

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

FACULTAD DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS SOCIALES Y HUMANIDADES

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS TRABAJADORES Y NO TRABAJADORES DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tesis presentada por las Bachilleres:

**GABRIELA FERNANDA CHÁVEZ CARREÓN
RAISA YASHMIN AMADO PERALTA**

**Para optar por el Título Profesional de
LICENCIADAS EN PSICOLOGÍA**

Asesor: Dr. Tito Cuentas Butrón

AREQUIPA – PERÚ

2017

Índice

Introducción	1
--------------------	---

Capítulo I

Marco Teórico

Pregunta de Investigación	3
Variables	3
Interrogantes Secundarias	3
Objetivos	4
Antecedentes Teóricos - Investigativos	5
Estrés	7
Afrontamiento	22
Hipótesis	33

Capítulo II

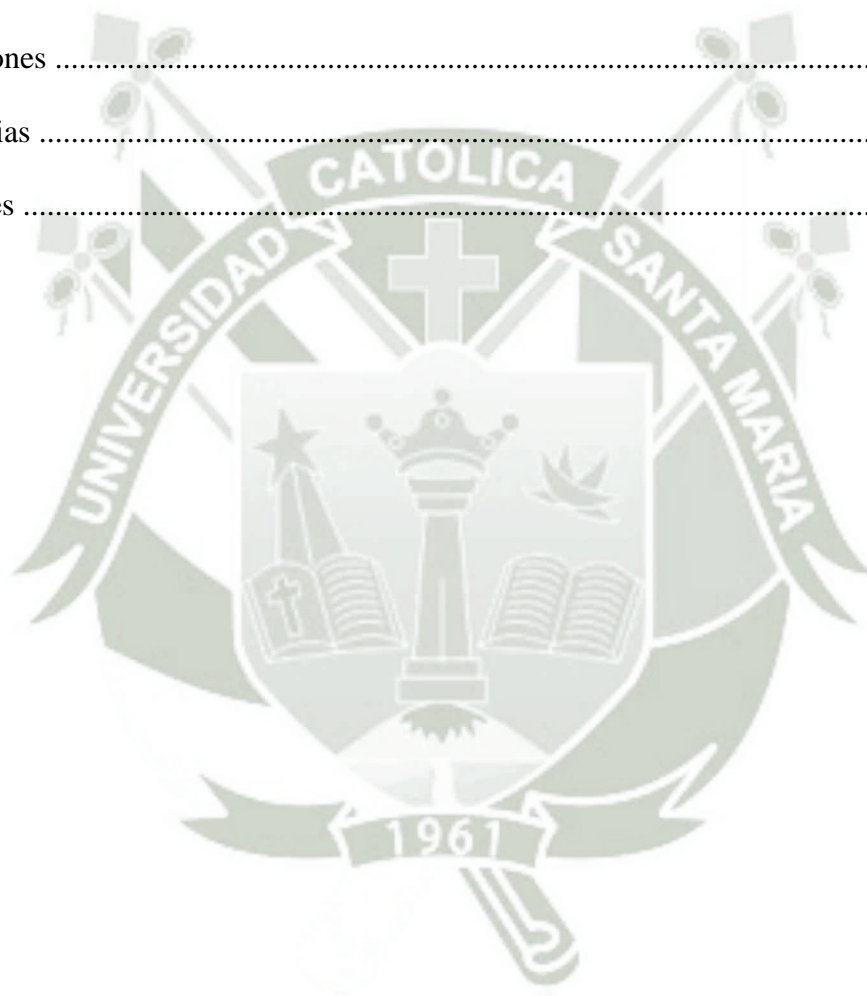
Diseño Metodológico

Diseño de Investigación	34
Técnicas e Instrumentos	34
Población y Muestra	36
Estrategias de Recolección de Datos	40
Criterios de Procesamientos de Información	40

Capítulo III

Resultados

Descripción de los Resultados	41
Discusión	46
Conclusiones	49
Sugerencias	50
Limitaciones	51
Referencias	52
Apéndices	58



Resumen

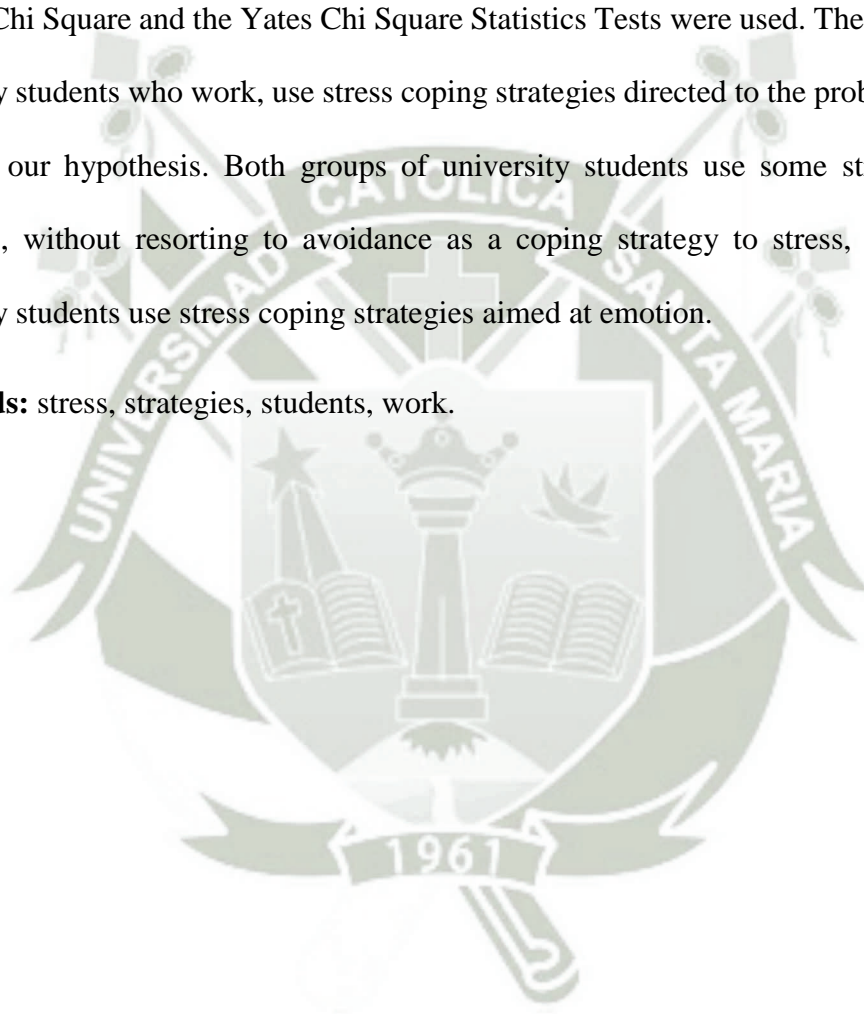
El objetivo de la investigación fue describir las estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan los estudiantes universitarios que trabajan y las de los que no trabajan. Los participantes fueron 361 estudiantes matriculados en el tercer año de la Universidad Católica de Santa María. Se aplicó una encuesta para obtener datos descriptivos de la muestra, así como el Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés (COPE). Se usaron las pruebas estadísticas Chi Cuadrado de Pearson y Chi Cuadrado de Yates. La gran mayoría de estudiantes universitarios que trabajan, utilizan estrategias de afrontamiento al estrés dirigidas al problema; lo cual confirma nuestra hipótesis. Ambos grupos de universitarios usan alguna técnica de afrontamiento, sin recurrir a la evitación como estrategia de afrontamiento al estrés y los estudiantes universitarios del sexo femenino utilizan estrategias de afrontamiento al estrés dirigidas a la emoción

Palabras Clave: afrontamiento, estrés, estudiantes, trabajo.

Abstract

The present research aimed to describe the stress coping strategies used by working university students and to compare them with the stress coping strategies used by students who do not work. We worked with a sample of 361 students enrolled in the third year of the Catholic University of Santa Maria. A survey was conducted to obtain descriptive data of the sample, as well as the Stress Coping Modes Questionnaire (COPE). The Pearson Chi Square and the Yates Chi Square Statistics Tests were used. The majority of university students who work, use stress coping strategies directed to the problem, which confirms our hypothesis. Both groups of university students use some stress coping strategies, without resorting to avoidance as a coping strategy to stress, and female university students use stress coping strategies aimed at emotion.

Keywords: stress, strategies, students, work.



Introducción

Mucho se habla del estrés que se genera constantemente en la vida del ser humano y el ámbito universitario no es una excepción. Nos encontramos en una era de constante cambio, del cual dependemos día a día; el mismo que afecta nuestra vida diaria. Es por ello que se hace necesario el investigar las maneras en que las personas aprenden a lidiar con dichos estados constantes de variaciones en sus actividades cotidianas.

Enfocados en la vida universitaria, es pertinente analizar cómo los estudiantes enfrentan estos cambios y qué estrategias utilizan como parte de adaptación ante las diferentes situaciones que se les presentan a lo largo de la etapa universitaria.

En nuestro medio, si bien existe una buena población de estudiantes universitarios, son pocos los que trabajan; a diferencia de universitarios de países desarrollados. Quizá por ello es que un buen número de estudiantes universitarios no se valen de estrategias específicas que les permitan desenvolverse adecuadamente en el mundo laboral y con las exigencias académicas. Es importante que en nuestro medio se conozca más acerca del estrés y las maneras de afrontarlo; así como la forma en que lo experimentan los estudiantes, ya que tendrán que compartir su enfoque en el mundo laboral y en el mundo académico.

La presencia de sentimientos de estrés no es un fenómeno ajeno a la experiencia universitaria (Ahern y Norn, 2011), dado que el ingreso a la universidad coincide con el proceso de separación de la familia, la incorporación al mercado laboral y la adaptación a un medio poco habitual (Beck, Taylor y Robbins, 2003).

El hecho de que un estudiante universitario tenga que realizar una o dos actividades demandantes origina o desencadena algún nivel de estrés. En general, puede considerarse

que el estrés es un estado derivado de las demandas del medio y de nosotros mismos, que en muchas ocasiones son excesivas e inusuales. Cuando estas situaciones demandantes son exageradas para la persona, es difícil enfrentarlas satisfactoriamente, y ello con el tiempo alterará su funcionamiento.

Por otro lado, en un mundo cada vez más competitivo se hace necesario ganar experiencia laboral. El número de estudiantes universitarios que buscan sus primeros empleos ha ido en aumento. Ellos pueden verse en dicha situación por múltiples causas, como lo son el deseo de independencia económica, la inserción en el mercado laboral, ganar experiencia para el futuro, entre otras. Pero, hay que tener en cuenta que el trabajo es uno de los factores generadores de estrés que actualmente influye directamente en los estudios y en el crecimiento personal. Estudiar y trabajar el día de hoy requiere de mucho esfuerzo físico y mental para los jóvenes.

Teniendo en cuenta ello, es que nos interesamos en realizar la presente investigación; intentando identificar las estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan los estudiantes universitarios que trabajan, en comparación a las de los que no trabajan.

Capítulo I

Marco Teórico

Pregunta de Investigación

¿Existirán diferencias en las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes universitarios que trabajan y los estudiantes universitarios que no trabajan de la Universidad Católica de Santa María?

Variables

Variable Única: Estrategias de Afrontamiento al Estrés.

Definición Operacional: Conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes para enfrentar las demandas específicas internas y/o externas, evaluadas como desbordantes, de los propios recursos del individuo (Lazarus y Folkman, 1986). Divididas en estrategias de afrontamiento dirigido al problema, estrategias de afrontamiento dirigidas a las emociones y estrategias dirigidas al no afrontamiento del estresor (Carver, Scheier y Weintraub, 1989).

Interrogantes Secundarias

1. ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan los estudiantes universitarios que trabajan?
2. ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan los estudiantes universitarios que no trabajan?
3. ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan los estudiantes universitarios según el género?

4. ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan los estudiantes universitarios según la edad?

Objetivos

Objetivo General:

Describir y comparar las estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan los estudiantes universitarios que trabajan y los estudiantes universitarios que no trabajan.

Objetivos Secundarios:

1. Identificar las estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan los estudiantes universitarios que trabajan.
2. Identificar las estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan los estudiantes universitarios que no trabajan.
3. Describir las estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan los estudiantes universitarios según el género.
4. Describir las estrategias de afrontamiento del estrés que utilizan los estudiantes universitarios según la edad.

Antecedentes Teórico - Investigativos

Diversas investigaciones señalan que los estudiantes universitarios experimentan niveles de estrés que fluctúan entre moderados a altos, especialmente en los primeros cursos de la carrera y en los periodos inmediatamente anteriores a los exámenes (American College Health Association [ACHA], 2011; Cassaretto, Chau, Oblitas y Valdéz, 2003). La tensión originada por el estrés es en cierta medida necesaria para el desarrollo de la personalidad del estudiante. Es aquí donde hay que señalar que la vivencia del estrés a niveles bajos y de forma temporal tiene efectos leves en nuestra salud e, inclusive, puede ser beneficiosa ya que hace que el individuo desarrolle recursos adaptativos para enfrentar la situación estresante (Lazarus y Folkman, 1986); sin embargo, cuando el estrés va más allá de los niveles óptimos agota sus energías, deteriora su desempeño y puede llegar a dañar su salud. Asimismo, lo que es considerado estresante para unos no lo es para otros, originando que los estudiantes, en un intento de adaptarse a estas situaciones, pongan en marcha una serie de estrategias de afrontamiento para superar con éxito las exigencias que se les demanda, buscando el alivio de su estado tensional; además, se reporta que entre las principales fuentes de estrés se encuentran los exámenes, la distribución de su tiempo, la excesiva cantidad de material para estudiar, como también la presión que experimentan debido a las expectativas familiares acerca de su rendimiento académico, la realización paralela de un trabajo, relaciones problemáticas con la familia, con sus pares y con personas del sexo opuesto y temas financieros (Chau y Van Den Broucke, 2005; Méndez, 2015); implica tanto a la persona y su medio, ya sea en su familia, trabajo o en su contexto social.

Desde que el estrés es contemplado como una forma específica de responder ante la percepción de determinados estímulos, las posibles fuentes de estrés son infinitas (Pollock, 1988).

Las consecuencias negativas del estrés son reguladas por un proceso denominado afrontamiento, el que es considerado como un proceso dinámico en respuesta a demandas objetivas y a evaluaciones subjetivas de la situación. Para Lazarus y Folkman (1986), el afrontamiento no es un estilo de personalidad constante; sino que por el contrario, está formado por ciertas cogniciones y conductas que se ejecutan en respuesta a situaciones estresantes específicas. 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 (Lazarus y Folkman, 1986; Stone, Greenberg, Kennedy - Moore y Newman, 1991).

Sin embargo, se ha notado que una gran parte de estudiantes universitarios carecen de estrategias o adoptan estrategias inadecuadas a lo largo de la vida universitaria, y más aún si es que ya ingresaron al mundo laboral; es por eso que el aporte de esta investigación busca identificar y comparar las estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan los estudiantes mientras se insertan en el mundo laboral y los que se mantienen enfocados sólo en los estudios universitarios.

En el presente capítulo se darán bases teóricas e información sobre diversos estudios sobre estrés y afrontamiento.

Estrés

El concepto de estrés tiene relación con la teoría o enfoque que se le tome en cuenta, por lo tanto es un tema muy discutido tanto en el ámbito científico como en el ámbito de la vida cotidiana; y más aún cuando se toman en cuenta las repercusiones que tiene sobre el hombre al pasar por las diferentes etapas de su vida. Si bien se sugiere que cierta cantidad de estrés es importante para el crecimiento personal, en este caso es el lado positivo que pudiera tener cierta cantidad de estrés, pero la investigación y preocupación científica está dedicada al estrés que interfiere en el bienestar de las personas (Turashvili y Japaridze, 2013).

La presencia de sentimientos de estrés no es un fenómeno ajeno a la experiencia universitaria (Ahern y Norn, 2011), dado que el ingreso a la universidad coincide con el proceso de separación de la familia, la incorporación al mercado laboral y la adaptación a un medio poco habitual (Beck y cols., 2003).

El estrés ha sido aplicado a diversas situaciones psicosociales, lo que a veces confunde su significación, pero en general puede considerarse como un estado producto del aumento de las demandas del medio ambiente que la persona considera como excesivas e inusuales, y cuando estas demandas no pueden ser enfrentadas satisfactoriamente, puede desencadenarse una alteración del funcionamiento de la persona (Oblitas, 2010).

Constantemente, los estudiantes universitarios experimentan situaciones que podrían causar estrés en grandes proporciones y, de no solucionarlas, podría repercutir de forma negativa en su vida. Sin embargo, como se afirmó anteriormente, la vivencia del estrés a niveles bajos y de forma temporal tiene efectos leves en nuestra salud e, inclusive, puede ser beneficiosa ya que hace que el individuo desarrolle recursos adaptativos para enfrentar la situación estresante (Lazarus y Folkman, 1986).

Un *estresor* es un estímulo externo que actúa sobre un organismo negativamente tanto en el área física como psicológica, ocasionando generalmente ansiedad, tensión y excitación fisiológica. Los estresores son eventos o situaciones ambientales que ponen una demanda física o psicológica a las personas, pueden oscilar desde una irritación simple a una irritación crónica, sobretodo ante eventos agudos.

La *ansiedad* es un sentimiento generalizado de temor y aprehensión que puede estar relacionada a un estímulo o evento particular y que frecuente es acompañada de excitación fisiológica (Sue, Sue y Sue, 2010).

La excitación fisiológica frecuentemente es el primer cambio que aparece en el organismo cuando una persona responde a un estresor. Suele incluir cambios en el sistema nervioso autónomo como aumento de los latidos cardiacos, respiración rápida, aumento de la presión sanguínea, sudoración de manos y dilatación de pupilas. El efecto físico o psicológico negativo puede ser experimentado por la persona como estrés que es considerado como una respuesta emocional no específica, frecuentemente global, del organismo ante una demanda real o imaginaria. Es importante reconocer que no todas las personas experimentan un estímulo o situación de la misma manera, por tanto, una persona debe valorar la situación como estresante para que sea estresante. A esta valoración se le suele denominar valoración cognitiva (Sue, Sue y Sue, 2010).

Un evento particular es estresante no sólo por la valoración cognitiva, sino también de acuerdo a la extensión en que la persona sea familiar con el evento, cuánto se ha anticipado al evento, cuánto de control tiene sobre el evento y las respuestas que le pueda dar. Si las personas pueden predecir los eventos y son familiares con ellos, ellas sienten que están más en control y pueden influenciar sobre el futuro (Lefton, 1997).

El aporte más importante al conocimiento del estrés fue realizado por Selye (Szabo, Tache, y Somogyi, 2012), extraordinario experto en endocrinología y química de los esteroides, el cual consideró al estrés como la enfermedad o problema de salud, desde el punto de vista médico, sociológico y filosófico, de mayor significación para la humanidad. Conceptualizó a las respuestas frente al estrés como el Síndrome General de Adaptación, un síndrome es un conjunto de respuestas, el estrés es un conjunto de síntomas físicos y de conductas que responden a una situación dada.

Síndrome de Adaptación General de Selye

Las respuestas de las personas frente a un estresor ocurren en tres estadios o etapas: (1) un estadio corto inicial de alarma, (2) un estadio largo de resistencia, y (3) un estadio final de agotamiento.

En la **etapa de alarma**, las personas experimentan una serie de cambios fisiológicos, excitación, ansiedad, temores, la velocidad del metabolismo se eleva dramáticamente, la sangre de la piel se va al cerebro (por eso surge la palidez), con el tiempo se pierde el apetito, falta de sueño, cefaleas, úlcera, desbalances hormonales y su habilidad para enfrentar problemas decrece.

En la **etapa de resistencia**, las respuestas conductuales y fisiológicas llegan a ser más moderadas pero defensivas, las personas en esta etapa suelen reaccionar con mayor frecuencia con irritabilidad, impaciencia y enojo; además suelen quejarse de cansancio. Estas reacciones pueden durar horas, semanas o años; aunque eventualmente la resistencia puede declinar. Personas después del divorcio, a pesar de que aparentemente todo se ha resuelto en el poder judicial, pueden exhibir durante años enojo y fatiga emocional.

La *etapa final de agotamiento* se caracteriza porque la energía psicológica se agota, la adaptabilidad disminuye o desaparece, la persona se siente muy mal y se da por vencida. En casos extremos de constante estrés, como en un conflicto armado, se pueden presentar enfermedades graves e inclusive la muerte. Por supuesto, hay variaciones entre las personas (Lefton, 1997; Selye, 1952; Szabo y cols., 2012).

En el presente, el proceso de valoración del estrés por cada persona desempeña un rol importante. Esta evaluación puede ser hecha de una forma llamada *primaria*, en la que la persona valora la amenaza anticipándose a un posible daño, otra forma es considerar si es posible manejar adecuadamente el llamado desafío, la percepción del daño causado y la posibilidad de recibir beneficio al superar el estrés. Una segunda forma es la valoración *secundaria*, que se da cuando la persona analiza la disponibilidad de las acciones a realizar para superar el estrés y los recursos con los que cuenta para realizar dichas acciones. La interacción de esas dos formas determina el grado del estrés (Cassaretto y cols., 2003).

El enfoque de Selye fue mayormente basado en investigación experimental, pero desde el punto de vista clínico, Valdés y de Flores (1985) refieren que en los seres humanos predomina la activación del estrés debida a estímulos aversivos de origen psicosocial y las respuestas al estrés son distintas dependiendo de la evaluación que haga la persona de los estímulos potencialmente aversivos también. A esto los investigadores los llaman *acontecimientos vitales estresantes*. Dado que en la clínica hay evidencia frecuente de los efectos negativos de los acontecimientos adversos y amenazas que una persona experimenta a lo largo de su vida, se ha tratado de calcular los factores de riesgo y establecer correlaciones entre los acontecimientos estresantes y la aparición de síntomas y enfermedades. Así por ejemplo, se conoce que los acontecimientos vitales estresantes relacionados con la vida

sentimental (fallecimiento de pareja, divorcio) son importantes, pero depende de la percepción o valoración cognitiva que efectúe la persona. Así, un divorcio puede ser muy estresante para una pareja, pero para otra puede ser un alivio, las reacciones varían de acuerdo a la evaluación o interpretación subjetiva de la persona que experimenta el evento. Un factor interesante es el rol de la memoria, dado que en unos casos puede distorsionar la objetividad de los hechos. Por ejemplo, la memoria suele amplificar el poder estresante de los hechos recientes e infravalorar el valor estresante de los hechos lejanos.

Fuentes del Estrés

De acuerdo a Lefton (1997), se aceptan generalmente tres amplios tipos de situaciones que causan estrés: frustración, conflicto y presión.

Frustración: cuando las personas no alcanzan sus objetivos, ellos frecuentemente experimentan estrés. Frustración es el estado emocional que resulta cuando un objetivo personal, familiar o laboral no se puede alcanzar por ser impedido o bloqueado. Muchas frustraciones son causadas por factores ambientales o externos (accidente de un ser querido), otras frustraciones pueden ser causadas por personas específicas (la pareja que constantemente critica cualquier cosa que se hace). Algunas veces las personas toman algunas acciones para lidiar con la frustración, pero esas acciones pueden colocarlas en conflicto, otro tipo de estrés.

Conflicto: cuando la gente debe tomar decisiones difíciles puede caer en un estado de conflicto. Conflicto es el estado emocional o condición en la cual las personas tienen que tomar decisiones difíciles entre dos o más posibilidades, conductas o impulsos que compiten entre sí (tener que decidir entre quedarse en casa y no salir a la fiesta donde está la persona pretendida o salir y encontrarse con la persona pretendida y desobedecer a los padres). Miller

(1959) describió tres tipos de conflicto que resultan de situaciones que comprenden demandas competitivas: conflicto de aproximación - aproximación, conflicto de rechazo - rechazo y conflicto de rechazo - aproximación.

El conflicto de aproximación - aproximación: surge cuando una persona debe escoger entre dos alternativas igualmente atractivas, usualmente este conflicto es tolerable porque cada alternativa es placentera.

El conflicto de rechazo - rechazo: es el resultante de tener que elegir entre dos alternativas igualmente displacenteras. El conflicto es poco tolerable.

El conflicto de aproximación - rechazo: resulta de la necesidad de elegir entre dos alternativas que tienen a la vez aspectos placenteros y displacenteros.

La Tensión Crónica

Aparte de los llamados acontecimientos vitales estresantes, otra forma de sobrecargar el organismo humano es la llamada *tensión crónica*, que Valdés y de Flores (1985) conceptualizan como una situación permanente en la que se desenvuelve la persona. Implica estilos de vida que también incluyen acontecimientos estresantes, estrategias de afrontamiento fallidas, percepciones equivocadas y supone por tanto, una acción permanente de agentes psicosociales generadores de estrés, que poco a poco pueden poner a al organismo al borde del fracaso adaptativo. Se supone que existe una acción permanente de agentes psicosociales generadores de estrés aunque a veces difíciles de distinguir de los acontecimientos no crónicos pero estresantes. El potencial estresante también estará determinado por las experiencias previas de la vida, en especial las de la infancia.

Principios

Miller (1959) desarrolló algunos principios que pueden ayudar a predecir la conducta en situaciones conflictivas, particularmente en el conflicto de aproximación - rechazo: (a) cuanto más cerca esté la persona de alcanzar un objetivo, será más fuerte la tendencia de alcanzar el objetivo, (b) cuando son posibles dos respuestas incompatibles, la respuesta que tenga más fuerza será la que se manifieste y (c) la fortaleza de la tendencia hacia la aproximación o rechazo está relacionada con la fortaleza del impulso que lo motive.

En la vida de un ser humano los conflictos son inevitables, pero si los conflictos son permanentes e intensos la persona mostrará conductas desajustadas (Sarason y Sarason, 2006).

La Presión: la presión es el estado emocional o condición resultante de expectativas reales o imaginarias de otros por ciertas conductas o resultados. La mayoría de veces la presión está asociada con el trabajo (estudio), la falta de tiempo y eventos de la vida.

Respuestas Frente al Estrés

De acuerdo a Lefton (1997), las personas vivencian el estrés de distintas maneras. Algunos seres humanos sólo presentan un modesto aumento de la excitación fisiológica, otras manifiestan elevadas manifestaciones fisiológicas. En casos extremos, las personas pueden experimentar intensos niveles de excitación, ansiedad y desorganización; de tal forma que su conducta se altera significativamente. Los psicólogos dedicados al estrés han encontrado componentes emocionales, fisiológicos y conductuales.

Respuesta Emocional: cuando las personas experimentan frecuentemente frustraciones por la presión del trabajo o estudio y a los conflictos de su vida diaria suelen responder con cólera, enojo o ansiedad, vacilación, irritabilidad u hostilidad.

Respuesta Fisiológica: como existe excitación del sistema nervioso autónomo, se manifiesta un aumento del ritmo cardiaco, respiración rápida, aumento de la presión arterial, sudoración de palmas y dilatación de las pupilas. Las respuestas del cuerpo frente al estrés suelen ser similares en las distintas edades por las que pasa el ser humano.

Respuesta Conductual: el estrés y su respuesta de excitación están relacionadas. De acuerdo a Hebb, (1972 citado por Lefton, 1997) cuando la persona está moderadamente excitada, su conducta es altamente efectiva. Cuando está pobremente excitada o no excitada, su conducta es poco efectiva. Y cuando esta sobreexcitada, la conducta suele ser desorganizada y poco efectiva.

Agotamiento: personas con alto rendimiento suelen reaccionar con agotamiento. Cuando la persona está exhausta tanto emocional como físicamente, baja su productividad, manifiesta sentimientos de aislamiento, sobretodo de las personas de su trabajo. Frecuentemente, el agotamiento está relacionado con la presión del trabajo, estudio o ambas; presión familiar, económica o situaciones sociales.

Consecuencias en la Salud: los estudios han encontrado que el estrés contribuye a que la persona esté más susceptible al resfrío común. En general, el estrés afecta el sistema inmunológico de las personas haciéndolas más vulnerables a las enfermedades (Sarason y Sarason, 2006).

Tipos de Negación del Estrés

Tipo de Negación	Ejemplo
1. Negación de la información que se proporciona.	“Nadie me dijo nada al respecto”.
2. Negación de la información sobre una amenaza.	“Nadie me dijo que hubiera algo de qué preocuparse”.
3. Negación de la importancia personal.	“No se aplica a mí”.
4. Negación de la emergencia.	“No hay necesidad de apurarse”.
5. Negación de la vulnerabilidad.	“No importa lo que suceda, no puede pasarme a mí”.
6. Negación de la emoción.	“No tengo miedo”.
7. Negación de la importancia de la emoción.	“Tengo miedo, pero no hay razón para sentirlo”.

Fuente: Lefton (1997).

Cómo Enfrentan el Estrés los Adolescentes y Jóvenes

La adolescencia y juventud inicial son etapas que tienen diversas tareas; el satisfacerlas puede convertirse en fuente de estrés, como por ejemplo, la elección y preparación para el mundo del trabajo, la búsqueda de identidad, uso del tiempo libre, el consumo o no de estimulantes, violencia callejera, problemas económicos, la atracción sentimental y muchas otras (Cassaretto y cols., 2003).

Mientras que para una gran parte de los jóvenes las transiciones ocurren de manera natural o no tormentosa, para otros, las transiciones son difíciles y requieren el uso de estrategias específicas dirigidas hacia el enfrentamiento de las situaciones difíciles.

El estrés puede tener sus curiosidades (no siempre se puede predecir que evento será estresante), ser separado o seleccionado del equipo de la clase puede ser estresante; perder el trabajo o ser promovido en el trabajo suele ser estresante. Lo que hace un evento estresante no es necesariamente el evento por sí mismo, lo estresante es la necesidad de acomodarse o adaptarse a los cambios que requiere el evento nuevo. Cuando la necesidad de adaptarse debe ser efectuada rápidamente aumentan las probabilidades de que la vivencia de estrés sea mayor.

Los adolescentes y jóvenes que reprimen o niegan los problemas que vivencian o experimentan: cuando reciben información negativa, suelen dar respuestas incorrectas o inadecuadas; igualmente los adolescentes y jóvenes que son hipersensibles, usualmente se focalizarán sólo en lo negativo de los eventos. Ambas formas de aproximarse a los problemas son negativas porque el adolescente o joven no sólo necesita estar atento, darse cuenta de las situaciones potencialmente amenazantes, sino también, ser capaz de resolver las diversas situaciones.

Si bien se acepta que los varones suelen responder con mayor racionalidad al estrés que las mujeres, en los últimos tiempos, los resultados de las investigaciones presentan resultados similares tanto para varones como para mujeres (Cobb, 2006).

En el contexto de la vida universitaria la aparición del estrés es frecuente. La mejor estrategia suele ser la prevención del malestar psicológico, preparándose para el uso intenso y frecuente de actividades que lo prevengan (Gustems, 2012). También se ha encontrado que a mayor edad del joven, mayores niveles de estrés tendrá y que el estrés aumenta aún más cuando se trata de problemas relacionados con el futuro de sí mismos (Cassaretto y cols., 2003).

Los jóvenes universitarios que usen algún tipo de estrategia para amortiguar los efectos de intenso estrés de la vida en la universidad son predictores de su bienestar. Es probable que usar alguna estrategia es mejor que no usar ninguna, o usar la llamada evitación del problema, esta tiene alta relación con el decrecimiento del sentirse bien (Turashvili y Japaridze, 2013).

Ticona, Páucar y Llerena (2010) hallaron que estudiantes de enfermería presentan niveles de estrés severo, sobretodo por la presión académica, y que las estrategias más usadas para sobrellevar el estrés fueron la planificación, el afrontamiento activo y el afrontamiento orientado hacia las emociones.

Aprender a Enfrentar el Estrés

Al igual que otras habilidades, los adolescentes y jóvenes pueden aprender a enfrentar el estrés. Usualmente el adolescente debe aprender a: (a) valorar las situaciones estresantes, (b) anticipar las propias reacciones y (c) manejar las emociones resultantes.

Las malas interpretaciones sobre los diversos eventos fácilmente pueden sobrevalorar o subestimar a los estresores, sobretodo a los potenciales. Es mejor realizar un análisis pausado

para así valorar y predecir correctamente la significación real. Una valoración adecuada ayuda a influenciar mejor el curso de los eventos; más aún, después de considerar interpretaciones alternativas de las situaciones. Es posible que los jóvenes aprendan a enfrentar las situaciones de autoderrota, pero ello requiere la capacidad de poner en uso las nuevas habilidades que ya posee. La más simple es conseguir mayor y diferente información para determinar cuál interpretación es la más adecuada, sobretodo porque los jóvenes tienden a buscar información que sólo confirme la primera interpretación (Cobb, 2006; Oblitas, 2010).

El punto culminante del estrés académico es en la vida universitaria porque en esta etapa no sólo deben cumplir con las demandas académicas, sino con otros procesos como el alejamiento o independencia de la familia, valoración del mercado laboral y adaptarse a medios diferentes como, por ejemplo, la familia de la pareja, de los amigos y otros. Los profesores no siempre están atentos a las fuentes de estrés y sus consecuencias para sus alumnos ya que están más enfocados en brindar buena información.

Hay estilos de vida de las personas que pueden ayudar a manejar mejor las situaciones estresantes que se presenten:

- Sueño adecuado.
- Alimentación saludable.
- Ejercicio regular.
- Moverse, caminar, jugar, recreación.
- Conversar con amistades o familiares que dan apoyo.
- Sentimientos positivos de gratitud.

- Mascotas.

Aprendiendo a Responder a la Situación

En la mayoría de situaciones es mejor conseguir la mayor cantidad de información posible, recibir diversos consejos o sugerir hablar con un amigo; otras veces es mejor no tomar ninguna acción, por ejemplo, no responder ante una enojada llamada de atención del padre. En otras ocasiones es mejor comunicarse, aceptar e inmediatamente negociar alternativas. Lo más efectivo es prevenir la situación estresante, por ejemplo, informar previamente que será difícil atender un requerimiento o rendir bien una evaluación (Cobb, 2006).

Manejo de las Emociones: suele ser lo más difícil de hacer, ya que frecuentemente la primera respuesta es emocional y de características confrontacionales. Usualmente puede ser mejor postergar la respuesta para que baje la emoción lo más posible, consultar con un amigo generacional o mejor un adulto que suele ser sereno; de ninguna manera con alguien que suela reaccionar emocionalmente ya que va a incrementar el propio estado emocional (Cobb, 2006).

Gracias a Selye y su estudio acerca del estrés, se pudo desarrollar un campo relativamente nuevo dentro del estudio del estrés; sin embargo, falta investigación para explicar las diferentes respuestas ante el mismo evento estresor, ya que usualmente cada ser humano tiene determinada evaluación cognitiva frente a los eventos considerados estresantes y por tanto, diferentes consecuencias que un acontecimiento o demanda estresante provocará en la persona (Lazarus y Folkman, 1986).

A partir de este estudio, surge la Teoría del Estrés de Lazarus y Folkman (1986), quienes plantean que la persona y el ambiente mantienen una relación dinámica, mutuamente

recíproca y bidireccional. Es por ello que el estrés es considerado como un proceso que incluye las transacciones entre el individuo y su medio ambiente, durante el cual, la percepción de amenaza y/o daño ocasiona reacciones físicas y psicológicas. Dichas respuestas se caracterizan por ser de tipo rápido, intuitivo y automático, siendo diferentes del pensamiento reflexivo, el cual es más lento y más abstracto (Lazarus y Folkman, 1986). Para ellos, las personas sufren estrés cuando creen que carecen de las herramientas para afrontar una situación difícil, pero no si creen que tienen los recursos necesarios para hacerle frente.

La teoría de Lazarus y Folkman (1986) propone que las personas realizan dos evaluaciones ante el estrés: la valoración *primaria*, en la cual se percibe un evento como amenazante y la valoración *secundaria*, en la cual se elaboran las posibles respuestas ante el evento percibido como amenazante. La interacción entre la valoración primaria y secundaria determina el grado de estrés, la intensidad y la calidad (contenido) de la respuesta emocional. Ambas son interdependientes.

Vulnerabilidad y Estrés

Como en toda condición negativa o patógena, además del evento o agente estresante fuera de la persona, se deben considerar las características de su estado psicofisiológico en el momento del trauma. La vulnerabilidad de las personas está relacionada con la interacción entre la herencia y el ambiente, entre los genes y el ambiente. Las personas heredan tendencias a expresar ciertos rasgos o comportamientos, los cuales pueden activarse ante ciertos eventos de la vida que causan estrés a la persona, (cuando se presenta el suceso vital o estresor). Existen algunas personas con alguna vulnerabilidad genética a desarrollar ciertos trastornos; dentro de ellos, al estrés al que se expongan (Ramírez y Valerio, 2007). Aunque existen casos extremos de personas altamente resistentes y otras altamente susceptibles a los

eventos estresantes de la vida. Se dice que existe una característica denominada apoyo interno, cuya presencia está relacionada a una resistencia especial a la adversidad en general.

Se acepta que la vulnerabilidad a presentar estrés aumenta con la *edad*, sobretodo en la adolescencia y juventud y se encuentra mayor incidencia entre las *mujeres* que en los varones (Barlow y Durand, 2004; Ramírez y Valerio, 2007).

Modelo de la Desesperanza/Indefensión

Dentro de las teorías atribucionales usadas para estudiar el estrés y su consecuencias, es importante la teoría de la *desesperanza* que es entendida como la relación entre las consecuencias de aprendizajes desorganizados adquiridos a partir de atribuir características peculiares a las experiencia vividas. Los seres humanos emiten respuestas que al ser reforzadas se constituyen en parte de su repertorio habitual de respuestas, así las personas creen poder ejercer control sobre su entorno, sobre todo social, pero cuando experimentan fracasos continuos al aplicar a cualquier situación sus respuesta habituales, comienzan a desarrollar desconfianza a otras situaciones, renunciando al control que creían tener, a pesar que pudiera ser eficaz en algunas situaciones. Quizá lo que paso fue que su creencia de control era supersticiosa, no era por la calidad de sus respuestas sino porque hubo acierto de manera casual, fue una atribución falsa (Lazarus y Folkman, 1986).

Afrontamiento

El estrés que experimentan las personas suele desencadenar la generación de estrategias para enfrentar el estrés. Se define el afrontamiento como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes para enfrentar las demandas específicas internas

y/o externas, evaluadas como desbordantes de los propios recursos del individuo (Lazarus y Folkman, 1986).

Según Rodríguez - Marín y cols., (1990, citados por Flores y Paredes, 2009) el afrontamiento es un procesos que incluye los intentos de la persona para resistir y superar las demandas que le plantea su vida a las que considera excesivas tratando de restablecer el equilibrio para adaptarse a las nuevas situaciones. Estas respuestas son de tres categorías. La primera categoría incluye dos principales respuestas, las de evitación y las respuestas de aproximación. Las respuestas de *evitación* son las estrategias cognitivas y de conducta que buscan escapar del problema al que enfrentan y las respuestas de *aproximación* están comprendidas por aquellas estrategias cognitivas y de conducta que tratan de enfrentar directamente el problema.

La segunda categoría comprende otras dos formas de afrontamiento: una, la que regulan las emociones producidas por la evaluación cognitiva y otra que regula la relación perturbada entre la persona y la circunstancia problemática, la toma de decisiones y la acción directa.

La tercera categoría abarca los tipos de destreza que la persona hace intervenir al momento de enfrenta la situación estresante, cuando las personas deciden que no es necesario enfrentar el problema se considera una estrategia cognitiva, pero cuando deciden, por ejemplo, consultar a una persona o profesional experto en el tema, para ayudar a encontrar una solución están utilizando una estrategia comportamental.

Asimismo, Sandín (1995) define afrontamiento como los esfuerzos conductuales y cognitivos que hace el individuo para hacer frente al estrés; es decir, para *manejar* tanto las demandas externas o internas generadoras de estrés, como el estado emocional desagradable vinculado al mismo.

La función principal del afrontamiento es reducir la tensión y devolver el equilibrio al organismo. De igual modo, puede ser situacional o disposicional. En la primera modalidad mencionada, se plantea que el afrontamiento es un proceso que cambia a través del tiempo y por las circunstancias, es decir, es un proceso dinámico (Lazarus y Folkman, 1986); mientras que en la segunda modalidad, se señala que el afrontamiento es un estilo personal relativamente estable, es decir, no cambia, y ambos están íntimamente relacionados (Carver y Scheier, 1994).

En general el afrontamiento ayuda a identificar los elementos que intervienen en la relación entre situaciones de vida estresantes y síntomas del estrés. El afrontamiento actúa como una actividad que trata de regular la perturbación emocional, que cuando es efectivo no surgirá el malestar, en caso que no actúe podría verse afectada la salud de la persona aumentando el riesgo de mortalidad y morbilidad. Así, el afrontamiento puede ser considerado como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales dirigidos a reducir o tolerar las demandas externas o internas de las situaciones estresantes (Cassaretto y cols., 2003).

El estudio del afrontamiento ha originado diferentes estilos y estrategias de afrontamiento. Es así que cada persona tiene diferentes formas de responder al estrés y otros cuentan con mejores estrategias para contenerlo. Los recursos de afrontamiento son características personales y sociales en los que se basan las personas cuando tienen que hacer frente a los estresores (Pearlin y Schooler, 1978).

Teniendo en cuenta que cada persona despliega distintas estrategias para una situación estresante, puede que no sean las adecuadas para afrontar dicha situación y no lograr adaptarse, haciendo que el estrés continúe y se haga crónico, pero si la estrategia utilizada es efectiva, la persona sentirá alivio y bajaran los niveles de estrés, generando resultados

positivos. Por ello, podemos considerar al afrontamiento como un mediador importante en la respuesta emocional, resultados positivos se asocian con ciertas estrategias de afrontamiento y los resultados negativos con otro tipo de estrategias (Lazarus, 1993; Lazarus y Folkman, 1986).

Basándose en el cuestionario de modos de afrontamiento desarrollado por Lazarus y Folkman, el cual evalúa dos tipos de afrontamiento, uno dirigido al problema y el otro dirigido a la emoción; es que Carver y cols., (1989) desarrollaron un tipo adicional, dirigido al no afrontamiento del estresor; dicha evaluación consta de 13 escalas presentadas a continuación.

Afrontamiento Dirigido al Problema

Dirigidas al problema como tal, búsqueda de soluciones alternativas sobre la base de su costo y beneficio, de su elección y aplicación (Lazarus y Folkman, 1986).

Afrontamiento Activo. Es el proceso de ejecutar acciones directas incrementando los esfuerzos para tratar de apartar o evitar el estresor y aminorar sus efectos negativos. Incluye iniciar una acción directa tratando de ejecutar esfuerzos de afrontamiento paso a paso.

Planificación. Implica pensar cómo enfrentarse al estresor, así como iniciar acciones y pensar en los pasos para manejar el problema, este ocurre durante la evaluación secundaria. Dughi (1995) la denomina inventiva ya que mediante una búsqueda activa de alternativas logra transformar la amenaza en un incentivo de cambio.

La Supresión de Actividades Competitivas. Se refiere a dejar de lado o dejar pasar otros proyectos y actividades, tratando de evitar distraerse, con la finalidad de dirigir todos sus esfuerzos para poder manejar el estresor.

Postergación del Afrontamiento. Considerada una respuesta necesaria y funcional al estrés, es esta fase donde el individuo espera la oportunidad adecuada o apropiada para actuar ante el problema, evitando actuar prematuramente.

Búsqueda de Soporte Social. Consiste en buscar consejo, asistencia o información con la finalidad de poder solucionar el problema.

Afrontamiento Dirigido a la Emoción

Este tipo de afrontamiento está constituido por procesos cognitivos centrados en disminuir el grado de trastorno emocional, de manera que permite actuar sobre las respuestas emocionales relacionadas con el estrés, para que pueda conservar el ánimo y la esperanza para continuar de manera adecuada.

Búsqueda de Soporte Emocional. Su fin es buscar apoyo moral, entendimiento y comprensión en los demás, para aliviar la emoción inadecuada generada por el problema.

Reinterpretación Positiva de la Experiencia. Evalúa el problema de manera positiva dándole connotaciones favorables a la experiencia y en otros casos asumiéndola como un aprendizaje para el futuro.

Aceptación. Tiene dos aspectos, el primero en la evaluación primaria donde el individuo acepta la situación como existente, y la siguiente en la segunda evaluación donde acepta la realidad como un hecho con el cual tendrá que convivir y que no podrá modificar.

Retorno a la Religión. Ante situaciones de estrés el individuo busca las creencias religiosas con la intención de reducir las emociones desagradables. Considerado como un soporte emocional para muchas personas.

Análisis de Emociones. Consiste en enfocarse en las consecuencias emocionales desagradables que el individuo experimenta, expresando las emociones y sentimientos producidos. Llamada también como desahogo de emociones y clasificada entre las estrategias dirigidas a la emoción menos funcional.

Se resalta también que el uso del estilo considerado dirigido a la emoción, puede, en algunos casos, ser una estrategia paliativa, ya que conlleva generalmente a un mayor malestar físico, problemas de distrés y resultados psicológicos pobres (Carver y Scheier, 1994).

Afrontamiento Dirigido al No Afrontamiento del Estresor

Dirigida principalmente a la negación de la existencia del estresor, ignorándola. Su comportamiento es indiferente, como si no estuvieran expuestos a ningún peligro alguno.

Negación. Reusarse a creer que el estresor existe, o tratar de actuar pensando como si el estresor no fuera real. Puede resultar efectiva en las primeras fases de crisis, cuando la situación no puede afrontarse en su totalidad.

Conductas Inadecuadas. Disminución de esfuerzos para afrontar el estresor, dándose por vencido al intentar lograr sus metas con las cuales se ven interferidas por el estresor.

Distracción o Desentendimiento Mental. El individuo abre una variedad de actividades que sirven para distraer a la persona de pensamientos sobre el problema o de la meta con la que el estresor está infiriendo.

Resiliencia y Afrontamiento

Un factor altamente relacionado con el afrontamiento es la resiliencia entendida como la capacidad que tiene de ser flexible, ello le permite enfrentar con mayor facilidad los eventos de la vida, responden adaptativamente a las demandas externa e internas de su vida; una persona que es resiliente es menos vulnerable a los estresores. La resiliencia está relacionada con las habilidades de afrontamiento. Las personas con habilidades de afrontamiento son menos vulnerables a los eventos estresantes que las personas con menos habilidades de afrontamiento. Claro está que la resiliencia y vulnerabilidad son afectadas por el nivel de apoyo social que dispongan. El apoyo social puede ser entendido como el bienestar, reconocimiento, aprobación, aliento y motivación por personas que están dispuestas a ayudarnos, generalmente familiares, amigos, compañeros de trabajo u organizaciones. El apoyo social es importante sobre todo cuando la persona que quiere ayudar es importante para la persona vulnerable (Brannon y Feist, 2001).

Los consejeros del estrés suelen prevenir preparando a las personas para que enfrenten situaciones estresantes proporcionándoles ideas para que procesen el estrés. Se le llama *inoculación para el estrés*, en el cual se les proporciona a las personas avisos realistas, recomendaciones que los ayuden a preparar a las personas a enfrentar con peligros y pérdidas imprevistas (Lefton, 1997).

Apoyo Social. Es una importante variable protectora que es necesario mencionar, aunque quizá sea mejor habla de percepción de tener apoyo social, ya que esta percepción puede hacer más eficaz cualquier estrategia de afrontamiento que se utilice, este apoyo es claro cuando (a) se expresa afecto positivo, acuerdo o sintonía con los eventos que está pasando, (b) se alienta a la expresión o verbalización de las ideas o sentimientos que

experimenta, (c) se brinda ayuda de forma material. No se habla de apoyo social por la cantidad de amistades o familiares que expresen apoyo, sino del grado de intimidad, solidaridad y confianza que se comparte con las personas del entorno. Las personas aisladas tienden a relacionarse con una menor cantidad de conocidos y amistades que pueden ayudar a protegerse de los riesgos de la vida e inclusive de las enfermedades, por ello es que en los últimos tiempos se habla mucho de las redes sociales, amistades o redes quienes pueden orientar o insistir en que una persona en riesgo asista a recibir ayuda médica, si es que el estrés está causado por una posible enfermedad (Valdés y de Flores, 1985).

El Control Personal. Brannon y Feist (2000) refieren que la sensación de control personal de los acontecimientos de las situaciones consideradas estresantes en su vida, tienen mayor capacidad de afrontar el estrés, contrario de las personas que sienten que sus vidas está determinadas por fuerzas externas a ellos, este concepto fue desarrollado por Rotter (1966, citado por Brannon y Feist, 2001), quien sugirió que se puede clasificar a las personas de acuerdo al grado en que ellas consideran que tienen el control de los eventos importantes de sus vidas. Las personas que creen que son capaces de controlar los acontecimientos importantes de su vida pertenecen al grupo de personas con un *locus de control interno*, mientras que las personas que consideran que es la suerte, el destino o los actos de otras personas constituyen factores que determinan sus propias vidas, son personas con un *locus de control externo*.

En general los jóvenes que reciben orientación y enfrentan el estrés utilizando adecuadas estrategias de afrontamiento (dirigido al problema), estados de bienestar, estilo de vida saludable, y prevención en la toma de riesgos (Brannon y Feist, 2000).

Estrés, Afrontamiento y Edad. Las investigaciones refieren diferencias entre el estrés y su afrontamiento de acuerdo a la edad de los jóvenes. Se ha sugerido que la mayoría de jóvenes enfrentan exitosamente las problemáticas de la vida y que la mayoría de jóvenes usan estrategias activas dirigidas a amortiguar los efectos de la insatisfacción en el trabajo, conflictos en la familia y dificultades en el área académica, pero cuando usan estrategias focalizadas en la emoción son más dañinas para la relación familiar, el trabajo y el estudio. Generalmente adecuadas estrategias mitigan los efectos de los estresores. Al respecto se afirma que no es la edad de los jóvenes en sí misma, sino la edad y el contexto en el cual se desenvuelve el joven universitario (Natovová y Chýlová, 2012). Estas investigadoras no encontraron diferencias entre la edad de los jóvenes estudiantes y las diferencias estrategias que usan para lidiar con el estrés. Clark, Moritz, y Callahan (2006) hallaron en estudiantes avanzados que mientras los adolescentes tienen mayor edad tiene mejor vida social, participan de mayor cantidad de actividades curriculares y alcanzan mayor independencia de sus padres. De igual manera Folkman, Lazarus, Pimley, y Novacek (1987) refieren que mientras los estudiantes tienen más edad usan mejores estrategias de afrontamiento y que quizá se deba a que a mejor desarrollo más capacidad para enfrentar los problemas de la vida.

Estrés, Afrontamiento y Género. Los estudios universitarios plantean numerosas demandas a los estudiantes, especialmente los concernientes a las expectativas académicas. De acuerdo a Natovová y Chýlová (2012) las estudiantes mujeres son más vulnerables a las vivencias estresantes en parte por el diferente tipo de educación que reciben en sus familias y sociedad en general. En general las mujeres universitarias utilizan diferentes tipos de estrategias frente al estrés y mayormente son dirigidas hacia las emociones, son más sensibles (Diehl, Coyle, Labouvie - Vief, 1966). De manera semejante Turashvili y Japaridze (2013)

refieren que hay diferencias en las estrategias de afrontamiento usados en los eventos críticos de la vida, por ejemplo buscar apoyo social o buscar apoyo en la oración si son personas religiosas, pero que en general estrategias centradas en las emociones son más frecuentes en las mujeres universitarias y afrontamiento centrado en la tarea son más frecuentes en los varones universitarios. También Lawrence, Ashford y Dent (2006) encontraron que un porcentaje mayor de mujeres terminan la universidad con mejores calificaciones que los universitarios varones ya que las mujeres dan gran valor al éxito académico, las mujeres toman de manera más seria y tienden a prepararse mejor, a ser más organizadas e inclusive ser más cooperativas con sus pares, por el contrario los varones se preparan menos, son más competitivos, disruptivos, demasiado confiado y menos atento a su educación. Pero, a su vez, quizá por sus ansias de logro, en su investigación encontraron que las estudiantes universitarias mujeres adoptan estrategias focalizadas en la emoción, en cambio los varones adoptan estrategias mayormente focalizadas en el problema.

Se cree que en la vida universitaria las estudiantes mujeres experimentan más estrés, más ansiedad que los estudiantes varones, la investigación de Kania (2014) quien planteo la misma hipótesis no encontró diferencias significativas entre ambos grupos, aunque afirma que quizá sus resultados hayan estado influenciados porque su muestra no fue lo suficientemente grande. Marín, Álvarez, Hernández, Anguiano y Lemus (2014) hallaron que la mayor cantidad de estrés en estudiantes de enfermería está relacionado con el estrés académico y que se presenta en mayor porcentaje en estudiantes del sexo femenino y que muchas veces recurren a la conversación, a la bebida o al fumar.

Estrés, Afrontamiento, Estudio y Trabajo. Natovová y Chýlová (2012) no encontraron diferencias entre los jóvenes universitarios que están enrolados en sus estudios

superiores a tiempo completo o tiempo parcial. Generalmente los estudiantes que están matriculados a tiempo parcial suele ser porque **trabajan**, concluyeron por lo tanto que no existen diferencias significativas entre los universitarios que trabajan y no trabajan, a pesar que es fácil deducir que las vivencias estresante proviene de dos fuentes, la académica y la laboral. Becerra (2013) encontró que los estudiantes universitarios hombres y mujeres, que solo estudien o estudien y trabajen, están sometidos a altos niveles de estrés y que su bienestar dependerá principalmente del estilo de afrontamiento que usen, si es centrado en la *evitación* existirá mayor probabilidad de consumir alcohol, tabaco, descuiden el sueño, descanso y el autocuidado, pero que el estrés en sí no es la variable más importante, es el estilo de afrontamiento al que hay que darle más apoyo. Cruz (2013) no encontró diferencias estadísticamente significativas entre estudiantes universitarios que trabajan y no trabajan, además halló que la mayor fuente de estrés no era ni el trabajo ni la presión académica sino que eran los problemas familiares los de mayor estrés, por ejemplo el que un familiar se enferme o el que tenga un accidente. Méndez (2015) halló que los estudiantes que estudian y trabajan, si bien tienen altos niveles de estrés, en general lo saben manejar, dependiendo del manejo psicológico, mental, físico y emocional y de que tengan resultados positivos durante su formación académica, reafirmando al final que no existe influencia negativa del estrés en el rendimiento laboral y académico.

Los estudios sobre el afrontamiento han abarcado diferentes áreas y temas. Así, Del Águila (2016) encontró que en los jóvenes universitarios el uso de alcohol y marihuana es una forma de estrategia de afrontamiento, generalmente fallida, para enfrentar las situaciones de estrés de sus vida diaria, tratando de divertirse, sentirse relajado, incrementar su autoconfianza, y olvidarse de los problemas. Debe mencionarse por lo interesante de que los universitarios

que usan marihuana suelen también usar el humor de manera constante para aliviarse de los problemas. Casareto y cols., (2003) hallaron que jóvenes estudiantes de psicología usaban con mayor frecuencia el estilo de afrontamiento centrados en el problema y la emoción, aunque mayormente relacionados con el nivel de estrés bajo. Estudiantes de medicina frente al estrés, sobre todo académico, usan con mayor frecuencia el estilo de afrontamiento dirigido al problema, aunque es de notar que todos ellos tenían apoyo mayoritariamente de la familia, en la mayoría de casos familias nucleares (Carpio, 2012).



Hipótesis

Los estudiantes de la Universidad Católica de Santa María que trabajan, utilizan con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento al estrés dirigidas al afrontamiento del problema que los estudiantes universitarios de la Universidad Católica de Santa María que no trabajan.

Hipótesis Nula

Los estudiantes de la Universidad Católica de Santa María que trabajan, utilizan estrategias similares de afrontamiento al estrés que los estudiantes de la Universidad Católica de Santa María que no trabajan.



Capítulo II

Diseño Metodológico

Diseño de Investigación

El método utilizado para el diseño de la presente investigación fue de tipo descriptivo; en donde se empleó un diseño de carácter transversal comparativo.

Se considera como investigación descriptiva cuando se reseñan las características o rasgos de la situación u objeto de estudio (Salkind, 2006).

Una de las funciones principales de la investigación descriptiva es la capacidad para seleccionar las características fundamentales del objeto de estudio y su descripción detallada de las partes, categorías o clases de dicho objeto.

Técnicas e Instrumentos

La técnica que se empleó para esta investigación es la aplicación colectiva de una encuesta y un cuestionario.

Instrumentos

Se usaron dos instrumentos. Una *encuesta*, con la que se recolectó información relevante de los participantes de la investigación y el *Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés* (COPE).

Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE): las características principales del cuestionario son:

Ficha Técnica de la Prueba

Autor: Carver y Scheier (1994).

Validez: 0.42 aceptable.

Confiabilidad: 0.55 aceptable.

Para establecer la consistencia interna de las escalas del instrumento se empleó el coeficiente de Crombach. Los valores obtenidos fueron altos, con sólo una excepción de relación moderada, correspondiente el ítem de renunciar al afronte a través del uso del alcohol o drogas (-0.01). Los puntajes de “r” entre las escalas de la prueba no se correlacionan significativamente, lo que indican su independencia.

Para probar la confiabilidad del instrumento se aplicó la prueba estadística Alfa de Crombach, encontrando que la prueba es homogénea.

Aplicaciones. Se aplica a personas de ambos sexos para establecer cómo reaccionan o responden cuando enfrentan situaciones difíciles o estresantes.

Ámbito de aplicación. Estudiantes universitarios.

Tiempo de aplicación. Aproximadamente de 15 a 20 minutos.

Finalidad. Determinar las tres estrategias de afrontamiento ante el estrés que utiliza el sujeto.

Descripción de la Prueba

El Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) consta de 52 ítems, los cuales conforman 3 estrategias que miden 13 modos de afrontamiento del estrés. Cada uno de los 13 modos de evaluación se compone de 4 ítems, los mismos que tienen dos alternativas de respuesta, siendo “No” igual a cero y “Sí” igual a 1.

De acuerdo a la puntuación que se obtenga, se podrá establecer que el sujeto presenta estilos de afrontamiento enfocados al problema, a la emoción, o al no afrontamiento del estresor.

Población

En la Universidad Católica de Santa María existen 13 266 estudiantes matriculados en el semestre par del 2016. En el tercer año hubo 2591 estudiantes matriculados en las cuatro Áreas Académicas de la Universidad Católica de Santa María: Área de Ciencias Sociales, Área de Ciencias de la Salud, Área de Ingenierías y Área de Ciencias Jurídicas y Empresariales.

Muestra

De esa población de universitarios matriculados en el tercer año (2591) participaron 372 estudiantes que equivalen al 13.93 de la población. Pero en el proceso de aplicación de los instrumentos tuvieron que dejarse de lado 11 cuestionarios, ya que por ejemplo, los estudiantes no completaron bien los datos o dejaron los instrumentos sin llenar. Por tanto la muestra final fueron 361 estudiantes: Área de Ciencias Sociales, 78; Área de Ciencias de la Salud, 41; Área de Ingenierías, 133 y Área de Ciencias Jurídicas y Empresariales, 109. Cabe mencionar que se accedieron a estos participantes por conveniencia, ya que se ingresaron a las aulas del sexto semestre que hubo facilidades de horarios y colaboración de profesores y se invitó a colaborar a todos los alumnos de esa clase de manera voluntaria.

A continuación se presentan en tablas las características de la muestra:

Tabla 1*Características de la Muestra de Acuerdo al Área Académica*

Área Académica	N°	%
Cs. Sociales	78	21.6
Cs. de la Salud	41	11.4
Cs. e Ingenierías	133	36.8
Cs. Jurídicas y Empresariales	109	30.2
Total	361	100.0

Fuente: Matriz de Datos

En la Tabla 1 observamos que el porcentaje más alto de la muestra corresponde al Área Académica de Ciencias e Ingenierías, representando el 36.8% del total; lo que equivale a 133 estudiantes evaluados, seguidos por el Área Académica de Ciencias Jurídicas y Empresariales, cuya muestra representa el 30.2% del total, lo que equivale a 109 estudiantes evaluados. El Área Académica de Ciencias Sociales representa el 21.6% de la muestra, lo que equivale a 78 estudiantes evaluados.

Finalmente, el Área Académica de Ciencias de la Salud representa el 11.4% de la muestra, lo que equivale a 41 estudiantes evaluados.

Tabla 2
Características de la Muestra de Acuerdo a la Edad

Edad	N°	%
18 a 19 años	112	31.0
20 a 21 años	151	41.8
22 a más	98	27.1
Media Aritmética (Promedio)	20.80	
Desviación Estándar	2.17	
Edad Mínima	18	
Edad Máxima	29	
Total	361	100.0

Fuente: Matriz de Datos

Se observa en la Tabla 2 que el mayor porcentaje de la muestra se encontró entre las edades de 20 a 21 años, representando un 41.8% del total; lo que equivale a 151 estudiantes.

Tabla 3
Características de la Muestra de Acuerdo al Sexo

Sexo	N°	%
Masculino	193	53.5
Femenino	168	46.5
Total	361	100.0

Fuente: Matriz de Datos

En la Tabla 3 observamos que el mayor porcentaje de la muestra se vio representado por el sexo masculino, con el 53.5% del total; lo que equivale a 193 estudiantes.

Tabla 4
Características de la Muestra de Acuerdo a Trabajar o No-Trabajar

Trabajo	N°	%
Trabaja		
No	289	80.1
Sí	72	19.9
Total	361	100.0

Fuente: Matriz de Datos

En la Tabla 4 se observa que un total de 72 estudiantes, representados por el 19.9% de la muestra total, son estudiantes que cuentan con trabajos remunerados.

Estrategias de Recolección de Datos

Se solicitó permiso al Vicerrector Académico de la Universidad para acceder a los datos de la población universitaria del tercer año del semestre par 2016 de las cuatro Áreas Académicas. Asimismo, se solicitó la autorización pertinente para poder ingresar a las aulas de dichos alumnos, con la finalidad de aplicar los instrumentos. Se revisaron los horarios, que no resultaron ser correctos, pero se pidió ayuda a los profesores de aula y cuando permitieron el ingreso se solicitó la participación voluntaria de los estudiantes, aplicándose los instrumentos a los que aceptaron llenarlos.

Criterios de Procesamientos de Información

Para describir las características de la muestra, tales como el Área Académica, la edad, el sexo, si el estudiante trabaja actualmente y si este es un trabajo remunerado; así como para sistematizar las estrategias de afrontamiento utilizadas, se utilizó el Programa Microsoft Excel; generando así la Matriz de Datos.

Posteriormente, los resultados se trabajaron por medio de las Pruebas Estadísticas Chi Cuadrado de Pearson y Chi Cuadrado de Yates.

Capítulo III

Resultados

Descripción de los Resultados

A continuación, se presentarán 5 tablas con los resultados obtenidos y con sus respectivas interpretaciones.

Tabla 5

Formas de Afrontamiento al Estrés

Afrontamiento del Estrés	N°	%
Dirigido al Problema	192	53.2
Dirigido a la Emoción	169	46.8
No Afrontamiento	0	0.0
Total	361	100.0

Fuente: Matriz de Datos

Se observa en la Tabla 5 que la estrategia de afrontamiento del estrés que predomina en los estudiantes universitarios es la que va dirigida al Problema; 192 estudiantes, el 53.2% de la muestra total utilizan la estrategia de afrontamiento dirigido al problema. Aunque una significativa cantidad de universitarios 169 (46.8 %) utilizan la técnica de afrontamiento dirigida a la emoción. Finalmente, se encontró que ningún estudiante utiliza la estrategia de afrontamiento del estrés dirigida al No Afrontamiento del Estresor.

Tabla 6
Afrontamiento al Estrés y Área Académica

Área Académica	Afrontamiento del Estrés					
	Dirigido al Problema		Dirigido a la Emoción		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Cs. Sociales	43	55.1	35	44.9	78	100.0
Cs. de la Salud	18	43.9	23	56.1	41	100.0
Cs. e Ingenierías	76	57.1	57	42.9	133	100.0
Cs. Jurídicas y Empresariales	55	50.5	54	49.5	109	100.0
Total	192	53.2	169	46.8	361	100.0

Fuente: Matriz de Datos $P = 0.440 (P \geq 0.05) N.S.$

En la Tabla 6 se observa que el 56.1% de la muestra, correspondiente a 23 estudiantes del Área Académica de Ciencias de la Salud, utiliza estrategias de afrontamiento del estrés dirigidas a la Emoción.

Por otro lado, los estudiantes del Área Académica de Ciencias e Ingenierías, con 57.1%, los del Área Académica de Ciencias Sociales, con 55.1% y los del Área Académica de Ciencias Jurídicas y Empresariales, con 50.5%, utilizan estrategias de afrontamiento del estrés dirigidas al Problema.

Tabla 7
Afrontamiento al Estrés y Edad de los Estudiantes

Edad	Afrontamiento del Estrés					
	Dirigido al Problema		Dirigido a la Emoción		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
18 a 19 años	51	45.5	61	54.5	112	100.0
20 a 21 años	87	57.6	64	42.4	151	100.0
22 a más	54	55.1	44	44.9	98	100.0
Total	192	53.2	169	46.8	361	100.0

Fuente: Matriz de Datos

$P = 0.038$ ($P < 0.05$) S.S.

En la Tabla 7 se aprecia que el 54.5% de la muestra total, equivalente a 61 estudiantes; los cuales se encuentran entre los 18 y 19 años, utilizan estrategias de afrontamiento del estrés dirigidas a la Emoción. Mientras que a partir de los 20 años, los estudiantes utilizan estrategias de afrontamiento del estrés dirigidas al Problema.

Tabla 8
Afrontamiento al Estrés y Sexo de los Estudiantes

Sexo	Afrontamiento del Estrés					
	Dirigido al Problema		Dirigido a la Emoción		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Masculino	120	62.2	73	37.8	193	100.0
Femenino	72	42.9	96	57.1	168	100.0
Total	192	53.2	169	46.8	361	100.0

Fuente: Matriz de Datos

$P = 0.000$ ($P < 0.05$) S.S.

En la Tabla 8 se describe que el 62.2% de la muestra total, equivalente a 120 estudiantes del sexo masculino, utilizan estrategias de afrontamiento del estrés dirigidas al Problema.

En contraparte al 57.1%, equivalente a 96 estudiantes del sexo femenino, las cuales utilizan estrategias de afrontamiento del estrés dirigidas a la Emoción.

Tabla 9
Afrontamiento al Estrés y Trabajo

Trabaja	Afrontamiento del Estrés					
	Dirigido al Problema		Dirigido a la Emoción		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
No	145	50.2	144	49.8	289	100.0
Sí	47	65.3	25	34.7	72	100.0
Total	192	53.2	169	46.8	361	100.0

Fuente: Matriz de Datos

P = 0.015 (P < 0.05) S.S.

En la Tabla 9 observamos que el 65.3% de la muestra total, la cual equivale a 47 estudiantes que sí trabajan, utilizan estrategias de afrontamiento del estrés dirigidas al Problema.

Discusión

De acuerdo a los resultados obtenidos en la presente investigación, los estudiantes universitarios que trabajan utilizan estrategias de afrontamiento al estrés dirigidas al problema, con mayor frecuencia que los que no trabajan, lo que nos hace aceptar nuestra hipótesis. Las estrategias dirigidas al problema vienen a ser las de búsqueda de soluciones alternativas sobre la base de su costo y beneficio, de su elección y aplicación (Lazarus y Folkman, 1986). Representan estrategias activas y por tanto más positivas. A pesar que el trabajar y estudiar puede generar mayor cantidad de estrés, es posible que las experiencias laborales y la mayor responsabilidad por el hecho de trabajar y estudiar haya hecho que maduren mejor, que adquiere más *independencia*, tenga mejor locus de control *interno*. Las experiencias de vida sirven para madurar no solo manifestaciones psicológicas del desarrollo del ser humano sino mejorar también para el desarrollo de la personalidad misma.

Es necesario señalar que hay resultados de investigaciones no alejados de los resultados del presente trabajo. Así, si bien sus resultados no son iguales, Natovová y Chýlová (2012) no encontraron diferencias entre los jóvenes universitarios que trabajan y no trabajan, a pesar que es fácil deducir que las vivencias estresantes provienen de dos fuentes, la académica y la laboral. En una línea semejante Becerra (2013) encontró que los estudiantes universitarios que solo estudien o estudien y trabajen, sólo en el caso que usen la *evitación* existirá mayor probabilidad de consumir alcohol, tabaco, descuiden el sueño, descanso y el autocuidado. Cruz (2013) no encontró diferencias estadísticamente significativas entre estudiantes universitarios que trabajan y no trabajan y que la mayor fuente de estrés no es la presión académica o el trabajo, sino los problemas familiares. Y de manera semejante, Mendez (2015) halló que los estudiantes que estudian y trabajan, si bien tienen altos niveles de estrés,

en general lo saben manejar, dependiendo del manejo psicológico, mental, físico y emocional y de que tengan resultados positivos durante su formación académica. Por tanto es claro que en la presente investigación hay hallazgos semejantes a los de otras realidades hay también hallazgos propias de nuestra cultura.

De acuerdo a la Tabla 7, los estudiantes que se encuentran entre los 18 y 19 años, utilizan estrategias de afrontamiento del estrés dirigidas a la *emoción*, en contraposición a los estudiantes a partir de los 20 años, quienes utilizan estrategias de afrontamiento del estrés dirigidas al *problema*, es posible que a mayor edad del estudiante madure más, al respecto se afirma que no es la edad de los jóvenes en sí misma, sino la edad y el contexto en el cual se desenvuelve el joven universitario (Natovová y Chýlová, 2012) y en la experiencia general los jóvenes cuando son mayores son más independientes y seguros de sí mismos. Clark y cols., (2006) hallaron en estudiantes avanzados que mientras los adolescentes tienen mayor edad tiene mejor vida social, participan de mayor cantidad de actividades curriculares y alcanzan mayor independencia de sus padres. De igual manera Folkman y cols., (1987) refieren que mientras los estudiantes tienen más edad usan mejores estrategias de afrontamiento y que quizá se deba a que a mejor desarrollo más capacidad para enfrentar los problemas de la vida.

Los resultados de la Tabla 8 demostraron que los estudiantes del sexo femenino utilizan estrategias de afrontamiento del estrés dirigidas a la *emoción*, mientras que los estudiantes del sexo masculino utilizan estrategias de afrontamiento del estrés dirigidas al *problema*.

Los resultados de la presente investigación son semejantes a lo encontrado por Natovová y Chýlová (2012) y Diehl y cols., (1966) quienes hallaron que las estudiantes mujeres son más vulnerables a las vivencias estresantes en parte por el diferente tipo de educación que reciben

en sus familias y sociedad y en general las mujeres universitarias utilizan diferentes tipos de estrategias frente al estrés y mayormente son dirigidas hacia las emociones, son más sensibles. Turashvili y Japaridze (2013) también encontraron que las emociones son más frecuentes en las mujeres universitarias y afrontamiento centrado en la tarea son más frecuentes en los varones universitarios. También Lawrence y cols. (2006) encontraron que las mujeres toman de manera más seria y tienden a prepararse mejor, a ser más organizadas e inclusive ser más cooperativas con sus pares, pero, a su vez, quizá por sus ansias de logro, encontraron que las estudiantes universitarias mujeres adoptan estrategias focalizadas en la emoción, en cambio los varones adoptan estrategias mayormente focalizadas en el problema.



Conclusiones

PRIMERA. Los estudiantes universitarios que trabajan utilizan mayormente estrategias de afrontamiento al estrés dirigidas al afrontamiento del problema, con respecto a los estudiantes universitarios que no trabajan.

SEGUNDA. Tanto los estudiantes universitarios que trabajan como los que no trabajan, usan alguna estrategia de afrontamiento. No recurren a la evitación.

TERCERA. Los estudiantes universitarios del sexo femenino utilizan preferentemente estrategias de afrontamiento al estrés dirigidas a la emoción, mientras que los estudiantes del sexo masculino utilizan preferentemente estrategias de afrontamiento al estrés dirigidas al problema.

CUARTA. Los estudiantes universitarios que se encuentran entre los 18 y 19 años, utilizan estrategias de afrontamiento al estrés dirigidas a la emoción, en contraposición a los estudiantes a partir de los 20 años, quienes utilizan estrategias de afrontamiento al estrés dirigidas al problema.

Sugerencias

Después de haber culminado la investigación, planteamos las siguientes sugerencias:

PRIMERA. Se sugiere realizar más investigaciones sobre cómo afecta el estrés en la etapa universitaria; dado que este es un factor que disminuye la calidad de vida y que en muchas ocasiones, podrá influir en el desenvolvimiento de la persona en todos sus ámbitos.

SEGUNDA. Implementar programas que ayuden a los estudiantes a generar estrategias de afrontamiento al estrés efectivas; para así llevar una vida universitaria más saludable. Esto puede darse en conjunto entre el Departamento de Bienestar Estudiantil y el Departamento de Atención Psicológica.

TERCERA. Desarrollar nuevas investigaciones, que sean de carácter experimental, para establecer qué subtipo de las estrategias de afrontamiento al estrés puede resultar más útil para los estudiantes universitarios.

Limitaciones

Mientras desarrollamos nuestra investigación nos encontramos con las siguientes limitaciones:

PRIMERA. Algunos docentes no dieron facilidades para poder ingresar a las aulas a aplicar los instrumentos.

SEGUNDA. Los participantes no completaron todos los datos de la Encuesta, por lo que no fueron tomados en cuenta, disminuyendo la cantidad de la muestra.

TERCERA. En el diseño de investigación no se pudo tener una muestra más representativa de los universitarios de la UCSM.

Referencias

Ahern, N. y Norn, A. (2011). Examining factors that increase and decrease stress in adolescent community college students. *Journal of Pediatric Nursing*, 26 (6), 530 – 540.

American College Health Association-ACHA (2011). *National College Health Assessment*. EEUU: Author.

Barlow, D. y Durand, M. (2004). *Psicopatología*. México: Thompson Learning

Becerra, S. (2013). *Rol del estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima*. Tesis no publicada. Pontificia Universidad del Perú. Escuela de Posgrado.

Beck, R., Taylor, C. y Robbins, M. (2003). Missing home: Sociotropy and autonomy and their relationship to psychological distress and homesickness in college freshmen. *Anxiety, Stress and Coping*, 16, 155-162.

Brannon, L., y Feist, J. (2001). *Psicología de la salud*. México: Thomson Learning.

Carpio, R. (2012). *Síndrome de desgaste laboral y estilos de afrontamiento en internos de medicina*. Tesis no publicada, Universidad Católica de Santa María.

- Carver, Ch., y Scheier, M. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66 (1), 184-195.
- Carver, Ch., Scheier, M. y Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267 - 283.
- Cassaretto, M; Chau, C.; Oblitas, H. y Valdéz, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*, 21 (2), 363-392.
- Chau, C. y Van den Broucke, S. (2005). Consumo de alcohol y sus determinantes en estudiantes universitarios limeños: estudio de focus group. *Revista de Psicología*, 23, 267-291.
- Clark, R., Moritz, K., y Callahan, C. (2006). An investigation into the gender and age differences in the social coping of academically advanced students. *Journal of Advanced Academic*, 18, 60-80.
- Cobb, N. J. (2006). *Adolescence. continuity, change, and diversity*. USA: McGraw-Hill.
- Cruz, A. G. (2013). *Principales factores de estrés en padres jóvenes adultos que estudian y laboran al mismo tiempo*. Tesis no publicada. Universidad Rafael Landivar. Guatemala.

- Del Águila, D. A. (2016). *Afrontamiento y satisfacción con la vida en relación al consumo de sustancias de jóvenes universitarios*. Tesis no publicada, Pontificia Universidad Católica del Perú. Facultad de letras y Ciencias Humanas.
- Diehl, M., Coyle, D. y Labouvie-Vief, C. (1966). Age and sex differences in strategies of coping and defense across the life span. *Psychology of Aging*, 1, 127-139.
- Dughi, P. (1995). *Salud mental, infancia y familia*. Lima: UNICEF.
- Flores, D. C. y Paredes C. A. (2009). *Afrontamiento al estrés, dinámica familiar y respuesta al tratamiento médico en pacientes con cáncer de mama*. Tesis no publicada, Universidad Católica de Santa María.
- Folkman, S., Lazarus, R., Pimley, S., y Novacek, J. (1987). Age differences in stress and coping processes. *Psychology of Aging*, 2, 171-184.
- Gustems J. (2012). *Afrontamiento proactivo y bienestar psicológico en estudiantes de maestro en la Universidad de Barcelona*. Universidad de Barcelona, 460-465.
- Kania, S. (2014). The relationship between gender differences and stress. *The Huron University College Journal of Learning and Motivation*, 52, 91-101.
- Lawrence, J., Ashford, K., y Dent, P. (2006). Gender differences in coping strategies of undergraduate students and their impact on self-esteem and attainment. *Active*

Learning in Higher Education, SAGE Publications, 7, 273-281.

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca S.A.

Lazarus, R. (1993). From psychological stress to emotions: a history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.

Lefton, L. A. (1997). *Psychology*. USA: Allyn & Bacon.

Marín, M., Álvarez, C., Hernández, A., Anguiano, A. y Lemus, B. (2014). Estrés académico en estudiantes. El caso de la facultad de enfermería de la Universidad de Michoacana. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, 1, 1-17.

Méndez, H. R. (2015). *Estrés en adolescentes que estudian y trabajan*. Tesis no publicada. Universidad Rafael Landívar. México.

Miller, N. (1959). *Conflict*. www.icsnc.org/.../filedownload.ashx?...Neal%20Miller%20.

Natovová, L. y Chýlová, H. (2012). Coping strategies adopted by university students part II: Role conflict and age. *Journal of Efficiency and Responsibility in Education and Science*, 5, 226-238.

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

Learning Editores.

Pearlin, L.I. y Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2 - 21.

Pollock, K. (1988). On the nature of social stress: Production of a modern mythology.

Social Sciences & Medicine, 26, 381-392.

Ramírez, C. M. y Valerio, K. G. (2007). *Estrés postraumático en víctimas del conflicto armado interno en el departamento de Ayacucho*. Tesis no publicada, Universidad Católica de Santa María.

Salkind, N. (2006). *Exploring research*. USA: Pearson.

Sandín, B. (1995). *El estrés*. Madrid: Graw Hill.

Szabo, S., Tache, Y., y Somogyi, A. (2012). *The legacy of Hans Selye and the origins of stress research: A retrospective 75 after his landmark brief "letter" to the editor of Nature*. Informa Healthcare USA, Inc.

Sarason, I. G., y Sarason, B. R. (2006). *Psicopatología. Psicología anormal: El problema de la conducta inadaptada*. México: Pearson.

Selye, H. (1952). *The story of the adaptation syndrome (told in the form of informal, illustrated lectures)*. Canada: Acta, Inc, Medical Publishers Montreal.

Stone, A., Greenberg, M., Kennedy-Moore, E. y Newman, M. (1991). Self-report, situation-specific coping questionnaires: What are they measuring? *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 648-658.

Sue, D., Sue, D., y Sue, S. (1996). *Comportamiento anormal*. México: McGraw-Hill.

Ticona, S. B., Páucar, G., y Llerena, G. (2010). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería – UNSA Arequipa 2006. *Enfermería Global*, 19, 1-18.

Turashvili, T., y Japaridze, M. (2013). Coping strategies of university students in Georgian context. *Problems of education in the 21st Century*, 56, 144-149.

Valdés, M., y de Flores, T. (1985). *Psicobiología del estrés*. España: Martínez Roca

Apéndice A

Encuesta

Área Académica:

Ciencias Sociales ()

Ciencias e Ingenierías ()

Ciencias de la Salud ()

Ciencias Jurídicas y Empresariales ()

Edad: _____

Sexo: _____

¿Actualmente trabaja? Sí () No ()

¿Es un trabajo remunerado? Sí () No ()



Apéndice B

Instrucciones

A continuación encontrará una serie de afirmaciones referentes al modo de actuar ante una situación estresante. Nos interesa saber cómo actúa usted frente a las situaciones planteadas, para lo cual solicitamos su colaboración.

Lea y responda a cada afirmación de acuerdo con su experiencia, colocando una **equis (X)** dentro de la casilla “**Sí**” o “**No**” que corresponda.

No existen respuestas buenas o malas, todas son importantes. Trabaje lo más rápido posible y no piense demasiado en el significado de las preguntas.

Por favor no deje ningún ítem sin contestar.

Ante una situación estresante:

		Sí	No
1	Realizo acciones adicionales para deshacerme del problema.		
2	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema.		
3	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse.		
4	Actúo directamente para controlar el problema.		
1	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema.		
2	Elaboro un plan de acción.		

3	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema.		
4	Pienso en la mejor manera de controlar el problema.		
1	Dejo de lado atrás actividades para concentrarme en el problema.		
2	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario, dejo de lado otras actividades.		
3	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema.		
4	Trato de que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema.		
1	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.		
2	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita.		
3	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.		
4	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto.		
1	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron.		
2	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema.		
3	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema.		
4	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema.		

1	Hablo con alguien sobre mis sentimientos.		
2	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares.		
3	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.		
4	Busco la simpatía y la comprensión de alguien.		
1	Busco algo bueno de lo que está pasando.		
2	Trato de ver el problema en forma positiva.		
3	Aprendo algo de la experiencia.		
4	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia.		
1	Aprendo a convivir con el problema.		
2	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado.		
3	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido.		
4	Acepto que el problema ha sucedido.		
1	Busco la ayuda de Dios.		
2	Deposito mi confianza en Dios.		
3	Trato de encontrar consuelo en mi religión.		

4	Rezo más de lo usual.		
1	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones.		
2	Libero mis emociones.		
3	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros.		
4	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema.		
1	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.		
2	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.		
3	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema.		
4	Me digo a mí mismo: “Esto no es real”.		
1	Dejo de lado mis metas.		
2	Dejo de perseguir mis metas.		
3	Acepto que puedo enfrentar el problema y lo dejo de lado.		
4	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema.		
1	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente.		

2	Voy al cine o miro la televisión para pensar menos en el problema.		
3	Sueño despierto (a) con otras cosas que no se relacionan con el problema.		
4	Duermo más de lo usual.		

