

UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA DE PSICOLOGÍA



**“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS,
PRESENTES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE
RÉGIMEN VESPERTINO DE LA UNIVERSIDAD DE LAS
AMÉRICAS”**

Alumnas: Nataly Contreras Bustos
Cinthia Leal Leal.
Profesor Guía: Ps. Fernando Contreras

Concepción, 19 de Enero de 2018.

Índice

Contenido	Página
- Índice.	2
- Resumen	3 - 4
- Introducción	5 - 6
- Marco teórico	7 - 20
- Planteamiento del problema	21 - 23
- Objetivos: General Específicos e hipótesis	24
- Método	25 - 28
- Análisis de datos	29 - 31
- Resultados	31 - 39
- Discusión	40 - 43
- Conclusiones	44 - 45
- Referencias	46 - 48
- Apéndices	49 - 52
o Apéndice: Cuadernillo de respuestas	

Resumen

El estudio de las estrategias de afrontamiento ante el estrés de los estudiantes universitarios que se desenvuelven en el régimen vespertino, podría ser de gran ayuda para comprender cómo sobrellevarlo en este grupo de la población. En la presente investigación, se estudió a una muestra de 150 estudiantes vespertinos, pertenecientes a la Universidad de las Américas de ambos sexos, cuyas edades fluctúan entre los 20 y 59 años. Dichos estudiantes pertenecen a carreras vespertinas de la Universidad de las Américas de la ciudad de Concepción, campus Chacabuco y Boldal. Se empleó el cuestionario de Inventario de Estrategias de Afrontamiento CSI, adaptado al ámbito español, utilizando su apartado cuantitativo, y el Inventario de Estrés Académico (IEA). Los resultados obtenidos fueron analizados para evaluar la relación entre las variables de estrategias de afrontamiento y estrés en la muestra estudiada, junto a otros factores que enriquecen el estudio de estas variables. Los resultados dan cuenta de cuáles son las estrategias mayormente utilizadas por esta muestra y se detectó altos niveles de estrés presentes en estudiantes vespertinos. Se estableció que hay relaciones entre estrategias de afrontamiento con el estrés de los estudiantes vespertinos y también el estudio detectó diferencias entre el uso de estrategias según el sexo del estudiante y las carreras que estudian.

Finalmente dentro de las principales conclusiones del estudio se pueden señalar que las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de la muestra corresponden a resolución de problemas, reestructuración cognitiva y apoyo social. Así mismo ciertas estrategias de afrontamiento están ligadas a un incremento de estrés a nivel fisiológico y motor.

En cuanto a los niveles de estrés que presentan los estudiantes, se destaca el nivel fisiológico y motor.

En relación al sexo se observa que los hombres utilizan mayormente “resolución de problemas” y las mujeres tienden a utilizar en mayor medida el “Pensamiento desiderativo”, presentándose en éstas mayores niveles de estrés.

Introducción

Los problemas de estrés en la población trabajadora en general, afectan a un grupo no menor de estudiantes que, mayormente, deben cumplir con la doble función de trabajar y estudiar, por lo cual se hace necesario investigar sobre las causas y efectos que los llevan a adquirir estrés, así también plantear posibles soluciones para atenuar sus efectos en este grupo específico de personas.

En base a ello, la presente investigación tiene como objetivo central analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento y las características del estrés utilizadas por estudiantes universitarios de régimen vespertino de la Universidad de las Américas.

Esta temática surge bajo un proyecto de seminario de título, cuyo fin es otorgar el grado académico de licenciado en Psicología. Cabe destacar que para estos efectos se utilizó una muestra representativa de estudiantes del régimen vespertino de distintas carreras de la Universidad de las Américas, sede Chacabuco y Boldal.

Así mismo, esta investigación se hace relevante pues permitirá orientar intervenciones a nivel universitario que se preocupen de promover el bienestar psicológico y, por ende, la calidad de vida de sus estudiantes, a través de la entrega de apoyo oportuno y constante durante el transcurso de su proceso académico.

A su vez, este estudio aportará con información descriptiva actualizada, con el fin de que estos datos se encuentren disponibles para ser consultados por la Universidad de las Américas y otras casas de estudio que posean similares características y que estén interesadas en conocer el fenómeno, para poner en práctica técnicas que favorezcan el bienestar académico de sus

estudiantes y así prevenir principalmente la deserción escolar en ellos, favoreciendo con ello la intervención preventiva del fenómeno del estrés en estudiantes vespertinos.

En cuanto al método este estudio corresponde a un estudio cuyo enfoque es cuantitativo, el cual posee un alcance es de carácter no experimental descriptivo correlacional y transversal. La recolección de datos fue realizada aplicando dos instrumentos, durante un período de tres semanas en los campus Chacabuco y Boldal de la ciudad de Concepción.

Finalmente mediante esta investigación, se resguardó que los datos reunidos fuesen tratados con absoluta confidencialidad y anonimato y que fuesen utilizados sólo con un fin académico-investigativo.

Marco Teórico

El estrés como fenómeno y conceptos relevantes.

En Chile, 1.232.791 estudiantes participan de la Educación Superior, de ellos, el 94,5% son alumnos de pregrado, y el 3,6% de posgrado. La cobertura en Educación Superior ha aumentado en forma significativa en los últimos años. En 1986, eran 200 mil los estudiantes de Educación Superior, actualmente se estima que el 60% de los jóvenes que egresa de cuarto medio ingresa a la Educación Superior en los tres años siguientes. Sin embargo, el acceso aún no es equitativo, pues sólo 2 de cada 10 alumnos del 10% de menores ingresos accede a la Educación Superior, mientras 9 de cada 10 jóvenes del 10% del grupo de más ingresos acceden al sistema. Según el Servicio de Información de Educación Superior, la deserción al 1er año alcanza al 31,3%, lo que implica que 3 de cada 10 estudiantes dejan su carrera al cabo del 1er año. Sin embargo, es importante advertir que un número importante de los alumnos no deserta definitivamente del sistema, sino que reingresa en los años siguientes, a otras carreras o instituciones (Herrera y Moletto, 2017).

En la actualidad, el estrés psicológico es una de las variables más estudiadas debido a las consecuencias que éste tiene tanto a nivel físico como psicológico. En nuestra sociedad, el estrés tiene graves repercusiones tanto en el nivel socioeconómico (en términos de absentismo y pérdida de productividad) como en el bienestar de los individuos. La creciente frecuencia, intensidad y variedad del tipo de demandas que genera el estilo de vida occidental, activan respuestas de estrés que pueden resultar dañinas para nuestra salud. Éste es uno de los problemas

con el que nos enfrentamos en el siglo XXI. De ahí la relevancia de los esfuerzos dirigidos a profundizar en cómo controlar sus efectos negativos (Linares, Robles y Peralta, 2014).

Por otro lado, Lazarus y Folkman en 1986, desde el enfoque del estrés como proceso, lo definen como: “una relación transicional entre la persona y el entorno que es evaluado por ésta como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su homeostasis y bienestar”; dándose así una interacción dinámica de dos procesos básicos: la valoración cognoscitiva que cada persona hace sobre las demandas ambientales y las estrategias de afrontamiento con que cuenta para hacer frente a esas demandas.

Actualmente, el estrés está considerado como el resultado de la incapacidad del individuo de hacer frente a las demandas del ambiente, a diferencia de la ansiedad que sería la reacción emocional ante una amenaza manifestada a nivel cognitivo, fisiológico, motor y emocional. De modo que la ansiedad constituye la principal respuesta emocional asociada al estrés; considerándolo una condición transitoria, caracterizada por sentimientos subjetivos de tensión, aprensión, inquietud y preocupación, así como una hiperactividad del sistema nervioso autónomo, la cual puede variar en intensidad y fluctuar en el tiempo (Moya et al., 2013)

El concepto de estrés tiene su origen en el año 1930 con Hans Selye. Era un estudiante de Medicina de origen austriaco de 20 años, que observó que la mayoría de los pacientes a quienes estudiaba, presentaban síntomas en común como cansancio, falta de apetito, bajo peso, etc. A estos síntomas Selye llamó “Síndrome de estar enfermo” (Álvarez, 2015).

El estrés lo podemos definir como una “sensación de tensión tanto física como psicológica, que puede ocurrir en situaciones específicas difíciles e inmanejables (Álvarez, 2015).

Álvarez en el año 2015 plantea que el estrés tiene tres fases:

1. **Fase de alarma:** Esta fase empieza con la aparición del estresor. En ella las reacciones fisiológicas como taquicardia, sudoración, segregación de adrenalina y aceleración de la respiración, son las reacciones que aparecen primero. Estas reacciones ponen al organismo en alerta para que se prepare y ejecute una respuesta de ataque o huida con el fin de que el organismo mantenga el equilibrio.
2. **Fase de resistencia:** En esta fase las reacciones fisiológicas desaparecen. La persona sigue activa ante la situación. Pueden aparecer síntomas como cansancio, pero la persona sigue respondiendo bien ante la situación.
3. **Fase de agotamiento:** Esta fase se presenta cuando la situación estresante se repite con frecuencia y es de larga duración. La persona ya no tiene recursos para seguir afrontándola y aparecen síntomas parecidos a la fase de alarma, pudiendo generar problemas físicos y psíquicos.

Del mismo modo, existen distintos tipos de estrés tales como:

Estrés positivo o eustrés: Resulta beneficioso para la persona y lo mantiene activo.

También este tipo de estrés le hace sentir confianza y control porque la persona logra percibir que es capaz de afrontarlo.

Estrés negativo o distrés: El estrés negativo se caracteriza, porque la persona siente que sus esfuerzos, no pueden ayudarle a afrontar el estrés y a la vez ve a la situación como una amenaza a su estabilidad.

Estrés y contexto universitario.

El ámbito académico representa un conjunto de situaciones estresantes, debido a que las personas pueden experimentar una falta de control sobre el nuevo ambiente. Son muchos los estudiantes y no tantas las oportunidades del mercado laboral, lo cual implica una presión constante para los alumnos. Por otro lado, a lo largo de la vida universitaria los estudiantes están sometidos a exigencias académicas, exceso de responsabilidad, evaluaciones permanentes, exposiciones y realización de trabajos, así como a presiones familiares, económicas y sociales. (Sicre y Casaro, 2014)

Según Álvarez, en el año 2015, el estrés académico se puede definir como el proceso de cambio en la enseñanza y aprendizaje, que se da a través de mecanismos individuales e institucionales producidas por demandas en la experiencia de aprendizaje, en instituciones de nivel superior.

Por otra parte, según Berrío y Mazo en el año 2011, hay un enfoque psicosocial del estrés académico, que enfatiza los factores psicosociales que pueden originarlo, y que lo concibe como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada.

A su vez, estos autores enuncian la definición de estrés académico, que desde el modelo sistémico, se plantea que el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y

esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que bajo la valoración del propio alumno, son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico.

El ingreso a la universidad trae consigo cambios en las actividades cotidianas (separación del núcleo familiar, el aumento de responsabilidades y la reevaluación de las actividades que realizan, entre otras). Elevados niveles de ansiedad en el contexto académico pueden generar problemas atencionales, de concentración y de retención, que dificultan el proceso de aprendizaje, lo que conlleva a un bajo rendimiento académico. Esto nos hace percatarnos de las características del contexto en el que se presenta este tipo de estrés (Siabato, Forero y Paguay, 2013).

El conjunto de actividades que se realizan en la universidad, indispensables para superar los retos académicos, son una importante fuente de estrés y ansiedad. Para comprender el estrés académico es necesario tener en cuenta las condiciones sociales, económicas, familiares, culturales e institucionales. En general, la vulnerabilidad de una persona al estrés está influenciada por su temperamento, capacidades para el afrontamiento y el apoyo social.

Este fenómeno de origen académico tiene, como otros tipos de estrés, manifestaciones físicas individuales: incremento del pulso, palpitaciones cardíacas, aumento en la transpiración y en la tensión muscular de brazos y piernas, respiración entrecortada y roce de dientes, trastornos del sueño, fatiga crónica, cefalea y problemas de digestión. Las respuestas conductuales frecuentes son: deterioro del desempeño, tendencia a polemizar, aislamiento, desgano,

tabaquismo, consumo de alcohol u otros, ausentismo, propensión a los accidentes, ademanes nerviosos, aumento o reducción del apetito e incremento o disminución del sueño. En cuanto a las respuestas psicológicas destacan: inquietud, depresión, ansiedad, perturbación, incapacidad para concentrarse, irritabilidad, pérdida de confianza en sí mismo, preocupación, dificultad para tomar decisiones, pensamientos recurrentes y distractibilidad (Suárez y Díaz, 2015).

Existen diferentes planteamientos teóricos que intentan explicar por qué se estresan los estudiantes y por qué algunos se estresan más que otros. Uno de estos planteamientos define el estrés como un proceso, en el que existe una relación particular entre el individuo y su entorno. Y en esta relación se ha observado la incidencia de una serie de variables que pueden funcionar como protectoras o como elicitadoras del estrés, variables tales como el apoyo social, el estilo de afrontamiento, la predisposición biológica, variables relacionadas con la toma de decisiones y las variables personales o disposicionales. Entre las variables predisposicionales relacionadas con el estrés, se ha estudiado ampliamente el optimismo, la personalidad tipo A y la personalidad resistente (Linares et al.,2014).

De acuerdo a Herrera, Rodríguez y Valverde en el año 2010, en el plano académico, un elevado nivel de estrés altera el triple sistema de respuestas:

(a) a **nivel cognitivo**, los alumnos creen no saber nada antes del examen, que se les va a quedar la mente en blanco, que se les va a preguntar justo las cuestiones que no se han preparado, que van a perder la beca si fracasan en examen, etc., (b) a **nivel motor**, los alumnos necesitan ir al baño sin eliminación urinaria, se crujen los dedos, se muerden las uñas, emiten resoplos y bufidos, fuman en exceso, etc., y (c) a **nivel fisiológico**, sufren taquicardia, sudoración, temblor generalizado, meteorismo, diarrea, etc. La alteración en estos tres niveles de respuestas influye

de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula o el recinto minutos antes de dar comienzo el examen.

En esta línea, Román, Ortiz y Hernández, en el año 2008 en su estudio indican que el estrés académico es un fenómeno de elevada frecuencia en la muestra estudiada, con un predominio en el sexo femenino, ya que el valor de la media en las mujeres, corresponde a 36,69, mientras que en los varones equivale a 28,88 en su media.

Mientras que estos mismos autores, presentan diferencias en cuanto al predominio de los niveles de estrés, al comparar los resultados con los de esta investigación, ya que la variable manifestaciones cognitivo-afectivas es la que más se presenta (83%), lo que sugiere que estas manifestaciones pueden ser las más importantes o predominantes en el proceso de estrés académico. En menor medida se percibió la incidencia de las manifestaciones motoras y fisiológicas (niveles moderados), con valores de 75 y 57% respectivamente, lo cual se contrapone con lo indicado en los resultados de esta investigación.

Otro aspecto que es relevante incorporar a lo ya señalado, es que el espacio universitario, al mismo tiempo, les permite a los estudiantes poner en práctica todo el conocimiento teórico adquirido, así como socializar las normas culturales de la profesión que se encuentran estudiando cuando están en la etapa de práctica profesional.

De acuerdo a ello se puede señalar que para el caso de las carreras de la salud, las prácticas clínicas, permiten a los estudiantes usar sus habilidades de pensamiento crítico para resolver problemas.

Sumado a lo anterior, los estudiantes se contactan con lo que va a ser su profesión futura y se enfrentan a las difíciles situaciones que producen estrés y que no siempre tienen lugar en un ambiente fácil. Enfrentarse a estas situaciones hace que los estudiantes expresen esperanza y miedo al mismo tiempo, debido a su posible falta de preparación, miedo a cometer errores con los pacientes, miedo a infectarse de alguna enfermedad, entre otros (Pulido y López, 2016).

Además de lo anterior, se puede indicar que el estrés es el conjunto de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales ante situaciones que significan una demanda de adaptación mayor que lo habitual para tensión, a ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual, como en el aula escolar. Según Lazarus, el estrés académico es aquel que padecen los alumnos de educación media-superior y superior que tienen como fuente a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito escolar.

El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores. Segundo: estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante), que se manifiesta en una serie de síntomas (que son los indicadores del desequilibrio), y tercero: este desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de adaptación para restaurar el equilibrio sistémico, lo que se conoce como estrategias de afrontamiento. Esta valoración constituye un proceso psicológico de interpretación que pone en marcha cuando el entorno se considera amenazante y cada sujeto tiende a la utilización de los estilos de afrontamiento que domina, sea por aprendizaje o por descubrimiento fortuito, en una situación de emergencia.

Dentro de los factores estresores que existen en los estudiantes del régimen vespertino, es el tiempo limitado para hacer sus quehaceres y la sobrecarga de tareas y trabajos a los que debe dar cumplimiento para obtener los resultados adecuados para aprobar sus materias lo que los lleva a cuadros de estrés. Las evaluaciones conforman, en cierta medida, uno de los estresores académicos más importantes en la vida estudiantil, con sensibles efectos a nivel conductual, cognitivo y fisiológico-emocional.

Por otro lado, diversos estudios señalan que los estresores que más les afectan a los estudiantes en las prácticas clínicas son los relacionados con el desconocimiento, impotencia e incertidumbre ante una situación clínica, el aumento de la carga de trabajo, falta de tiempo y algunos aspectos de la clínica.

La institución universitaria ha introducido efectos potencialmente provocadores de estrés. De ellos, sin duda uno de los más relevantes, es la competitividad. Son muchos los estudiantes y no tantas las oportunidades del mercado laboral, ello hace que ser “de los mejores” sea un objetivo de los estudiantes. Por otro lado, a lo largo de la vida universitaria los estudiantes están sometidos constantemente a exigencias académicas, exceso de responsabilidad, constantes evaluaciones, exposiciones y realización de trabajos, así como a las presiones familiares, económicas y sociales que sin darse cuenta provocan grado de estrés importante el cual se manifiesta generalmente como resultado de las frustraciones originadas por necesidades insatisfechas (Benavente, Quispe y Callata, 2010).

Para cualquier institución educativa es importante conocer los niveles de estrés académico en sus estudiantes, ya que el estrés se ha asociado a enfermedades como la depresión,

enfermedades infecciosas y complementariamente pudiera ocasionar factores de riesgo para la salud, como es el consumo de alcohol y droga en los estudiantes.

Los diferentes estudios realizados sobre el estrés académico han abordado distintas variables sociodemográficas, especialmente la de género. Se plantea que hoy aparece la mayor vulnerabilidad psicológica en las mujeres, así como la mayor utilización del procesamiento emocional. Se hace necesario señalar en ese sentido que las mujeres experimentan algunas formas de estrés que les son totalmente propias, como los cambios hormonales derivados de su propia fisiología y de la maternidad, entre otros, los cuales las hacen más vulnerables a esa respuesta orgánica; pero los varones ponen de manifiesto mayores medidas de procesamiento racional y automático (Del Toro et al., 2011).

Del mismo modo, el estrés aparece como un fenómeno frecuente en los estudiantes del área de la salud especialmente en mujeres, para poder cumplir el alto nivel de exigencia de estas carreras, sabiendo que debe reducirse la sobrecarga, ya que la ausencia de estrés disminuye la probabilidad de padecer una enfermedad infecciosa y que el grado con que se experimenta el estrés tiene relación directa con la frecuencia de infecciones (Jeréz y Oyarzo, 2015).

Estrategias de afrontamiento, concepto y características.

Respecto al proceso de afrontamiento, la teoría de Lazarus y Folkman (1984) es la que ha dominado en dicho campo durante los últimos 20 años. En esta teoría, se define el afrontamiento como los intentos cognitivos, emocionales y conductuales para manejar demandas que son evaluadas como exigentes o que exceden la propia capacidad del individuo para adaptarse. El afrontamiento es cualquier esfuerzo para manejar el estrés, y se evidencia su ejecución mediante

las acciones de las personas para evitar ser dañadas por las adversidades de la vida. Estas acciones han sido conceptualizadas como estrategias de afrontamiento (Morán et al., 2013).

En cuanto al concepto de afrontamiento del estrés, de acuerdo a la teoría de Lazarus y Folkman en 1986, los estilos de afrontamiento se definen como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”. Dichos estilos suponen el esfuerzo del individuo para hacer frente a los estímulos estresantes y tolerar sus efectos de la manera menos perjudicial, y constituyen la forma habitual en la que el individuo se enfrenta a los eventos percibidos como estresantes, lo cual supone el reconocimiento y uso de recursos psicológicos de los que se disponga en un momento dado. El afrontamiento implica una serie de procesos cognitivos y conductuales estrechamente relacionados. Por una parte, dependen de la evaluación que realiza el sujeto sobre la situación y, por otra, del uso de estrategias conductuales utilizadas para aliviar la carga que supone el estresor sobre el bienestar psicológico. Hay algunos estilos que pueden ser funcionales a corto plazo en cuanto logran el objetivo de disminuir el impacto del estresor, pero a largo plazo pueden comprometer de manera considerable la calidad de vida, la salud mental y el bienestar psicológico general de las personas (Espinosa et al., 2009).

Estas estrategias se pueden entender como aspectos cruciales para la adaptación del individuo en su medio y esto determina en gran medida el nivel de bienestar y salud de las personas. Estas se pueden dividir en: afrontamiento orientado al problema, afrontamiento orientado a la emoción, y afrontamiento orientado a la evitación” (Barrios et al., 2013).

Según Álvarez, en el año 2015, existen tres tipos de estrategias de afrontamiento que ayudan a regular las emociones y solucionar problemas ante situaciones que provocan estrés y son las siguientes:

1. **Afrontamiento focalizado en el problema:** La atención de la persona se centra en qué se puede hacer para cambiar, eliminar o disminuir la situación.
2. **Afrontamiento focalizado en la emoción:** Consiste en la disminución del grado de malestar emocional, por medio de estrategias como distanciamiento, atención selectiva, revaloración positiva, reevaluación cognitiva, etc.
3. **Afrontamiento orientado a la evitación:** Se refiere a que la persona utiliza estrategias evasivas, es decir esta evita la situación estresante.

Además de lo mencionado se puede indicar que existen ocho escalas primarias, las cuales son: Resolución de problemas: estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a eliminar el estrés modificando la situación que lo produce; Reestructuración cognitiva: estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante; Apoyo social: estrategias referidas a la búsqueda de apoyo emocional; Expresión emocional: estrategias encaminadas a liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés; Evitación de problemas: estrategias que incluyen la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento estresante; Pensamiento desiderativo: estrategias cognitivas que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante; Retirada social: estrategias de retirada de amigos, familiares, compañeros y personas significativas asociada con la reacción emocional en el proceso estresante; Autocrítica: estrategias basadas en la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante o su inadecuado manejo.

Por otra parte, se presentan escalas secundarias que surgen de la agrupación empírica de las primarias: Manejo adecuado centrado en el problema: incluye las subescalas Resolución de problemas y Reestructuración cognitiva, indicando un afrontamiento adaptativo centrado en el problema, bien modificando la situación, bien su significado; Manejo adecuado centrado en la emoción: incluye las subescalas Apoyo social y Expresión emocional, reflejando una afrontamiento adaptativo centrado en el manejo de las emociones que afloran en el proceso estresante; Manejo inadecuado centrado en el problema: incluye las subescalas Evitación de problemas y Pensamiento desiderativo, indicando un afrontamiento desadaptativo centrado en el problema, bien evitando las situaciones estresantes, bien fantaseando sobre realidades alternativas pasadas, presentes o futuras; Manejo inadecuado centrado en la emoción: incluye las subescalas Retirada social y Autocrítica, reflejando un afrontamiento desadaptativo centrado en las emociones, pero basado en el aislamiento, la autocrítica y la autoinculpación.

Sumado a ello, las escalas terciarias surgen de la agrupación empírica de las secundarias: Manejo adecuado: incluye las subescalas Resolución de problemas, Reestructuración cognitiva, Apoyo social y Expresión emocional, indicando esfuerzos activos y adaptativos por compensar la situación estresante; Manejo inadecuado: incluye las subescalas Evitación de problemas, Pensamiento desiderativo, Retirada social y Autocrítica, sugiriendo un afrontamiento pasivo y desadaptativo.

Así mismo, las expectativas de autoeficacia en estudiantes universitarios podrían estar muy relacionadas con el tipo de respuesta ante el estrés. Además, estas creencias podrían influir en el afrontamiento del estrés al determinar si la conducta de afrontamiento será iniciada, durante cuánto tiempo se perseverará en la misma y el grado de esfuerzo dedicado (Barrios et. al., 2013).

Existen algunos postulados que afirman que el uso de estrategias de afrontamiento por un largo periodo de tiempo no siempre es positivo, incluso cuando se tenga éxito en eliminar el estresor, pues el proceso en sí mismo puede acarrear consecuencias negativas.

Finalmente es importante indicar que la relación entre estrés y afrontamiento es recíproca, debido a que las acciones que realiza una persona para afrontar un problema afectan la valoración del problema y el subsecuente afrontamiento.

La correlación planteada anteriormente en términos generales, es apoyada por Espinosa, Juan C., Contreras, Françoise V., Esguerra, Gustavo A., (2009), quien señala que es importante indicar que la relación entre estrés y afrontamiento es recíproca, debido a que las acciones que realiza una persona para afrontar un problema afectan la valoración del problema y el subsecuente afrontamiento.

En la misma lógica, según lo indicado por De la Rosa, Chang-Grozo, Delgado, Oliveros, Murillo, Ortiz, Vela y Yhuri en el año 2015 en su estudio, en donde señala específicamente que existe una correlación lineal positiva significativa entre ciertas formas de afrontamiento y el grado de estrés. Esto significa que a medida que aumenta el estrés en los alumnos, también aumentan dichas formas de afrontamiento.

Planteamiento del Problema

En la actualidad, el estrés psicológico es una de las variables más estudiadas debido a las consecuencias que éste tiene tanto a nivel físico como psicológico. En nuestra sociedad, el estrés tiene graves repercusiones tanto en el nivel socioeconómico (en términos de absentismo y pérdida de productividad) como en el bienestar de los individuos. La creciente frecuencia, intensidad y variedad del tipo de demandas que genera el estilo de vida occidental, activan respuestas de estrés que pueden resultar dañinas para nuestra salud. Éste es uno de los problemas con el que nos enfrentamos en el siglo XXI. De ahí la relevancia de los esfuerzos dirigidos a profundizar en cómo controlar sus efectos negativos (Linares, Robles y Peralta, 2014).

Por otro lado, Lazarus y Folkman en 1986, desde el enfoque del estrés como proceso, lo definen como: “una relación transicional entre la persona y el entorno que es evaluado por ésta como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su homeostasis y bienestar”; dándose así una interacción dinámica de dos procesos básicos: la valoración cognoscitiva que cada persona hace sobre las demandas ambientales y las estrategias de afrontamiento con que cuenta para hacer frente a esas demandas.

Actualmente se evidencia una fuerte tendencia a padecer problemas de estrés en la población trabajadora en general. Esto también afecta a un grupo no menor de estudiantes que, mayormente, deben cumplir con la doble función de trabajar y estudiar, por lo cual se hace necesario investigar sobre las causas y efectos que los llevan a adquirir estrés, así también plantear posibles soluciones para atenuar sus efectos en este grupo específico de personas.

En un estudio realizado por Farkas (2002), se indica en sus resultados que un 75% de los estudiantes mencionan a las evaluaciones académicas como situaciones estresantes, un 41,7%

indica que es la carga laboral y un 15% los problemas de infraestructura como falta de libros en biblioteca o aulas muy pequeñas. “Como conclusión del estudio se menciona que los eventos externos generan un mayor estrés, ya que no pueden ser controlados y en cuanto a los resultados del afrontamiento, las estrategias que más utilizan son la estrategias centradas en la emoción y las menos utilizadas son las estrategias centradas en el problema” (Farkas, 2002, p. 61)

Esto es especialmente relevante dado que el estrés está presente en todos contextos psicosociales, incluido el universitario, con implicaciones sobre el rendimiento académico, baja en el nivel de logro y abandono del aula con impacto en el bienestar psicológico, favoreciendo estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, descenso de la autoestima y afectando de modo perjudicial la salud en general, constituyéndose en un área de estudio reciente de alta relevancia.(Herrera y Moletto, 2014)

El presente estudio se hace relevante, pues permitirá conocer y establecer cuáles son las estrategias de afrontamiento ante problemática del estrés, que presentan estudiantes en régimen vespertino, para orientar intervenciones a nivel universitario que se preocupen de promover el bienestar psicológico y, por ende, la calidad de vida de sus estudiantes, a través de la entrega de apoyo oportuno y constante durante el transcurso de su proceso académico.

A su vez, aportará con información descriptiva actualizada sobre estrategias de afrontamiento que presentan estudiantes universitarios vespertinos, con el fin de que estos datos se encuentren disponibles para ser consultados por la Universidad de las Américas y otras casas de estudio que posean similares características y que estén interesadas en conocer el fenómeno, para poner en práctica técnicas que favorezcan el bienestar académico de sus estudiantes y así prevenir principalmente la deserción escolar en ellos.

Finalmente, otorgará información a la Universidad de las Américas para favorecer la intervención preventiva del fenómeno del estrés en estudiantes, entregando herramientas para el adecuado afrontamiento de este y la generación de alternativas de acciones variadas que se ajusten a los distintos perfiles de personalidad presentados por los actuales y futuros estudiantes de dicha universidad.

A partir de lo anterior, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

- ¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento y las características del estrés utilizadas por estudiantes universitarios, de régimen vespertino de la Universidad de las Américas?

Objetivos:

Para la presente investigación se señalan los siguientes objetivos:

✓ **Objetivo general:**

- Analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento y las características del estrés utilizadas por estudiantes universitarios, de régimen vespertino de la Universidad de las Américas.

✓ **Objetivos específicos:**

- Describir los niveles de estrés en los estudiantes de régimen vespertino, en su dimensión fisiológica, dimensión cognitiva y en su dimensión motora.
- Describir las estrategias de afrontamiento presentes en estudiantes universitarios orientadas al problema, a la emoción o a la evitación.
- Describir la relación entre las estrategias de afrontamiento y las características del estrés en sus dimensiones (fisiológico, cognitivo y motor), en los estudiantes de régimen vespertino.

✓ **Hipótesis**

- A medida que aumentan las estrategias de afrontamiento, aumenta el estrés presentado por estudiantes vespertinos.

Método

La presente investigación corresponde a un estudio cuyo enfoque es cuantitativo, el cual posee un alcance de carácter no experimental descriptivo correlacional, pues no hubo manipulación de las variables estudiadas y tiene por objetivo describir la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y el estrés en esta población específica de estudiantes.

Sumado a lo anterior, se puede indicar que es un estudio transversal, ya que se recolectó la información en un momento y tiempo único, con el propósito de describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.

La recolección de datos fue realizada por las investigadoras, aplicando los instrumentos durante un período de tres semanas en los campus Chacabuco y Boldal de la ciudad de Concepción.

Es importante destacar que mediante esta investigación, se resguardó que los datos reunidos fuesen tratados con absoluta confidencialidad y anonimato, es decir, sólo se procesaron a nivel general para así detectar tendencias globales en la muestra, sin centrar la atención en los participantes de manera individual. Por otra parte, los datos recopilados a partir de esta investigación, fueron utilizados sólo con un fin académico-investigativo, por tanto, únicamente se emplearon para levantar conocimiento respecto del tema de investigación y no se tomaron decisiones que afecten la vida de los participantes.

Descripción de los participantes:

La población corresponde a estudiantes universitarios de régimen vespertino pertenecientes a la Universidad de las Américas de las sedes Chacabuco y Boldal de Concepción. La muestra incluyó a 150 estudiantes de ambos sexos, cuyas edades fluctuaron entre los 20 y 59 años. La técnica de muestreo fue no probabilística, ya que no todos los estudiantes tuvieron la misma probabilidad de ser seleccionados. Además, es un muestreo por conveniencia, pues los estudiantes fueron seleccionados aleatoriamente, a medida que se encontraron disponibles en las aulas y dependencias de la universidad, considerando sólo que su procedencia fuese de las carreras de Psicología, Derecho, Técnico en Administración de Empresas, Trabajo Social y carreras de Educación (Educación Diferencial, Educación General Básica y Educación Parvularia), encontrándose estos accesibles a las investigadoras.

Instrumentos propuestos para el estudio:

La técnica de recolección de datos corresponde al cuestionario autoaplicado, con preguntas abiertas y cerradas, siendo estas últimas, tipo escala likert.

En cuanto a los instrumentos utilizados, estos se detallan a continuación:

- El CSI Inventario de Estrategias de Afrontamiento, adaptado al ámbito español. Tiene como propósito detectar el tipo de situaciones que causan problemas a las personas en su vida y cómo éstas se enfrentan a estos problemas. Tiene una estructura que corresponde a un cuestionario que recoge información tanto cualitativa (donde la persona describe la situación estresante) y cuantitativa (donde se responde a la frecuencia de utilización de

determinadas estrategias de afrontamiento según una escala Likert, así como al grado de eficacia percibida en el afrontamiento). Cabe destacar que en la presente investigación, solo utilizaremos la información cuantitativa que nos arroja el instrumento. Presenta una estructura jerárquica compuesta por ocho estrategias primarias, cuatro secundarias y dos terciarias. Las ocho escalas primarias son: Resolución de problemas, Reestructuración cognitiva, Apoyo social, Expresión emocional, Evitación de problemas, Pensamiento desiderativo, Retirada social y Autocrítica. Las escalas secundarias surgen de la agrupación empírica de las primarias y estas son: Manejo adecuado centrado en el problema, Manejo adecuado centrado en la emoción, Manejo inadecuado centrado en el problema y Manejo inadecuado centrado en la emoción. Las escalas terciarias surgen de la agrupación empírica de las secundarias y corresponden: Manejo adecuado y Manejo inadecuado. Posee un coeficiente de fiabilidad alfa de Cronbach oscilan entre 0,72 y 0,94. (ver apéndice A)

Inventario de Estrés Académico (IEA) Listado de situaciones generadoras de estrés en la población universitaria. Para cada una de las situaciones planteadas se presenta una escala con valores de 1 a 5 (donde 1 representa Nada de estrés y 5 Mucho estrés), que indican el grado de estrés que dicha situación puede generar. Cuenta con tres niveles de respuesta, fisiológico, cognitivo y motor, que el organismo experimenta cuando se ve expuesto a situaciones de estrés. La frecuencia de ocurrencia de las respuestas, referidas a los tres niveles de respuesta del organismo, se evalúa en una escala de 1 a 5, donde 1 significa Casi nunca o nunca y 5 significa Casi siempre o siempre. La distribución de los elementos quedó conformada de la siguiente forma: nivel fisiológico 4 elementos (2, 5, 8

y 11), nivel cognitivo 5 elementos (1, 4, 7, 10 y 12) y nivel motor 3 elementos (3, 6 y 9).

Todo ello permite conocer qué situaciones son las que provocan un mayor nivel de estrés percibido, qué tipo de respuesta es la que se asocia con tal estrés y cuál es la relación entre cada una de las situaciones y la manifestación conductual. (ver apéndice B)

Análisis de datos

Se utilizó estadística descriptiva, específicamente análisis de frecuencias y estadígrafos tales como media, moda, desviación estándar. Esto con la finalidad de caracterizar el comportamiento de las variables estrategias de afrontamiento y estrés de estudiantes universitarios de régimen vespertino.

Para probar la hipótesis que señala que existe una relación entre las estrategias de afrontamiento y las características del estrés presentados por estudiantes vespertinos, se utilizó la correlación de Pearson, para verificar así mismo si se da una relación directamente proporcional o inversamente proporcional.

Sumado a lo anterior, para contrastar la hipótesis que indica si existen diferencias entre las estrategias de afrontamiento utilizadas y la carrera estudiada, se utilizará prueba T de Student, para muestras independientes, para comparar los puntajes medios de las distintas estrategias de afrontamiento que son utilizadas por los estudiantes universitarios de la muestra en estudio.

Para evaluar si existen diferencias entre el tipo de estrategias de afrontamiento y el sexo de los estudiantes vespertinos, se utilizó ANOVA, para comparar las características de los estudiantes según la carrera a la que pertenecen y a las diferencias de género según correspondan.

Adicionalmente, se evaluó la existencia de diferencias estadísticamente significativas en las variables principales del estudio en función de características de la muestra, para lo cual se

utilizarán los estadísticos t de Student para muestras independientes y ANOVA de 1 factor según corresponda.

Procedimiento:

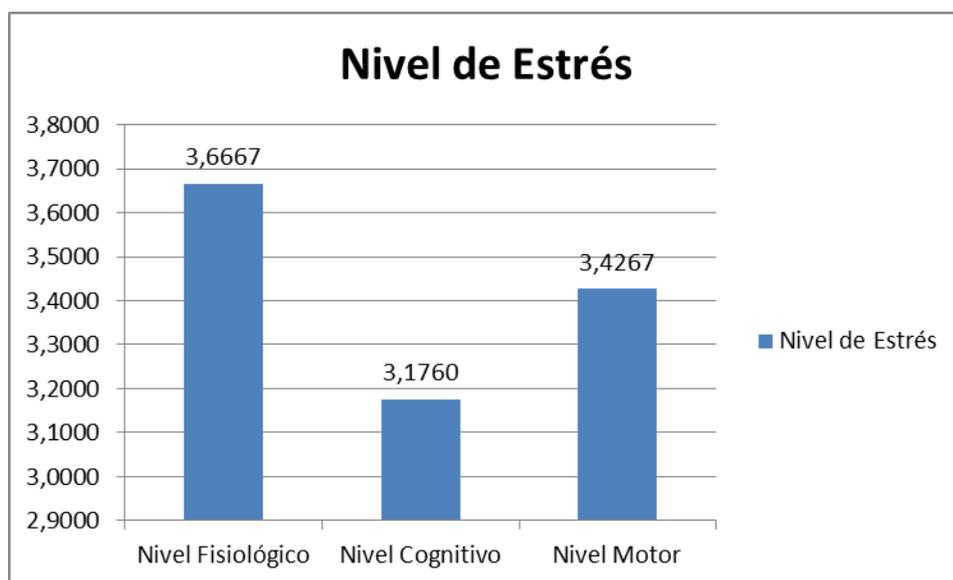
Los datos fueron recogidos a través de la aplicación del cuestionario CSI (Inventario de Estrategias de Afrontamiento) e Inventario de Estrés Académico (IEA), a una muestra de 150 estudiantes de régimen vespertino en dependencias de la Universidad de las Américas, campus Chacabuco y Boldal, de la ciudad de Concepción, durante el segundo semestre del año 2017 (durante tres semanas aproximadamente). Estos fueron aplicados de manera personal por las investigadoras a cargo. Para el análisis de datos, sólo fue considerado los datos cuantitativos que aporta el instrumento CSI.

Se resguardarán los antecedentes personales que brindaron los participantes de la muestra, cautelando la privacidad de su participación en la investigación. Los antecedentes sólo serán utilizados con fines académicos y de investigación en el presente estudio.

Resultados

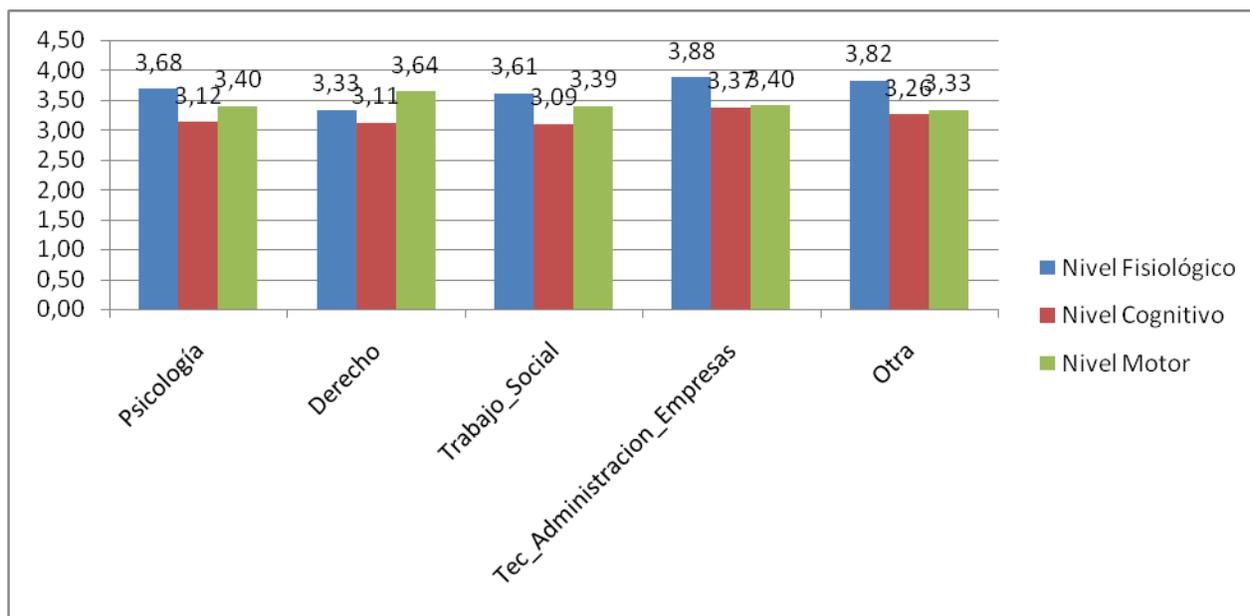
Los resultados fueron extraídos de una muestra total de 150 estudiantes vespertinos, cuyas edades fluctuaron entre los 20 y los 59 años. Las carreras a las que pertenecen corresponden a Psicología, Trabajo Social, Derecho, Técnico en administración de empresas y Educación (incluye Educación Diferencial, Educación de Párvulos y Pedagogía Básica).

Gráfico N°1: Nivel de Estrés manifestado por estudiantes vespertinos de la muestra seleccionada para el estudio.



En gráfico N°1, se presentan los niveles de estrés medidos en los estudiantes de régimen vespertino que participaron de este estudio. Se puede señalar que existen altos niveles de estrés fisiológico en los estudiantes, con un 3,67 aproximadamente, seguido por niveles de estrés motor, con un 3,43. Es el estrés cognitivo el que presenta menor presencia en esta población de estudio, con un 3,18.

Gráfico N°2: Tipos de Estrés manifestado por estudiantes vespertinos según carreras estudiadas.



En el gráfico N°2 es posible apreciar que el estrés fisiológico es el que mayormente se presenta en este grupo de estudiantes. Le sigue el estrés motor y en menor medida el estrés cognitivo.

Se observan diferencias por carreras, mostrándose que Educación en mayor medida manifiesta niveles altos de estrés fisiológico. A su vez, la carrera de Derecho manifiesta mayores niveles de estrés motor. Es importante resaltar que la carrera Técnico en administración de empresas muestra altos índices de estrés en ambos niveles señalados.

En relación a las estrategias de afrontamiento denominada “Resolución de Problemas”, se observa que son los estudiantes hombres quienes más la utilizan, en las diversas carreras de la

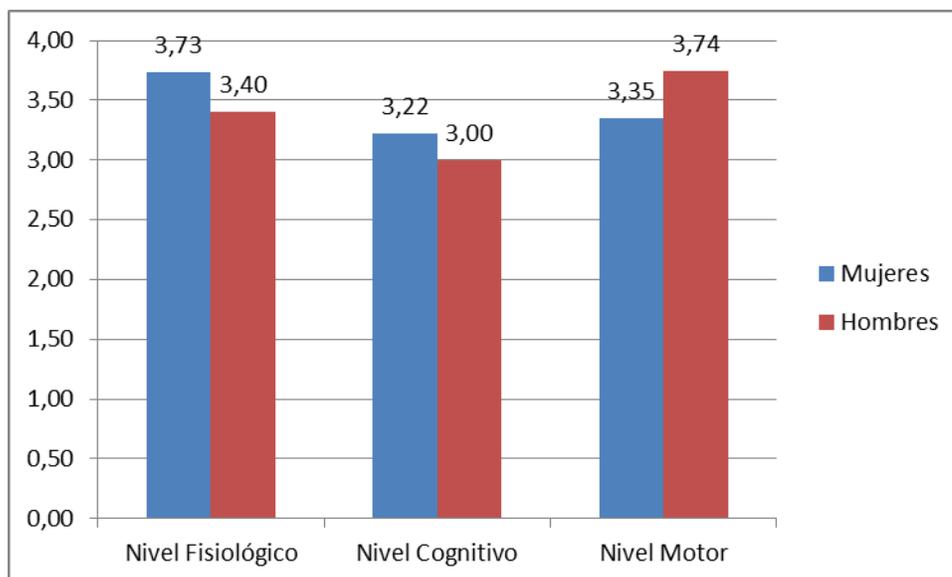
muestra estudiada. En cambio, se detecta que la estrategia “Pensamiento Desiderativo” es utilizada en mayor medida por las mujeres estudiantes de régimen vespertino.

Respecto a diferencias detectadas por carrera estudiada, es en Trabajo Social donde los hombres utilizan la estrategia “Apoyo Social” por sobre las mujeres de la carrera mencionada. A diferencia de Educación, donde esta estrategia es utilizada en la misma medida por hombres y mujeres.

Otra de las estrategias de afrontamiento mayormente utilizadas por los estudiantes es “Reestructuración Cognitiva”, siendo utilizada principalmente por estudiantes de las carreras de Trabajo Social, Técnico en administración de empresas y Educación. Las estrategias que utilizan en menor medida corresponden a “Evitación de problemas” y “Retirada Social”.

Las carreras que utilizan mayormente la estrategia de “Resolución de problemas” corresponden a “Trabajo Social” y “Técnico en Administración de Empresas”, mientras que “Derecho” y carreras de “Educación” mostrarían tendencia a utilizar la estrategia de “Pensamiento Desiderativo”

Gráfico N°3: Niveles de estrés de estudiantes vespertinos de la muestra según sexo



En el gráfico N°3 se observa que los mayores niveles de estrés, se presentan en las estudiantes mujeres encuestadas, ya que presentan puntajes más elevados que los hombres, tanto en el nivel fisiológico como cognitivo, presentando 3,73 y 3,22 respectivamente. Mientras que los hombres sólo superan a las mujeres en cuanto al nivel de estrés en la dimensión motora.

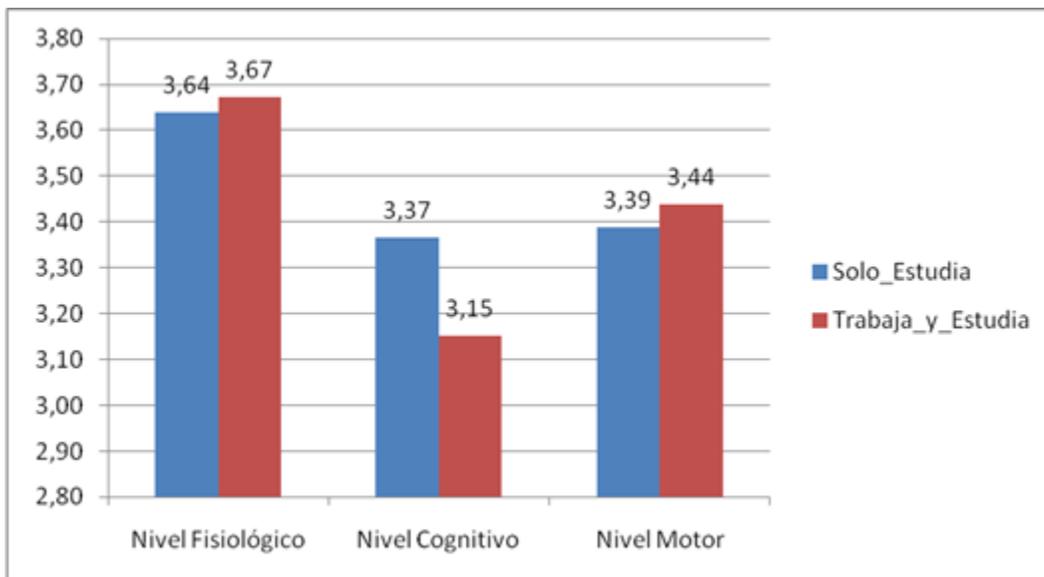
Se puede observar que el nivel de estrés más alto lo presentan los estudiantes con estado civil de divorciados, con un puntaje de 3,91, el cual corresponde a la dimensión cognitiva, seguido del estrés fisiológico, con una puntuación de 3,72 y siendo el que se presenta en menor medida en dicho estado civil el cognitivo con 3,19 puntos. Por otro lado, el nivel de estrés más bajo, se manifiesta en la dimensión de soltero, siendo el más predominante el de la dimensión fisiológica con 3,64 puntos, teniendo valores similares el cognitivo y fisiológico con 3,23 y 3,24 respectivamente.

Se puede indicar que los mayores niveles de estrés se concentran en el nivel educacional de superior incompleta, en donde predomina el de la dimensión fisiológica con un 3,81 puntos, seguido del cognitivo con 3,49, siendo el menor el de la dimensión motora con 3,41.

Niveles menores de estrés se presentan en aquellos estudiantes que presentan un nivel educacional de segunda carrera, con un mayor valor en el fisiológico que corresponde a 3,61, seguido del motor con 3,43, siendo la dimensión cognitiva la que menos se presenta en este grupo.

Los mayores niveles de estrés promedio se presentan en el nivel socioeconómico medio, predominando la dimensión de estrés fisiológico con un 3,69 de puntaje, seguido por el nivel motor con 3,45, siendo el menor en esta categoría el de la dimensión cognitiva con 3,18 puntos. Por su parte, los menores niveles de estrés cognitivo se presentan en el nivel socioeconómico alto, manifestando un puntaje de 2,40. Cabe destacar que en este nivel, el estrés se puede observar a nivel motor en relación con los otros niveles socioeconómicos de la muestra.

Gráfico N° 4: Nivel de estrés de acuerdo a modalidad de estudio de los alumnos/as



En base al gráfico N°4 se observa que el mayor nivel de estrés se presenta en los estudiantes que trabajan y estudian, cuyo puntaje corresponde a 3,67, manifestándose a nivel fisiológico. En relación a la manifestación de estrés a nivel cognitivo, se observa mayor porcentaje en los estudiantes que solo estudian. En la manifestación a nivel motor, hay mayor predominio en estudiantes que trabajan y estudian pero esta diferencia no es significativa entre estos estudiantes.

De acuerdo a los resultados, los niveles más elevados de estrés, se concentran en aquellos alumnos que trabajan en jornada completa con un puntaje de 3,77 que corresponde al nivel fisiológico, seguido por el estrés a nivel motor con 3,47, siendo el menor puntaje el de la dimensión cognitiva con 3,22 puntos.

Tabla N°1: Correlación entre las estrategias de afrontamiento y los niveles de estrés en estudiantes vespertinos de la muestra en estudio.

Correlaciones			
	Nivel Fisiológico	Nivel Cognitivo	Nivel Motor

Resolución de Problemas	Correlación de Pearson	,216**	-,073	,631**
Autocrítica	Correlación de Pearson	,012	,077	-,052
Expresión Emocional	Correlación de Pearson	,138	,046	,623**
Pensamiento Desiderativo	Correlación de Pearson	,215**	,243**	,087
	Sig. (bilateral)	,008	,003	,291
	N	150	150	150
Apoyo Social	Correlación de Pearson	,096	,087	,467**
	Sig. (bilateral)	,245	,291	,000
	N	150	150	150
Reestructuración Cognitiva	Correlación de Pearson	,104	,047	,589**
	Sig. (bilateral)	,205	,570	,000
	N	150	150	150
Evitación de Problemas	Correlación de Pearson	,084	,209*	,195*
	Sig. (bilateral)	,305	,010	,017
	N	150	150	150
Retirada Social	Correlación de Pearson	,048	,087	-,083
	Sig. (bilateral)	,562	,288	,314
	N	150	150	150

En la tabla N°1 se puede apreciar que existe una correlación significativa entre el uso de la estrategia de afrontamiento enfocada a la resolución de problemas con el estrés, manifestado en la dimensión de malestar fisiológico y motor, lo que implicaría que los estudiantes que utilizan más estas estrategias manifiestan mayor sintomatología física al estar estresados, teniendo una relación directa con síntomas tales como incremento del pulso, palpitaciones cardíacas, aumento en la transpiración y en la tensión muscular de brazos y piernas, respiración entrecortada y roce de dientes, trastornos del sueño, fatiga crónica, cefalea y problemas de digestión, entre otros. Ante esto, podemos señalar que la hipótesis planteada se acepta, pues se

observa que efectivamente existe una relación entre las estrategias de afrontamiento y las características del estrés presentados por estudiantes vespertinos, en la muestra estudiada.

A su vez, los estudiantes que utilizan las estrategias de expresión emocional, apoyo social y reestructuración cognitiva presentan mayores manifestaciones motoras ante estrés. Finalmente, aquellos estudiantes que utilizan la estrategia de evitación de problemas son los que mayor manifestación cognitiva y motora presentan cuando se encuentran en situación de estrés.

Tabla N°2: Prueba T para muestras independientes. Estrategias de Afrontamiento

		Prueba de Levene de calidad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
									Inferior	Superior
Resolución de Problemas	Se asumen varianzas iguales	1,861	,175	-2,166	148	,032	-,37000	,17082	-,70756	-,03244
	No se asumen varianzas iguales			-2,391	51,162	,021	-,37000	,15473	-,68060	-,05940
Pensamiento Desiderativo	Se asumen varianzas iguales	7,307	,008	1,892	148	,060	,45333	,23958	-,02011	,92678
	No se asumen varianzas iguales			2,314	61,213	,024	,45333	,19587	,06170	,84497
Reestructuración Cognitiva	Se asumen varianzas iguales	,155	,695	-2,831	148	,005	-,54167	,19135	-,91979	-,16354
	No se asumen varianzas iguales			-2,991	47,963	,004	-,54167	,18110	-,90580	-,17753

En base a los resultados presentados en tabla N°2, existen diferencias estadísticamente significativas entre las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes vespertinos en cuanto a “Resolución de problemas”, “Reestructuración Cognitiva” y “Pensamiento Desiderativo”, por lo cual se puede señalar que las dos primeras estrategias corresponderían a la agrupación de estrategias que apuntan a un manejo adecuado centrado en el problema, por lo cual los estudiantes vespertinos tendrían un afrontamiento adaptativo a la situación estresante. Por otro lado, el “Pensamiento desiderativo” apuntaría a un manejo inadecuado de las situaciones estresantes, indicando un afrontamiento desadaptativo, fantaseando sobre realidades alternativas.

Tabla N°3: Prueba T para muestras independiente. Niveles de Estrés

Prueba de muestras independientes

		Prueba de Levene de calidad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
									Inferior	Superior
Nivel Fisiológico	Se asumen varianzas iguales	16,854	,000	2,022	148	,045	,33333	,16486	,00755	,65912
	No se asumen varianzas iguales			1,435	33,386	,160	,33333	,23223	-,13893	,80560
Nivel Cognitivo	Se asumen varianzas iguales	4,021	,047	1,314	148	,191	,22000	,16741	-,11083	,55083
	No se asumen varianzas iguales			1,064	36,388	,294	,22000	,20669	-,19903	,63903
Nivel Motor	Se asumen varianzas iguales	,109	,742	-2,248	148	,026	-,39722	,17670	-,74641	-,04804
	No se asumen varianzas iguales			-2,232	44,243	,031	-,39722	,17798	-,75586	-,03858

En relación a nivel de estrés presentados en tabla N°3, se presentan diferencias en la muestra en relación a los niveles presentados, destacándose mayores índices a nivel fisiológico y motor, principalmente. Los estudiantes vespertinos presentarían mayor sintomatología como taquicardia, sudoración, temblor generalizado, meteorismo, diarrea, etc. Y también sintomatología motora a través de conductas tales como crujiarse los dedos, morderse las uñas, emitir resoplos y bufidos, fumar en exceso, entre otros. Todo esto acarrea deterioro del desempeño, aislamiento, desgano, ausentismo, propensión a los accidentes, ademanes nerviosos, aumento o reducción del apetito e incremento o disminución del sueño. En cuanto a las respuestas psicológicas destacan: inquietud, depresión, ansiedad, perturbación, incapacidad para concentrarse, irritabilidad, pérdida de confianza en sí mismo, preocupación, dificultad para tomar decisiones, pensamientos recurrentes y distractibilidad (Suárez y Díaz, 2015).

Discusión

Para cumplir con el objetivo fundamental del estudio que es analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento y las características del estrés utilizadas por estudiantes universitarios, de régimen vespertino de la Universidad de las Américas, se describieron los niveles de estrés en los estudiantes de régimen vespertino, en su dimensión fisiológica, cognitiva y motora, siendo este el primer objetivo específico.

A partir de esto, se hace relevante indicar que después de haber realizado esta investigación, se observa que los mayores niveles de estrés se presentan en las estudiantes mujeres encuestadas, ya que poseen puntajes más elevados que los hombres, tanto en el nivel fisiológico como cognitivo, presentando 3,73 y 3,22 respectivamente. Mientras que los hombres sólo superan a las mujeres en cuanto al nivel de estrés en la dimensión motora. Lo anterior es apoyado por lo que señalan Román, Ortiz y Hernández, en el año 2008. De acuerdo a su estudio, se indica que el estrés académico es un fenómeno de elevada frecuencia en la muestra estudiada, con un predominio en el sexo femenino, ya que el valor de la media en las mujeres corresponde a 36,69, mientras que en los varones equivale a 28,88 en su media. Estos resultados podrían explicarse debido a diferencias de género en el funcionamiento cognitivo emocional en el ámbito académico. Según Misra y McKean (2000), “las mujeres experimentan mayor estrés autoimpuesto y mayores reacciones fisiológicas a los estresores que los hombres (Misra et al., 2003); sin embargo, presentan un manejo más eficiente del tiempo: priorizan metas, planean y organizan las tareas por espacios de trabajo”...” Por otro lado, también podría pensarse que las mujeres se imponen un mayor nivel de demandas para cumplir con cada uno de sus roles, o sea, el familiar y el académico”

Román, Ortiz y Hernández (2008) en su estudio presentan diferencias en cuanto al predominio de los niveles de estrés al comparar los resultados con los de esta investigación. La

variable manifestaciones cognitivo-afectivas es la que más se presenta (83%), lo que sugiere que estas manifestaciones pueden ser las más importantes o predominantes en el proceso de estrés académico. En menor medida se percibió la incidencia de las manifestaciones motoras y fisiológicas (niveles moderados), con valores de 75 y 57% respectivamente, todo lo cual se contrapone con lo indicado en los resultados de esta investigación, mostrando mayores niveles de estrés fisiológico y motor en la muestra encuestada, presentando una correlación de 0,216 y 0,631 respectivamente en estos niveles.

En cuanto al segundo objetivo específico, en base al cual se pretendía describir las estrategias de afrontamiento presentes en estudiantes universitarios orientados al problema, a la emoción o a la evitación, se puede indicar que los resultados expresaron en forma relevante, que en relación a las estrategias de afrontamiento denominada “Resolución de Problemas”, se observa que son los estudiantes hombres quienes más la utilizan, en las diversas carreras de la muestra estudiada. En cambio, se detecta que la estrategia “Pensamiento Desiderativo” es utilizada en mayor medida por las mujeres estudiantes de régimen vespertino.

Sin embargo, de acuerdo a lo señalado por los autores Sicre y Casaro en el 2014, esto se contrapone y otorga información distinta a esta investigación, pues los resultados obtenidos arrojaron que las mujeres usan más la estrategia de resolución de problema y búsqueda de apoyo social. Y los varones no usaban una en particular, tenían mayores niveles de emocionalidad, preocupación y falta de confianza.

Finalmente en esta discusión es importante plantear que el tercer objetivo específico, el cual busca describir la relación entre las estrategias de afrontamiento y el nivel de estrés en sus dimensiones (fisiológico, cognitivo y motor), en los estudiantes de régimen vespertino. De

acuerdo a los resultados, se observó que existe una correlación significativa entre el uso de la estrategia de afrontamiento enfocada a la resolución de problemas con el estrés, manifestado en la dimensión de malestar fisiológico y motor, lo que implicaría que los estudiantes que utilizan más estas estrategias tendrán mayor sintomatología física al estar estresados.

A su vez, los estudiantes vespertinos que utilizan las estrategias de expresión emocional, apoyo social y reestructuración cognitiva presentan mayores manifestaciones motoras ante el estrés. Finalmente, aquellos estudiantes que utilizan la estrategia de evitación de problemas son los que mayor manifestación cognitiva y motora presentan cuando se encuentran en situación de estrés.

De acuerdo a ello podríamos plantear que si se cumple la hipótesis de esta investigación en donde se señala que existe una relación entre las estrategias de afrontamiento y las características del estrés presentados por estudiantes vespertinos, pues existe una correlación significativa entre el uso de ciertas estrategias de afrontamiento y el nivel de estrés que presentan los estudiantes de régimen vespertino.

La correlación planteada anteriormente en términos generales, es apoyada por Espinosa, Juan C., Contreras, Françoise V., Esguerra, Gustavo A., (2009), quien señala que es importante indicar que la relación entre estrés y afrontamiento es recíproca, debido a que las acciones que realiza una persona para afrontar un problema afectan la valoración del problema y el subsecuente afrontamiento.

En la misma línea, según lo indicado por De la Rosa, Chang-Grozo, Delgado, Oliveros, Murillo, Ortiz, Vela y Yhuri, (2015) señalan en su estudio que existe una correlación lineal positiva significativa entre ciertas formas de afrontamiento y el grado de estrés. Esto significa

que a medida que aumenta el estrés en los estudiantes vespertinos, también aumentan dichas formas de afrontamiento.

Conclusiones

Las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de la muestra se centran en aquellas orientadas al problema principalmente y luego a la emoción, en menor medida. Las más

utilizadas corresponden a “Resolución de Problemas”, “Reestructuración cognitiva” y “Apoyo Social”, tendencia que se observa en las distintas carreras estudiadas. En relación a estos resultados, podría ser interesante realizar una investigación focalizada en una muestra de estudiantes diurnos, para comparar sus resultados y detectar si existen o no diferencias en las estrategias de afrontamiento y sus niveles de estrés, contrastando los hallazgos encontrados en la muestra de estudiantes vespertinos. A su vez, se podrían contrastar otros elementos tales como edad u ocupación para analizar si es que serían factores que influyen en el estrés de dichos estudiantes.

Se detecta que el uso de ciertas estrategias de afrontamiento está ligado a un incremento de estrés a nivel fisiológico y motor. Existe una relación directamente proporcional entre el uso de la estrategia “resolución de problemas” con el aumento de estrés a nivel fisiológico y motor.

La evaluación de los niveles de estrés que presentan los estudiantes universitarios de régimen vespertino de la muestra estudiada, arroja resultados que indican presencia significativa de estrés en todos los niveles, destacándose en los niveles fisiológicos y motor. El nivel cognitivo es el que se presenta en menor medida. Es por esto que podría resultar interesante aplicar este estudio en distintos períodos del año lectivo, para observar si el tipo de estrategias y los niveles de estrés tiene variación respecto a períodos críticos de exigencia académica.

Existen diferencias en el uso de estrategias de afrontamiento en relación al sexo del/la estudiante vespertino. Se observa que los hombres utilizan mayormente “resolución de problemas” y las mujeres tienden a utilizar en mayor medida el “Pensamiento desiderativo”, presentándose en éstas mayores niveles de estrés.

Es necesario recomendar que se pudieran diseñar y ejecutar programas de intervención dirigidos a estudiantes de régimen vespertino, enfocados en el entrenamiento en el manejo efectivo del estrés y en la programación de actividades extra-curriculares, que permitan al estudiante tener opciones que favorezcan su bienestar y salud mental y física.

Por otro lado, es necesario continuar estudiando el impacto que pueden tener el régimen de estudios y las condiciones estresantes a las que viven expuestos los estudiantes, y tomar en cuenta las diferencias de género al evaluar los resultados obtenidos.

Finalmente, es importante señalar que investigaciones futuras podrían evaluar los servicios que la universidad entrega para favorecer un mejor bienestar y apoyo en relación a esta temática, para convertirse en una fuente de apoyo real, accesible, lo que posiblemente repercutirá en el rendimiento académico de sus estudiantes, focalizado en el régimen vespertino.

Referencias

- Alvarez, M. (2015). Estrés y técnicas de afrontamiento en estudiantes universitarios de Quito. *Tesis. Escuela de Psicología UDLA, 1(1), 7-25.*

- Barrios, N. L., Sánchez, L. K. y Salamanca, Y. (2013). Patrones de personalidad patológica y estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 7(2), 45-53.
- Benavente, T., Quispe, P., y Callata, L. I. (2010). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de Enfermería – UNSA Arequipa. *Enfermería Global*, 19(1), 2.
- Cano García, F. J., Rodríguez Franco L. y García Martínez, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento, Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos Facultad de Psicología, Universidad de Sevilla, Sevilla, España 29-39.
- Cano García, F. J. (2009). Práctica 1 Evaluación de disposiciones personales, Departamento de personalidad, evaluación y tratamientos psicológicos, Licenciatura en Psicopedagogía, Universidad de Sevilla, Sevilla, España.
- Carmona-Halty, M.; Rojas-Paz, P. (2014). Rasgos de personalidad, necesidad de cognición y satisfacción vital en estudiantes universitarios chilenos. *Universitas Psychologica*, 13(1), 7-8.
- Castaño, E. y León del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(1), 246.
- Cassaretto, M. (2011). Relaciones entre la personalidad y el afrontamiento en estudiantes preuniversitarios. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 1(2), 204-205.
- Del Toro, A., Gorguet, M., Pérez, Y. y Ramos, D. (2011). Estrés académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar. *Medisan*, 15(1), 20.

- Espinosa, Juan C., Contreras, Françoise V., Esguerra, Gustavo A., (2009). Afrontamiento al estrés y modelo psicobiológico de la personalidad en estudiantes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*,5(1) 87-95.
- Feldman, L., Goncalves, L. (2008) Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *“Psicología y salud” de la Universidad Simón Bolívar, Venezuela.* 739-751
- Jeréz, M. y Oyarzo,C. (2015).Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno.*RevChilNeuro-Psiquiat*, 53(3), 149-150.
- Linares, J., Robles, H. y Peralta, M., (2014).Modificación de la personalidad mediante una terapia cognitivo conductual de afrontamiento al estrés. *Anales de Psicología*,30 (1), 14-122.
- Morán, C., Méndez, L., González, M., Landero, R.y Menezes, E. (2013).Evaluación de las propiedades psicométricas del Brief COPE, su relación con el NEO PI-R y diferencias de género en Brasil.*Univ.Psychol*,13(4).1306.
- Moya, M., Larrosa, S., López, C. López,I. Morales,L. y Simón, A.(2013).Percepción del estrés en los estudiantes de Enfermería ante sus prácticas clínicas.*Enfermería Global*,31(1), 233.
- Ortega,M.,Ortiz,G y Martínez, A. (2014).Burnout en estudiantes de pregrado de medicina y su relación con variables de personalidad.*Terapia Psicológica*,32(3),236-237.
- Pulido, M., Augusto, J. y López, E.(2016). Estudiantes de Enfermería en prácticas clínicas: El rol de la inteligencia emocional en los estresores ocupacionales y bienestar psicológico.*Index Enfermería*, 25(3), 216.

- Preciado, M. y Vázquez, J. (2010). Perfil de estrés y síndrome de burnout en estudiantes mexicanos de odontología de una universidad pública. *Rev Chil Neuro-Psiquiat*, 48(1), 12.
- Quiñones, A., Montaña, G, Jiménez, D. y Burgos, J. (2014). Estilos y estrategias de afrontamiento y rendimiento académico: una revisión empírica. *Universidad de Boyacá, Colombia*, 1(1), 15-44.
- Siabato, E., Forero, I. y Paguay, O. (2013). Relación entre ansiedad y estilos de personalidad en estudiantes de psicología. *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 7(2), 88.
- Sicre, E., Casaro, L. (2014). Estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología. *Revista de Psicología*, 10(20), 62.
- Suárez, N. y Díaz, L. (2015). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Rev. Salud pública*, 17 (2), 301-302.
- Zurroza, A. Oviedo, I. Ortega, R. y González, O. (2009). Relación entre rasgos de personalidad y el nivel de estrés en los médicos residentes. *Revista de investigación clínica*, 61(2), 111.



Apéndice 1

Investigación Escuela de Psicología

Estimado/a Estudiante:

La presente encuesta a contestar es parte de un proceso de recogida de datos circunscrito en un proyecto de investigación de la carrera de Psicología, que tiene como objetivo identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas ante el estrés, en estudiantes universitarios de régimen vespertino de la Universidad de las Américas.

Es importante destacar que los datos reunidos en este estudio, serán tratados con absoluta confidencialidad y anonimato, es decir, sólo se procesarán a nivel general para así detectar tendencias globales en la muestra, sin centrarse en los participantes de manera individual. Por otra parte, los datos reunidos a partir de esta investigación, serán utilizados sólo con un fin académico-investigativo, por tanto, únicamente se emplearán para levantar conocimiento respecto del tema de investigación y no se tomarán decisiones que afecten la vida de los participantes.

Por lo anterior, pedimos a usted de manera encarecida contestar con sinceridad las preguntas, ya que sus respuestas son de gran valor e importancia para esta investigación.

Desea participar? ___**SI** ___**NO**

Desde ya agradecemos su participación.

Encierre en un círculo la alternativa que le parezca más adecuada y complete en números, donde se le consulta por su edad:

Sexo: a) Femenino b) Masculino	Nivel socioeconómico: a) Bajo b) Medio c) Alto
Edad: ___ años.	Ocupación: a) Sólo estudia b) Trabaja y estudia
Estado Civil: a) Soltero/a b) Casado/a c) Viudo/a d) Divorciado/a e) Conviviente	Jornada laboral (sólo si trabaja): a) Media Jornada b) Jornada completa c) Part Time
Nivel educacional: a) E. Básica b) E. Media c) E. Superior Incompleta d) E. Superior completa e) Segunda carrera	Carrera: a) Psicología b) Derecho c) Trabajo Social d) Medicina Veterinaria e) Téc. N. Sup. Administración de Empresas f) Arquitectura g) Educación

Cuestionario 1:

El propósito de este cuestionario es encontrar el tipo de situaciones que causa problemas a las personas en su vida cotidiana y cómo éstas se enfrentan a estos problemas. Piense durante unos minutos en un hecho o situación que ha sido muy estresante para usted en el último mes. Por estresante entendemos una situación que causa problemas, le hace sentirse a uno mal o que cuesta mucho enfrentarse a ella. Puede ser con la familia, en la escuela, en el trabajo, con los amigos, etc. Escriba a continuación esta situación:

De nuevo piense unos minutos en la situación o hecho que haya elegido. Responda a la siguiente lista de afirmaciones basándose en como manejó usted esta situación.

0 = En absoluto; 1 = Un poco; 2 = Bastante; 3 = Mucho; 4 = Totalmente

		En absoluto	Un poco	Bastante	Mucho	Totalmente
1	Luché para resolver el problema.					

2	Me culpé a mí mismo.					
3	Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés.					
4	Deseé que la situación nunca hubiera empezado.					
5	Encontré a alguien que escuchó mi problema.					
6	Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente.					
7	No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado.					
8	Pasé algún tiempo solo.					
9	Me esforcé para resolver los problemas de la situación.					
10	Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché.					
11	Expresé mis emociones, lo que sentía.					
12	Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase.					
13	Hablé con una persona de confianza.					
14	Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas.					
15	Traté de olvidar por completo el asunto.					
16	Evité estar con gente.					
17	Hice frente al problema.					
18	Me criticqué por lo ocurrido.					
19	Analice mis sentimientos y simplemente los deje salir.					
20	Deseé no encontrarme nunca más en esa situación.					
21	Dejé que mis amigos me echaran una mano.					
22	Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían.					
23	Quité importancia a la situación y no quise preocuparme más.					
24	Oculté lo que pensaba y sentía.					
25	Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran.					
26	Me recriminé por permitir que esto ocurriera.					
27	Dejé desahogar mis emociones.					
28	Deseé poder cambiar lo que había sucedido.					
29	Pasé algún tiempo con mis amigos.					
30	Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo.					
31	Me comporté como si nada hubiera pasado.					
32	No dejé que nadie supiera cómo me sentía.					
33	Mantuve mi postura y luché por lo que quería.					
34	Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias.					
35	Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron.					
36	Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes.					
37	Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto.					
38	Me fijé en el lado bueno de las cosas.					
39	Evité pensar o hacer nada.					
40	Traté de ocultar mis sentimientos.					
	Me consideré capaz de afrontar la situación.					

Cuestionario 2:

El propósito de este cuestionario es determinar qué le puede producir estrés y el grado de éste en ciertas situaciones académicas. Responda con una X.

		Nada de Estrés	Casi nada	Muy poco	Frecuente	Mucho
1	La competencia con compañeros del grupo.					
2	Exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares.					
3	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
4	Las evaluaciones de los docentes.					
5	El tipo de trabajo que piden los docentes.					
6	Trastornos del sueño.					
7	Fatiga crónica (cansancio permanente).					
8	Dolores de cabeza o migrañas.					
9	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
10	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
11	Inquietud, incapacidad para relajarse y estar tranquilo.					
12	Sentimiento de depresión y tristeza (decaído).					
13	Ansiedad, mayor predisposición a miedos, temores, etc.					
14	Problemas de concentración.					
15	Sensación de tener la mente vacía (bloqueo mental).					
16	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
17	Aislamiento de los demás.					
18	Desgano para realizar las labores escolares.					
19	Ausentismo de las clases.					