



**FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICO EMPRESARIALES Y HUMANAS**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE  
PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE AREQUIPA**

**Tesis presentada por las Bachilleres:**

Daniela Abuid Traverso

Fiorella Abello Hurtado Gonzalez Polar

**Para optar el Título Profesional de Licenciadas  
en Psicología**

**Asesora:**

Dra. Eleana María Cervantes Quezada

*Arequipa – Perú*

*2017*

## **Dedicatoria**

*A nuestros padres por ser guías y sostén en todo momento y por su apoyo incondicional.*

## **Agradecimientos**

*A nuestros padres, profesores y a la Universidad Católica San Pablo por hacer posible que siempre estemos al servicio de los demás en esta carrera que cada día es una satisfacción transitar.*

*A nuestra Asesora Eleana Cervantes por su paciencia y dedicación a nuestra investigación.*

*A nuestro jurado de tesis Walter Arias por siempre darnos las directrices en esta investigación.*

*A Dios por acompañarnos siempre y llenarnos de bendiciones en nuestra profesión.*

## **Resumen**

La presente investigación tuvo como finalidad, en primer lugar describir los niveles de estrés que perciben los alumnos en el ámbito académico, los estilos de afrontamiento que poseen un grupo de 127 alumnos de psicología del primer año de universidad y en segundo lugar la relación de estas variables. Para lo que se utilizó el inventario de estrés académico SISCO (Barraza, 2007) y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés CAE (Sandin y Chorot, 2003) Como resultado de la aplicación de dichas pruebas y el análisis de datos se halló que existe una relación moderada entre el estrés académico y los estilos de afrontamiento, donde la mayoría de alumnos experimenta un nivel moderado de estrés relacionado con el ámbito académico. Así mismo observamos que el estilo de afrontamiento más utilizado por los estudiantes es la reevaluación positiva.

**Palabras clave:** estrés académico, estilos de afrontamiento, universidad.

## **Abstract**

The aim of the present research was, in first place to describe the levels of stress perceived by students in the academic field, the coping styles of a group of 127 psychology students of the first year of university and secondly the relation of these variables. The SISCO academic stress inventory (Barraza, 2007) and the CAE Stress Coping Questionnaire (Sandin and Chorot, 2003) were used. As a result of the application of these tests and the analysis of data we found that there is a moderate relation between academic stress and coping styles, where the majority of students experience a moderate level of stress related to the academic field. Likewise, we observed that the most used coping style by students is positive reevaluation.

**Key words:** Academic stress, coping strategies, university.

## Índice General

CAPITULO I INTRODUCCIÓN .....	8
Planteamiento del problema .....	9
Hipótesis.....	10
Objetivos de la Investigación .....	11
Justificación de la Investigación.....	11
Limitaciones del Estudio .....	13
Definición de términos .....	14
CAPÍTULO II REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	16
Bases Teóricas.....	19
Estrés .....	19
Origen .....	19
Definición .....	20
Fases de la reacción general de alarma .....	22
Modelo teórico del Estrés .....	23
Causas y consecuencias .....	27
Fisiología del estrés .....	29
Estrés y adolescencia .....	30
Estrés académico .....	31

Definición .....	31
Características .....	32
Consecuencias.....	32
Estilos de afrontamiento .....	33
Definición .....	33
Tipos de afrontamiento .....	33
CAPÍTULO IV METODOLOGÍA .....	36
Diseño Metodológico .....	37
Tipo de estudio .....	37
Población y Muestra .....	38
Operacionalización de las Variables .....	39
Técnicas e Instrumentos Utilizados.....	40
Cuestionario SISCO del estrés académico .....	40
Cuestionario de Afrontamiento del Estrés.....	40
BFQ (Big Five Questionnaire) .....	41
Escala de Clima Social Familiar (FES) .....	42
Procedimiento de Recolección de Datos .....	43
Técnicas de Procesamiento de Datos .....	43
CAPÍTULO V RESULTADOS .....	44
CAPITULO VI DISCUSIÓN .....	72
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	76

Referencias.....	78
APÉNDICES.....	83

## Índice de Tablas

Tabla 1 <i>Modelo teórico del estrés</i> .....	24
Tabla 2 <i>Causas del estrés</i> .....	27
Tabla 3 <i>Operacionalización de las variables</i> .....	39
Tabla 4 <i>Edad de los estudiantes de primer año de psicología</i> .....	45
Tabla 5 <i>Estrés académico en los estudiantes de primer año de psicología</i> .....	46
Tabla 6 <i>Niveles de estrés académico en los estudiantes de primer año de psicología</i> .....	48
Tabla 7 <i>Estilo de afrontamiento focalizado en la solución del problema</i> .....	49
Tabla 8 <i>Estilo de afrontamiento basado en la autofocalización negativa</i> .....	50
Tabla 9 <i>Estilo de afrontamiento basado en la reevaluación positiva</i> .....	51
Tabla 10 <i>Estilo de afrontamiento basado en la expresión emocional abierta</i> .....	52
Tabla 11 <i>Estilo de afrontamiento basado en la evitación</i> .....	53
Tabla 12 <i>Estilo de afrontamiento basado en el apoyo social</i> .....	54
Tabla 13 <i>Estilo de afrontamiento basado en la religión</i> .....	55
Tabla 14 <i>Correlación entre estrés académico y los estilos de afrontamiento utilizados por los alumnos de psicología de primer año</i> .....	56
Tabla 15 <i>Asociación entre el estrés académico y el estilo de afrontamiento focalizado en la solución del problema</i> .....	57
Tabla 16 <i>Asociación entre el estrés académico y el estilo de afrontamiento basado en la autofocalización negativa</i> .....	59
Tabla 17 <i>Asociación entre el estrés académico y el estilo de afrontamiento basado en la reevaluación positiva en estudiantes de psicología de la universidad</i> .....	61
Tabla 18 <i>Asociación entre el estrés académico y la expresión emocional abierta en alumnos de psicología de primer año de la universidad</i> .....	63
Tabla 19 <i>Asociación entre el estrés académico y el estilo de afrontamiento basado en la evitación</i> .....	65



Tabla 20 <i>Asociación entre el estrés académico y el estilo de afrontamiento basado en la búsqueda de apoyo social</i> .....	67
Tabla 21 <i>Asociación entre el estrés académico y el estilo de afrontamiento basado en la religión</i> .....	69
Tabla 22 <i>Clima social familiar en los alumnos de psicología</i> .....	71

## Índice de Gráficos

Gráfico 1. Correspondencia simple entre el estrés académico y el estilo de afrontamiento basado en la focalización en la solución del problema.....	58
Gráfico 2. Correspondencia simple entre estrés académico y el estilo de afrontamiento basado en la autofocalización negativa.....	60
Gráfico 3 Correspondencia simple entre el estrés académico y el estilo de afrontamiento basado en la reevaluación positiva.....	62
Gráfico 4. Correspondencia simple entre el estrés académico y el estilo de afrontamiento basado en la expresión emocional abierta.....	64
Gráfico 5. Correspondencia simple entre estrés académico y el estilo de afrontamiento basado en la evitación.....	66
Gráfico 6. Correspondencia simple entre estrés académico y el estilo de afrontamiento basado en la búsqueda de apoyo social.....	68
Gráfico 7. Correspondencia simple entre estrés académico y el estilo de afrontamiento basado en la religión.....	70

## **CAPITULO I INTRODUCCIÓN**

En el presente capítulo realizaremos el planteamiento del problema haciendo un análisis de algunas de las investigaciones realizadas en el contexto de la realidad peruana e internacional con respecto a la problemática que encontramos en que los estudiantes de psicología estén expuestos a estímulos considerados como estresores. Además de plantear el objetivo general de nuestra investigación, los objetivos específicos, la justificación y las limitaciones del estudio. De la misma manera se introduce una lista de definición de términos relacionados con el tema de investigación.

## Planteamiento del problema

Las investigaciones sobre el estrés datan de la década de los 50, cuando Hans Selye lo define como la reacción de activación del organismo frente a todo lo que se evalúa como una demanda o amenaza (Selye, 1950), desde ese momento hasta la actualidad las investigaciones han sido numerosas, sin embargo debido a las características individuales de cada grupo social es importante considerar los distintos factores que influyen en la generación de estrés en los alumnos de primer año de la universidad, teniendo en cuenta sus particularidades, la actualidad del grupo y su desarrollo.

En el informe Stress America presentado por la American Psychology Asociation (APA) en el año 2013 el 39% de las personas entre 18 y 33 años se declararon estresadas. Por otro lado estudios realizados en Latinoamérica demostraron que más del 60% de estudiantes universitarios presentan niveles altos de estrés relacionados con el ámbito académico.

Fisher (1984), considera que la vida universitaria (con los cambios que esto supone) representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador, con otros factores, del fracaso académico universitario.

Según Alberto Orlandini (1999), *desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de posgrado, cuando una persona está en un periodo de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar.* El estrés académico es aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito escolar.

Niveles elevados de estrés académico producen una serie de alteraciones en el sujeto a distintos niveles, fisiológico, cognitivo y motor. Estas afectaciones en dichos

niveles influyen de manera negativa en el desempeño académico lo que genera una disminución en las calificaciones o incluso la deserción universitaria. (Maldonado, Hidalgo & Otero, 2000)

Según Arturo Barranza (2005), las personas presentan un nivel más alto de estrés cuando no tienen control sobre las demandas, la entrada a la universidad implica un conjunto de situaciones estresantes debido a que la persona puede experimentar una falta de control sobre el nuevo ambiente.

Un factor que se encuentra íntimamente ligado al estrés es el afrontamiento, ya que para Lazarus y Folkman (1986) el origen del estrés se da cuando el individuo percibe su relación con el entorno es amenazante y de difícil afrontamiento. Dichos estilos son disposiciones personales estables, que posibilitan enfrentar dichas situaciones estresantes.

Considerando las premisas expuestas anteriormente es que formulamos la siguiente pregunta:

¿Los estudiantes de primer año de psicología poseen adecuados estilos de afrontamiento frente a niveles elevados de estrés académico?

## **Hipótesis**

Los estudiantes de psicología de primer año de universidad poseen inadecuados estilos de afrontamiento frente a elevados niveles de estrés académico.

## **Objetivos de la Investigación**

### **Objetivo general.**

Identificar la relación que existe entre el nivel estrés académico y los estilos de afrontamiento que poseen los alumnos de primer año de una Universidad privada de la ciudad de Arequipa.

### **Objetivos específicos.**

- Identificar el nivel de intensidad del estrés académico en los estudiantes.
- Describir los estilos de afrontamiento utilizados ante el estrés académico.
- Establecer la relación entre estrés académico y estilos de afrontamiento.

## **Justificación de la Investigación**

Hoy en día el estrés es uno de los problemas más frecuentes en la sociedad, este resulta de la forma como la persona se relaciona con el entorno, y como resuelve ciertos eventos que pueden ser catalogados como amenazantes y que ponen en riesgo su bienestar, por lo que es imprescindible que la persona cuente con herramientas que lo ayuden a desenvolverse sin que se genere el comúnmente llamado estrés.

Según Barraza (2005), el estrés académico es un proceso tanto adaptativo como psicológico, que se presenta en tres momentos: en primer lugar el alumno se ve expuesto, en contextos académicos, a una serie de solicitudes que, dependiendo de la individualidad de cada alumno son consideradas estresores. En segundo lugar: esos estresores provocan un desequilibrio, que se exterioriza en una serie de síntomas o indicadores de dicho desequilibrio. Y en tercer lugar: ese desequilibrio obliga al alumno a acudir a algunas estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio perdido.

La carrera de psicología requiere de un gran esfuerzo de adaptación, ya que la exigencia académica se da de forma constante y creciente. Así mismo como profesionales de la salud mental, los psicólogos constantemente se encuentran expuestos a situaciones estresantes ya sea en la práctica clínica, educativa, organizacional y social, ya que al tratar con seres humanos tratamos con una casuística muy variada que requiere un gran esfuerzo adaptativo.

Asimismo, el comienzo de la vida universitaria se da en el periodo de la adolescencia y adultez joven, compuesto por ciertas características propias, como lo son la búsqueda de identidad, formación de relaciones personales y activación hormonal; etapa en la cual el estrés se puede ver de forma latente.

Para Dominguez (2013), los estudiantes en la etapa universitaria están involucrados en situaciones que generan estrés, como la preocupación por el desempeño académico, la adaptación a nuevas exigencias, como los horarios, evaluaciones tareas y la preocupación por su futuro; si dichas situaciones no son afrontadas de manera adecuada llevaría al estudiante a padecer cansancio emocional que a la larga lo llevaría a la pérdida de motivación en el ámbito académico y personal.

La investigación que proponemos analiza la relación entre estrés académico y estilos de afrontamiento a nivel universitario.

Según Diaz (2012) Las estrategias de afrontamiento al estrés son consideradas factores protectores de la salud. El afrontamiento positivo promueve un estilo de vida salutogénico favoreciendo la salud mental y la calidad de vida, debido a la importancia del buen afrontamiento de este en carreras relacionadas con la salud como es la psicología es que debe ser afrontada de forma adecuada.

Según Zaldivar (1996), el afrontamiento está específicamente enlazado con la clase de emoción que el sujeto experimenta en un determinado contexto, y ella dependerá de

los valores, las metas y las creencias con las que los individuos se hallan comprometidos.

Según Carver, et. al., citados en Arias (1998), *los modos de afrontamiento al estrés serían las diferentes respuestas conductuales, cognitivas y emocionales empleadas para manejar y tolerar al mismo, permitiendo reducir la tensión y restablecer el equilibrio*, p.64. No obstante, Lazarus y Folkman, plantean que afrontar no es equivalente a tener éxito, y piensan que tanto el afrontamiento como las defensas deben verse como algo que puede funcionar bien o mal en determinadas personas, contextos u ocasiones. (Díaz, 2010)

Según Sandín, (2003) el concepto de «afrontamiento» del estrés hace referencia a los esfuerzos conductuales y cognitivos que lleva a cabo el individuo para hacer frente al estrés; es decir, para tratar tanto con las demandas externas o internas generadoras del estrés, como con el malestar psicológico que suele acompañarlo.

### **Limitaciones del Estudio**

Debido al tema de investigación, es posible que los estudiantes no respondan las preguntas con total honestidad por temor a considerar que los resultados influyan en el desarrollo de su carrera profesional, para ello se asegurara la confidencialidad y manejo ético de la información.

Por otro lado, una limitación para el estudio podría ser que los resultados de estrés en los estudiantes no sean producidos por causas académicas sino por características psicológicas personales, para lo cual se aplicará la prueba de personalidad Big Five Questionnaire (Caprara, Barbaranelli y Borgogni, 1993), con lo que se analizarán los rasgos de personalidad de los estudiantes que los orientan a ser más propensos al estrés.



Además, dentro el Inventario SISCO del Estrés Académico (Barraza, 2007), que se aplicará a los estudiantes, se encuentra una pequeña descripción que hace referencia a que el Inventario está dirigido a medir solamente estrés académico.

*El presente cuestionario tiene como objetivo central el reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y postgrado durante sus estudios... (Barraza, 2007)*

### **Definición de términos**

1. Estrés: es la reacción inespecífica del organismo ante toda demanda o toda exigencia hecha sobre él. (Selye, 1943)
2. Estrés académico: proceso sistémico que tiene la característica de ser adaptativo y básicamente psicológico que se presenta cuando: el individuo percibe como estresores algunas demandas que se realizan en el contexto académico, cuando estos estresores originan un desequilibrio que termina por manifestarse con diversa sintomatología y cuando dicho desequilibrio requiere del estudiante que realice ciertas acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio (Barraza, 2006 citado en Berrío & Mazo, 2011).
3. Estilos de afrontamiento: esfuerzos conductuales y cognitivos, que se encuentran en constante cambio y se desarrollan particularmente para manejar las demandas específicas ya sean externas o internas, que el individuo percibe como desbordantes o excesivas para los recursos que posee el individuo. (Di-Colorredo, Aparicio & Moreno, 2007)
4. Adolescencia: Período de la vida de la persona que está comprendido desde el final de la infancia, la pubertad, y el inicio de la adultez. En este período se completa el desarrollo del organismo. (OMS, 2017)
5. Salud: Estado de completo de bienestar físico, mental y social. (OMS, 1948)

6. Salud mental: Estado de bienestar en el cuál el sujeto tiene conciencia de sus capacidades, es capaz de afrontar las tensiones que se presentan, le es posible trabajar productivamente y puede hacer un aporte a la sociedad. (OMS, 2013)

## **CAPÍTULO II REVISIÓN DE LA LITERATURA**

En el Capítulo II revisaremos la literatura relacionada con el estrés, el estrés académico y los estilos de afrontamiento desde las perspectivas teóricas que más han influenciado dichos campos de investigación; teniendo en cuenta la relevancia de dichas teorías y su aporte a nuestra investigación.

## Antecedentes de la Investigación

Polo, Hernandez y Poza (2001) realizaron un estudio titulado *Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios* en la ciudad de Madrid-España, en donde detectaron que el mayor porcentaje del nivel de estrés informado por los estudiantes de primer curso parece apoyar la falta de control en lo que tiene de revelador acerca de la no posesión de soluciones a los nuevos requerimientos que tienen que abordar por su entrada en la Universidad.

Sobre todo, en relación a las situaciones de evaluación, los alumnos más experimentados han desarrollado habilidades de afrontamiento que hacen que descienda el nivel de estrés percibido.

Según el estudio de Tolentino (2009) acerca del *Perfil del estrés académico en alumnos de Psicología* en la ciudad de Actopan - México, se obtuvieron los siguientes resultados: el nivel de estrés estuvo relacionado con todos los estresores evaluados existiendo, una mayor relación con la responsabilidad por cumplir obligaciones académicas, se encontró una relación con todas las reacciones físicas, dando prioridad al trastorno del sueño y dolores de cabeza y migraña.

Asimismo, se encontró relación con todas las reacciones psicosociales, como el aislamiento con los demás y desgano para realizar labores escolares.

Por otro lado, en el estudio de Feldman et. al. (2008) *Relación entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos*, afirman que las situaciones de estrés académico que se reportaron con mayor frecuencia e intensidad, fueron las relacionadas con los exámenes y la distribución del tiempo así como la excesiva cantidad de material para estudiar.

Según el estudio de Barraza (2008) *El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos*, el 95% de los alumnos manifiestan tener un nivel medianamente alto de estrés académico, el cual se presenta solo algunas veces; con esa misma frecuencia, en congruencia, valoran ciertas demandas del entorno como estresores, presentan los síntomas del estrés y utilizan las estrategias de afrontamiento. Así mismo los síntomas que se presentan con mayor frecuencia entre los alumnos son: somnolencia o mayor necesidad de dormir, inquietud, ansiedad, angustia o desesperación, y problemas de concentración.

Boullosa (2013) determina en su investigación *estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima – Perú*, que el nivel de estrés académico (medido a partir del nivel de preocupación o nerviosismo), tiende a ser en promedio un puntaje de 3.39 (D.E=,78), lo que equivale a un nivel medianamente alto de estrés académico, según los criterios de intensidad planteados por Barraza (2007).

Además se encontró que la escala de afrontamiento del inventario SISCO, señala que los estudiantes de la muestra, tienden a usar estrategias de afrontamiento orientadas a resolver de manera directa el problema que se les presenta en relación a las demandas del entorno, como el uso de habilidades asertivas, la elaboración de un plan y ejecución de las tareas para resolver la situación y la búsqueda de información de la misma, de modo que les permita contar con todo lo necesario para hacer frente a las demandas.

Así mismo Bedoya – Lau et. al. (2012) en el estudio *Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012* concluye que la prevalencia de estrés académico en los estudiantes de medicina en el año académico 2012 fue de 77,54 %. Según sexo, correspondió

82,95 % a mujeres y 72,73% a varones. Según año de estudios: 82,56 % para primero, 67,27% para cuarto y 80,43% para séptimo año. De igual manera, los niveles de estrés académico fueron medianamente altos en primer y séptimo año, y de nivel medio en cuarto año. Según sexo, en varones fue de nivel medio y en mujeres medianamente alto.

En la investigación realizada por Alberto Alegre (2013), concluye que muchos estudiantes presentan altos niveles de ansiedad ante una evaluación académica, que afecta tanto la motivación como la energía de los alumnos. Para dicho autor las personas que desbordan en ansiedad suelen tener problemas de concentración y dificultad para seguir adecuadamente las instrucciones.

En la investigación realizada por Ruth Gallegos (2002) *Vulnerabilidad al estrés y estrategias de afrontamiento*, realizada a estudiantes de medicina y Artes de la Universidad San Agustín de Arequipa, concluyó que existen correlaciones negativas altamente significativas entre la vulnerabilidad al estrés y el empleo de estrategias de afrontamiento correspondientes a: Buscar apoyo social, concentrarse el resolver problemas, Esforzarse y Tener Éxito, Preocuparse; Invertir en amigos íntimos, Buscar pertenencia, Buscar apoyo espiritual, Fiarse en lo positivo, Buscar diversiones relajantes, y la distracción física.

Asimismo, observó correlaciones positivas, altamente significativas entre la vulnerabilidad al estrés y las estrategias de afrontamiento; no afrontamiento, reducción de la tensión, auto inculparse, reservarlo para sí.

## **Bases Teóricas**

### **Estrés.**

#### ***Origen***

A partir del siglo XIX es que empieza a utilizarse en los estudios y la literatura el concepto de estrés, principalmente en el campo de la

medicina, primero abordado desde la fisiología para luego pasar al campo de la endocrinología.

El médico y fisiólogo francés, Claude Bernard (1813-1878) en 1867, sugirió que los cambios externos en el ambiente pueden perturbar el organismo y que una de las principales características de los seres vivos reside en su poder de mantener la estabilidad de su medio ambiente interno aunque se modifiquen las condiciones del medio externo. Dicha afirmación parece ser el primer paso para tomar en cuenta las consecuencias del desequilibrio en el organismo, o sea de someter a éste al estrés (Slypak, 1991).

Más tarde, el médico austrocanadiense Hans Selye (1907-1982), quien estudia por muchos años este fenómeno, se refiere, por primera vez, al estrés en el artículo que escribe para la revista *Nature*, *A syndrome produced by diverse nocuous agents* (Selye, 1936), haciendo referencia a un estudio en el cuál independientemente de la enfermedad que sufrieran sus pacientes, todos presentaban algunos síntomas en común, como cansancio, falta de apetito, baja de peso, descenso de la temperatura corporal, entre otras. A este conjunto de síntomas él los denomina como *El síndrome de estar enfermo* o *Síndrome de Adaptación General* (De Camargo, 2004).

### ***Definición***

Para el médico Hans Selye el estrés es la reacción inespecífica del organismo ante toda demanda o toda exigencia hecha sobre él. Quiere decir que ante cualquier cosa que ocurre, el organismo puede tener una respuesta específica, que tiene que ver con lo que ocurre, y, además, otra respuesta inespecífica, estereotipada, que ocurre siempre que nos vemos sometidos a

una demanda, a una exigencia, a un exceso. A esto es lo que Selye llama estrés. (González, 1989).

Consideramos pertinente aclarar el porqué es una reacción inespecífica; él mismo en su artículo *The Evolution of Stress Concept* (Selye, 1973) da un ejemplo acerca de distintas situaciones en las que el cuerpo produce cambios con respecto a cómo se ve influenciado por el ambiente, por ejemplo si hace mucho frío, el cuerpo tiende a temblar para producir más calor; al estar expuesto al calor, el cuerpo tiende a sudar ya que el efecto de evaporación que se da sobre la superficie del cuerpo tiene un efecto de enfriamiento; todas estas son reacciones específicas del cuerpo hacia los distintos estímulos. Sin embargo, ante estas acciones específicas del cuerpo, existe una reacción inespecífica que es la de adaptar algunas funciones para regresar a un estado de normalidad.

En el mismo artículo menciona el ejemplo de una madre que se entera que su hijo militar muere en el campo de batalla, esto sería considerado un efecto estresor que genera en ella un estado de shock, si pasara el tiempo y resultara que las noticias eran falsas y el hijo aparece en el cuarto caminando, vivo y sano, esta situación causaría en la madre una extrema alegría. Ambas situaciones específicas, resultado de la extrema pena o la extrema alegría, son totalmente diferentes, sin embargo el efecto estresor – la demanda inespecífica de adaptarse a una situación totalmente diferente o nueva – es el mismo. (Selye, 1973)

Para este autor, el estrés es inevitable, sea cual fuere la actividad que realicemos o las cosas que nos pasen, siempre se ejerce en nosotros una demanda para producir la energía necesaria para poder vivir y sobre todo para poder resistir y adaptarnos al entorno cambiante. Sin embargo, si bien el estrés no puede evitarse, si es posible encontrarse en eventos estresantes



y disfrutar a través del aprendizaje de su mecanismo de acción y ajustando nuestra filosofía de vida de manera adecuada. (Selye, 1973)

### ***Fases de la reacción general de alarma***

Hans Selye (1973) propone 3 fases en la reacción general de alarma, o en el síndrome general de adaptación. Estas fases serían las siguientes:

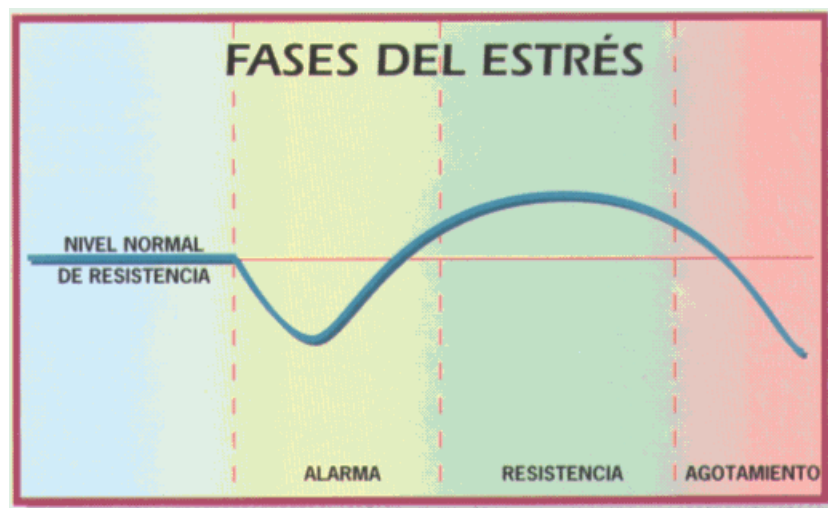


Gráfico tomado de, de Camargo, 2004.

1° Fase de Alarma: esta fase sucede inmediatamente después de percibido el estímulo amenazante, se caracteriza normalmente por la paralización del sujeto; lo que genera que el organismo desarrolle una serie de alteraciones psicológicas y fisiológicas, como la ansiedad o inquietud que lo preparan para enfrentar la situación percibida. Aumenta la presión arterial, la concentración de glucosa en la sangre, entre otros. (Selye, 1951)

2° Fase de Resistencia: Esta fase está caracterizada por mantener los niveles de cortisol elevados, es una

respuesta en la que el organismo mantiene una activación fisiológica necesaria para superar el estímulo considerado como amenazante o adaptarse al mismo. Si esta fase se extiende durante el tiempo es causa de estrés crónico. (Selye, 1951)

3° Fase de Agotamiento: Esta fase ocurre solamente si el estímulo estresante se mantiene, es crónico o recurrente. En esta fase se da una falla general del organismo y la capacidad de resistencia disminuye considerablemente, en esta fase se producen las enfermedades relacionadas con el estrés, como por ejemplo la fatiga crónica, migrañas, desordenes cardiovasculares, falta de concentración, disminución de la memoria, enfermedades digestivas (de Camargo, 2004) Para Selye (1951) en esta etapa el organismo se hace más susceptible a enfermedades e incluso a la muerte.

### ***Modelo teórico del Estrés***

El modelo conceptual que utilizaremos para el presente estudio es el de la teoría cognitivo-transaccional del estrés de Lazarus y Folkman, de acuerdo a esta teoría *las personas se estresan cuando perciben que un estímulo ambiental amenaza su propio bienestar y las incapacita para hacerle frente de manera adecuada.* (Lazarus y Folkman citados en Oros & Vogel, 2005)

La siguiente tabla resume algunos aspectos claves de la teoría Transaccional del Estrés y el Afrontamiento:

Tabla 1

*Modelo teórico del estrés.*

Concepto	Definición	Aplicación
<b>Aproximación Primaria</b>	Evaluación del significado de un evento estresor o amenazante.	La percepción de un evento estresor puede causar distrés. Si un evento es percibido como irrelevante, benigno o positivo, no es sentido como una amenaza negativa.
<b>Evaluación Secundaria</b>	Evaluación del posible control del estresor y los recursos de afrontamiento de una persona.	Percepción de la habilidad de uno para cambiar la situación, manejar la reacción emocional, y/o como el enfrentar una situación de manera adecuada, lleva a un correcto afrontamiento y adaptación.
<b>Esfuerzos de afrontamiento.</b>	Las estrategias usadas para mediar entre las evaluaciones primaria y secundaria.	
<b>Manejo del problema.</b>	Estrategias dirigidas a cambiar una situación estresante.	Uso de estrategias de afrontamiento, resolución de problemas y búsqueda de información.
<b>Regulación emocional.</b>	Estrategias dirigidas a cambiar la manera como se piensa o siente la situación estresante.	Pueden ser usadas estrategias como exponer los sentimientos, la negación, la evitación y la búsqueda de apoyo social.

<b>Afrontamiento basado en los significados.</b>	Procesos de afrontamiento que inducen emociones positivas, las cuales a su vez sostienen el mismo proceso permitiendo recrear (frente a un estresor) el estilo de afrontamiento basado en el problema o el estilo de afrontamiento basado en emociones.	Reaproximación positiva, revisión de las metas, creencias espirituales, eventos positivos.
<b>Resultados del afrontamiento (adaptación)</b>	Bienestar emocional, estado funcional, comportamientos saludables.	Las estrategias de afrontamiento pueden resultar a corto o largo plazo en adaptación negativa o positiva.
<b>Estilos de afrontamiento habitual.</b>	Son formas generalizadas de comportamiento que afectan la reacción emocional o funcional de la persona frente a un estresor, son relativamente estables a través del tiempo.	
<b>Búsqueda de información.</b>	Estilos atencionales activos (monitoreo) frente a aquellos que involucran evitación (embotamiento afectivo).	El monitoreo puede incrementar el distrés y la excitación, también podría incrementar el afrontamiento activo. La evitación podría disminuir la preocupación excesiva pero reducir la adherencia.
<b>Optimismo</b>	Tendencia a poseer expectativas positivas generalizadas como resultado.	Las personas optimistas pueden experimentar una reducción en los síntomas y/o una

---

recuperación más rápida de la enfermedad.

---

Tabla basada en Glanz, Rimer & Viswanath, 2008, p.215.

---

Uno de los aportes más interesantes de esta teoría, es el de acentuar que la percepción de estos estímulos depende de las características personales de cada individuo, esto quiere decir que las personas se diferencian en la forma de valorar la realidad, dicha valoración depende de la percepción de cada individuo, lo que nos explicaría porque un mismo evento resulta amenazante o estresor para algunas personas y para otras no. (Oros & Vogel, 2005)

*El supuesto fundamental de la teoría, es que a pesar de que las personas comparten exigencias similares, éstas se traducen como estresores para el individuo de acuerdo a su particular evaluación cognitiva. Mientras algunos individuos perciben algunas exigencias como amenazas, otros las perciben como oportunidades. Esta teoría tiene sus fundamentos en supuestos de la psicología cognitiva, ya que sus conceptos centrales son la evaluación cognitiva y el afrontamiento. (Guevas & García, 2012)*

Arturo Barraza (2006) en su artículo “*Un modelo conceptual para el estudio del estrés*” hace referencia al modelo cognoscitivo de la siguiente manera, *la relación de la persona con su entorno se ve mediatizada por un proceso cognoscitivo de valoración de las demandas del entorno, y de los recursos internos necesarios para enfrentar estas demandas, que conduce necesariamente a la definición de la forma de enfrentar esta demanda.*

## ***Causas y consecuencias***

### *Causas*

Tabla 2

### *Causas del estrés*

<b>Ámbito</b>	<b>Agentes Estresantes</b>
Familiar. Es el entorno más delicado como potencial causa de estrés, debido a la implicación emocional que suponen los conflictos familiares.	<ul style="list-style-type: none"><li>• No hay un sentimiento de apoyo por parte de la familia.</li><li>• El miembro de la familia, no se siente libre de poder expresar sus sentimientos y pensamientos.</li><li>• Relaciones conflictivas entre los miembros de la familia.</li><li>• Sentimientos de inseguridad y poca autosuficiencia.</li><li>• Altos grados de competitividad.</li><li>• Escasas actividades recreativas.</li><li>• Poca organización en la familia.</li><li>• Excesivo control.</li></ul> <p>(Moos, R.; Moos, B.; Tricket, E., 1974)</p>
Personal. Hay que tener en cuenta los estilos de personalidad de los individuos ya que rasgos de	<ul style="list-style-type: none"><li>• Inestabilidad emocional.</li><li>• Ansiedad.</li><li>• Mucha preocupación.</li></ul>

personalidad que conlleven a inestabilidad emocional presumen una propensión a sufrir estrés. (Benito, M.; Simón, M.J.; Sánchez, A.; Matachana, M., 2015)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nerviosismo.</li> <li>• Inseguridad.</li> </ul>
Académico. Son las reacciones de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos. (Berrío & Mazo, 2011)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competencia entre alumnos.</li> <li>• Sobrecarga de trabajo.</li> <li>• Características de los profesores.</li> <li>• Presión de tiempos.</li> <li>• Dificultad de las materias.</li> </ul>

(Barraza, A., 2007)

### *Consecuencias.*

En principio, el estrés es positivo, aumenta nuestra resistencia y moviliza nuestras energías, para alcanzar resultados satisfactorios en nuestras actividades –eustrés- (Selye, 1956).

Sin embargo, cuando la experiencia de estrés resulta incontrolable y excesiva, en intensidad o en frecuencia, las consecuencias psicosomáticas se hacen predominantemente desagradables y patológicas -distrés- siendo esta forma del estrés la predominante hoy día, y es este sentido negativo el que suele considerarse en los diferentes estudios que lo abordan (Manassero M.A. 1992).

Los efectos perjudiciales consecuencia de la experiencia del estrés, son el principal rasgo de la nocividad del mismo. Estos efectos pueden

ser de tipo físico, psicológico y comportamental. En algunos estudios se han diferenciado entre resultados y consecuencias, según la relación de tipo temporal establecida con la experiencia del estrés, (Matteson e Ivancevich, 1987 citado por Manassero, 1994) La ansiedad, irritabilidad, frecuencia cardíaca etc. serían los efectos más inmediatos y evidentes del estrés, por otro las consecuencias serían trastornos y alteraciones de la salud de la persona, con un cierto grado de permanencia, más agudos, o incluso cronificados. Distintos autores han desarrollado taxonomías de los efectos del estrés que constituyen verdaderos inventarios sintomáticos del mismo. (Manassero, 1994).

### **Fisiología del estrés**

Ante los estímulos que el organismo percibe como estresores, el sistema nervioso presenta una respuesta que está relacionada principalmente con el eje hipotálamo-hipofisario- adrenal y el sistema nervioso autónomo (Zarate, Cardenas, Acevedo, Sarmiento & León, 2014)

El principal implicado en este proceso de respuesta es el hipotálamo, región del encéfalo altamente involucrada en las respuestas implicadas con los procesos de supervivencia del ser humano; y que cumple la función primordial de conectar el sistema nervioso, el sistema inmune, y endocrino. (Cingolani & Houssay, 2009) Al ser una región que tiene acceso a la información sensitiva que envía todo el cuerpo y además integra las respuestas endocrinas y autónomas con el comportamiento; cumple un papel indispensable en la regulación de la homeostasis y la respuesta de emergencia. (Kandel, Schwartz, Jessell, Siegelbaum & Hudspeth, 2011)



Una vez que el hipotálamo recibe esta información del entorno automáticamente se producen una serie de hormonas que se activan ante estas demandas. La primera hormona segregada por el hipotálamo es la hormona liberadora de corticotropina, o factor liberador de corticotropina (CFR), esta hormona actúa directamente en la hipófisis y provoca la liberación de la hormona adrenocorticotropa que a su vez estimula las glándulas suprarrenales lo que genera la producción de corticoides que pasan al torrente sanguíneo y producen distintos efectos orgánicos (Nogareda, 1999). Dentro de los corticoides involucrados en el proceso de respuesta ante estímulos estresores encontramos el cortisol donde en circunstancias en las que es liberado excediendo su dosis diaria queda evidenciada su implicancia clínica y se pone de manifiesto de diferentes maneras como en los *trastornos gastrointestinales (ulceraciones gástricas o incremento en la motilidad colónica), insomnio y alteraciones de la memoria, hasta patologías como la insulinoresistencia, hipertensión, alteraciones del ritmo menstrual, enanismo psicoafectivo y obesidad abdominovisceral, entre otras.* (Cortés, 2011)

## **Estrés y adolescencia**

La adolescencia es el periodo durante el cual un sujeto emocionalmente inmaduro se acerca a la culminación de su desarrollo físico y mental. Según Gesell es el que comprende de los 11 a los 24 años de edad.

Fernández y Escalona (2009) definen a la adolescencia como un periodo que se caracteriza por cambios en la esfera psicosocial, así como, una estructuración de funciones nuevas donde se incluye el nivel de autoconciencia, las relaciones interpersonales y la interacción social.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) define a la adolescencia es el período comprendido entre los 10 y 19 años, que 24

incluye cambios biológicos, psicológicos y sociales. La OMS define como adolescencia al "período de la vida en el cual el individuo adquiere la capacidad reproductiva, transita los patrones psicológicos de la niñez a la adultez y consolida la independencia socio económica". En cambio, el Código de la Niñez y Adolescencia del Ecuador considera que adolescente es la persona de ambos sexos entre 12 y 19 años.

## **Estrés académico**

### ***Definición.***

Se podría definir el estrés académico como aquél proceso sistémico que tiene la característica de ser adaptativo y básicamente psicológico que se presenta cuando: el individuo percibe como estresores algunas demandas que se realizan en el contexto académico, cuando estos estresores originan un desequilibrio que termina por manifestarse con diversa sintomatología y cuando dicho desequilibrio requiere del estudiante que realice ciertas acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio (Barraza, 2006 citado en Berrío & Mazo, 2011). En el ámbito universitario cabe resaltar que muchos de los estudiantes que ingresan a estudiar una carrera profesional, no cuentan con los mecanismos de adaptación adecuados para un ritmo de estudio y de exigencia distinto al que estaban acostumbrados, lo que genera deserción de los estudios, bajas calificaciones, estrés, fatiga mental, y en algunos casos enfermedades psicosomáticas y psicológicas.

Además, como hemos podido ver, el estrés es una respuesta individual, que se genera a partir de la personalidad, la fisiología y los mecanismos de afrontamiento de cada individuo, por lo tanto, no todas las personas reaccionan de la misma manera ante un estímulo estresor.

El estrés académico, es definido como el impacto que puede producir en el estudiante su mismo entorno situacional: la escuela, el instituto, la universidad, etc. (León & Muñoz, 1992). Distintas situaciones académicas pueden generar estrés, como por ejemplo la presentación de trabajos, exposiciones, exámenes finales, cargas de trabajo, etc. Por otro lado, la exigencia académica y los hábitos de trabajo adquiridos en los escalones más bajos del sistema educativo no siempre ayudan a la adaptación natural del estudiante al ámbito universitario (Polo, Hernandez y Poza, 1996).

### ***Características.***

Según un estudio de la Universidad Pedagógica de Durango, algunas de las características o síntomas que se presentan como respuesta al estrés académico son, trastornos del sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza, problemas de digestión, somnolencia, inquietud, depresión, ansiedad, problemas de concentración, bloqueo mental, fumar, conflictos, aislamiento, desgano y absentismo. (Barraza, 2005)

Por otro lado, Caldera, Pulido y Martínez citados por Berrío y Mazo, 2011, afirman que las características de los alumnos que están expuestos a altos niveles de estrés van desde los estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, descenso de la autoestima, insomnio, hasta asma, hipertensión, úlceras, entre otras (Berrío & Mazo, 2011).

### ***Consecuencias.***

Un nivel elevado de estrés académico altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. 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 antes de dar comienzo el examen (Maldonado, Hidalgo y Otero 2000, citado en Román, Ortiz y Hernández, 2008).

## **Estilos de afrontamiento**

### ***Definición.***

Para Lazarus y Folkman (1984), el afrontamiento está referido a los esfuerzos conductuales y cognitivos, que se encuentran en constante cambio y se desarrollan particularmente para manejar las demandas específicas ya sean externas o internas, que el individuo percibe como desbordantes o excesivas para los recursos que posee el individuo. (Di-Colorredo, Aparicio & Moreno, 2007)

Por otro lado, existe una diferencia entre estrategias de afrontamiento, y estilos de afrontamiento. Las estrategias se definen como estados actuales que muestran una interacción dinámica de la persona con el medio ambiente, mientras que los estilos de afrontamiento son rasgos que sugieren características inherentes de la personalidad. (Lazarus & Folkman citados en Matthieu & Ivanoff, 2006).

### ***Tipos de afrontamiento.***

Según Lazarus y Folkman (citados en Hombrados, 1997) existen dos tipos de afrontamiento:

- El dirigido al problema objetivo, que es aquel afrontamiento que trata de solucionar el problema.

- El dirigido a la propia emoción del sujeto ante el estímulo o la situación estresora, para modificar el modo de vivir la situación.

El cuestionario utilizado en el estudio toma como base la teoría de Lazarus y Folkman (1984) asimismo Sandín y Chorot, 2013 utilizan como fundamento para elaborar el CAE (Cuestionario de Afrontamiento del Estrés) los trabajos realizados por Moos y Billings (1982); es así que en 1987 surge la primera versión de La Escala de Estrategias de Coping (Sandín y Chorot 2003) la cual está basada en 3 dimensiones generales, y 9 dimensiones específicas divididas de la siguiente manera:

- Afrontamiento centrado en la evaluación cognitiva: análisis lógico, redefinición cognitiva y evitación cognitiva.
- Afrontamiento centrado en el problema: búsqueda de información o consejo, solución del problema y esfuerzos alternativos.
- Afrontamiento centrado en la emoción: regulación afectiva, aceptación resignada y descarga emocional.

El análisis factorial de este primer cuestionario dio como resultado inconsistencias (Sandin y Chorot, 2003) por lo que se realiza una depuración de algunos elementos para quedar en su versión final con 54 elementos divididos en 7 dimensiones (Sandin, Valiente y Chorot, 1999, citados en Sandin y Chorot, 2003) dichas dimensiones son las siguientes:

- Búsqueda de apoyo social: esta dimensión se basa en pedir consejo, o contar los sentimientos a familiares o amigos y pedir orientación o información para encontrar una solución o ser tranquilizado.

- Expresión emocional abierta: esta dimensión está relacionada con descargar el mal humor con los demás de manera agresiva u hostil, e irritarse con los demás.

- Religión: dimensión vinculada básicamente a pedir ayuda espiritual, asistir a la Iglesia, rezar y confiar en que Dios remediará el problema.

- Focalizado en la solución del problema: esta estrategia se basa en el análisis de las causas del problema, establecer un plan de acción y seguirlo paso a paso, es decir pensar en los pasos a seguir para poner soluciones concretas en acción.

- Autofocalización negativa: dimensión relacionada con el análisis del problema de manera negativa, es decir autonconvencerse negativamente de que las cosas siempre salen mal, autoculparse o sentirse indefenso frente a la situación, y al final resignarse.

- Evitación: esta dimensión está relacionada con enfocarse en otras actividades para olvidar el problema, como hacer deporte o volcarse en el trabajo.

- Reevaluación positiva: este factor está ligado a ver los aspectos positivos del problema y tratar de sacar lo mejor de una situación adversa, en la cual se puede pensar que el problema pudo ser peor, o que todo tiene solución y comprender que hay cosas más importantes.

(Fuente: Sandin y Chorot, 1993, citados en Sandin y Chorot 2003)

## **CAPÍTULO IV METODOLOGÍA**

En el presente capítulo presentaremos la metodología que se ha utilizado para la recolección y el procesamiento de datos de nuestra investigación. Así como una breve descripción de los instrumentos psicométricos utilizados.

## **Diseño Metodológico**

El diseño metodológico que utilizaremos es correlacional ya que se analizarán dos variables, para indagarlas y conocer su relación, la investigación correlacional posee un valor explicativo parcial (Hernández et. al. 2006) ya que se efectúa la relación entre dos variables, una independiente y otra dependiente, determinando la manera en la que una influye en la otra, sin embargo, es parcial ya que existen muchas situaciones o factores que pueden influir en un mismo resultado.

### **Tipo de estudio**

La investigación será básica de naturaleza cuantitativa descriptiva y correlacional ya que se han descrito cada una de las variables de estudio, para luego medir el grado de relación de las variables estrés académico y estilos de afrontamiento.

Según su finalidad es básica ya que la investigación está orientada a lograr un nuevo conocimiento, con la finalidad de ampliar el conocimiento.

Los estudios serán de naturaleza cuantitativa descriptiva ya que nuestro propósito es identificar las características, propiedades, dimensiones y regularidades del fenómeno en estudio. (Calderón, L. 2012)

La investigación será correlacional ya que se recolectarán datos y se describirá la relación (X-Y) (Hernández, R.; Fernández, C.; Baptista, P. 2010)



## **Población y Muestra**

El tipo de muestreo será no probabilístico. La población serán los alumnos de primer año de psicología de una universidad privada de la ciudad de Arequipa. La técnica utilizada para la selección de la muestra es de grupos intactos.

Los criterios de inclusión de la muestra son:

- Ser estudiante de psicología de prime año.
- Ser mayor de 17 años.

Los criterios de exclusión de la muestra son:

- Clima social familiar: Se evaluó a los alumnos con la Escala de Clima Social Familiar (FES) Moos, R., Moos, B. & Trickett (1982) con lo que se descartaron las pruebas de 3 alumnos que presentaron características socio ambientales en la familia, distorsionadas, ya que dichas características indican que al ser la familia el núcleo principal de contención puede ser generador de estrés.

- BFQ (Big Five Questionnaire): Se aplicó dicho cuestionario a todos los alumnos, sin embargo no se utilizó como un criterio de exclusión como se planteó en el principio de esta investigación, ya que el 83.2% de alumnos presento poca o muy poca inestabilidad emocional. Lo que nos da indicios para realizar una nueva investigación.

Se evaluaron en total a 133 alumnos de la carrera profesional de psicología de una universidad privada de Arequipa, de los cuales el análisis de datos se hizo con 125 sujetos, ya que se excluyeron 3 alumnos por sus resultados obtenidos en el FES, y 5 alumnos que indicaron que en los últimos meses no habían sentido preocupación o nerviosismo. De los cuáles el 77.6% es del sexo femenino y el 22.4% de sexo masculino.

## Operacionalización de las Variables

Tabla 3

*Operacionalización de las variables.*

<b>Variable</b>	<b>Definición Operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Nivel de Medición</b>
<b>Estrés Académico</b>	Es el nivel de estrés y ansiedad que expresan los alumnos frente a las exigencias académicas universitarias.	Reacciones físicas Reacciones psicológicas Reacciones comportamentales Estresores Estrategias	De intervalo
<b>Estilos de afrontamiento</b>	Son los estilos de afrontamiento que poseen los estudiantes frente a estímulos estresores.	Búsqueda de apoyo social Expresión emocional abierta Religión Focalizado en la solución del problema. Evitación. Autofocalización negativa Reevaluación positiva	De intervalo

## **Técnicas e Instrumentos Utilizados**

La técnica de recolección de datos utilizada en la presente investigación es la de Encuesta.

### **Cuestionario SISCO del estrés académico.**

Con la idea de avanzar en una conceptualización multidimensional del estrés académico, se elaboró un modelo que toma como base la Teoría General de Sistemas y la Teoría Transaccional del Estrés. El modelo permite caracterizar al estrés académico como un estado psicológico de la persona y define, para su estudio, tres componentes sistémicos: los estresores, los indicadores del desequilibrio sistémico o situación estresante y las estrategias de afrontamiento. (Barraza, A., 2006)

### ***Validez y Confiabilidad***

Dentro de las propiedades psicométricas del cuestionario encontramos que se obtuvo una confiabilidad por mitades de 0.87 y una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0.90. Donde según García (2006) y Hogan (2004) citados en Barraza (2007), son niveles de confiabilidad valorados como muy buenos o elevados.

Por otro lado para comprobar la validez del instrumento se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems del inventario mediante el análisis de grupos contrastados y de consistencia interna. (Barraza, 2007)

### **Cuestionario de Afrontamiento del Estrés**

El Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) es una medida de autoinforme diseñada para evaluar siete estilos básicos de afrontamiento: (1) focalizado en la solución del problema, (2) autofocalización negativa, (3) reevaluación positiva, (4) expresión emocional abierta, (5) evitación, (6) búsqueda de apoyo social, y (7) religión. (Sandin & Chorot, 2003)

### ***Validez y Confiabilidad***

A partir de una muestra de estudiantes universitarios (N = 592) los resultados demostraron una clara estructura factorial de siete factores que representaban los siete estilos básicos de afrontamiento. Las correlaciones entre los factores fueron bajas o moderadas. Los coeficientes de fiabilidad de Cronbach para las 7 subescalas variaron entre 0,64 y 0,92 (media = 0,79). (Sandin & Chorot, 2003).

Los resultados sobre la estructura del afrontamiento sugieren que las 7 dimensiones aisladas son bastante consistentes y confieren validez interna a las 7 subescalas del CAE. (Sandin & Chorot, 2003)

### **BFQ (Big Five Questionnaire)**

Entre las distintas teorías y modelos descriptivos de la personalidad, en los últimos años ha tenido una gran aceptación la teoría de los Cinco Grandes ("Big Five"), que considera que existen cinco dimensiones fundamentales en la personalidad humana.

El Cuestionario "Big Five" es el primero elaborado en Europa y basado en esta teoría. Consta de 132 elementos de respuesta múltiple (tipo Likert) que miden las siguientes dimensiones:

- Energía, afabilidad, Tesón, Estabilidad emocional, Apertura mental.

***Validez y confiabilidad***

Validez: 0,75-0,92 (Altamente Valida)

Confiabilidad: 0,70 (Muy confiable)

**Escala de Clima Social Familiar (FES)**

A través de esta prueba se busca evaluar y describir las relaciones interpersonales entre los miembros de la familia, los aspectos de desarrollo que tienen mayor importancia en ella y su estructura básica. (Moos, Moos y Trickett, 1989)

***Validez y confiabilidad***

En un estudio realizado en Perú por Ruiz y Guerra (1993) Guerra, estudiaron el clima social familiar y su influencia en el Rendimiento Académico en Adolescentes utilizando el método de Consistencia interna para obtener los coeficientes de confiabilidad que van de 0.80 a 0.91 con una media de 0.89 para el examen individual, siendo las áreas de cohesión, intelectual - cultural, expresión y autonomía las más altas. La muestra usada para éste estudio fue de 139 jóvenes con promedio de edad de 17 años. Así mismo, con respecto a la validez, se prueba el FES con la escala de TAMAI (Área familiar y al nivel individual) generando coeficientes de cohesión 0.62, expresividad 0.53 y conflicto 0.59. La muestra individual en este caso fue de 100 jóvenes y de 77 familias.

## **Procedimiento de Recolección de Datos**

Se procedió a solicitar el permiso respectivo, mediante una carta dirigida al rector de la Universidad con copia al decano de la Facultad de Psicología, indicando en ella la intención de realizar una investigación en los alumnos de primer año de psicología, para conocer los niveles de estrés a los que están expuestos y si poseen estilos de afrontamiento adecuados.

Una vez concedido el permiso, se continuó con la coordinación con los profesores de la facultad, para no interferir en labores académicas importantes al momento de la evaluación.

Una vez hechas las coordinaciones se procedió a la evaluación de los alumnos con las pruebas respectivas, teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión discutidos anteriormente, así como las indicaciones necesarias para la aplicación de cada prueba.

Luego se procedió a la organización y corrección de los instrumentos para ingresarlos en el programa estadístico SPSS 2.0 para luego interpretar los resultados y presentar la tesis.

## **Técnicas de Procesamiento de Datos**

Para el procesamiento de datos se utilizaron tablas de frecuencia univariadas y de contingencia. Para el contraste de la hipótesis de forma cualitativa se efectuó la prueba de *Chi* cuadrada con un nivel de significancia del 5% y en el caso cuantitativo se aplicó la correlación de Pearson. El procesamiento de la información se realizó mediante el software estadístico SPSS versión 23.

## **CAPÍTULO V RESULTADOS**

En el presente capítulo analizaremos los resultados obtenidos en la investigación a través del procesamiento de datos estadísticos y la interpretación de los resultados. Se presentan los resultados mediante tablas de contingencia y univariadas. Al analizar los datos de manera cuantitativa los resultados de las correlaciones fueron escasos, por lo que se procedió a hacer el análisis cualitativo de las variables estrés académico y estilos de afrontamiento.

Tabla 4

*Edad de los estudiantes de primer año de universidad de la carrera de psicología*

<b>Edad de los estudiantes</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
17 – 18	84	67.2
19 -20	21	16.8
21 -22	16	12.8
23 – 24	4	3.2
<b>TOTAL</b>	125	100

En la Tabla 4 podemos observar que del 100% de alumnos evaluados el 67.2% tienen entre 17 y 18 años. El 16.8 % tienen entre 19 y 20 años, el 12.8% tienen entre 21 y 22 años. Por último el 3.2% de alumnos tiene entre 23 y 24 años.



Tabla 5

*Estrés académico de los estudiantes de psicología de primer año de la universidad.*

<b>Estrés académico</b>	<b>N°.</b>	<b>%</b>
<b>Estresores</b>		
Rara vez	3	2.4
Algunas veces	47	37.6
Casi siempre	62	49.6
Siempre	13	10.4
<b>Síntomas</b>		
Rara vez	14	11.2
Algunas veces	74	59.2
Casi siempre	32	25.6
Siempre	5	4.0
<b>Estrategias de afrontamiento</b>		
	13	10.4
Rara vez	67	53.6
Algunas veces	41	32.8
Casi siempre	4	3.2
Siempre	125	100
<b>TOTAL</b>		

La Tabla 5 muestra que el 49.6% de los estudiantes de psicología casi siempre tienen estímulos suscitados en el contexto académico que podrían generar estrés, es decir consideran o perciben las demandas académicas como estresores; el 59.2% algunas veces presenta síntomas y el 25,6% casi siempre presenta síntomas que pueden ser tanto psicológicos, físicos o comportamentales; mientras que el 53.6% algunas veces tienen estrategias de afrontamiento.

Tabla 6

*Niveles de estrés académico en los alumnos de primer año de la carrera de psicología*

<b>Niveles de estrés académico</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
Leve	10	8.0
Moderado	108	86.4
Profundo	7	5.6
<b>TOTAL</b>	<b>125</b>	<b>100</b>

La Tabla 6 nos indica que del 100% de alumnos evaluados el 86.4% presenta estrés moderado con relación al ámbito académico, el 8.0% presenta estrés leve relacionado al ámbito académico y el 5.6% presenta estrés académico profundo.

Tabla 7

*Estilo de afrontamiento focalizado en la solución del problema.*

<b>Focalizado en la solución del problema</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
No lo utiliza	11	8.8
Lo utiliza en algunas ocasiones	50	40
Lo utiliza mucho	54	43.2
Siempre	10	8.0
<b>TOTAL</b>	<b>125</b>	<b>100</b>

La Tabla 7 muestra que el 43.2% de los estudiantes de psicología utilizan mucho el estilo de afrontamiento focalizado en la solución del problema, mientras que el 8.0% de los estudiantes lo utilizan siempre. Esto quiere decir que frente a un estímulo considerado como estresor, el 43.2% de alumnos analiza las causas del problema con la finalidad de realizar un plan de acción para la solución del mismo.

TABLA 8

*Estilo de afrontamiento basado en la autofocalización negativa.*

<b>Autofocalización negativa</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
No lo utiliza	49	39.2
Lo utiliza en algunas ocasiones	57	45.6
Lo utiliza mucho	19	15.2
Siempre	0	0
<b>TOTAL</b>	125	100

La Tabla 8 muestra que el 45.6% de los estudiantes de psicología utiliza en algunas ocasiones la autofocalización negativa, mientras que el 15.2% de los estudiantes lo utiliza mucho. Esto quiere decir que frente a un problema considerado como estresante por parte de los alumnos, el 45,6% de ellos reacciona de manera negativa, tratando de convencerse que no existe solución alguna para dicho problema.

Tabla 9

*Estilo de afrontamiento basado en la reevaluación positiva*

Reevaluación positiva	N°	%
No lo utiliza	4	3.2
Lo utiliza en algunas ocasiones	43	34.4
Lo utiliza mucho	60	48
Siempre	18	14.4
TOTAL	125	100

La Tabla 9 muestra que el 48.0% de los estudiantes de psicología utilizan mucho la reevaluación positiva, mientras que el 3.2% de los estudiantes no lo utiliza. Esto quiere decir que casi el 50% de alumnos afronta los estímulos que perciben como estresores de manera positiva, es decir tratando de encontrar la solución.

Tabla 10

*Estilo de afrontamiento basado en la expresión emocional abierta.*

<b>Expresión emocional abierta</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
No lo utiliza	45	39.2
Lo utiliza en algunas ocasiones	57	45.6
Lo utiliza mucho	23	15.2
Siempre	0	0
<b>TOTAL</b>	125	100

La Tabla 10 muestra que el 45.6% de los estudiantes de psicología utilizan en algunas ocasiones la expresión emocional abierta, mientras que el 18.4% de los estudiantes la utiliza mucho. Esto nos indica que el 45.6% de los estudiantes en momentos en los que percibe estímulos estresores los afronta expresando su mal humor o disgusto con hostilidad hacía el entorno.

Tabla 11

*Estilo de afrontamiento basado en la evitación.*

<b>Evitación</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
No lo utiliza	11	8.8
Lo utiliza en algunas ocasiones	70	56
Lo utiliza mucho	37	29.6
Siempre	7	5.6
<b>TOTAL</b>	<b>125</b>	<b>100</b>

La Tabla 11 muestra que el 56.0% de los estudiantes de utiliza en algunas ocasiones la evitación, mientras que el 5.6% de los estudiantes lo utiliza siempre. Lo que quiere decir que más del 50% de los alumnos cuando percibe un estímulo estresor tiende a volcar su atención en otras actividades evitando el problema.



Tabla 12

*Estilo de afrontamiento basado en el apoyo social.*

<b>Apoyo social</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
No lo utiliza	42	33.6
Lo utiliza en algunas ocasiones	39	31.2
Lo utiliza mucho	24	19.2
Siempre	20	16.0
<b>TOTAL</b>	<b>125</b>	<b>100</b>

La Tabla 12 muestra que el 33.6% de los estudiantes de psicología no utilizan la búsqueda de apoyo social, mientras que el 16.0% de los estudiantes lo utiliza siempre. Quiere decir que menos del 20% de alumnos busca orientación o consejo en sus familiares o su entorno social cuando percibe demandas estresoras.

Tabla 13

*Estilo de afrontamiento basado en la religión.*

<b>Autofocalización negativa</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
No lo utiliza	64	51.2
Lo utiliza en algunas ocasiones	34	27.2
Lo utiliza mucho	14	11.2
Siempre	13	10.4
<b>TOTAL</b>	<b>125</b>	<b>100</b>

La Tabla 13 muestra que el 51.2% de los estudiantes de psicología no utilizan la religión como estilo de afrontamiento, mientras que el 10.4% de los estudiantes lo utiliza siempre. Podemos observar que más de la mitad de los alumnos no utiliza la religión como un estilo para afrontar los estímulos estresores.

Tabla 14

*Correlación entre estrés académico y los estilos de afrontamiento utilizados por los alumnos de psicología del primer año de universidad.*

		<b>Estrés Académico</b>
<b>Estrés Académico</b>	Correlación de Pearson	1
	Sig. (bilateral)	
<b>Focalizado en la solución del problema</b>	Correlación de Pearson	,062
	Sig. (bilateral)	,495
<b>Autofocalización negative</b>	Correlación de Pearson	,157
	Sig. (bilateral)	,080
<b>Reevaluación positiva</b>	Correlación de Pearson	-,080
	Sig. (bilateral)	,374
<b>Expresión emocional abierta</b>	Correlación de Pearson	,036
	Sig. (bilateral)	,690
<b>Evitación</b>	Correlación de Pearson	<b>,180*</b>
	Sig. (bilateral)	<b>,044</b>
<b>Búsqueda de apoyo social</b>	Correlación de Pearson	-,018
	Sig. (bilateral)	,843
<b>Religión</b>	Correlación de Pearson	-,043
	Sig. (bilateral)	,632

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05

En la Tabla 14 podemos observar que el coeficiente de correlación de Pearson para el estilo de afrontamiento basado en la evitación y el estrés académico es de  $r=0.180^*$ , donde la significancia bilateral es  $< 0.05$ . Por lo que podemos concluir que a mayores niveles de estrés los mecanismos de afrontamiento son inadecuados. Sin embargo teniendo en cuenta que solamente un ítem concierne con la hipótesis planteada, es que se procede a realizar el análisis cualitativo de las variables con la finalidad de tener mayor información acerca de la relación entre los distintos niveles de estrés, no solamente el profundo, y los distintos estilos de afrontamiento.

Tabla 15

*Asociación entre el estrés académico y el estilo de afrontamiento basado en la focalización en la solución del problema.*

Focalizado en la solución del problema	Estrés académico					
	Leve		Moderado		Profundo	
	Nº.	%	Nº.	%	Nº.	%
No lo utiliza	2	20.0	9	8.3	0	0.0
Lo utiliza en algunas ocasiones	3	30.0	44	40.7	3	42.9
	3	30.0	49	45.4	2	28.6
Lo utiliza mucho	2	20.0	6	5.6	2	28.6
Lo utiliza siempre	10	100	108	100	7	100
TOTAL						

$$X^2=19.12 \quad P<0.05 \quad r=0.06$$

La Tabla 15 según la prueba de chi cuadrado ( $X^2=19.12$ ) muestra que el estilo de afrontamiento focalizado en la solución de problemas y el estrés académico presentó diferencia estadística significativa ( $P<0.05$ ), por lo tanto la fuerza de relación entre estas dos variables es moderada. (correlación positiva).

Asimismo se observa que el 30.0% de los estudiantes de psicología con nivel de estrés académico leve utilizan mucho el estilo de afrontamiento focalizado en la solución de problemas, el 45.4% con estrés académico moderado utilizan mucho el estilo de afrontamiento focalizado; mientras que el 42.9% de los estudiantes con estrés académico profundo lo utiliza en algunas ocasiones.

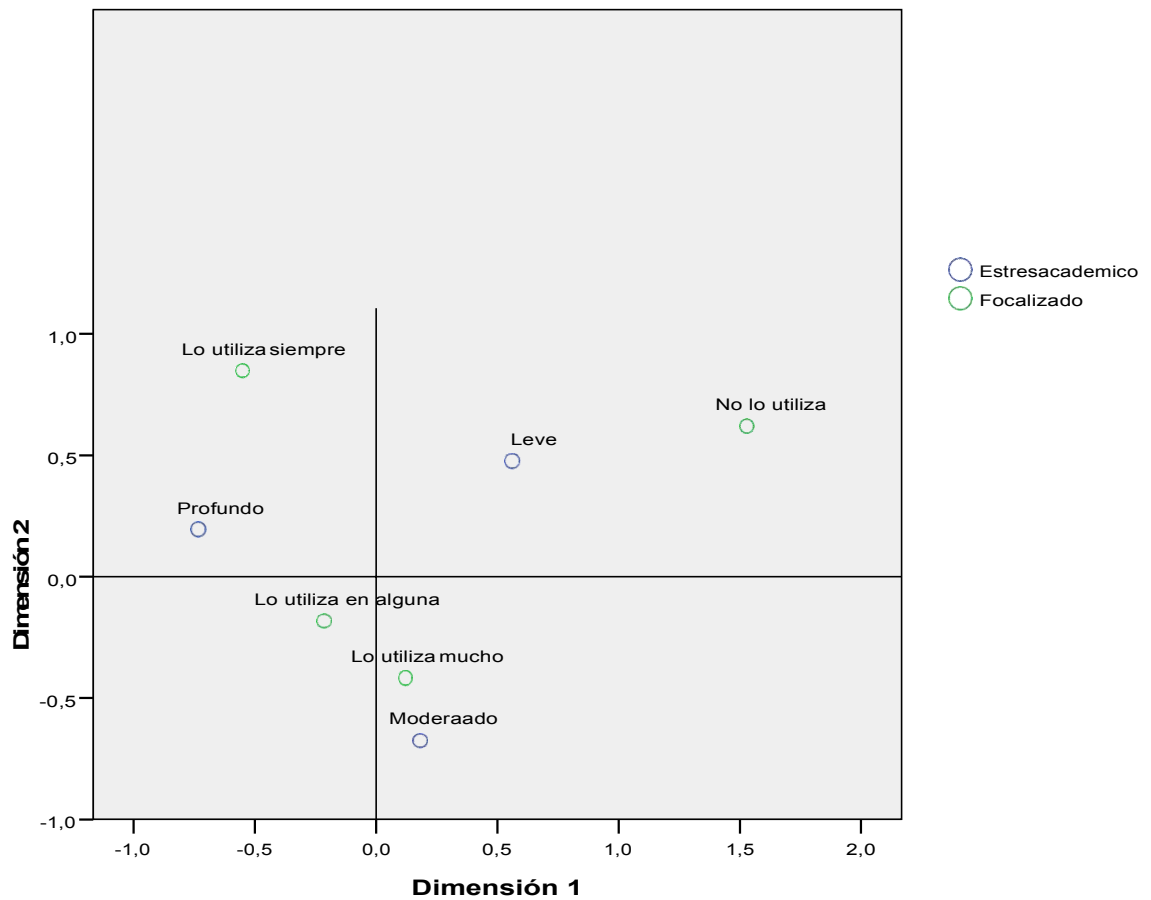


Gráfico 1. Correspondencia simple entre el estrés académico y el estilo de afrontamiento basado en la focalización en la solución del problema.

La gráfica de correspondencia simple muestra que los estudiantes universitarios con un nivel de estrés académico moderado utilizan mucho el estilo de afrontamiento según el estilo de afrontamiento focalizado en la solución del problema.

Tabla 16

*Asociación entre el estrés académico y el estilo de afrontamiento basado en la autofocalización negativa.*

Autofocalización Negativa	Estrés académico					
	Leve		Moderado		Profundo	
	Nº.	%	Nº.	%	Nº.	%
No lo utiliza	3	30.0	42	39.9	4	57.1
Lo utiliza en algunas ocasiones	6	60.0	49	45.4	2	28.6
	1	10.0	17	15.7	1	14.3
Lo utiliza mucho	10	100	108	100	7	100
TOTAL						
$X^2=21.16$ $P<0.05$ $r= 0.15$						

La Tabla 16 según la prueba de chi cuadrado ( $X^2=21.16$ ) muestra que la autofocalización negativa y el estrés académico presentó diferencia estadística significativa ( $P<0.05$ ), por lo tanto la fuerza de relación entre estas dos variables es moderada. (correlación positiva)

Asimismo se observa que el 60.0% de los estudiantes de psicología con nivel de estrés académico leve utilizan en algunas ocasiones la autofocalización negativa, el 45.4% con estrés académico moderado la utilizan en algunas ocasiones; mientras que el 57.1% de los estudiantes con estrés académico profundo no la utilizan.

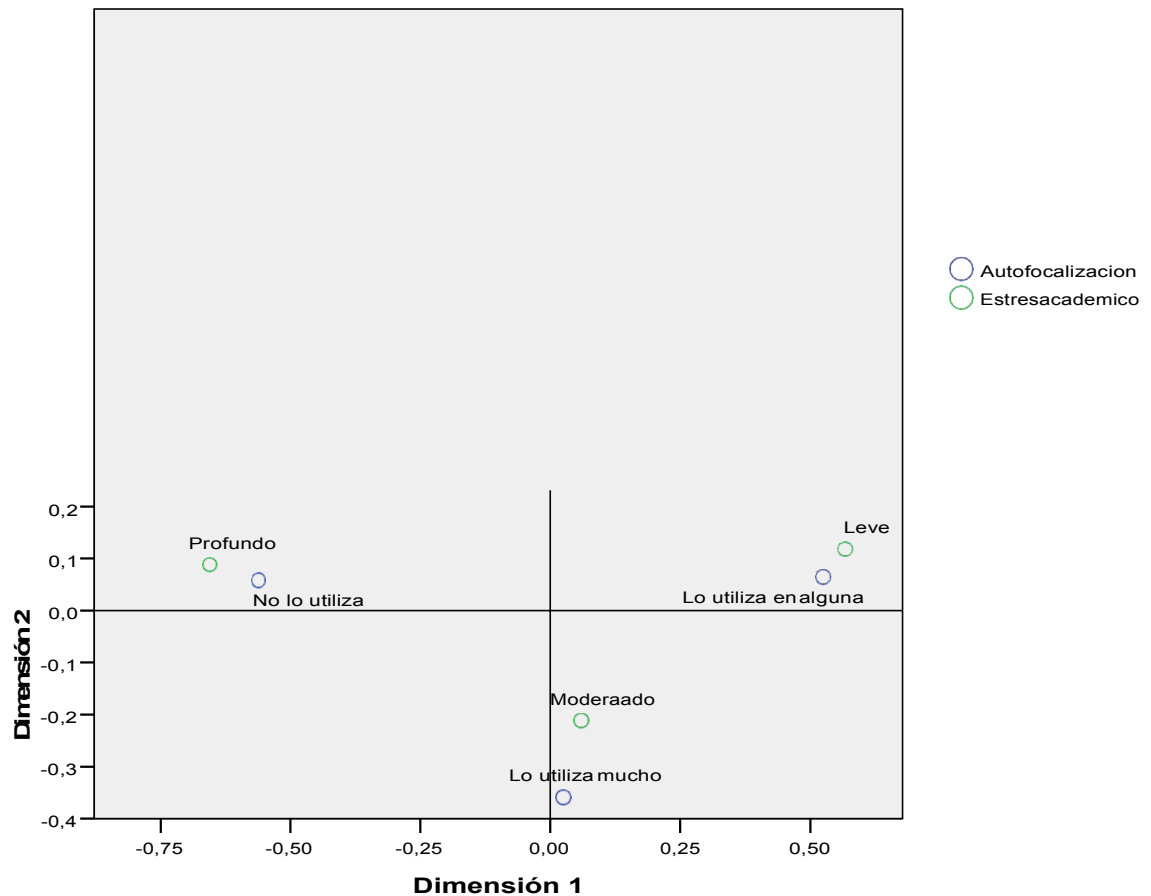


Gráfico 2. Correspondencia simple entre estrés académico y el estilo de afrontamiento basado en la autofocalización negativa.

La gráfica de correspondencia simple muestra que los estudiantes universitarios con un nivel de estrés académico moderado utilizan mucho el estilo de afrontamiento basado en la autofocalización negativa. Asimismo, se muestra que los estudiantes con nivel de estrés académico profundo no utilizan el estilo de afrontamiento basado en la autofocalización negativa.

Tabla 17

*Asociación entre el estrés académico y el estilo de afrontamiento basado en la reevaluación positiva en estudiantes de psicología de la universidad.*

Reevaluación positiva	Estrés académico					
	Leve		Moderado		Profundo	
	Nº.	%	Nº.	%	Nº.	%
No lo utiliza	1	10.0	2	1.9	1	14.3
Lo utiliza en algunas ocasiones	4	40.0	37	34.3	2	28.6
	3	30.0	54	50.0	3	42.9
Lo utiliza mucho	2	20.0	15	13.9	1	14.3
Lo utiliza siempre	10	100	108	100	7	100
TOTAL						
$X^2=16.91$ $P<0.05$ $r= -0.80$						

La Tabla 17 según la prueba de chi cuadrado ( $X^2=16.91$ ) muestra que la reevaluación positiva y el estrés académico presentó diferencia estadística significativa ( $P<0.05$ ), por lo tanto la fuerza de relación entre estas dos variables es moderada (correlación positiva).

Asimismo, se observa que el 40.0% de los estudiantes de psicología con nivel de estrés académico leve utilizan en algunas ocasiones la reevaluación positiva, el 50.0% con estrés académico moderado la utilizan mucho; mientras que el 42.9% de los estudiantes con estrés académico profundo también la utilizan mucho.



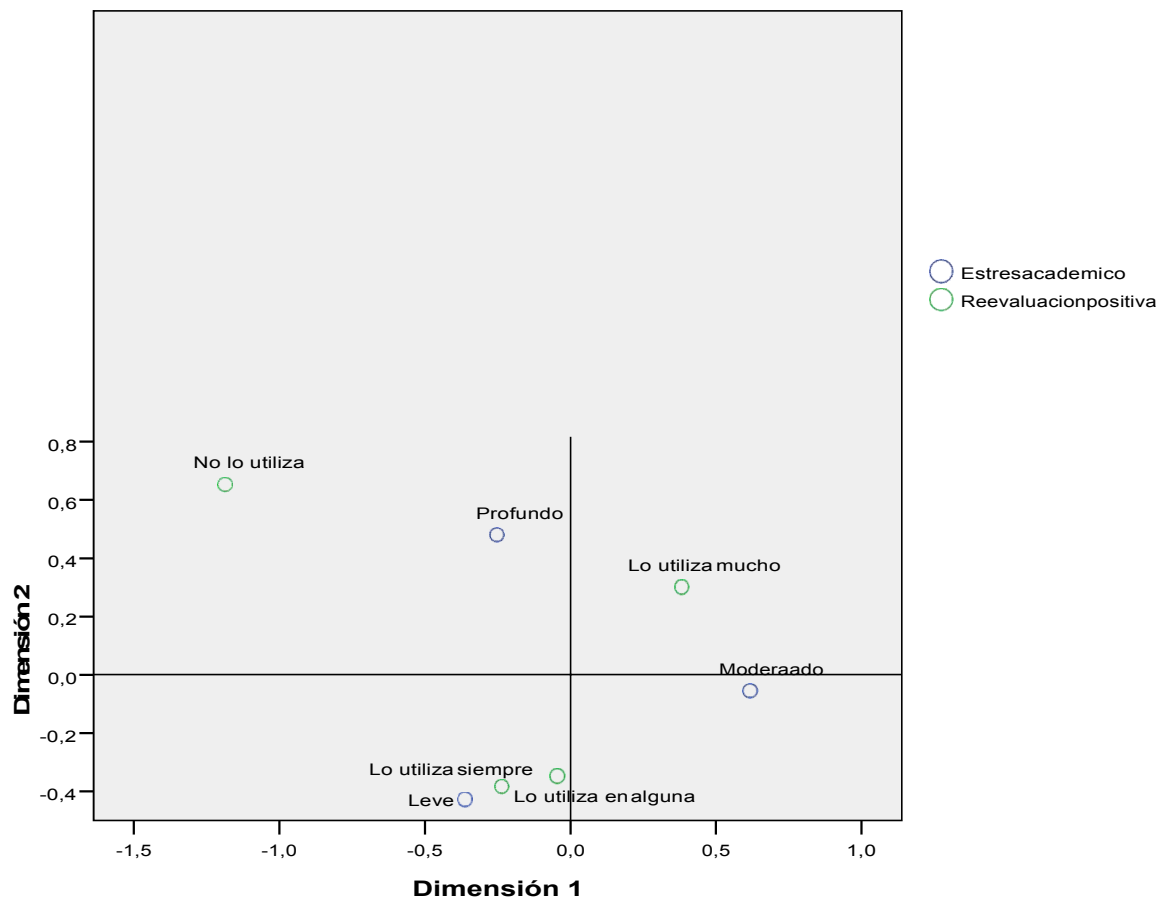


Gráfico 3 Correspondencia simple entre el estrés académico y el estilo de afrontamiento basado en la reevaluación positiva.

La gráfica de correspondencia simple muestra que los estudiantes universitarios con un nivel de estrés académico leve utilizan siempre el estilo de afrontamiento según la reevaluación positiva. Asimismo, se muestra que los estudiantes con nivel de estrés académico profundo no utilizan el estilo de afrontamiento según la reevaluación positiva.

Tabla 18

*Asociación entre el estrés académico y la expresión emocional abierta en alumnos de psicología de primer año de la universidad.*

Expresión emocional abierta	Estrés académico					
	Leve		Moderado		Profundo	
	Nº.	%	Nº.	%	Nº.	%
No lo utiliza	3	30.0	39	36.1	3	42.9
Lo utiliza en algunas ocasiones	6	60.0	47	43.5	4	57.1
	1	10.0	22	20.4	0	0.0
Lo utiliza mucho	10	100	108	100	7	100
TOTAL						
$X^2=25.02$ $P<0.05$ $r=0.03$						

La Tabla 18 según la prueba de chi cuadrado ( $X^2=25.02$ ) muestra que la expresión emocional abierta y el estrés académico presentó diferencia estadística significativa ( $P<0.05$ ), por lo tanto la fuerza de relación entre estas dos variables es moderada.

Asimismo, se observa que el 60.0% de los estudiantes de psicología con nivel de estrés académico leve utilizan en algunas ocasiones la expresión emocional abierta, el 43.5% con estrés académico moderado la utilizan en algunas ocasiones; mientras que el 57.1% de los estudiantes con estrés académico profundo también la utilizan en algunas ocasiones.

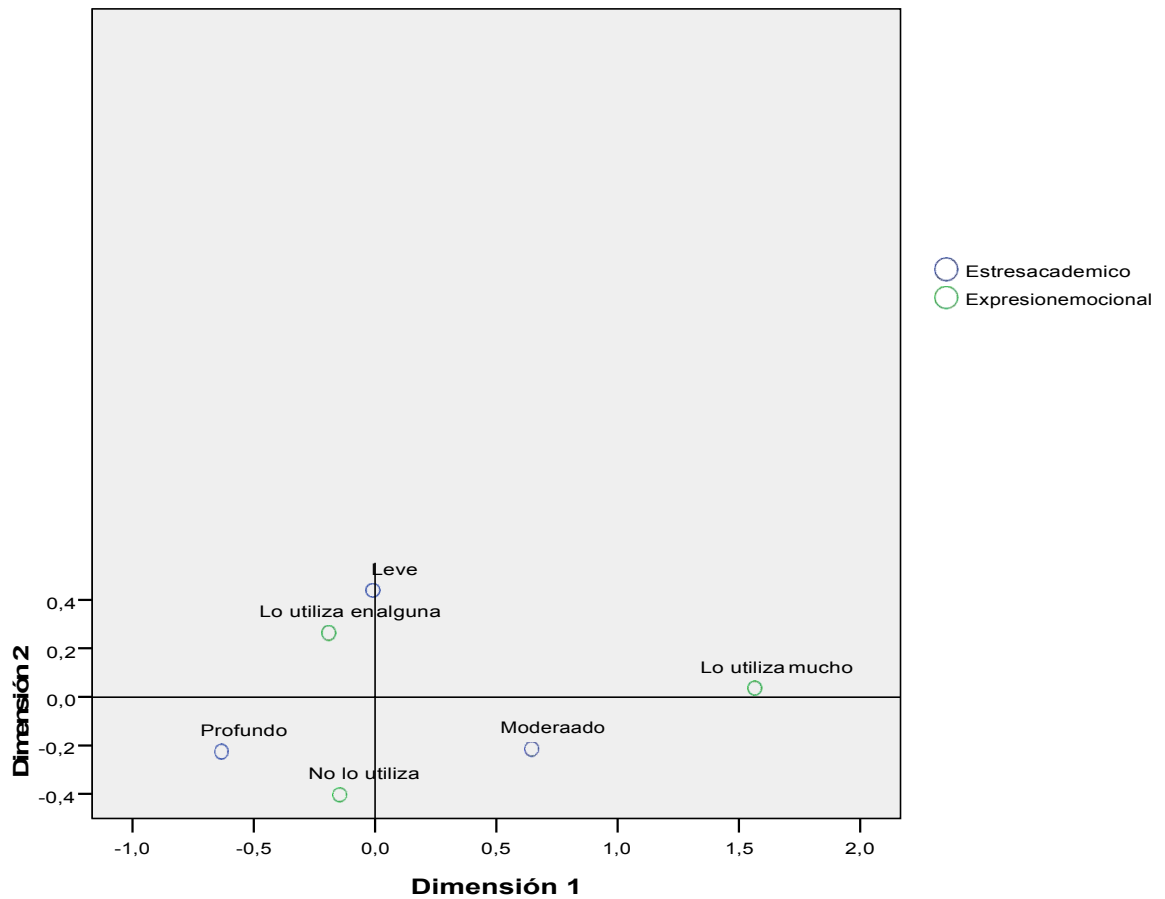


Gráfico 4. Correspondencia simple entre el estrés académico y el estilo de afrontamiento basado en la expresión emocional abierta.

La gráfica de correspondencia simple muestra que los estudiantes universitarios con un nivel de estrés académico profundo no utilizan el estilo de afrontamiento según la expresión emocional abierta. Asimismo se muestra que los estudiantes con nivel de estrés académico leve utilizan algunas veces el estilo de afrontamiento según la expresión emocional abierta.

Tabla 19

*Asociación entre el estrés académico y el estilo de afrontamiento basado en la evitación*

Evitación	Estrés académico					
	Leve		Moderado		Profundo	
	Nº.	%	Nº.	%	Nº.	%
No lo utiliza	3	30.0	8	7.4	0	0.0
Lo utiliza en algunas ocasiones	5	50.0	62	57.4	3	42.9
	2	20.0	33	30.6	2	28.6
Lo utiliza mucho	0	0.0	5	4.6	2	28.6
Lo utiliza siempre	10	100	108	100	7	100
TOTAL						
X <sup>2</sup> =87.20      P<0.05      r=0.18*						

La Tabla 19 según la prueba de chi cuadrado (X<sup>2</sup>=87.20) muestra que la evitación y el estrés académico presentó diferencia estadística significativa (P<0.05), por lo tanto la fuerza de relación entre estas dos variables es moderada.

Asimismo se observa que el 50.0% de los estudiantes de psicología con nivel de estrés académico leve utilizan en algunas ocasiones la evitación, el 57.4% con estrés académico moderado la utilizan en algunas ocasiones; mientras que el 42.9% de los estudiantes con estrés académico profundo también la utilizan en algunas ocasiones.

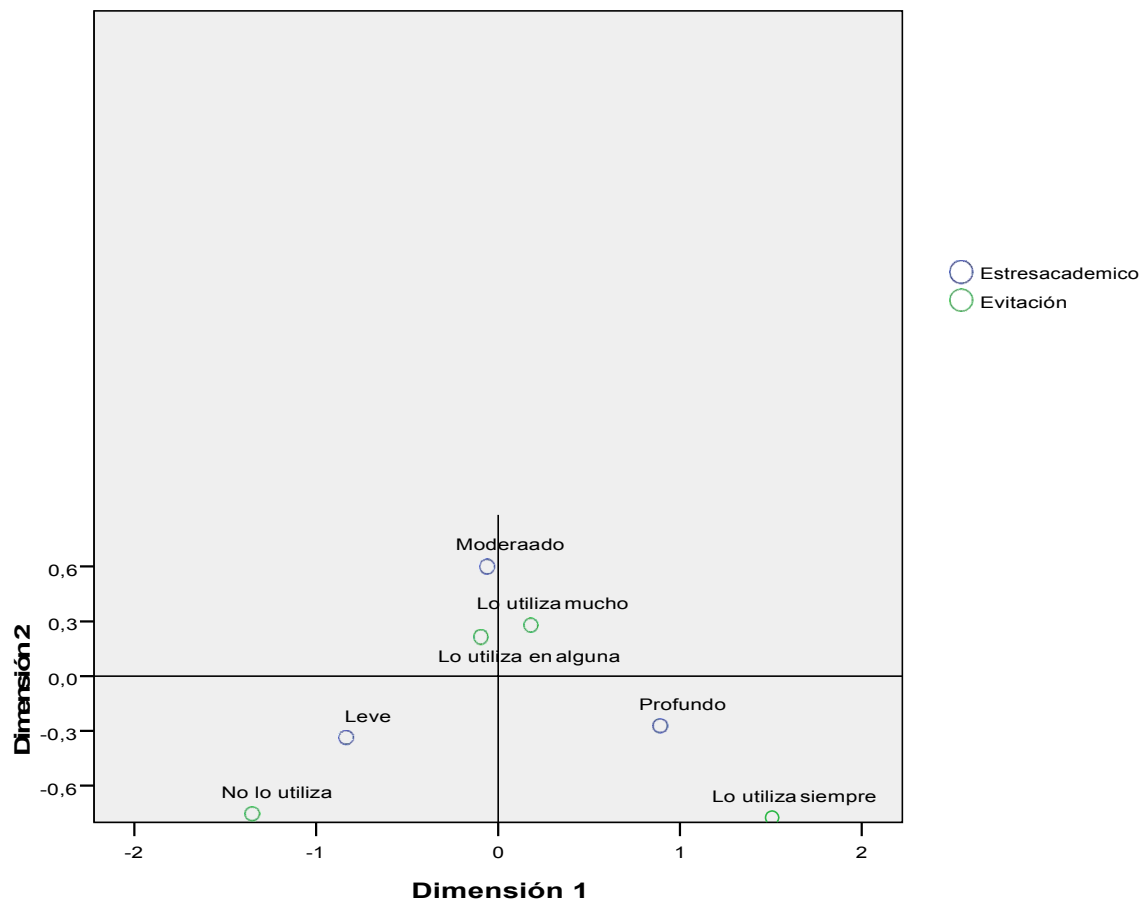


Gráfico 5. Correspondencia simple entre estrés académico y el estilo de afrontamiento basado en la evitación.

La gráfica de correspondencia simple muestra que los estudiantes universitarios con un nivel de estrés académico leve no utilizan el estilo de afrontamiento según la evitación. Asimismo se muestra que los estudiantes con nivel de estrés académico profundo lo utiliza siempre.

Tabla 20

*Asociación entre estrés académico y estilo de afrontamiento basado en la búsqueda de apoyo social en alumnos de primer año de psicología de la universidad*

Búsqueda de apoyo social	Estrés académico					
	Leve		Moderado		Profundo	
	Nº.	%	Nº.	%	Nº.	%
No lo utiliza	4	40.0	38	35.2	0	0.0
Lo utiliza en algunas ocasiones	2	20.0	33	30.6	4	57.1
	4	40.0	19	17.6	1	14.3
Lo utiliza mucho	0	0.0	18	16.7	2	28.6
Lo utiliza siempre	10	100	108	100	7	100
TOTAL						
X <sup>2</sup> =102.35    P<0.05    r=-0.01						

La Tabla 20 según la prueba de chi cuadrado (X<sup>2</sup>=102.35) muestra que la búsqueda de apoyo social y el estrés académico presentó diferencia estadística significativa (P<0.05), por lo tanto la fuerza de relación entre estas dos variables es moderada.

Asimismo se observa que el 40.0% de los estudiantes de psicología con nivel de estrés académico leve utilizan mucho la búsqueda de apoyo social, el 35.2% con estrés académico moderado no la utilizan; mientras que el 57.1% de los estudiantes con estrés académico profundo la utilizan en algunas ocasiones.

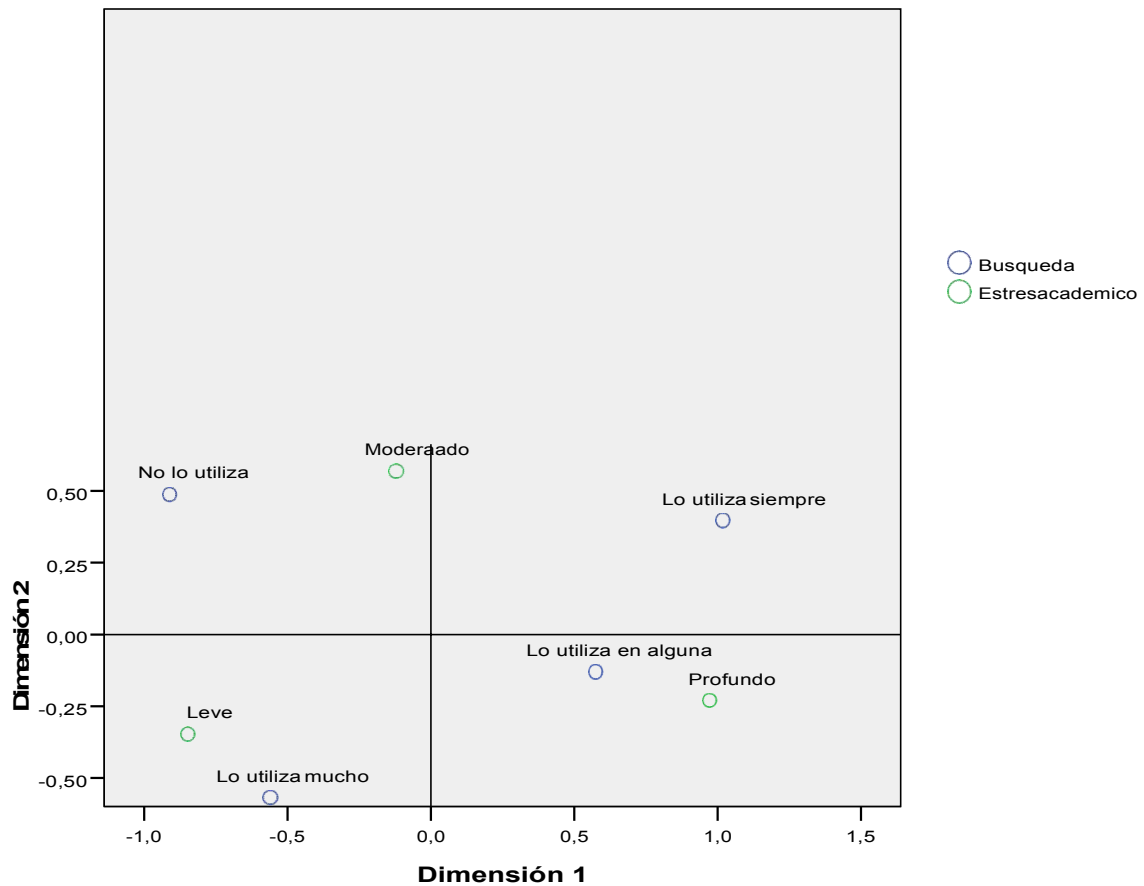


Gráfico 6. Correspondencia simple entre estrés académico y el estilo de afrontamiento basado en la búsqueda de apoyo social.

La gráfica de correspondencia simple muestra que los estudiantes universitarios con un nivel de estrés académico profundo utilizan algunas veces el estilo de afrontamiento según la búsqueda de apoyo social. Asimismo se muestra que los estudiantes con nivel de estrés académico leve utilizan mucho dicho estilo de afrontamiento.

Tabla 21

*Asociación entre estrés académico y el estilo de afrontamiento basado en la religión en estudiantes de primer año de psicología*

Religión	Estrés académico					
	Leve		Moderado		Profundo	
	Nº.	%	Nº.	%	Nº.	%
No lo utiliza	3	30.0	57	52.8	4	57.1
Lo utiliza en algunas ocasiones	3	30.0	30	27.8	1	14.3
Lo utiliza mucho	3	30.0	11	10.2	0	0.0
Lo utiliza siempre	1	10.0	10	9.3	2	28.6
TOTAL	10	100	108	100	7	100
$X^2=66.31$ $P<0.05$ $r=-0.04$						

La Tabla 21 según la prueba de chi cuadrado ( $X^2=66.31$ ) muestra que la religión y el estrés académico presentó diferencia estadística significativa ( $P<0.05$ ), por lo tanto la fuerza de la relación entre ambas variables es moderada.

Asimismo se observa que el 30.0% de los estudiantes de psicología con nivel de estrés académico leve utilizan mucho la religión, el 52.8% con estrés académico moderado no la utilizan; mientras que el 57.1% de los estudiantes con estrés académico profundo tampoco la utilizan.



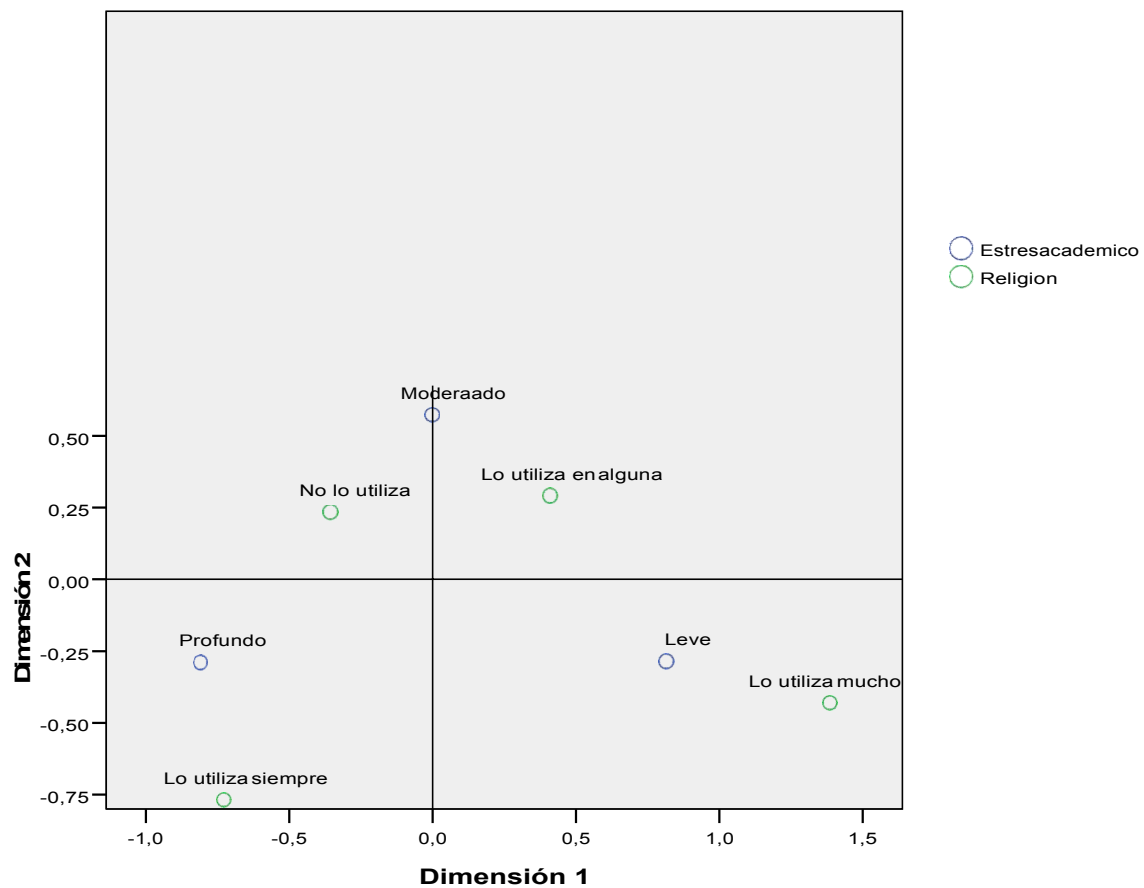


Gráfico 7. Correspondencia simple entre estrés académico y el estilo de afrontamiento basado en la religión.

La gráfica de correspondencia simple muestra que los estudiantes universitarios con un nivel de estrés académico leve utilizan mucho el estilo de afrontamiento de la religión. Asimismo los estudiantes con estrés académico moderado utilizan en algunas ocasiones el estilo de afrontamiento de la religión.

Tabla 22

*Clima social familiar en estudiantes de psicología del primer año de universidad.*

Clima Social Familiar	Relaciones		Desarrollo		Estabilidad	
	Nº.	%	Nº.	%	Nº.	%
Media	4	3.2	6	4.8	104	83.2
Tendencia buena	29	23.2	44	35.2	21	16.8
Muy buena	92	73.6	75	60.0	0	0.0
TOTAL	125	100	125	100	125	100

La Tabla 22 muestra que el 73.6% de los estudiantes de psicología tienen relaciones familiares muy buenas, el 60.0% tienen desarrollo familiar muy bueno, mientras que el 83.2% tienen estabilidad familiar media.

## **CAPITULO VI DISCUSIÓN**

En cuanto a los niveles de estrés podemos observar que el 86.4% de alumnos presenta un nivel de estrés moderado, según Román y Hernández (citados en Dominguez, Guerrero y Dominguez, 2015) el ambiente escolar es uno de los más estudiados ya que resulta un medio desencadenante de estrés, teniendo en cuenta los diversos niveles de enseñanza; en la época universitaria es donde se hace más visible esta problemática, ya que los mismos alumnos se están preparando para la carrera que ejercerán en el futuro, lo que los lleva a sentir más presión, exigencia y donde aumenta la responsabilidad (Dominguez, Guerrero y Dominguez, 2015). En un estudio realizado por la PUCP se encontró que la mayoría de estudiantes de primer semestre, por lo menos una vez en todo el semestre habían percibido estímulos académicos estresores (Boullosa, 2013). Asimismo, en el estudio realizado por Bedoya-Lau, Matos y Zelaya (2012), en 187 alumnos de la Facultad de medicina de una universidad privada en Lima en el año 2012, el 77,54 % indicó la presencia de estrés académico. Por otro lado, en la investigación realizada en la Universidad de Manizales – Colombia, se encontró que los participantes, principalmente los de primeros semestres, son vulnerables al estrés y presentan una alta probabilidad de somatización (Alba et.

al., 2013) en el presente estudio se observó que el 74% de alumnos algunas veces presentan síntomas asociados al estrés académico y el 32% casi siempre, dentro de los cuales se encuentran la fatiga, dolores de cabeza, dolores abdominales, problemas para conciliar el sueño, entre otros.

En otro estudio realizado en la PUCP, se encontró que los niveles de estrés en los alumnos fueron moderados, debido a que el estudio se realizó las primeras semanas del semestre lo que podría indicar que aún no existía una carga de trabajo significativa (Cassaretto, Chau, Oblitas & Valdez; 2003) lo contrario sucedió en el presente estudio donde se realizaron las evaluaciones una semana después de los exámenes parciales. A pesar de presentarse niveles de estrés moderado hay que tener en cuenta que no necesariamente son estados saludables para los estudiantes, por lo que consideramos necesario hacer un seguimiento durante toda la carrera; sobre todo teniendo en consideración que el estrés no se genera durante un solo evento sino más bien en situaciones relativamente duraderas o permanentes (Fierro, 1997).

De la misma manera es importante considerar que la exposición permanente al estrés genera una disminución significativa del nivel de funcionamiento biológico del cuerpo, esto se debe a la constante secreción de hormonas relacionadas con el estrés, lo que a la larga generará un deterioro en los tejidos corporales, principalmente los vasos sanguíneos y el corazón (Tolentino, 2009)

Podemos observar en los resultados de los análisis correlativos que a mayores niveles de estrés, el estilo de afrontamiento más utilizado es el de la evitación ( $r=0.180^*$ ) lo que confirma la hipótesis de la investigación en la cual se plantea que a mayores niveles de estrés inadecuados estilos de afrontamiento frente a este. En las investigaciones realizadas por Sandin y Chorot, 1993 observaron que las personas que padecían trastornos de ansiedad normalmente poseían estilos de afrontamiento focalizados en la emoción, en la evitación o el escape, y las personas que no padecían dichos trastornos habitualmente utilizaban estrategias centradas en la evaluación y el análisis del problema. (Sandín y Chorot, 2003).

Con respecto a la asociación entre el estrés y los estilos de afrontamiento podemos observar en el estudio que si bien los niveles de estrés son moderados, las estrategias de afrontamiento son adecuadas en la mayoría de los casos, siendo el estilo más utilizado el de reevaluación positiva donde el 48% de los alumnos utiliza esta estrategia frente a estímulos estresores, en segundo lugar el estilo de afrontamiento focalizado en la solución del problema donde el 43.20% de alumnos lo

utiliza y por último el estilo de afrontamiento basado en la evitación donde el 29.60% de alumnos prefiere concentrarse en otras actividades para olvidarse del problema.

Consideramos importante el estudio realizado en la Universidad de Manizales donde se observó *que al responder los participantes el cuestionario de estrategias de afrontamiento del estrés CAE se encontró que: 21% tiene un afrontamiento activo del estrés, 12,8% se refugian en la religión y el 10,6% de los participantes usan la evasión como estrategia para afrontar el estrés* (Alba et. al., 2013) por otro lado en concordancia con otros estudios realizados en el Perú y Latinoamérica sobre el estrés académico y los estilos de afrontamiento se observó que los estudiantes hacen mayor uso del estilo de afrontamiento que está enfocado en encontrar la solución al problema (Boullosa, 2013); en una investigación realizada en Cuba se concluyó que *los estilos de afrontamiento más empleados por los estudiantes son el afrontamiento activo, la planificación, la reinterpretación positiva y el crecimiento, los cuales ubican fundamentalmente a los estilos de afrontamientos centrados en la solución del problema, característico en los adolescentes* (Díaz, 2010) lo que nos indica que los adolescentes hoy en día tienen estilos de afrontamiento funcionales, es decir utilizan estrategias que los lleven en la mayoría de los casos a encontrar la solución al problema o a afrontar el problema de manera positiva. Es fundamental tener en cuenta que *el afrontamiento positivo promueve un estilo de vida salutogénico favoreciendo la salud mental y la calidad de vida.* (Díaz, 2010).

Por otro lado, se tomó en cuenta como criterio de exclusión a aquellos alumnos que tuvieran un clima familiar distorsionado, sin embargo observamos que de los 133 alumnos evaluados el 93.98% se desenvuelve en un clima social familiar adecuado teniendo en cuenta variables como las relaciones familiares, el desarrollo dentro de la familia y la estabilidad familiar. Mientras que el 6.02% de alumnos evaluados se desenvuelve en un clima familiar inestable. En un estudio realizado en Perú en la ciudad de Tumbes se encontró que *el clima social familiar del 52% de los estudiantes del VI, VII y VIII ciclo de la escuela profesional de psicología de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote - Filial Tumbes, 2014 se ubica en un nivel Alto.* (Guillermo, 2014) Así mismo en la investigación realizada a alumnos de una institución educativa en el Callao se concluyó que 250 alumnos poseen un nivel adecuado (98%) con respecto al clima social familiar en su dimensión estabilidad y solamente 5 participantes (2%) poseen un nivel inadecuado en cuanto a la estabilidad del clima social familiar. (Santos, 2012) Sin embargo en estudios

realizados en instituciones educativas estatales se puede observar que el clima familiar no es el adecuado, por ejemplo en la investigación realizada por alumnos de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, llevada a cabo en una institución educativa pública del distrito del Rímac, se observó que el 39,2% de alumnos considera que el nivel relaciones en su familia es muy malo, por otro lado el 47,6% de la muestra evaluada indicó que en cuanto al nivel desarrollo se encuentra en un nivel muy malo y con tendencia a ser malo (Zavala, 2001) de igual manera en el estudio realizado por alumnos de la Universidad César Vallejo en la provincia de Chimbote en una institución educativa estatal se observó que el 93,33% de estudiantes se encontraron ubicados en el Clima Social Familiar Inadecuado. (Gonzales & Pereda, 2006) lo que nos indica que las familias que tienen acceso a educación privada tienden a ser más estables.

Con relación a los factores de personalidad que podrían influir en como los estudiantes perciben el ambiente académico, y como hacen frente a las situaciones que encuentran estresantes, pudimos observar que del 100% de alumnado evaluado el 47.2% presenta muy poco la Estabilidad Emocional como una característica de personalidad, mientras que el 36% de alumnos presenta poco la Estabilidad Emocional como rasgo de personalidad. Ya que en el presente estudio no se toma como una variable la personalidad es que recomendamos para futuros estudios la evaluación de la personalidad de los alumnos de psicología y la relación que existe entre esta, el estrés académico y los estilos de afrontamiento.

## **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **Conclusiones**

Según el estudio realizado observamos que el 86.4 % de alumnos de primer año de psicología se encuentran en un nivel moderado de estrés, relacionado al ámbito académico. Por otro lado un 7% se encuentra en un nivel profundo de estrés y el 10% posee un nivel leve de estrés. Del 100% de alumnos evaluados (127) solamente 2, es decir el 1.57% de alumnos no percibieron durante el semestre situaciones estresantes.

Por otro lado el estilo de afrontamiento más utilizado por los alumnos es la reevaluación positiva (48%) seguido por el estilo focalizado en la solución del problema (43.2%).

Con respecto a la correlación entre las variables estudiadas podemos concluir que la hipótesis es válida ya que a mayores niveles de estrés, los alumnos tienden a utilizar más el estilo de afrontamiento basado en la evitación. Dicho estilo de afrontamiento se basa en el uso de pensamientos irreales o improductivos como por ejemplo “Ojalá desaparezca esta situación” además de utilizar estrategias como comer, beber, usar drogas o tomar medicamentos. (Vasquez, Crespo & Ring, 2000). Esta estrategia de afrontamiento pertenece al “Afrontamiento no productivo” y es disfuncional debido a que todas las estrategias pertenecientes a este estilo no permiten encontrar la solución del problema sino más bien se orienta al escape o evasión. (Solis & Vidal, 2006)

Pudimos observar que la asociación que existe entre los estilos de afrontamiento y el estrés académico es moderada, y en su mayoría tiende a ser muy baja, por lo que consideramos se debe ampliar el estudio con la finalidad de conocer cuáles son los factores más importantes que influyen en el estrés académico al que los alumnos se sienten sometidos, como pudimos observar anteriormente.

### **Recomendaciones**

Como mencionamos en el apartado anterior consideramos que es importante para la comunidad universitaria y para los futuros profesionales de la salud mental ampliar el estudio enfocándose en el perfil de personalidad de los alumnos.

Por otro lado, recomendamos la promoción del Servicio Psicopedagógico de la Universidad. La Universidad de Málaga en España, cuenta con el Servicio de Atención Psicológica (SAP) como una unidad asistencial dentro de la universidad, que tiene como finalidad brindar atención psicológica a toda la comunidad universitaria y además ofrece formación práctica en el área de Psicología Clínica a los alumnos de grado y de post grado. Este servicio recibe alrededor de 400 consultas al año y cuenta con psicólogos clínicos especializados. ([www.uma.es](http://www.uma.es), 2017). Otra de las universidades comprometidas con la asistencia y la promoción de la salud mental en Latinoamérica es la Universidad Nacional de la Plata, que cuenta con el programa BienEstar Universitario, dentro de Departamento de Políticas de Salud Estudiantil, este programa atiende entre 7 y 48 turnos al día, y cuenta con 10 consultorios y 13 profesionales ([www.unlp.edu.ar](http://www.unlp.edu.ar), 2017). La recomendación que procede a la anterior es realizar una encuesta con la finalidad de tener conocimiento de cuanto porcentaje del alumnado conoce de este servicio, y más aún cuanto porcentaje del alumnado utiliza el mismo.



## REFERENCIAS

- Alba, D., Arenas, A., Botero, F., Cañon, S., Cardona, H., Castaño, J., . . . Ramírez, D. (2013). Estrés, estrategias de afrontamiento, estilos de aprendizaje, y comunicación asertiva, en una muestra de estudiantes del Programa de Medicina de la Universidad de Manizales, y diseño de un proceso de mejora. *Archivos de medicina* , 187-201.
- Alegre, A. (2013). Ansiedad ante exámenes y estrategias de aprendizaje en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Propósitos y Representaciones*, 1(1), 107-130.
- Arias, J. (1998). Modos de afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Revista Médica Humanidades*, 9(2), 63-68.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Psicológica Científica*, Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com>, 9(3), 8-17.
- Barraza, A. (2007). Inventario SISCO del estrés académico. *Investigación Educativa Duranguense*, 2(7), 89-93.
- Barraza, A. (2007). Propiedades Psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Revista Psicología Científica.com*. Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com>.
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289.
- Bedoya-Lau, F., Matos, L., & Zelaya, E. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuropsiquiatría*, 77(4), 262-270.
- Benito, M. d., Simón, M. J., Sánchez, A., & Matachana, M. (2015). *Promoción de la salud y apoyo psicológico al paciente*. Mcgraw-hill.
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3, 66-82.
- Camargo, B. (2004). Estrés, Síndrome General de Adaptación o Reacción General de Alarma. *Revista Médico Científica Universidad de Panamá*, 12(2), 78-86.
- Caprara, G. V. (2007). BFQ, Big Five Questionnaire. Madrid, España: TEA Ediciones.
- Carmelo, V., Crespo, M., & Ring, J. M. (2000). *Medición clínica en psicología y psiquiatría*. Barcelona: Masson.

- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Nancy, V. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, 21(2), 365-392.
- Cingolani, H., & Houssay, A. (2009). *Fisiología Humana*. Buenos Aires: El Ateneo.
- Cortés, C. (2011). Estrés y cortisol: implicación en la memoria y el sueño. *Elementos*, 82, 33-38.
- Cuevas, M., & García, T. (2012). Análisis crítico de tres perspectivas psicológicas de estrés en el trabajo. *Trabajo y Sociedad*, 19, 87-102.
- de Camargo, B. (2004). Estrés, Síndrome General de Adaptación o Reacción General de Alarma. *Revista Médico Científica*, 17(2), 78-86.
- De Camargo, B. (2004). Estrés, Síndrome General de Adaptación o Reacción General de Alarma. (A. Abrego Broce, Ed.) *Revista Médico Científica*, 17 (2).
- Di Colloredo, C., Aparicio, D., & Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia. Avances de la disciplina.*, 1(2), 125-156.
- Díaz, Y. (Enero-Abril de 2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. 10. Ciudad de Camaguey, Camaguey, Cuba. Recuperado el 03 de Julio de 2016
- Dominguez, R. A., Guerrero, G., & Dominguez, J. G. (2015). Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios. *Educación y Ciencia*, 4(43), 31-40.
- Dominguez, S. (2013). Análisis psicométrico de la escala de cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 7(1), 45-55.
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignau, G., Bages, N., & De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, 7(3), 739-751.
- Fierro, A. (1997). Estrés, afrontamiento y adaptación. En M. I. Hombrados, *Estrés y Salud* (págs. 9-38). Valencia: Promolibro.
- García, G. (2010). El estrés. *Mi Agenda Saludable*, 6(2), 133.
- Gonzales, J. L. (1989). Deprisa deprisa ... el estrés. *Conferencia del Ciclo Cultural de la Universidad de La Laguna*, (págs. 1-8). Bilbao.
- Gonzales, O., & Pereda, A. (2006). Relación entre el clima social familiar y el rendimiento escolar de los alumnos de la institución educativa N° 86502 "San Santiago" de Pamparomás en el año 2006. Chimbote, Perú.

- Guerra, J., & Páez, D. (2015). Guía del estudiante Facultad de Psicología. Lejona, España: Universidad del País Vasco.
- Guevas, M., & García, T. (2012). Análisis crítico de tres perspectivas psicológicas de estrés en el trabajo. *Trabajo y Sociedad*, 19, 87-102.
- Guillermo, C. (2014). Relación entre el clima social familiar y la ansiedad en los estudiantes del vi, vii y viii ciclo de la escuela profesional de psicología de la universidad católica los ángeles de chimbote - filial tumbes. Chimbote, Tumbes, Perú: ULADECH.
- Hernández, J., Polo, A., & Pozo, C. (1996). Evaluación del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Universidad Autónoma de Madrid*, 2(2-3), 159-172.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. 2. (2006). *Metodología de la Investigación* (4 ed.). México D.f.: McGrall & Hill.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. México D.F.: McGraw Hill.
- Kandel, E., Jessell, T., Schwartz, J., Siegelbaum, S., & Hudspeth, A. (2009). *Principles of Neural Science*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, A., & Richard, S. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. (Vol. 4). Bilbao: Descleeé de Brouwer.
- León, J. M., & Muñoz, F. (1992). Incidencia de la Evaluación Académica sobre la Salud de los Estudiantes Universitarios. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 45(2), 429 - 437.
- Maldonano, M. (200). Programa de intervención cognitivo-conductual de técnicas de relajación como método para prevenir la ansiedad y el estrés en alumnos universitarios de enfermería y mejorar el rendimiento académico. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, 53, 43-57.
- Manassero, M. A. (1994). Estrés y burnout en la enseñanza. *Revista de psicología del Trabajo y las Organizaciones*, 21(1-2), 89-105.
- Moos, R. H., Moos, B. S., & Trickett, E. J. (1974). Escala de Clima Social Familiar (FES). California, Estados Unidos.
- Naranjo, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Educación*, 33(2), 171-190.
- Neylan, M., & Thomas, C. (1998). Hans Selye and the Field of Stress Research. *Journal of Neuropsychiatry*, 10(2), 230.

- Nogareda, S. (1999). Fisiología del estrés. Madrid, España: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales España.
- Oros, L., & Vogel, G. (2015). Eventos que generar estrés en la infancia: diferencias por sexo y edad. *Enfoques*, 17(1), 85-101.
- Polo, A., Hernandez, J. M., & Poza, C. (1996). Inventario del Estrés Académico. Madrid, España: Servicio de Psicología Aplicada U.A.M. Obtenido de Universidad de León Web Site: <http://www.unileon.es>
- Sandín, B., & Chorot, P. (2003). Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) Desarrollo y Validación Preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8, 29-54.
- Santos, L. (2012). El clima social familiar y las habilidades sociales de los alumnos de una institución educativa en el Callao. Lima, Perú.
- Selye, H. (4 de Julio de 1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 32. Recuperado el 02 de 06 de 2015, de <http://www.nature.com/>
- Selye, H. (1950). Stress and the General Adaptation Syndrome. *British Medical Journal*, 1383-1392.
- Selye, H. (1951). The General Adaptation Syndrome. *Annual Review of Medicine*, 2, 327-342.
- Selye, H. (1956-1976). *The Stress of Life*. Montreal: Université de Montréal.
- Selye, H. (1973). The evolution of stress concept. *American Scientist*, 61(6), 692-699.
- Slipak, E. (1991). Historia y concepto del estrés. *Revista Argentina de Clinica Neuropsiquiátrica ALCMEON*, 3, 355 -360.
- Solis, C., & Vidal, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de psiquiatria y salud mental Hermilio Valdizan*, 7(1), 33-39.
- Tolentino, S. (2009). Perfil de estrés académico en alumnos de licenciatura en psicología, de la Universidad Autónoma de Hidalgo en la Escuela Superior de Actopan. Hidalgo, México.
- Zaldivar, D. (1996). *Conocimiento y dominio del estrés*. La Habana: Científico-Técnica.
- Zarate, S., Cardenas, F., Acevedo, C., Sarmiento, M. J., & León, L. (2014). Efectos del estrés sobre los procesos de plasticidad y neurogénesis: Una revisión. *Universitas Psychologica*, 13(2), 15-47.
- Zavala, G. (2001). El clima familiar, su relación con los intereses vocacionales y los tipos caractereológicos de los alumnos del 5to año de secundaria de los colegios nacionales del distrito del Rimac. Lima, Lima, Perú.

- Zeman, J., Shipman, K., & Penza-Clyve, S. (2001). Development and Initial Validation of the Children's Sadness Management Scale. *Journal of Nonverbal Behaviour*, 25(3), 187-205.
- Zurroza, A., Oviedo, J., Ortega, R., & González, O. (2009). Relación entre rasgos de personalidad y el nivel de estrés en los médicos residentes. *Revista de Investigación Clínica*, 61(2), 110-118.

## APÉNDICES

### Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)

Nombre y apellidos \_\_\_\_\_

No. Cedula \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** En las páginas que siguen se describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras.

Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y recordar en qué medida Ud. la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés.

Marque el número que mejor represente el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican.

0	1	2	3	4
Nunca	Pocas veces	A veces	Frecuentemente	Casi siempre

Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que Ud. piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente [aproximadamente durante el pasado año).

#### ¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

ITEMS	0	1	2	3	4
	Nunca	Pocas veces	A veces	Frecuentemente	Casi siempre
1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente					
2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal					
3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema					
4. Descargué mi mal humor con los demás					
5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas					

6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía					
7. Asistí a la Iglesia					
8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados					
9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas					
10. Intenté sacar algo positivo del problema					
11. Insulté a ciertas personas					
12. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema					
13. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema					
14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)					

ITEMS	0	1	2	3	4
	Nunca	Pocas veces	A veces	Frecuentemente	Casi siempre
15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo					
16. Comprendí que yo fui el principal causante del problema					
17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás					
18. Me comporté de forma hostil con los demás					
19. Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema					
20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema					
21. Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema					
22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema					

23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación.					
24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes					
25. Agredí a algunas personas					
26. Procuré no pensar en el problema					
27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal.					
28. Tuve fe en que Dios remediaría la situación					
29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas					
30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema					
31. Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga»					
32. Me irrité con alguna gente					
33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema					
34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir					
35. Recé					
36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema					
37. Me resigné a aceptar las cosas como eran					
38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor					
39. Luché y me desahugué expresando mis sentimientos					
40. Intenté olvidarme de todo					
41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos					



42. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar					
---	--	--	--	--	--

## BIG – FIVE (Caprara, Barbaranelli y Borgogni, 1995)

APELLIDOS Y NOMBRES: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_

SEXO: \_\_\_\_\_

GRADO: \_\_\_\_\_ OCUPACIÓN: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

5 Completamente VERDADERO para mí

4 Bastante VERDADERO para mí

3 Ni VERDADERO ni FALSO para mí

2 Bastante FALSO para mí

1 Completamente FALSO para mí

Contesta todas las frases con una sola respuesta. Marca con una X

	5	4	3	2	1
1					
2					
3					
4					
5					
5	4	3	2	1	
6					
7					
8					
9					
10					
5	4	3	2	1	
11					
12					
13					
14					
15					
5	4	3	2	1	
16					
17					
18					
19					
20					
5	4	3	2	1	
21					
22					
23					
24					
25					
5	4	3	2	1	
26					
27					
28					
29					
30					
5	4	3	2	1	
31					
32					
33					
34					
35					
5	4	3	2	1	
36					
37					
38					
39					
40					
5	4	3	2	1	
41					
42					
43					
44					
45					

	5	4	3	2	1
46					
47					
48					
49					
50					
5	4	3	2	1	
51					
52					
53					
54					
55					
5	4	3	2	1	
56					
57					
58					
59					
60					
5	4	3	2	1	
61					
62					
63					
64					
65					
5	4	3	2	1	
66					
67					
68					
69					
70					
5	4	3	2	1	
71					
72					
73					
74					
75					
5	4	3	2	1	
76					
77					
78					
79					
80					
5	4	3	2	1	
81					
82					
83					
84					
85					
5	4	3	2	1	
86					
87					
88					
89					
90					

	5	4	3	2	1
91					
92					
93					
94					
95					
5	4	3	2	1	
96					

## BFQ CUESTIONARIO “BIG FIVE”

Caprara, Barbaranelli y Borgogni

### INSTRUCCIONES

A continuación encontrará una serie de frases sobre formas de pensar, sentir o actuar, para que las vaya leyendo atentamente y marque la respuesta que describa mejor cuál es su forma habitual de pensar, sentir o actuar.

Para contestar utilice la HOJA DE RESPUESTAS y marque con una X el espacio de uno de los números (5 a 1) que encontrará por cada frase. Las alternativas de respuesta son:

- 5 Completamente VERDADERO para mí
- 4 Bastante VERDADERO para mí
- 3 Ni VERDADERO ni FALSO para mí
- 2 Bastante FALSO para mí
- 1 Completamente FALSO para mí

Vea como se han contestado aquí dos frases:

E1. Me gusta pasear por el parque de la ciudad.

E2. La familia es el móvil de todos mis actos.

REPRESENTACIÓN DE LA HOJA DE RESPUESTAS					
5 4 3 2 1					
E 1				X	
5 4 3 2 1					
E 2	X				

No existen respuestas correctas o incorrectas, buenas o malas; la persona que contestó a las dos frases anteriores consideró que la frase E1 es “bastante falsa” para ella (señaló debajo del número 2) y que la frase E2 es “completamente verdadera” para ella (señaló debajo del 5) porque pone a la familia por delante del dinero y de los amigos.

Procure contestar a todas las frases. Recuerde que debe dar su propia opinión acerca de Ud. Trate de ser SINCERO CONSIGO MISMO y contestar con espontaneidad, sin pensarlo demasiado. Sus respuestas serán tratadas confidencialmente y sólo se utilizarán de modo global, transformadas en puntuaciones.

Al marcar su contestación en la Hoja asegúrese de que el número de la frase que Ud. contesta corresponde con el número colocado al lado del espacio que Ud. marca. Si desea cambiar alguna respuesta borre o anule la señal hecha y marque el otro espacio. No haga ninguna señal en este Cuadernillo.

5 Completamente VERDADERO  
para mí

4 Bastante VERDADERO para mí

3 Ni VERDADERO ni FALSO  
para mí

2 Bastante FALSO para mí

1 Completamente FALSO para mí

1. Creo que soy una persona activa y vigorosa.
2. No me gusta hacer las cosas razonando demasiado sobre ellas.
3. Tiendo a involucrarme demasiado cuando alguien me cuenta sus problemas.
4. No me preocupan especialmente las consecuencias que mis actos puedan tener sobre los demás.
5. Estoy siempre informado sobre lo que sucede en el mundo.
6. Nunca he dicho una mentira.
7. No me gustan las actividades que exigen empeñarse y esforzarse hasta el agotamiento.
8. Tiendo a ser muy reflexivo.
9. No suelo sentirme tenso.
10. Noto fácilmente cuando las personas necesitan mi ayuda.
11. No recuerdo fácilmente los números de teléfono.
12. Siempre he estado completamente de acuerdo con los demás.
13. Generalmente tiendo imponerme a las otras personas, más que ser complacientes con ellas.
14. Ante los obstáculos grandes, no conviene empeñarse en conseguir los objetivos propios.
15. Soy más bien susceptible.
16. No es necesario comportarse cordialmente con todas las personas.
17. No me siento muy atraído por las situaciones nuevas e inesperadas.
18. Siempre he resuelto de inmediato todos los problemas que he encontrado.
19. No me gustan los ambientes de trabajo en las que hay mucha competitividad.
20. Llevo a cabo las decisiones que he tomado.
21. No es fácil que algo o alguien me haga perder la paciencia.
22. Me gusta mezclarme con la gente.
23. Toda novedad me entusiasma.
24. Nunca me he asustado ante un peligro, aunque fuera grave.
25. Tiendo a decidir rápidamente.
26. Antes de tomar cualquier iniciativa, me tomo tiempo para valorar las posibles consecuencias.
27. No creo ser una persona ansiosa.
28. No suelo saber cómo actuar ante las desgracias de mis amigos.
29. Tengo muy buena memoria.

30. Siempre he estado absolutamente seguro de todas mis acciones.
31. En mi trabajo no le doy especial importancia a rendir mejor que los demás.
32. No me gusta vivir de manera demasiado metódica y ordenada.
33. Me siento vulnerable a las críticas de los demás.
34. Si es preciso, no tengo inconveniente en ayudar a un desconocido.
35. No me atraen las situaciones en constante cambio.
36. Nunca he desobedecido las órdenes recibidas, ni siquiera siendo niño.
37. No me gustan aquellas actividades en las que es preciso ir de un sitio a otro y moverse continuamente.
38. No creo que sea preciso esforzarse más allá del límite de las propias fuerzas, incluso aunque haya que cumplir algún plazo.
39. Estoy dispuesto a esforzarme al máximo con tal de destacar.
40. Si tengo que criticar a los demás, lo hago, sobre todo cuando se lo merecen.
41. Creo que no hay valores y costumbres totalmente válidos y eternos.
42. Para enfrentarse a un problema no es efectivo tener presentes muchos puntos de vista diferentes.
43. En general no me irrito, ni siquiera en situaciones en las que tendría motivos suficientes para ello.
  44. Si me equivoco, siempre me resulta fácil admitirlo.
45. Cuando me enfado manifiesto mi malhumor.
46. Llevo a cabo lo que he decidido, aunque me suponga un esfuerzo no previsto.
47. No pierdo tiempo en aprender cosas que no estén estrictamente relacionadas con mi campo de intereses.
48. Casi siempre sé cómo ajustarme a las exigencias de los demás.
49. Llevo adelante las tareas emprendidas, aunque los resultados iniciales parezcan negativos.
50. No suelo sentirme sólo y triste.
51. No me gusta hacer varias cosas al mismo tiempo.
52. Habitualmente muestro una actitud cordial, incluso con las personas que me provocan una cierta antipatía.
53. A menudo estoy completamente absorbido por mis compromisos y actividades.
54. Cuando algo entorpece mis proyectos, no insisto en conseguirlos e intento otros.
55. No me interesan los programas de televisión que me exigen esfuerzo o compromiso.
56. Soy una persona que siempre busca nuevas experiencias.
57. Me molesta mucho el desorden.
58. No suelo reaccionar de modo impulsivo.
59. Siempre encuentro buenos argumentos para sostener mis propuestas y convencer a los demás de su validez.
60. Me gusta estar bien informado, incluso sobre temas alejados de mi ámbito de competencia.
61. No doy mucha importancia a demostrar mis capacidades.
62. Mi humor pasa por altibajos frecuentes.
63. A veces me enfado por cosas de poca importancia.
64. No hago fácilmente un préstamo, ni siquiera a personas que conozco bien.
65. No me gusta estar en grupos numerosos.

66. No suelo planificar mi vida hasta en los más pequeños detalles.
67. Nunca me han interesado la vida y costumbres de otros pueblos.
68. No dudo en decir lo que pienso.
69. A menudo me noto inquieto.
70. En general no es conveniente mostrarse sensible a los problemas de los demás.
71. En las reuniones no me preocupo especialmente por llamar la atención.
72. Creo que todo problema puede ser resuelto de varias maneras.
73. Si creo que tengo razón, intento convencer a los demás aunque me cueste tiempo y energía.
74. Normalmente tiendo a no fiarme mucho de mi prójimo.
75. Dificilmente desisto de una actividad que he comenzado.
76. No suelo perder la calma.
77. No dedico mucho tiempo a la lectura.
78. Normalmente no entablo conversación con compañeros ocasionales de viaje.
79. A veces soy tan escrupuloso que puedo resultar pesado.
80. Siempre me he comportado de modo totalmente desinteresado.
81. No tengo dificultad para controlar mis sentimientos.
82. Nunca he sido un perfeccionista.
83. En diversas circunstancias me he comportado impulsivamente.
84. Nunca he discutido o peleado con otra persona.
85. Es inútil empeñarse totalmente en algo, porque la perfección no se alcanza nunca.
86. Tengo en gran consideración el punto de vista de mis compañeros.
87. Siempre me han apasionado las ciencias.
88. Me resulta fácil hacer confidencias a los demás.
89. Normalmente no reacciono de modo exagerado, ni siquiera ante las emociones fuertes.
90. No creo que conocer la historia sirva de mucho.
91. No suelo reaccionar a las provocaciones.
92. Nada de lo que he hecho podría haberlo hecho mejor.
93. Creo que todas las personas tienen algo de bueno.
94. Me resulta fácil hablar con personas que no conozco.
95. No creo que haya posibilidad de convencer a otro cuando no piensa como nosotros.
96. Si fracaso en algo, lo intento de nuevo hasta conseguirlo.
97. Siempre me han fascinado las culturas muy diferentes a la mía.
98. A menudo me siento nervioso.
99. No soy una persona habladora.
100. No merece mucho la pena ajustarse a las exigencias de los compañeros, cuando ello supone una disminución del propio ritmo de trabajo.
101. Siempre he comprendido de inmediato todo lo que he leído.
102. Siempre estoy seguro de mí mismo.
103. No comprendo qué empuja a las personas a comportarse de modo diferente a la norma.
104. Me molesta mucho que me interrumpen mientras estoy haciendo algo que me interesa.
105. Me gusta mucho ver programas de información cultural o científica.
106. Antes de entregar un trabajo, dedico mucho tiempo a revisarlo.
107. Si algo no se desarrolla tan pronto como deseaba, no insisto demasiado.

108. Si es preciso, no dudo en decir a las demás que se metan en sus asuntos.
109. Si alguna acción mía puede llegar a desagradar a alguien, seguramente dejo de hacerla.
110. Cuando un trabajo está terminado, no me pongo a repasarlo en sus mínimos detalles.
111. Estoy convencido de que se obtienen mejores resultados cooperando con los demás, que compitiendo.
112. Prefiero leer a practicar alguna actividad deportiva.
113. Nunca he criticado a otra persona.
114. Afronto todas mis actividades y experiencias con gran entusiasmo.
115. Sólo quedo satisfecho cuando veo los resultados de lo que había programado.
116. Cuando me critican, no puedo evitar exigir explicaciones.
117. No se obtiene nada en la vida sin ser competitivo.
118. Siempre intento ver las cosas desde distintos enfoques.
119. Incluso en situaciones muy difíciles, no pierdo el control.
120. A veces incluso pequeñas dificultades pueden llegar a preocuparme.
121. Generalmente no me comporto de manera abierta con los extraños.
122. No suelo cambiar de humor bruscamente.
123. No me gustan las actividades que implican riesgo.
124. Nunca he tenido mucho interés por los temas científicos o filosóficos.
125. Cuando empiezo a hacer algo, nunca sé si lo terminaré.
126. Generalmente confío en los demás y en sus intenciones.
127. Siempre he mostrado simpatía por todas las personas que he conocido.
128. Con ciertas personas no es necesario ser demasiado tolerante.
129. Suelo cuidar todas las cosas hasta en sus mínimos detalles.
130. No es trabajando en grupo como se pueden desarrollar mejor las propias capacidades.
131. No suelo buscar soluciones nuevas a problemas para los que ya existe una solución eficaz.
132. No creo que sea útil perder tiempo repasando varias veces el trabajo hecho.

**COMPRUEBE SI HA DADO UNA RESPUESTA A TODAS LAS FRASES**

Edad:.....  
Sexo:.....

**FES**

### CLIMA SOCIAL: FAMILIA

*Autor: Moos, R.H. Adaptación Argentina, Cassullo, G.L.; Alvarez, L. y Pasman, P. (1998)*

Las frases siguientes se refieren a tu familia. Después de leer cada frase deberás hacer un círculo alrededor de lo que crees corresponde a tu familia. Debes decidirte por Verdadero o Falso pensando lo que sucede la mayoría de las veces.

1. En mi familia nos ayudamos y apoyamos realmente unos a otros	V	F
2. Los miembros de la familia guardan, a menudo, sentimientos para sí mismos	V	F
3. En nuestra familia discutimos mucho	V	F
4. En general ningún miembro de la familia decide por su cuenta	V	F
5. Creemos que es importante ser los mejores en cualquier cosa que hagamos	V	F
6. A menudo hablamos de temas políticos o sociales	V	F
7. Pasamos en casa la mayor parte de nuestro tiempo libre	V	F
8. Los miembros de mi familia asistimos con bastante regularidad a los cultos de la Iglesia, templo, etc.	V	F
9. Las actividades de nuestra familia se planifican cuidadosamente	V	F
10. En mi familia tenemos reuniones obligatorias muy pocas veces	V	F
11. Mucha veces da la impresión de que en casa sólo estamos pasando el rato	V	F
12. En casa hablamos abiertamente de lo que nos parece o queremos	V	F
13. En mi familia casi nunca mostramos abiertamente nuestros enojo	V	F
14. En mi familia nos esforzamos mucho para mantener la independencia de cada uno	V	F
15. Para mi familia es muy importante triunfar en la vida	V	F
16. Casi nunca asistimos a conferencias, funciones o conciertos	V	F



17.Frecuentemente vienen amigos comer a casa o a visitarnos	V	F
	1	
18.En mi casa no rezamos en familia	V	F
19.En mi casa somos muy ordenados y limpios	V	F
20.En nuestra familia hay muy pocas normas que cumplir	V	F
21.Todos nos esforzamos mucho en lo que hacemos en casa	V	F
22.En mi familia es difícil “desahogarse” sin molestar a todo el mundo	V	F
23.En casa a veces nos enojamos tanto que golpeamos o rompemos algo	V	F
24.En mi familia cada uno decide sus propias cosas	V	F
25.Para nosotros no es importante el dinero que gane cada uno	V	F
26.En mi familia es muy importante aprender algo nuevo o diferente	V	F
27.Alguno de mi familia practica habitualmente deportes: fútbol, básquet, etc	V	F
28.A menudo hablamos del sentido religioso de la Navidad, Pascua y otras fiestas	V	F
29.En mi casa, muchas veces resulta difícil encontrar las cosas cuando las necesitamos	V	F
30.En mi casa una sola persona toma la mayoría de las decisiones	V	F
31.En mi familia hay un fuerte sentimiento de unión	V	F
32.En mi casa comentamos nuestros problemas personales	V	F
33.Los miembros de mi familia casi nunca mostramos nuestros enojos	V	F
34.Cada uno entra y sale de casa cuando quiere	V	F
35.Nosotros aceptamos que haya competencia y que “gane el mejor”	V	F
36.Nos interesan poco las actividades culturales	V	F
37.Vamos a menudo al cine, competencias deportivas, excursiones, etc	V	F
38.No creemos en el cielo, ni en el infierno	V	F
39. En mi familia la puntualidad es muy importante	V	F
40.En casa las cosas se hacen de una forma establecida	V	F

41.Cuando hay que hacer algo en casa es raro que se ofrezca algún voluntario	V	F
42.En casa, si a alguno se le ocurre hacer algo en el momento, lo hace sin pensarlo demasiado	V	F
43.Las personas de nuestra familia nos criticamos frecuentemente unas a otras	V	F
44. En mi familia, las personas tienen poca vida privada o independiente	V	F
45.Nos esforzamos en hacer las cosas cada vez un poco mejor	V	F
46.En mi casa casi nunca tenemos conversaciones intelectuales	V	F
47.En mi casa, todos tenemos uno o dos hobbies	V	F
48.Las personas de mi familia tenemos ideas muy precisas sobre lo que está bien o mal	V	F
49.En mi familia cambiamos de opinión frecuentemente	V	F
50.En mi casa se da mucha importancia a cumplir las normas	V	F
51.Las personas de nuestra familia nos apoyamos de verdad unas a otras	V	F
52.En mi familia cuando uno se queja siempre hay otro que se siente afectado	V	F
53.En mi familia a veces nos peleamos a golpes	V	F
54.Generalmente, en mi familia cada persona sólo confía en si misma cuando surge un problema	V	F
55.En casa, nos preocuparnos poco por los ascensos en el trabajo o las calificaciones escolares	V	F
56.Alguno de nosotros toca un instrumento musical	V	F
57.Ninguno de la familia participa en actividades recreativas, fuera del trabajo o de la escuela	V	F
58.Creemos que hay algunas cosas en las que hay que tener fe	V	F
59.En casa nos asegurarnos de que nuestras habitaciones queden limpias	V	F
60.En las decisiones familiares todas las opiniones tienen el mismo valor	V	F
61.En mi familia hay poco espíritu de grupo	V	F
62.En mi familia los temas de pagos y dinero se tratan abiertamente	V	F
63.Si en la familia hay desacuerdo, todos nos esforzamos para suavizar las cosas y mantener la paz	V	F
64.Las personas de la familia se estimulan unos a otros para defender sus propios derechos	V	F
65.En nuestra familia nos esforzamos muy poco para tener éxito	V	F

66.Las personas de mi familia vamos con frecuencia a las bibliotecas	V	F
67.Los miembros de la familia asistimos a veces a cursos o clases particulares que nos interesan	V	F
68.En mi familia cada persona tiene ideas distintas sobre lo que está bien o mal	V	F
69. En mi familia están claramente definidas las tareas de cada persona	V	F
70.En mi familia cada uno puede hacer lo que quiera	V	F
71.Realmente nos llevamos bien unos con otros	V	F
72.Generalmente tenemos cuidado con lo que nos decimos	V	F
73.Los miembros de la familia estamos enfrentados unos con otros	V	F
74.En mi casa es difícil ser independientes sin herir los sentimientos de los demás	V	F
75.“Primero el trabajo, luego la diversión”, es una norma en mi familia	V	F
76.En mi casa, ver la televisión es más importante que leer	V	F
77.Las personas de nuestra familia salimos mucho a divertirnos	V	F
78.En mi casa, leer la Biblia es algo muy importante	V	F
79.En familia el dinero no se administra con mucho cuidado	V	F
80. En mi casa las normas son bastantes inflexibles	V	F
81.En mi familia se concede mucha atención y tiempo a cada uno	V	F
82.En mi casa expresamos nuestras opiniones de modo frecuente y espontáneo	V	F
83.En mi familia creemos que no se consigue mucho elevando la voz	V	F
84.En mi casa no hay libertad para expresar claramente lo que se piensa	V	F
85.En mi casa hacemos comparaciones sobre nuestra eficacia en el trabajo o el estudio	V	F
86.A los miembros de mi familia nos gusta realmente el arte, la música o la literatura	V	F
87.Nuestra principal forma de diversión es ver televisión o escuchar la radio	V	F
88.En mi familia creemos que el que comete una falta tendrá su castigo	V	F
89.En mi casa, la mesa se levanta siempre inmediatamente después de comer	V	F
90. En mi familia uno no puede salirse con la suya	V	F

## Inventario SISCO de Estrés Académico (Barraza, 2006)

Inicial de nombre o seudónimo: \_\_\_\_\_ Sexo: F M

Edad: \_\_\_\_\_ Curso y paralelo: \_\_\_\_\_

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo ?

\_\_\_SI

\_\_\_NO

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “sí”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señale su nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho

1	2	3	4	5

3. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, **(4) es casi siempre y (5) es siempre, señale con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:**

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del curso					
Sobrecarga de tareas y trabajos académicos					
La personalidad y el carácter del docente					
Las evaluaciones de los docentes (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los docentes (consulta de temas, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a					

preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer trabajos					

**4. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señale con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.**

Reacciones Físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara ves	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migraña					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones Psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara ves	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o Desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones Comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara ves	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores académicos					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					

5. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, **señale con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que le causa la preocupación o el nerviosismo.**

	(1) Nunca	(2) Rara ves	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo (o adularse)					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa, culto o asistencia a reuniones religiosas)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Chismes y confidencias (Verbalización de la situación que preocupa)					

	Estrategias	Síntomas	Estrategias de afrontamiento	TOTAL
Dimensiones				
Puntuación directa				

