en el planteamiento del problema, es importante resaltar que las muestras no probabilísticas no permiten la generalización de los resultados obtenidos a una población más amplia, ya que la selección de los participantes no se basa en un proceso aleatorio y puede estar sesgada hacia ciertos grupos o características, a pesar de estas limitaciones, este tipo de muestreo puede ser útil en investigaciones donde se busca explorar una hipótesis específica o en estudios piloto que buscan establecer la viabilidad de un proyecto de investigación más grande (Monje., 2011).

Criterios De Inclusión

- Estudiantes de la Universidad Antonio Nariño
- Pertenecientes el programa de psicología

- Estudiantes activos que estén desarrollando su Trabajo Para obtención del título profesional
- Estudiantes en modalidad presencial, sede Bogotá

Criterios De Exclusión

- Estudiantes de otras universidades
- Estudiantes matriculados en programas diferentes a psicología
- Estudiantes que no estén cursando trabajo de grado
- Estudiantes modalidad virtual
- Estudiantes de otras sedes.

Instrumento

Para esta investigación se utilizó una ficha sociodemográfica de autoría propia la cual indaga aspectos sociodemográficos entre otros (ver anexo 2).

En el marco de la presente investigación, se utiliza la Escala Estrategias de Coping - Modificada (EEC-M) construida por Londoño N.H., Henao G.C., Puerta I.C., Posada S.L., Arango D., Aguirre, D.C. (2005) en el Grupo de Investigación Estudios Clínicos y Sociales en Psicología de la Universidad de San Buenaventura, Medellín, Colombia (septiembre 2005). Cabe destacar que esta fue validada en Colombia y el uso de este instrumento fue autorizado por la Universidad de San Buenaventura y por los autores anteriormente descritos vía correo electrónico, por el cual fue aprobada la aplicación para este estudio.

Este instrumento contiene 12 componentes y 69 ítems, con opciones de respuesta tipo Likert, en un rango de frecuencia de 1 (Nunca), 2 (Casi nunca), 3 (A veces), 4 (Frecuentemente), 5 (Casi siempre) y 6 (Siempre), expresando así el grado de uso de la estrategia de afrontamiento (Londoño et al., 2006) (ver anexo4).

Para la identificación de la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento, se toman las tablas del artículo EEC-M propuestas por los autores, donde (ver anexo 5):

La respuesta que las personas dan a estos ítems se suma para obtener los datos de cada factor. Con estos datos, se procede a compararlos con los valores de la media y la desviación (en la misma tabla, última columna). Así, se logra identificar si los datos se encuentran dentro, por encima o por debajo, de la normalidad estadística.

En principio se evidenciará el número de hombres y mujeres que participaron en la investigación, después se presentarán los resultados de las variables Estrategias de afrontamiento las cuales se agrupan en 12 factores, estos resultados irán enfocados en la frecuencia con la cual utilizan las estrategias de afrontamiento.

En estos 12 componentes anteriormente nombrados se encuentran los siguientes (Londoño et al., 2006):

- Solución de Problemas (SP)
- Búsqueda de Apoyo Social (BAS)
- Espera (ESP)
- Religión (REL)
- Evitación Emocional (EE)

- Búsqueda de Apoyo Profesional (BAP)
- Reacción Agresiva (RA)
- Evitación Cognitiva (EC)
- Reevaluación Positiva (EP)
- Expresión de la dificultad de afrontamiento (EDA)
- Negación (NEG)
- Autonomía (AUT)

Procedimiento

En un primer momento se establece contacto con los participantes finalizando el mes de septiembre del año 2022, por vía correo electrónico y whatsapp, los cuales estuvieron constituidos por estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Antonio Nariño que se encontraban desarrollando sus trabajos de grado para obtener el título profesional, a los mismos se les indico la finalidad del cuestionario y ficha sociodemográfica que se esperaba resolvieran, estos de igual forma fueron adaptados a un Google forms (Formulario de Google) en el cual se especificaron cada una de las preguntas, este se adjuntó por medio de un link vía correo electrónico y WhatsApp donde los dirigía al formulario para el desarrollo de la ficha sociodemográfica y el cuestionario de las estrategias de afrontamiento. Es importante resaltar que como anexo a estos correos se encuentra la política de protección y confidencialidad de datos y el trato que se les dará a estos, que solo serán con fines académicos, de igual forma en los formularios también esta especifica la política de protección y confidencialidad de los datos, además también se

evidencia el objetivo del desarrollo del cuestionario de estrategias de afrontamiento coping-modificado, así como las instrucciones del mismo (ver anexos 3)

Las respuestas de cada uno de ellos se recopilaron en formularios de Google durante las primeras tres semanas del mes de octubre de 2022, después se tabularon en una hoja de Excel y se cambiaron las respuestas obtenidas a valores dependiendo del puntaje obtenido en la ficha sociodemográfica y el cuestionario que se especificó en 1,2,3,4,5 o 6 basado en el cuestionario de estrategias de afrontamiento coping-modificado, esto con el fin de sistematizarlo en el software estadístico SPSS, allí se generaron unas tablas las cuales contenían la media de los puntajes obtenidos y con esto se realizaron gráficos para responder a cada objetivo, de igual forma se hizo una correlación de las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de 9 y 10 semestre con el fin de evidenciar puntajes significativos (ver anexo 4).

Aspectos éticos

El trabajo actual se adhiere a las normas y principios éticos establecidos en el código deontológico y bioético de la profesión de psicología, la Ley 1090 de 2006. También cumple con las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, según la resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud, este trabajo también sigue el código de conducta de la Asociación Psicológica Americana, el reglamento de conducta ética para el desarrollo y la práctica responsable de investigaciones de la Universidad Antonio Nariño, y otras disposiciones éticas pertinentes en relación a las temáticas abordadas (Ley 1090, de 2006).

Por otro lado, la presente investigación no representa un riesgo para la población planteada, ya que se realizará bajo los principios éticos anteriormente nombrados, contando

con total confidencialidad de la información obtenida de los participantes, y especificando el uso de la misma que será netamente académico, en lo cual esta información recolectada solo podrá ser evidenciada por el investigador y asesor, no se difundirán nombres o información relevante a terceros, y la información suministrada fue analizada con la mayor reserva por parte del investigador.

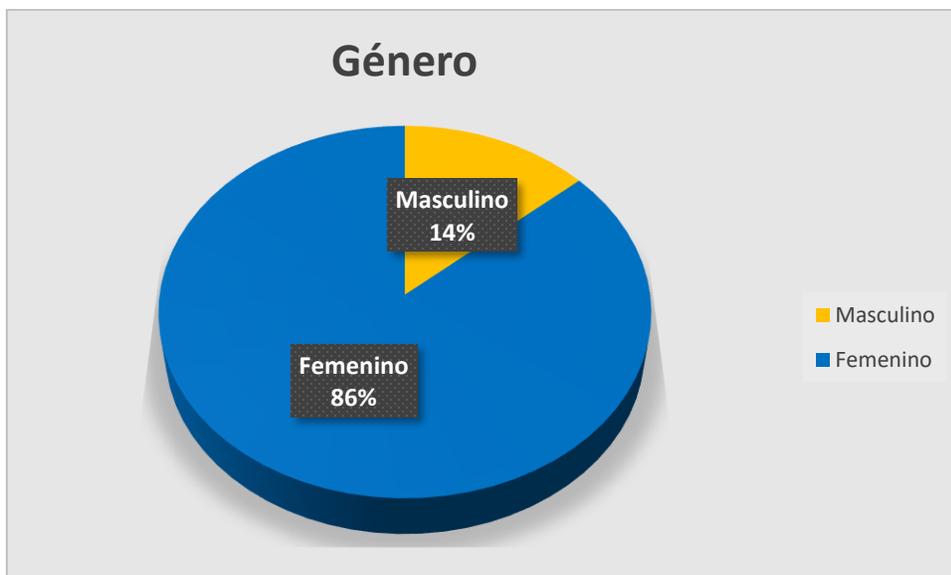
Resultados

Características sociodemográficas

En concordancia con los resultados alcanzados de la presente investigación, a continuación, se evidenciarán los datos que fueron obtenidos a nivel sociodemográfico, de acuerdo a esto la siguiente figura representa el género de los participantes, en este aspecto es relevante mencionar que no hubo una característica definida en cuanto a su género, en el estudio realizado participaron un total de 22 estudiantes, representando así el género femenino un 86% (n=19) y el género masculino un 14% (n=3). En la figura 1 se pueden evidenciar la distribución por género de los estudiantes de la universidad Antonio Nariño que estaban realizando sus trabajos de grado, los cuales participaron de forma voluntaria.

Figura 1

Género

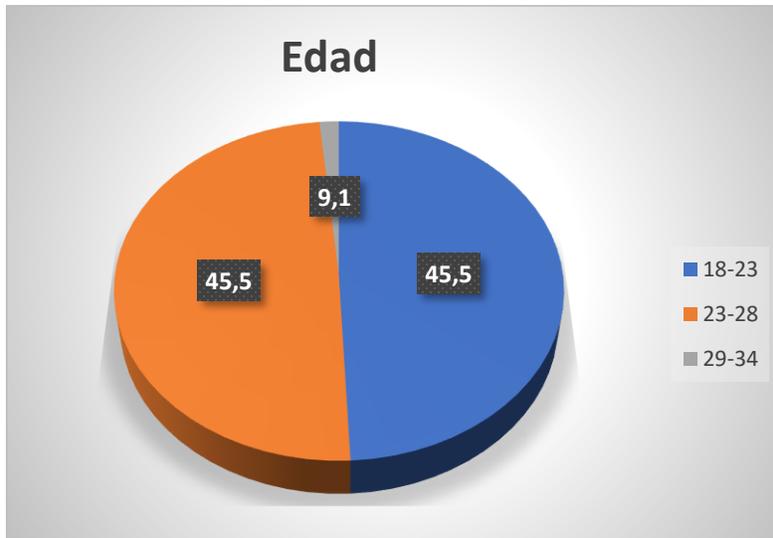


Nota: Se observa en la gráfica la representación del porcentaje de participantes con respecto a su género

En lo relacionado a la edad de los participantes el rango fue entre los 18 años a 34 años, todos pertenecientes a la facultad de psicología en un 100% (n=22). De igual forma en este rango se pudo obtener que los estudiantes que se encontraban de 18 a 23 años fue de un 45,5% (n=10), en el margen de 23 a 28 años fue de un 45,5% (n=10) y en la categoría de 29 a 34 años o más fue de un 9,1% (n=2), esta distribución por edades se puede observar en la figura 2.

Figura 2

Edad



Nota: Se observa en la figura 2 la distribución por categorías de la edad de los participantes.

Cuestionario de estrategias de afrontamiento Coping modificada EEC-M

De acuerdo a los resultados obtenidos mediante el instrumento de estrategias de afrontamiento Coping modificado, se obtuvieron los siguientes datos con respecto a la identificación de las estrategias más utilizadas por cada factor que utilizan los estudiantes en lo relacionado a sus trabajos de grado, en esta figura se puede observar que los estudiantes de 9 y 10 semestre de la facultad de psicología, en la realización de sus trabajos de grado, las estrategias del factor que más utilizan son las de solución de problema el numero 1 el cual se obtuvo una media de 4,1 y el factor número 9 reevaluación positiva en cual se obtuvo una media de 4, este resultado evidencia que utilizan frecuentemente estas estrategias.

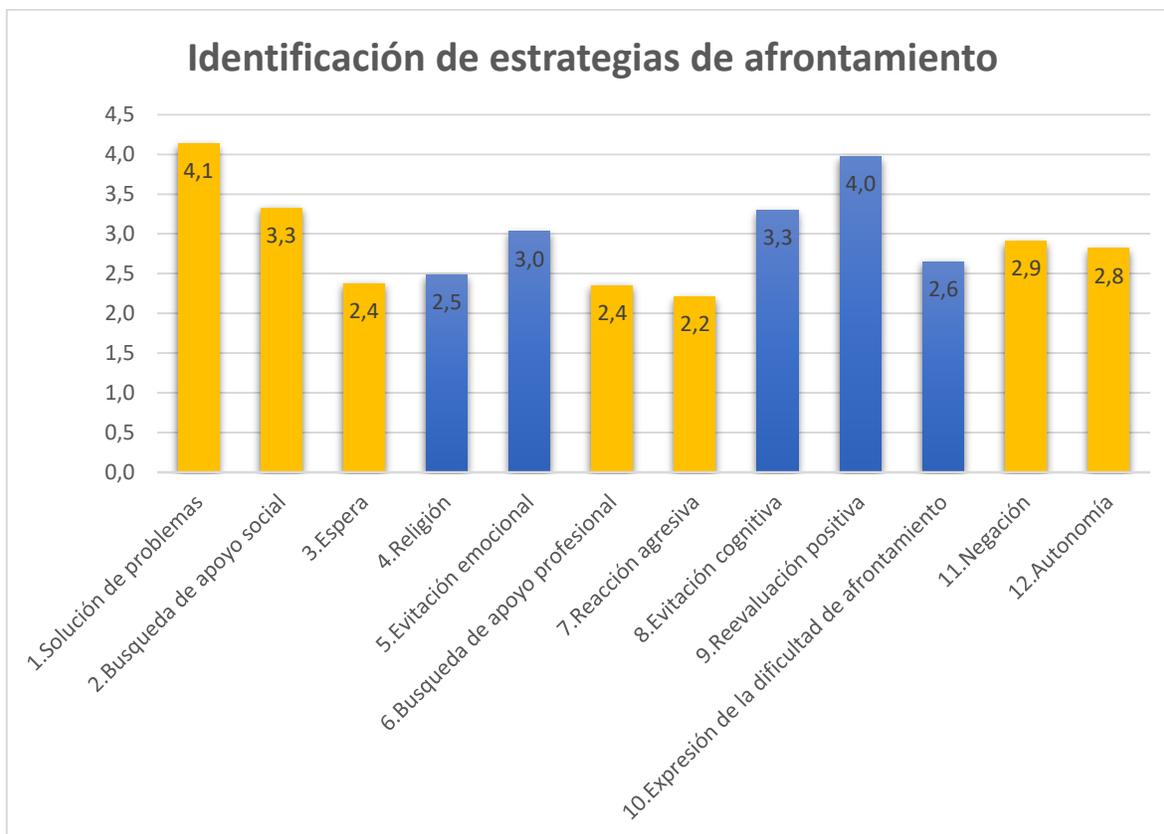
Las estrategias del factor que a veces utilizan son las del factor numero 5 evitación emocional donde se obtuvo una media de 3,0, el factor numero 8 evitación cognitiva y el

factor número 2 búsqueda de apoyo social donde se obtuvo una media de 3.3, también el factor numero 11 negación el cual obtuvo una media de 2,9 aproximándose a 3, de igual se aproximan a 3 los factores numero 12 autonomía y el factor numero 10 expresión de la dificultad de afrontamiento, indicando estos que a veces hacen uso de estas estrategias.

Por el contrario, las estrategias de las cuales casi no hacen uso, fueron las del factor numero 7 especificado como reacción agresiva donde se obtuvo una media de 2,2, el factor numero 3 espera y el numero 6 búsqueda de apoyo profesional donde se obtuvo una media de 2,4 y por último el factor numero 4 religión en el cual se obtuvo una media de 2,5 expresando de esta forma que estas estrategias casi nunca las ponen en acción para hacer frente a situaciones de dificultada exigencia, estos datos obtenidos se pueden observar en la figura número 3.

Figura 3

Identificación de estrategias de afrontamiento



Nota: Se observa en la figura 3 las estrategias más utilizadas a nivel general por los estudiantes, de igual forma se puede evidenciar las centradas en el problema que están de color naranja y las centradas en la emoción de color azul

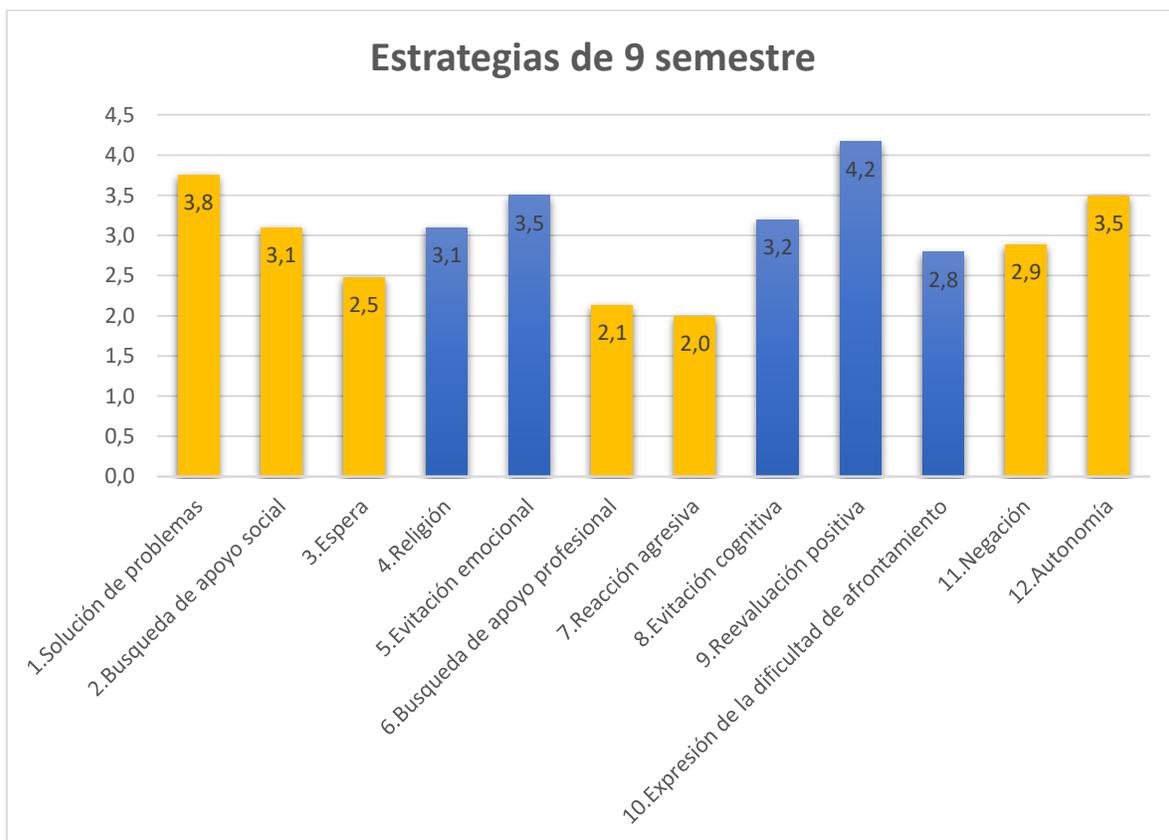
Estrategias más utilizadas por los estudiantes de 9 semestre de psicología

De acuerdo a los resultados obtenidos mediante el instrumento de estrategias de afrontamiento Coping modificado, se obtuvieron los siguientes datos con respecto a las estrategias más utilizadas por, por los estudiantes de 9 semestre en lo relacionado a sus trabajos de grado. En esta figura se puede observar que las estrategias que los estudiantes de 9 semestre de psicología más utilizan, son las del Factor numero 1 solución de

problemas con una media de 3,8 aproximándose a 4 y el factor numero 9 reevaluación positiva en el cual la media obtenida fue de 4,2, esto indicaría que son estrategias que utilizan frecuentemente, estos pueden ser analizados en la figura número 4.

Figura 4

Estrategias de afrontamiento 9 semestre



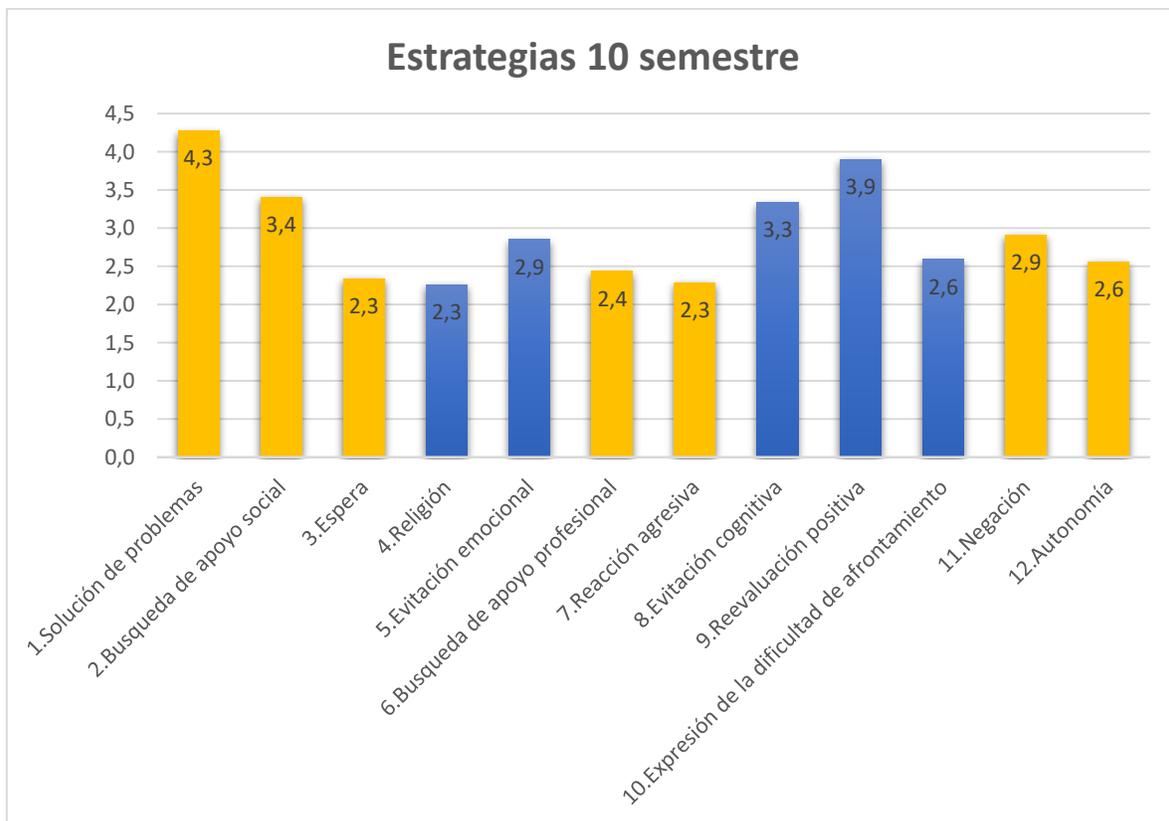
Nota: Se observa en la figura 4 las estrategias más utilizadas por los estudiantes de 9 semestre de la carrera de psicología

Estrategias más utilizadas por los estudiantes de 10 semestre de psicología

De acuerdo a los resultados obtenidos mediante el instrumento de estrategias de afrontamiento Coping modificado, se obtuvieron los siguientes datos con respecto a las estrategias más utilizadas por los estudiantes de 10 semestre en lo relacionado a sus trabajos de grado. En esta figura se puede observar que las estrategias que los estudiantes de 10 semestre de la carrera de psicología más utilizan, son las del Factor numero 1 solución de problemas con una media de 4,3 y el factor numero 9 reevaluación positiva en el cual la media obtenida fue de 3,9 esto indicaría que son estrategias que utilizan frecuentemente, estos pueden ser analizados en la figura número 5.

Figura 5

Estrategias de afrontamiento 10 semestre



Nota: Se observa en la figura 4 las estrategias más utilizadas por los estudiantes de 9 semestre de la carrera de psicología

Correlación de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y en el problema de los estudiantes de 9 y 10 semestre de psicología

Con respecto a las correlaciones arrojadas por el SPSS relacionadas a la comparación de las estrategias de afrontamientos centradas en la emoción y el problema no se evidencio una diferencia significativa en el uso de estas por parte de los estudiantes de 9 y 10 semestre, con esto se puede indicar que el uso de las diferentes estrategias no tiene una variación con respecto al semestre que están cursando, entonces hacen uso en cierto aspecto de las mismas. A continuación, estos datos de la correlación se podrán ver evidenciados en la tabla número 1.

		Correlaciones												
		Semestre	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4	Factor 5	Factor 6	Factor 7	Factor 8	Factor 9	Factor 10	Factor 11	Factor 12
Semestre	Correlación de Pearson	1	,288	,117	-,105	-,313	-,310	,106	,122	,108	-,135	-,131	,018	-,359
	Sig. (bilateral)		,194	,605	,642	,156	,160	,638	,588	,631	,551	,561	,937	,101
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22

Tabla 1

Correlaciones

Nota: Se observa en la tabla 1 con una correlación que no varía con respecto al uso de estrategias de afrontamiento de 9 a 10 semestre

Discusión

En esta investigación se planteó analizar las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de 9 y 10 semestre de la facultad de psicología de la Universidad Antonio Nariño en la realización de sus trabajos de grado, para esto se empleó un la Escala de Estrategias de Afrontamiento Coping modificada (EEC-M).

Cabe resaltar que las estrategias de afrontamiento son aquellas capacidades psicológicas que utilizan las personas para afrontar situaciones de gran exigencia o dificultad las cuales pueden generar estrés, estas estrategias podrán ser positivas o negativas dependiendo como se efectúen, en este aspecto podrán minimizar o evitar situaciones problemáticas con otras personas o consigo mismo (Macías et al. 2013). Esto podría indicar que las estrategias que se evidencian en los estudiantes son reacciones para enfrentar situaciones de complejidad o exigencia como lo es el trabajo de grado (Barraza., 2006).

En relación con los resultados obtenidos en cuanto a las capacidades psicológicas planteadas por Macías et al. (2013), se pudo evidenciar que los estudiantes de 9 y 10 semestres con un puntaje medio alto el cual fue de 4,1 este se enmarca en 4 indicando así que tienen la tendencia a hacer uso frecuente de la estrategia de solución de problemas la cual busca analizar las causas del problema generando así alternativas de solución para el mismo, entonces con esto se podría evidenciar que los estudiantes analizan la situación problemática y de esta forma encontrar una opción para afrontar el malestar emocional que pueda causarles el realizar su trabajo de grado (Londoño et al. 2006). El otro factor donde obtuvieron un puntaje medio alto fue el de reevaluación positiva el cual fue de 4 este comprende un pensamiento positivo para poder analizar la dificultad y darle solución, por

esto se podría decir que en general hay estudiantes que recurren a estas estrategias debido a que identifican los aspectos positivos del problema y de esta forma no les generaría un malestar significativo y por ende encontrarían soluciones apropiadas para el problema que se les presente, esto podría relacionarse con los cambios que surgen algunas veces en su tesis ya que estos cambios aunque ponen un grado más de dificultad a los trabajos de grado son relevantes para realizarlo de forma adecuada (Carver et al. 1989).

En cuanto a las estrategias de las cuales a veces hacen uso, obteniendo un puntaje medio bajo en estas se encontraron evitación emocional con un puntaje de 3 la cual se especifica en evitar la expresión de emociones esto relacionado a una desaprobación por partes de las personas que los rodean en este caso los compañeros de su carrera, en este se puede especificar que los estudiantes estarían controlando de cierto modo sus emociones con el fin de aparentar que todo está bien y que sus pares no evidencien esto ya que al notarlo podría generarle más carga emocional de la que ya tienen y no encontrar una solución óptima para afrontar determinadas situaciones. También se evidenció la evitación cognitiva la cual se basa en distraerse con otras actividades para no pensar negativamente ante la situación que se esté presentando en este obtuvieron un puntaje de 3,3 especificándose en el rango de 3 lo cual indicaría que los estudiantes a veces hacen uso de esta evidenciando así que podrían enfocarse en actividades deportivas o de esparcimiento con sus amigos con el fin de no pensar en la situación problemática que se esté presentando. Otro factor donde se obtuvo el mismo puntaje de 3,3 fue de búsqueda de apoyo social la cual comprende el apoyo por parte de familiares o amigos buscando una posible solución aquí se podría atribuir la ayuda que buscan los estudiantes con sus padres o amigos cercanos con el fin de evidenciar sus puntos de vista alrededor de la problemática que esté presente y encontrar una solución viable (Londoño et al. 2006).

Por otro lado, se encontró un puntaje de 2,9 el cual se aproxima a 3, en el factor de negación en el cual la persona hace como si no existiera la dificultad simplemente se niega a afrontar la situación, esto se podría indicarnos que los estudiantes a veces prefieren no afrontar la situación dándole inexistencia al problema presentado llegando a ser algo inadecuado puesto esto podría con el tiempo generar un mayor estrés en los estudiantes que la utilicen (Carver et al. 1989).

Autonomía fue un factor en el cual obtuvieron un puntaje de 2,8 aproximándose así a 3 indicando que a veces hacen uso de esta estrategia que se expresa como la solución de problemas independiente sin buscar ayuda de nadie, dejando en claro que las personas que rodean al estudiantes no serían relevantes al momento de que se presente una situación de exigencia siendo complejo ya que las redes de apoyo en este aspecto son relevantes para disminuir el malestar emocional o encontrar acciones optimas que ayuden al estudiante (Londoño et al. 2006).

Finalmente la expresión de la dificultad de afrontamiento se evidencio un puntaje de 2,6 de esta forma se aproximaría a 3, esta se basa que se basa en la expresión de las dificultades presentadas para de esta forma encontrar una solución viable, refiriéndose así que hay un margen de estudiantes que a veces prefieren expresar las emociones que surjan a raíz del problema con el fin de neutralizar las mismas, puesto que no se estarían guardando o encerrando sus emociones para si mismo, con esto podrían acercarse de igual forma personas de su entorno que al evidenciar estas emociones podrían ayudarlos en gran aspecto, aunque es claro que esta solo la utilizan algunas veces, llegando así en este aspecto a ser negativo para el desarrollo de sus trabajos de grado (Londoño et al. 2006).

Con un puntaje medio bajo también se pudieron identificar las estrategias de afrontamiento de búsqueda de apoyo social la cual comprende el apoyo por parte de

familiares o amigos buscando una posible solución, por otro lado, se encontró la de negación en la cual la persona hace como si no existiera la dificultad simplemente se niega a afrontar la situación (Carver et al. 1989).

Además de estas se identificaron otras estrategias las cuales obtuvieron un puntaje bajo indicando así que casi no hacen uso de estas, la estrategia de reacción agresiva fue una de estas que obtuvo un puntaje de 2,2, la cual se especifica como una reacción agresiva con si mismos o los demás debido a la frustración con respecto a la situación problemática, esto siendo algo de cierta forma positivo ya que esto indicaría que los estudiantes casi nunca hacen uso de la misma, por ende no se presentarían este tipo de reacciones prefiriendo optar por el uso de estrategias más adecuadas (Londoño et al. 2006).

También se pudo encontrar la estrategia de búsqueda de apoyo profesional y espera donde se obtuvieron puntajes de 2,4 aproximándose así a 2, indicando que casi no hacen uso de estas, en la primera se especifica como la búsqueda de recursos profesionales para solucionar la situación problemática, en la segunda presentada se basa en simplemente esperar a que esta situación se solucione por si sola, con esto se puede analizar que los estudiantes no esperan a que el problema se solucione pero tampoco buscan recursos profesionales para solucionarlo, deciden tal vez desde su perspectiva optar por estrategias más óptimas para darle solución a las dificultades que surjan en el desarrollo de sus trabajos de grado (Londoño et al. 2006).

Por último, se encuentra la religión con una media de 2,5 aproximándose a 2 un factor que obtuvo un puntaje bajo, esta se basa en buscar ayuda en Dios o la oración, minimizando los síntomas que pueda estar causándole el problema por el que esté pasando y de esta forma también buscando una posible solución por medio de su misma fe, esto implicaría que algunos estudiantes se dirigen a sus cultos o simplemente abogan a su fe

como estrategia para superar el malestar pero se evidencia que casi no hacen uso de estas tal vez por los cambios actuales de la época prefieren hacer uso de otras más adecuadas desde sus punto de vista dejando de lado la fe y su religión, también acá cabe destacar que otros simplemente no podrían estar relacionados a una religión por esto casi no harían uso de la misma (Carver et al. 1989).

Ahora bien, con respecto al uso de las estrategias de afrontamiento por semestre, en los resultados obtenidos no evidenciaron diferencias significativas, lo que indicaría que sin importar si es de 9 o 10 semestre harían uso de las mismas estrategias, esto se puede evidenciar ya que las que más utilizan en general los estudiantes de 9 y 10 semestre son las del factor numero 1 solución de problemas y el factor número 9 de reevaluación positiva, los cuales concordaron en su uso.

De igual forma se hizo una comparación de las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción las cuales se especificarían como la religión, la evitación cognitiva, la reevaluación positiva, la expresión de la dificultad de afrontamiento y la evitación emocional y las estrategias centradas en el problema por semestre, estas son la solución de problemas, el apoyo social, la espera, el apoyo profesional, reacción agresiva, negación y autonomía (Londoño, et al., 2006).

Por otro lado esta comparación se hizo mediante una correlación en busca de datos significativos, allí se pudo evidenciar que no hubo una correlación significativa dejando en claro, que el uso de las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y el problema por parte de los estudiantes no tenía una diferencia relevante, esto debido tal vez a la experiencia académica con la cual cuentan pues estos estudiantes estaban próximos a obtener su título profesional, entonces al haber pasado por diferentes semestres y evidenciar diferentes cargas académicas pudieron optar por diferentes estrategias de las cuales habrían

aprendido, por ende al estar a punto de terminar podrían optar por utilizar las más adecuadas a su parecer claro está (Sicre y Casaro., 2014)

De igual forma al identificar estas estrategias de afrontamiento se pudo determinar el uso de la mismas en mayor o menor aspecto, en cuanto a la realización de sus trabajos de grado encontrando similitudes en el uso por parte de los estudiantes de 9 y 10 semestre, haciendo uso de estas para poder afrontar el nivel de exigencia de un trabajo de grado y aprobarlo independientemente si fuese trabajo de grado 1 en el cual se evidencia la problemática que se trabajara y teorías entre otros, y trabajo de grado 2 donde se implementan entrevistas o instrumentos los cuales ayudaran a resolver la problemática trabajada en el mismo, con el fin de poder obtener un título profesional.

En estos resultados obtenidos, se pudo evidenciar que los estudiantes utilizan mas la estrategia de solución de problemas estando esta centrada en el problema esto podría indicar que los estudiantes debido a la realización de sus trabajos de grado, optan por analizar la situación que les esta generando malestar intentando encontrar o tomar una decisión adecuada para darle solución al problema, por otro lado también pueden implementarla como una preparación para desenvolverse mucho mejor en un ámbito laboral (Londoño et al., 2006).

Por otro lado los resultados obtenidos arrojaron que los estudiantes que la estrategia de solución de problemas centrada en la emoción y la reevaluación positiva centrada en la emoción son las más utilizadas, esta preferencia por parte de los estudiantes al uso de las mismas podría relacionarse a varios factores, por ejemplo en la estrategia solución de problemas, podría tener concordancia con la importancia que le dan los estudiantes de psicología a los aspectos prácticos y objetivos de los problemas, esto debido a la formación académica que han tenido a lo largo de sus carreras, ya que durante este proceso han

podido obtener herramientas y habilidades para analizar y resolver situaciones complejas de forma efectiva, por tal motivo esta estrategia les permitiría aplicar sus conocimientos adquiridos para hacer frente a situaciones académicas de exigencia como lo es la elaboración de sus trabajos de grado (Sicre y Casaro, 2014). Esto se relacionaría con el estilo de afrontamiento productivo el cual plantean Frydenberg & Lewis (1996) donde especifican la importancia del uso de acciones en torno a resolver el problema que pueda estar generando un malestar emocional (Citado De Viñas et al, 2015).

Por otro lado, con respecto al uso de la estrategia de reevaluación positiva la cual esta centrada en la emoción, podría ser un reflejo de la sensibilidad que han adquirido los estudiantes en relación con su carrera, ya que estos están expuestos a conceptos que se relacionan intrínsecamente con aspectos emocionales, y de esta forma poder transformar de manera positiva las emociones negativas que se relacionan con la elaboración de sus trabajos de grado (Sicre y Casaro, 2014; Polo y Padilla, 2011).

Además de esto es importante especificar que en torno al uso de estas estrategias también se encontró que hay estrategias de las cuales no hacen uso, como la religión una estrategia que esta centrada en la emoción, esta podría relacionarse con la formación académica de los estudiantes de psicología, ya que se centran en la comprensión y aplicación de enfoques y técnicas basadas en evidencias científicas, buscando así la tendencia al uso de estrategias mas racionales y basadas en conocimientos empíricos, para afrontar los diferentes desafíos académicos (Londoño et al., 2006).

En las estrategias que están centradas en el problema se encontraron tres una de estas es la espera, esta podría verse reflejada en una actitud pasiva que tienen los estudiantes en torno a los retos académicos, posponiendo la búsqueda de una solución, esperando que lo que surja que les cause dificultad se resuelva por si solo, llegando a no ser

efectiva en el contexto de la elaboración de sus trabajos de grado, ya que este requeriría una planificación y acción activa para desarrollar de forma optima el mismo. Con respecto a la segunda estrategia se encontró la búsqueda de apoyo profesional, esto indicaría que los estudiantes optarían mas por el uso de estrategias más autónomas y autogestivas en la elaboración de sus tareas académicas, siendo probable que se sientan más capacitados para manejar sus propios desafíos, gracias a los diferentes conocimientos y habilidades adquiridos en el campo de la psicología, sin la necesidad de buscar un apoyo externo (Sicre y Casaro, 2014; Londoño 2006). Sin embargo, es fundamental reconocer cuando es necesario buscar apoyo profesional ya que este podría contribuir notablemente a un mejor afrontamiento y rendimiento académico.

Manrique y Miranda (2006) expresan que afrontar determinada situación de forma adecuada podría describirse como la acción de resistir las exigencias académicas, especificándose como un regulador emocional, lo cual tendría una relación importante con la estrategia de reacción agresiva una estrategia que se enfoca en el problema, y de igual es una de la cual casi no hacen uso determinando así que los estudiantes optarían por regular sus emociones, esto podría indicar que los estudiantes tendrían la preferencia de evitar conductas de confrontación y agresión en su proceso de la elaboración de sus trabajos de grado. Esto tal vez correspondería a que la psicología esta mas relacionada con la empatía con las demás personas, el entendimiento y respeto hacia los demás, siendo comprensible que los universitarios opten por estrategias mas constructivas y colaborativas para afrontar las dificultades académicas, en lugar de reacciones acciones agresivas que podrían generar conflictos o tensiones adicionales (Londoño et al., 2006).

Finalmente se podría decir que los estudiantes en general optan por estrategias centradas en la emoción y el problema, sin especificar estas en algún tipo de afrontamiento,

esto reflejaría de algún modo su formación académica a lo largo de su carrera profesional, identificando habilidades que han obtenido a lo largo de esta, tal y como lo propone Sicre y Casaro (2014), de igual forma estos estudiantes llegarían a comprender en cierto modo los factores que pueden influir en las situaciones complejas que se les presentan. En resumen, los estudiantes de psicología de la Universidad Antonio Nariño, mostraron una preferencia por estrategias de afrontamiento optimas las cuales serian fundamentales para poder completar de forma positiva sus trabajos de grado y obtener su titilo profesional.

Conclusiones

A forma de conclusión se pudo responder en su totalidad la pregunta planteada evidenciando así las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de 9 y 10 semestre de psicología de la Universidad Antonio Nariño en la realización de sus trabajos de grado, y también se respondieron todos y cada uno de los objetivos planteados.

Esta investigación se baso en la identificación de las diferentes estrategias utilizadas por los estudiantes de psicología en la elaboración de sus trabajos. Luego de haber recolectado los datos, se concluye que en esta identificación se encontró que utilizaban estrategias centradas en el problema y la emoción, por lo cual no se encontraron diferencias significativas en el uso de estas estrategias, encontrando así una tendencia generalizada hacia la utilización de estrategias de afrontamiento similares.

Frente a los objetivos planteados, se pudo analizar en el objetivo general que los estudiantes hacen uso de las estrategias de afrontamiento en su mayoría llegando incluso a ser similar el uso parte de los estudiantes en general, esto también dependerá de su forma de pensar y actuar ante situaciones de estrés.

En relación a los objetivos específicos, se logró identificar que los tipos de afrontamiento son muy similares en su uso, siendo estos las estrategias centradas en la emoción y el problema, especificando así que los estudiantes no se concentran en un tipo de estrategia, esto tal vez debido a la experiencia académica que tienen en torno a su carrera profesional.

Por otro lado, con respecto al segundo objetivo el cual especificaba el uso de las estrategias, debido a esto se aplicó el cuestionario de afrontamiento coping-modificado donde se pudo evidenciar después de transformar los datos que las estrategias de afrontamiento que utilizan con más frecuencia a nivel general fueron la solución de problemas y la reevaluación positiva, y que por el contrario las estrategias de las cuales casi no hacen uso fueron la de reacción agresiva, búsqueda de apoyo profesional, religión y espera.

El tercer objetivo de la presente investigación era comparar el uso de las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y el problema esto a su vez influenciado por el semestre en el cual se encontraba cada estudiante, allí se pudo evidenciar que el uso de las estrategias no variaba de un semestre a otro esto se podría deber a que los estudiantes tienen una experiencia académica que han recopilado a lo largo de su carrera y también de las diferentes situaciones de exigencia, por esto optarían en usar las mismas estrategias de afrontamiento.

Estos resultados sugieren que los estudiantes de psicología tienen una tendencia a adoptar enfoques activos y reflexivos para afrontar los desafíos académicos, enfocándose en la búsqueda de soluciones prácticas y en la reinterpretación positiva de las situaciones estresantes. Sin embargo, las estrategias menos utilizadas podrían representar áreas de oportunidad para la intervención y el apoyo académico, ya que podrían ofrecer alternativas

adicionales y complementarias para el manejo del estrés durante la elaboración de los trabajos de grado.

Finalmente, esta investigación ha proporcionado información valiosa sobre las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de psicología en la elaboración de sus trabajos de grado, de igual forma los resultados obtenidos pueden orientar a la implementación de programas de apoyo académico y de desarrollo de diferentes habilidades de afrontamiento, brindando así herramientas adicionales para enfrentar las situaciones que surjan durante la elaboración de sus trabajos de grado.

Limitaciones

Durante la realización de la presente investigación se evidenciaron algunas limitaciones las cuales serán presentadas a continuación:

La idea original era analizar las estrategias de afrontamiento, pero luego se identificó que el estrés podría arrojar datos importantes, pero no se pudo aplicar un cuestionario relacionado al estrés debido a que era difícil encontrar a la misma población

Hubo una variación a nivel metodológico ya que no se pudieron controlar variables propias de cada uno de los estudiantes, como por ejemplo que resolvieran el cuestionario en un mismo ámbito y características

No se pudo obtener la participación de 30 estudiantes o más con el fin de obtener un resultado estadístico más fuerte, esto debido a diferentes características a nivel académico de cada estudiante

Recomendaciones

Con respecto a lo evidenciado se presentan las siguientes sugerencias:

- Para futuras investigaciones que se enfoquen en la problemática planteada se recomienda el uso de un instrumento relacionado al estrés para evidenciar datos más a profundidad, de igual forma se recomienda indagar más con respecto a otros semestres
- Se podrían implementar talleres enfocados en el manejo de situaciones de exigencia académica por medio de estrategias de afrontamiento preparando así a los estudiantes de forma más adecuada para la realización de sus trabajos de grado para la obtención del título profesional
- Para futuras investigaciones se podrían realizar estudios que evidencien si hay una relación significativa con el uso de diferentes estrategias y la edad o estructura familiar de los participantes

Referencias

- Aldana-Zabala J., J. Isea., J. Colina, F. (2020). Estrés académico y trabajo de grado en licenciatura en educación. *telos: Revista de estudios interdisciplinarios en ciencias sociales*, 22 (1), Venezuela. (Pp.91-105). Recuperado De: [Www.Doi.Org/10.36390/Telos221.07](http://www.doi.org/10.36390/Telos221.07)
- Alfonso Águila, B., Calcines Castillo, M., Montegudo de la Guardia, R., & Nieves Achon, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178. Recuperado De: [Https://Www.Medigraphic.Com/Cgi-Bin/New/Resumen.Cgi?IDARTICULO=56370](https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=56370)
- An, H., Chung, S., Park, J., Kim, S., Kim, K.M., & Kim, K. (2012). Novelty-Seeking And Avoidant Coping Strategies Are Associated With Academic Stress In Korean Medical Students. *Psychiatry Research*, 200, 464-468.

<https://Www.Sciencedirect.Com/Science/Article/Abs/Pii/S0165178112004003?Via%3Dihub>

Arias, G. (2004). El proceso de investigación. Asignatura de investigación (p.2-3). Recuperado de:

https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/bachillerato/documentos/LEC7.2.pdf

Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. Revista conciencia, 2(1), 117-125. Recuperado En 14 De Julio De 2022,

De:http://Www.Scielo.Org.Bo/SciELO.Php?Script=Sci_Arttext&Pid=S2310-02652014000100013&Lng=Es&Tlng=Es.

Barraza Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista Electrónica De Psicología Iztacala, 9(3). Recuperado A Partir De:

<https://Www.Revistas.Unam.Mx/Index.Php/Repi/Article/View/19028>

Barrios-Herrera, N., Lorena. Sánchez-Betancourt, L., K. & Salamanca-Camargo, Y. (2013).

Patrones de personalidad patológica y estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología. Psychologia. Avances de la Disciplina, 7(2), 45-53. Retrieved February 26, 2023, From http://Www.Scielo.Org.Co/SciELO.Php?Script=Sci_Arttext&Pid=S1900-23862013000200004&Lng=En&Tlng=Es.

Barrón Miranda, M., G. & Armenta Zazueta, L. (2021). Efectos del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de la licenciatura de psicología. Revista de investigación Académica Sin Frontera: División De Ciencias Económicas Y Sociales, (36).

<https://Doi.Org/10.46589/Rdiasf.Vi36.388>

Battle-Vila, Santiago. (2009). Clasificación en paidopsiquiatria Conceptos y enfoques: Enfoque Cognitivo Conductual. Universidad Autonomat De Barcelona. Recuperado De:

http://Paidopsiquiatria.Cat/Files/Enfoque_Cognitivo_Coductual.Pdf

Berrio García, N., & Mazo Zea, R. (2012). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55–82. Recuperado A Partir De:

<https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>

Bonneville-Roussy, A., Evans, P., Verner-Filion, J., Vallerand, R. J., & Bouffard, T. (2017).

Motivation And Coping With The Stress Of Assessment: Gender Differences In Outcomes For University Students. *Contemporary Educational Psychology*, 48, 28–

42. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2016.08.003>

Cabanach, R, G. Rodríguez, S. Valle, A. Piñeiro, I. & Freire, C. (2010). Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA). *Revista Iberoamericana de psicología y salud*, 1(1),51-64.[Fecha De Consulta 13 De Julio De 2022]. ISSN: 2171-2069. Disponible En:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=245116411005>

Carver, CS, Scheier, MF y Weintraub, JK (1989). Evaluación de las estrategias de afrontamiento: un enfoque con base teórica. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 56 (2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>

Chou, P., C. Chao, Y., M., Y., Yang, H., J. Liang Yeh, G. & Hsien Lee, T., S. (2011).

Relationships Between Stress, Coping And Depressive Symptoms Among Overseas University Preparatory Chinese Students: A Cross-Sectional Study. *BMC Public Health* 11, 352. De: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-11-352>

Correa-Prieto, F. R. (2019). Estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad Cesar Vallejo, de Piura 2013. *Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 8(2), 80–84. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1051778>

De La Fuente, J. López, M. Zapata, L. Martínez-Vicente, J., M. Vera, M., M. Solinas, G., & Fadda, S. (2014). Competencia Para Estudiar Y Aprender En Contextos Estresantes: Fundamentos

De La Utilidad E-Copín With Academic Stress [TM]/Competencia Para Estudiar Y Aprender En Contextos Estresantes: Fundamentos De La Utilidad E-Afrontamiento Del Estrés Académico[R]. Revista Electrónica De Investigación En Psicología Educativa, 12 (6), 717+. <https://Ojs.Ual.Es/Ojs/Index.Php/EJREP/Article/View/1643>

Denovan, A., & Macaskill, A. (2017). Stress And Subjective Well-Being Among First Year UK Undergraduate Students. Journal Of Happiness Studies, 18, 505-525. Recovered From: <https://Www.Semanticscholar.Org/Paper/Stress-And-Subjective-Well-Being-Among-First-Year-Denovan-Macaskill/8ab1a5e6767b239fa6baea011d3b32f5a5ce2183>

Díaz Martín, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina. Humanidades Médicas, 10(1) Recuperado De: http://Scielo.Sld.Cu/Scielo.Php?Script=Sci_Arttext&Pid=S1727-81202010000100007&Lng=Es&Tlng=Es

Estrada-Araoz, E., G. Mamani-Roque, M. Gallegos-Ramos, N., A. Mamani-Uchusara, H., J. Zuloaga, Araoz, M., C. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del covid-19. Revista Archivos Venezolanos De Farmacología Y Terapéutica. Recuperado De: http://Saber.Ucv.Ve/Ojs/Index.Php/Rev_Aavft/Article/View/22351

Gallego Zuluaga, Y., A. Gil Cardona, S., Sepúlveda Zapata, M. (2018). Revisión teórica de eustrés y distrés definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento. Repositorio universidad ces. De: <https://Repository.Ces.Edu.Co/Handle/10946/4229>

García Ros, R., Pérez González, F., Pérez-Blasco, J., & Natividad, L., A. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. Revista

Latinoamericana de psicología, 44 (2), 143-154. Recuperado

De:[Http://Www.Scielo.Org.Co/SciELO.Php?Script=Sci_Arttext&Pid=S0120-05342012000200012&Lng=En&Tlng=Es](http://Www.Scielo.Org.Co/SciELO.Php?Script=Sci_Arttext&Pid=S0120-05342012000200012&Lng=En&Tlng=Es).

González Cabanach, R., Souto-Gestal, A., González-Doniz, L., & Franco Taboada, V. (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista De Investigación Educativa*, 36(2), 421–433. <https://doi.org/10.6018/Rie.36.2.290901>

Holgado, Casuso., J., M. (2012). Estudio Del Estrés, Engagement y rendimiento académico en estudiantes Universitarios de ciencias de la salud. disponible En:<https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4926/TD%20Maria%20Jesus%20Casuso%20Holgado.Pdf?Sequence=1>

Jimeno, A.P., & López, S.C. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana De Psicología*, 36, 74-83. De: https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/#redalyc_243058940007_ref34

Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2002). Teaching Students How To Cope With Adversity: The Three Cs. In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond Coping: Meeting Goals, Visions, And Challenges* (Pp. 195–216). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780198508144.003.0010>

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal And Coping*. New York: Springer. Looker, T. y Gregson, o. (1998). *Superar El Estrés*. Madrid: Pirámide.

Ley 1090 de 2006. Por lo cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, se dicta el código deontológico y bioético y otras disposiciones. 6 de septiembre de 2006. D.O. No. 46.383

Londoño, N., H. Henao-López, G., C. Puerta, I., C. Posada., S. Arango., D. & Aguirre-Acevedo, D., C. (2006). Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de coping modificada (eec-m) en una muestra colombiana. *universitas psychologica*, 5(2), 327-350. retrieved from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1657-92672006000200010&lng=en&tlng=es.

Macías, M, A. Madariaga-Orozco, C. Valle-Amarís, M. & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145. Recuperado De: Http://Www.Scielo.Org.Co/Scielo.Php?Script=Sci_Arttext&Pid=S0123-417X2013000100007&Lng=En&Tlng=Es.

Maldonado, MD. (2000). Programa de intervención cognitivo-conductual y de técnicas de relajación como método para prevenir la ansiedad y el estrés en alumnos universitarios de enfermería y mejorar el rendimiento académico. De: <Https://Www.Semanticscholar.Org/Paper/Programa-De-Intervenci%C3%B3n-Cognitivo-Conductual-Y-De-Maldonado/4a33b9fc326f76392af03c2febbf4e5ff27ce35e#Paper-Header>

Manrique, C.S., & Miranda, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *revista de psiquiatría y salud mental*. Hermilio Valdizan. Recuperado De: [Http://Www.Hhv.Gob.Pe/Wp-Content/Uploads/Revista/2006/I/3-ESTILOS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.Pdf](Http://Www.Hhv.Gob.Pe/Wp-Content/Uploads/Revista/2006/I/3-ESTILOS_Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.Pdf)

Martín Monzón, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes De Psicología*, 25(1), 87–99. Recuperado a partir de <https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117>

- Martín-Díaz D. Jiménez-Sánchez Pilar. & Fernández-Abascal, E., G. (200). Estudio sobre la escala de estilos y estrategias de afrontamiento (E3A). REME, ISSN-E 1138-493X, Vol. 3, N°. 4, 2000. Recuperado De: <https://Dialnet.Unirioja.Es/Servlet/Articulo?Codigo=1025412>
- Martínez Díaz, E. S., & Díaz Gómez, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. educación y educadores, 10(2), 11-22. Recuperado De: <https://Www.Redalyc.Org/Pdf/834/83410203.Pdf>
- Misra, R., Crist, M., & Burant, C. J. (2003). Relationships Among Life Stress, Social Support, Academic Stressors, And Reactions To Stressors Of International Students In The United States. International Journal Of Stress Management, 10(2), 137–157. <https://Doi.Org/10.1037/1072-5245.10.2.137>
- Monje-Alvarez., C, A. (2011). Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa guía didáctica. Universidad Sur Colombiana. Recuperado De: https://Gc.Scalahed.Com/Recursos/Files/R161r/W25070w/Seman2/Guia_Didactica_CAP1.Pdf
- Morales Rodríguez, F. M. (2018). Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. Revista INFAD De Psicología. International Journal Of Developmental And Educational Psychology., 2(1), 289–294. <https://Www.Redalyc.Org/Journal/3498/349856003031/>
- Naranjo Pereira, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Revista Educación, 33(2),171-190 SSN: 0379-7082. Disponible En: <https://Www.Redalyc.Org/Articulo.Oa?Id=44012058011>
- Neill D., A. Cortez-Suárez., L. (2017). Procesos y fundamentos de la Investigación científica. Editorial Utmach. Recuperado de:

<http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14232/1/Cap.4-Investigaci%C3%B3n%20cuantitativa%20y%20cualitativa.pdf>

Parra, L. F. & Valencia, S. T. (2016). Estrategias de afrontamiento frente a las dificultades económicas en un grupo de trabajadoras sexuales en la ciudad de armenia. Recuperado de: <Http://Hdl.Handle.Net/20.500.12749/11536>.

Peinado-Xuya., A., L. (2018). El estrés académico en los estudiantes del último año, estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del instituto nacional de educación diversificada, san pedro sacatepéquez. Universidad De San Carlos De Guatemala. Recuperado De: Http://Biblioteca.Usac.Edu.Gt/Tesis/29/29_0548.Pdf

Pérez-Molina, M. J., & Rodríguez-Chinchilla, N. (2011). Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja. Revista Costarricense De Psicología, 30(45-46), 17–33. Recuperado a partir de <http://www.rcps-cr.org/openjournal/index.php/RCPs/article/view/2>

Pirela, L., Camacho, H., & Sánchez, M. (2004). Enfoque epistemológico del liderazgo transformacional. Omnia, Vol. 10, Núm. 2, 2004, P. 0 Universidad Del Zulia Maracaibo, Venezuela. Recuperado De: <Https://Www.Redalyc.Org/Pdf/737/73710203.Pdf>

Pozos Radillo, B., E. Preciado Serrano, M., L. Plascencia Campos, A. Acosta Fernández, M. & Ángeles Aguilera, M. (2015). Estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos de Una Universidad Pública. Ansiedad y estrés, ISSN 1134-7937, Vol. 21, N° 1, 2015, Págs. 35-42 Recuperado De: <Https://Pesquisa.Bvsalud.Org/Portal/Resource/Pt/Ibc-137414>

Puerta-Polo, J. V., & Padilla-Díaz, D. E. (2011). Terapia cognitiva - conductual (TCC) como tratamiento para la depresión: Una revisión del estado del arte. Duazary, 8(2), 251-257. Recuperado De: <Https://Www.Redalyc.Org/Pdf/5121/512156315016.Pdf>

Pulido Rull, M. A., Serrano Sánchez, M. L., Valdés Cano, E., Chávez Méndez, M. T., Hidalgo Montiel, P., & Vera García, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios.

Psicología y Salud. Recuperado de:

<https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/584>

Rabinez-Suarez A. O. (2002). Factores de riesgo para el consumo de tabaco en una población de estudiantes escolarizados. Universidad Nacional de San Marcosa. Recuperado de:

https://sisbib.unmsm.edu.pe/BibVirtualData/Tesis/Salud/Rabines_J_A/t_completo.pdf

Ramírez-Treviño, J. & González-Ramírez M., T. (2012). Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del estrés en alumnos mexicanos de bachillerato internacional. Alternativas en Psicología, 16(26), 26-38. Recuperado De:

[Http://Pepsic.Bvsalud.Org/Scielo.Php?Script=Sci_Arttext&Pid=S1405-339X2012000100003&Lng=Pt&Tlng=Es.](Http://Pepsic.Bvsalud.Org/Scielo.Php?Script=Sci_Arttext&Pid=S1405-339X2012000100003&Lng=Pt&Tlng=Es)

Ramos, Calderón., R., E. (2021). “Resiliencia y estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de ica, en el contexto de emergencia sanitaria, 2020”. Tesis, Universidad Autónoma De Ica. Recuperado De:

<Http://Repositorio.Autonomadeica.Edu.Pe/Handle/Autonomadeica/979>

Restrepo, J., E. Sánchez, O., A. & Castañeda Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. psicoespacios, 14(24), 17–37.

<https://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios/article/view/1331>

Rifat-Kayis., A. & Aykut-Ceyhan., A. (2015). Investigating The Achievement Goals Of University Students In Terms Of Psycho-Social Variables. Educational Sciences: Theory & Practice.

Recovered From: <Https://Jestp.Com/Index.Php/Estp/Article/View/701>

- Román Collazo, C. A., & Hernández Rodríguez, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 14(2). Recuperado a partir de <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/26023>
- Román Collazo, C. A., Ortiz Rodríguez, F., & Hernández Rodríguez, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina. *Revista Iberoamericana de educación*, 46(7), 1-8. Recuperado De: <https://rieoei.org/Historico/Deloslectores/2371Collazo.Pdf>
- Sánchez-Villena, A. (2018). Características de la memoria autobiográfica en estudiantes universitarios españoles: Un estudio comparativo con el de estudiantes jóvenes. *Suma psicológica*, 15(1), 1-6. Recuperado De: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-885114>
- Sicre, E., Casaro, L. (2014). Estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de psicología*, 10 (20). Disponible En: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/5996>
- Soriano, J. (2002). Reflexiones sobre el concepto de afrontamiento en psicooncología. *Boletín de Psicología*, 75, 73-8. Recuperado de: <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N75-4.pdf>
- Toribio-García, C., & Franco-Barcenás, S. (2016). Estrés académico: el enemigo silencioso del estudiante. *Revista de salud y administración*. Recuperado de: <https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/49>
- Valdivieso León, L., Lucas Mangas, S., Tous Pallarés, J., & Espinoza Díaz, IM (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: Educación infantil-primaria. *educación Xx1*, 23 , 165-186:<https://www.redalyc.org/Journal/706/70664431007/Html/>

- Venancio-Reyes, G. A. (2016). Estrés académico en estudiantes de una universidad nacional de lima metropolitana. Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, Perú. Recuperado de <https://Repositorio.Unfv.Edu.Pe/Bitstream/Handle/20.500.13084/2383/VENANCIO%20REYES%20GUIOVANE%20ANTONIA.Pdf?Sequence=1&Isallowed=Y>
- Viñas Poch, F. González Carrasco, M. García Moreno, Y. Malo Cerrato, S. & Casas Aznar, F. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 31(1), 226-233.
<https://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.1.163681>
- Zárate, N. E., Soto, M. G., Castro, M. L. Y Quintero, J. R. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. *Revista de la alta tecnología y la sociedad*, 9(4), 92-98.
<https://Es.Scribd.Com/Document/402439917/Estres-Academico-En-Estudiantes-Universitarios-Medidas-Preventivas>

Anexos

Anexo 1 Autorización de utilización de instrumento de estrategias de afrontamiento

Cordial saludo.

Espero que esté muy bien.

La Dra. Nora Londoño se jubiló hace aproximadamente 2 años y su correo electrónico había sido desactivado. Recientemente nos permitieron reactivar su correo con el fin de dar respuesta a estas y otras solicitudes.

La Dra. Nora Londoño ha autorizado a la Universidad de San Buenaventura para que, en su ausencia, otorgue los permisos para el uso de las escalas que ella construyó, adaptó y validó. Por lo tanto, pueden tomar el presente correo como autorización para el uso de las escalas con fines investigativos y de práctica profesional. Referenciando en cada caso la publicación correspondiente.

Los materiales pueden ser encontrados en el siguiente vínculo: <https://drive.google.com/drive/folders/1LN163zs8y8iUoNgl4FQ1Xi1rCNhuOOJ?usp=sharing>

Anexo 2 Ficha sociodemográfica y tratamiento de datos personales y confidencialidad

Ficha sociodemográfica

Esta es una Ficha de caracterización en la cual se le preguntarán datos personales, los cuales serán tratados de forma confidencial solo con fines académicos y no serán revelados.

Dando cumplimiento a lo señalado en la Ley 1581 de 2012, reglamentada por el Decreto 1377 de 2013, las cuales buscan desarrollar el derecho constitucional que tienen todas las personas a conocer, actualizar y rectificar la información que se han recogido sobre ellas en bases de datos o archivos.

Agradezco su participación

Correo institucional

Tratamiento de Datos personales y Confidencialidad

A continuación, se preguntaran algunos datos personales los cuales serán tratados de manera confidencial, con fines netamente académicos y de investigación, esto expresado en la Ley 1090 de 2006 por la cual se reglamenta el ejercicio de psicología, en la cual especifica los principios universales del psicólogo en el Título II, Artículo 2, Numeral 5, en este se expresa el manejo de los datos personales y su confidencialidad, los cuales solo serán revelados con el consentimiento del participante.

Por lo anterior usted estaría aceptando participar y autorizar la recolección de información, obtenida durante el transcurso de este ejercicio.

De acuerdo a la información anterior.

¿Usted desea participar de forma voluntaria en esta investigación?

Si

No

Datos personales

Sexo

Hombre

Mujer

Intersexual

Genero con el que se identifica

Masculino

Femenino

No binario

Otro

Prefiero no decirlo

Edad

18-23

23-28

29-34

Estrato

1

2

3

4

5

semestre

9

10

Está realizando practicas

Si

No

Si la respuesta anterior es afirmativa. Por favor indique en que practicas se encuentra desarrollando.

Clínica

Educativa

Organizacional

Jurídica

Otra

Ninguna

Estado Civil

Soltero (a)

Casado (a)

Unión libre

Relación estable

Relación informal

Tiene Hijos

Si

No

Si la respuesta anterior fue afirmativa, indicar cuantos*

Uno

Dos

Mas de tres

No tengo hijos

¿Actualmente está trabajando?

Si

No

Si la respuesta anterior es afirmativa. ¿Cuántos días trabaja a la semana?

De lunes a viernes

De lunes a sábado

Lunes a domingo con día de descanso

Trabaja por días

No estoy trabajando actualmente

¿Actualmente cuenta con vehículo propio o familiar?

Si

No

¿En qué medio de transporte se moviliza para llegar a la universidad?

Bicicleta

Carro particular

Moto

Servicio de transporte publico

No tomo ningún trasporte ya que vivo cerca de la Universidad

¿Actualmente vive en Bogotá?

Si

No

Si la respuesta anterior es afirmativa. Por favor indique que localidad de Bogotá vive y si es negativa indique en qué lugar vive actualmente.

Anexos 3 Correo introducción a ficha sociodemográfica y cuestionario de estrategias de afrontamiento

Cordial saludo Estimadas compañeras Tesistas

Me presento, Soy David Fernando Mayorga Alarcon, de 10 semestre de la carrera de psicología, estoy realizando actualmente mi trabajo de grado, denominado "**Estrategias de afrontamiento de los estudiantes del programa de Psicología de la universidad Antonio Nariño durante la elaboración de trabajo de grado**", por esto requiero de su importante colaboración con el desarrollo de una ficha de caracterización y un **cuestionario** llamado **Estrategias de Estrategias de Coping-Modificada (EEC-M)**, por medio de estos se obtendrán unos datos específicos que serán fundamentales para mi investigación.

Esta ficha de caracterización y **cuestionario** podrán ser resueltos mediante los siguientes link:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeuj-oz_nWQ2hFY2pYyJfBpleLFbWjy0K06-CBXsw7Yg9zQ/viewform

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc4PRr73y3js-iAYArY11cIlwgIEJpQJ@wkNFRTonNiv2Bw/viewform>

El desarrollo de estos es de gran relevancia para mi investigación, ya que se podrán identificar las diferentes estrategias de afrontamiento que pudiesen utilizar en situaciones de gran exigencia como lo es la elaboración de trabajo de grado.

Los datos suministrados serán tratados de forma confidencial y solo con fines académicos para mi investigación, esto concordando con la ley 1090 de 2006 la cual se reglamenta el ejercicio de psicología, y también en lo señalado en la Ley 1581 de 2012, reglamentada por el Decreto 1377 de 2013, los cuales especifican los derechos que tienen las personas al conocer actualizar y rectificar la información que sea recogida sobre estas en bases de datos o archivos.

El tiempo aproximado para la realización de estos es de 30 min

Cualquier duda o inquietud con respecto a la ficha de caracterización o el **cuestionario**, pueden contactarme a mi correo dmayorga19@uan.edu.co

Gracias por su atención

Anexo 4 Cuestionario escala de estrategias de afrontamiento de coping-modificada y política protección de datos digital

CUESTIONARIO ESCALA DE ESTRATEGIAS DE COPING - MODIFICADA (EEC-M)

El Cuestionario de Escala Estrategias de Coping - Modificada (EEC-M) fue construida por Londoño N.H., Henao G.C., Puerta I.C., Posada S.L., Arango D., Aguirre, D.C. (2005) del Grupo de Investigación Estudios Clínicos y Sociales en Psicología de la Universidad de San Buenaventura, Medellín, Colombia (septiembre 2005). Contiene 12 componentes y 69 ítems, con opciones de respuesta tipo Likert, en un rango de frecuencia de 1 a 6 desde “Nunca”, hasta “Siempre”.

Este es un cuestionario, de recogida de información sobre las estrategias de afrontamiento, el cual tendrá unos ítems que deberán ser analizados y resueltos con sinceridad, agradezco su participación.

Correo

Política de protección de datos

Dando cumplimiento a lo señalado en la Ley 1581 de 2012, reglamentada por el Decreto 1377 de 2013, las cuales buscan desarrollar el derecho constitucional que tienen todas las personas a conocer, actualizar y rectificar la información que se han recogido sobre ellas en bases de datos o archivos.

Esta información es utilizada para los fines netamente académicos y de investigación, esto

expresado en la Ley 1090 de 2006 por la cual se reglamenta el ejercicio de psicología, en la cual especifica los principios universales del psicólogo en el Título II, Artículo 2, Numeral 5, en este se expresa el manejo de los datos personales y su confidencialidad, los cuales solo serán revelados con el consentimiento del participante.

Por lo anterior usted estaría aceptando participar y autorizar la recolección de información, obtenida durante el transcurso de este cuestionario.

Autorizo

Si

No

Desarrollo de cuestionario

Bienvenidos Apreciados Tesistas de Psicología

Este es un cuestionario, que hace parte de una investigación enfocada en la identificación de las estrategias de afrontamiento utilizadas en la realización de trabajo de grado.

A continuación, se plantean diferentes formas que emplean las personas para afrontar los problemas o situaciones estresantes que se le presentan en la vida. Las formas de afrontamiento aquí descritas no son ni buenas ni malas, ni mejores o peores. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras, dependiendo de la situación problema. Trate de recordar las diferentes situaciones o problemas más estresantes vividos durante los

últimos años, y responda las preguntas marcando el número que mejor indique que tan habitual ha sido esta forma de comportamiento ante las situaciones estresantes.

Agradezco su participación

1. ¿Trato de comportarme como si nada hubiera pasado?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

2. ¿Me alejo del problema temporalmente (tomando unas vacaciones, descansando, etc.)?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

3. ¿Procuro no pensar en el problema?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

4. ¿Descargo mi mal humor con los demás?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

5. ¿Intento ver los aspectos positivos del problema?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

6. ¿Le cuento a familiares o amigos cómo me siento?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

7. ¿Procuro conocer mejor el problema con la ayuda de un profesional?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

8. ¿Asisto a la iglesia?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

9. ¿Espero que la solución llegue sola?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

10. ¿Trato de solucionar el problema siguiendo unos pasos concretos bien pensados?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

11. ¿Procuro guardar para mí los sentimientos?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

12. ¿Me comporto de forma hostil con los demás?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

13. ¿Intento sacar algo positivo del problema?

1. NUNCA
2. CASI NUNCA
3. A VECES
4. FRECUENTEMENTE
5. CASI SIEMPRE
6. SIEMPRE

14. ¿Pido consejo u orientación a algún pariente o amigo para poder afrontar mejor el problema?

1. NUNCA
2. CASI NUNCA
3. A VECES
4. FRECUENTEMENTE
5. CASI SIEMPRE
6. SIEMPRE

15. ¿Busco ayuda profesional para que me guíen y orienten?

1. NUNCA
2. CASI NUNCA
3. A VECES
4. FRECUENTEMENTE
5. CASI SIEMPRE
6. SIEMPRE

16. ¿Tengo fe en que puede ocurrir algún milagro?

1. NUNCA
2. CASI NUNCA
3. A VECES
4. FRECUENTEMENTE
5. CASI SIEMPRE
6. SIEMPRE

17. ¿Espero el momento oportuno para resolver el problema?

1. NUNCA
2. CASI NUNCA
3. A VECES
4. FRECUENTEMENTE
5. CASI SIEMPRE
6. SIEMPRE

18. ¿Pienso que con el paso del tiempo el problema se soluciona?

1. NUNCA
2. CASI NUNCA
3. A VECES
4. FRECUENTEMENTE
5. CASI SIEMPRE
6. SIEMPRE

19. ¿Establezco un plan de actuación y procuro llevarlo a cabo?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

20. ¿Procuro que los otros no se den cuenta de lo que siento?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

21. ¿Evado las conversaciones o temas que tienen que ver con el problema?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

22. ¿Expreso mi rabia sin calcular las consecuencias?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

23. ¿Pido a parientes o amigos que me ayuden a pensar acerca del problema?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

24. ¿Procuro hablar con personas responsables para encontrar una solución al problema?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

25. ¿Tengo fe en que Dios remedie la situación?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

26. ¿Pienso que hay un momento oportuno para analizar la situación?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

27. ¿No hago nada porque el tiempo todo lo dice?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

28. ¿Hago frente al problema poniendo en marcha varias soluciones?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

29. ¿Dejo que las cosas sigan su curso?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

30. ¿Trato de ocultar mi malestar?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

31. ¿Salgo al cine, a dar una vuelta, etc., para olvidarme del problema?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

32. ¿Evito pensar en el problema?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

33. ¿Me dejo llevar por mi mal humor?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

34. ¿Hablo con amigos o familiares para que me animen o tranquilicen cuando me encuentro mal?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

35. ¿Busco la ayuda de algún profesional para reducir mi ansiedad o malestar?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

36. ¿Rezo?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

37. ¿Hasta que no tenga claridad frente a la situación, no puedo darle la mejor solución a los problemas?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

38. ¿Pienso que lo mejor es esperar a ver qué puede pasar?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

39. ¿Pienso detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al Problema?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

40. ¿Me resigno y dejo que las cosas pasen?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

41. ¿Inhibo mis propias emociones?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

42. ¿Busco actividades que me distraigan?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

43. ¿Niego que tengo problemas?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

44. ¿Me salgo de casillas?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

45. ¿Por más que quiera no soy capaz de expresar abiertamente lo que siento?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

46. ¿A pesar de la magnitud de la situación tiendo a sacar algo positivo?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

47. ¿Pido a algún amigo o familiar que me indiquen cuál sería el mejor camino a seguir?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

48. ¿Pido ayuda a algún médico o psicólogo para aliviar mi tensión?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

49. ¿Acudo a la iglesia para poner velas o rezar?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

50. ¿Considero que las cosas por sí solas se solucionan?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

51. ¿Analizo lo positivo y negativo de las diferentes alternativas?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

52. ¿Me es difícil relajarme?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

53. ¿Hago todo lo posible para ocultar mis sentimientos a los otros?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

54. ¿Me ocupo de muchas actividades para no pensar en el problema?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

55. ¿Así lo quiera, no soy capaz de llorar?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

56. ¿Tengo muy presente el dicho “al mal tiempo buena cara”?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

57. ¿Procuro que algún familiar o amigo me escuche cuando necesito manifestar mis sentimientos?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

58. ¿Intento conseguir más información sobre el problema acudiendo a profesionales?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

59. ¿Dejo todo en manos de Dios?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

60. ¿Espero que las cosas se vayan dando?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

61. ¿Me es difícil pensar en posibles soluciones a mis problemas?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

62. ¿Trato de evitar mis emociones?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

63. ¿Dejo a un lado los problemas y pienso en otras cosas?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

64. ¿Trato de identificar las ventajas del problema?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

65. ¿Considero que mis problemas los puedo solucionar sin la ayuda de los demás?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

66. ¿Pienso que no necesito la ayuda de nadie y menos de un profesional?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

67. ¿Busco tranquilizarme a través de la oración?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

68. ¿Frente a un problema, espero conocer bien la situación antes de actuar?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

69. ¿Dejo que pase el tiempo?

1. NUNCA

2. CASI NUNCA

3. A VECES

4. FRECUENTEMENTE

5. CASI SIEMPRE

6. SIEMPRE

Anexo 5 Factores y escala de estrategias de coping-modificada (EEC-M)

ESCALA DE ESTRATEGIAS DE COPING – MODIFICADA (EEC-M)

Los componentes de la escala son los siguientes:

1. Solución de Problemas (SP): estrategia cognitiva en la que se busca analizar las causas del problema y generar alternativas de solución.

2. Búsqueda de Apoyo Social (BAS): estrategia comportamental en la cual se expresa la emoción y se buscan alternativas para solucionar el problema con otra u otras personas.

3. Espera (ESP): estrategia cognitivo-comportamental que busca esperar que la situación se resuelva por sí sola con el pasar del tiempo

4. Religión (REL): estrategia cognitivo-comportamental expresadas a través del rezo y la oración dirigidas a tolerar o solucionar el problema o las emociones que se generan ante el problema.

5. Evitación Emocional (EE): estrategia cognitivo-comportamental en la cual se evitan expresar las emociones, dada la carga emocional o la desaprobación social.

6. Búsqueda de Apoyo Profesional (BAP): estrategia comportamental en la cual se busca el recurso profesional para solucionar el problema o las consecuencias del mismo.

7. Reacción Agresiva (RA): estrategia comportamental en la que se expresa la ira y la hostilidad abiertamente como consecuencia de la frustración y la desesperación, reaccionando de manera agresiva hacia los demás, hacia sí mismo o hacia los objetos.

8. Evitación Cognitiva (EC): estrategia cognitiva en la que se busca eliminar o neutralizar los pensamientos valorados como negativos o perturbadores a través de la distracción.

9. Reevaluación Positiva (EP): 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.

10. Expresión de la dificultad de afrontamiento (EDA): describe la tendencia a expresar las dificultades para afrontar las emociones generadas por la situación, para expresarlas y resolver el problema

11. Negación (NEG): tendencia a comportarse como si el problema no existiera, se trata de no pensar en el problema y alejarse de las situaciones que se relacionan con él de manera temporal, como una medida para tolerar o soportar el estado emocional que se genera.

