

 <p>INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO</p> <p>Ciencia , educación y desarrollo</p>	<b>ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO</b>	Código: F-PI-028
		Versión: 01
		Página 1 de 9

## ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LOS ESTUDIANTES DE NOVENO Y DÉCIMO SEMESTRE DEL PROGRAMA DE PSICOLOGÍA DE LA INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO EN EL AÑO 2016

**STEVEN ARANGO CAÑAS**

Institución Universitaria de Envigado

stevarca4@gmail.com

**ALEJANDRA MARÍA GUERRA VÁSQUEZ**

Institución Universitaria de Envigado

alejandragvasquez@gmail.com

**Resumen:** En la actualidad el estrés es una de las problemáticas más significativas en todos los ámbitos sociales, incluyendo el contexto académico universitario, aun así los estudiantes cumplen su plan de estudios, laboran y algunos, además, son padres de familia, sin embargo, se desconoce la manera de como enfrentan situaciones que les genera tensión. Por ello, este trabajo pretende identificar las estrategias de afrontamiento usadas por los estudiantes de noveno y décimo semestre del pregrado de Psicología de la Institución Universitaria de Envigado en el año 2016, en este estudio han participado 50 estudiantes, se aplicó el instrumento de Escalas de Afrontamiento de Coping Modificada (EEC-M) donde se observan significativos resultados que describen las estrategias de afrontamiento de acuerdo al uso de cada caracterización para afrontar sucesos estresores.

**Palabras claves:** *Estrés, estrategias de afrontamiento, caracterización estudiantil, estrés académico.*

**Abstract:** Nowadays, stress is one of the biggest issues in every social environment. Students have to achieve their academic goals, as much as they gotta work and respond for their children. This generates the need to use strategies against stress. This paper tries to clarify those strategies in the students of 9th and 10th grade coursing in the University of Envigado during the 2016. 50 people were part of this research, presenting a modified Coping Afronting Scales system (EEC-M in spanish) that defined the final results of this paper.

**Key words:** *Stress, afronting strategies, students characterization, academic stress.*

	<b>ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO</b>	<b>Código:</b> F-PI-028
		<b>Versión:</b> 01
		<b>Página</b> 2 de 9

## 1. INTRODUCCIÓN

En el pasado, los roles sociales estaban demarcados por una serie de características culturales que limitaban las funciones socialmente aceptadas por las personas. A manera de ejemplo, se puede considerar el hecho de que las mujeres no debían trabajar y su función era quedarse en casa para cumplir con las responsabilidades del hogar. Hoy en día, dichas culturales se han mixturado de acuerdo con, entre otros factores, los avances tecnológicos, el internet y las comunicaciones globales, obligando a que un mismo individuo deba adoptar ahora diferentes roles con el fin de mantenerse a la vanguardia y cumplir de igual manera con sus deseos y responsabilidades.

En este orden de ideas, cada vez es más común que una misma persona sea, además de estudiante, padre y cabeza de familia, lo que demanda una importante cantidad de su tiempo y reduce sus momentos de ocio y relajación, disparando así sus niveles de estrés ante las obligaciones adquiridas y corriendo el riesgo de que, si renuncia a ello, habrá alguien más disponible para cumplir con sus funciones.

En ocasiones, dicho estrés es considerado de manera errónea como una motivación para la consecución de tales deseos y responsabilidades, pero a la larga, las consecuencias de ello son contraproducentes para el individuo, pues terminan siendo causas de diversas condiciones y enfermedades, así como la depresión e hipertensión.

Con la premisa de que los estudiantes de noveno y décimo semestre del pregrado en Psicología, cursado en la Institución Universitaria de Envigado, padecen de estrés causado por sus múltiples responsabilidades, el interés del siguiente trabajo de grado es descubrir las estrategias que utilizan dichos sujetos para afrontar sus altos niveles de estrés y lograr así cumplir con sus objetivos, tanto a nivel académico, como laboral, social y personal.

Durante las próximas páginas se generará una idea conceptual del estrés con base en el trabajo de múltiples autores, como: Selye, Lazarus y Folkman, Peiró, Martín, entre otros, que se han enfocado en su comprensión, para analizar posteriormente las estrategias de afrontamiento que evidencian los participantes de la muestra para enfrentar sus manifestaciones.

## 2. DISEÑO METODOLÓGICO

**2.1 Enfoque:** El presente trabajo de grado es de enfoque cuantitativo, con un nivel descriptivo, el cual comprende el registro, la interpretación y el análisis del entorno actual, el procesamiento de los fenómenos y su composición (Tamayo y Tamayo, 2003 citado por Giraldo, 2013).

**2.2. Tipo:** La investigación correspondiente a este trabajo de grado es de tipo no experimental, puesto que las variables no se manejan a propósito, trabajando sobre lo que sucede en la realidad para brindar una interpretación lo más correcta posible, donde su previsión reside en descubrir lo elemental

de los fenómenos, utilizando principios sistemáticos que permitan exponer su configuración o proceder (Sabino, Giraldo, 2013).

**2.3. Diseño:** Es transversal, puesto que ésta investigación se realizó en un tiempo y un lugar determinando (Briones, 2002).

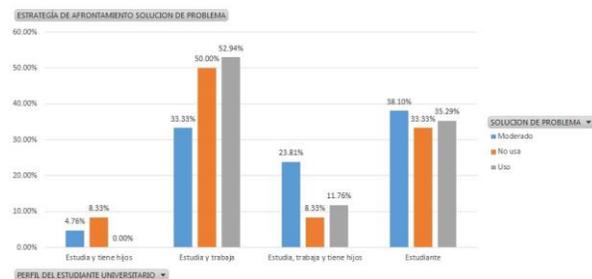
**2.4. Muestra:** Fue conformada por cincuenta (50) estudiantes de noveno y décimo semestre del programa de Psicología de la Institución Universitaria de Envigado que estuvieran realizando sus prácticas profesionales y su trabajo de grado. Los criterios de exclusión son quienes estudien en la Institución Universitaria de Envigado que estén matriculados en el programa de Psicología pero que no estén cursando noveno ni décimo semestre, al igual que los que no están matriculados en el programa de Psicología, se exceptúan también las personas que no estudien en la institución universitaria mencionada.

**2.5. Instrumento:** Se utilizó la prueba denominada Escala de estrategias de Coping: Coping-modificada (EEC-M) de Chorot y Sandín (1993) corroborada por Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre-Acevedo (2006).

Validada por el Grupo de Investigación Estudios Clínicos y Sociales en Psicología Universidad de San Buenaventura, en la ciudad de Medellín, Colombia, conformado por Nora Helena Londoño, Gloria Cecilia Henao López, Isabel Cristina Puerta, Sara Posada, Diana Arango, Daniel Camilo Aguirre-Acevedo esta prueba facilita determinar las estrategias de afrontamiento frente a situaciones que generan estrés. Es un instrumento ampliamente

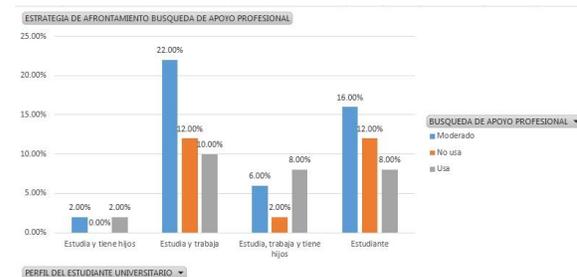
utilizado por profesionales de la Psicología en Colombia para obtener información sobre las estrategias de afrontamiento utilizadas por la población con la cual se trabajará.

### 2.1.2 Tablas y figuras:



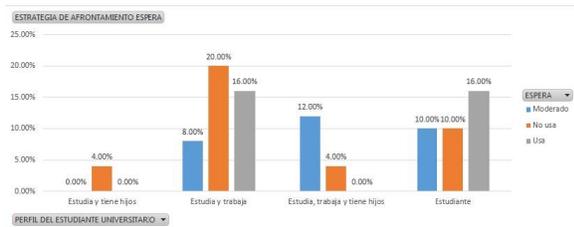
**Gráfica 1. Estrategia de afrontamiento: Solución del problema. Envigado, 2016.**

En mayor proporción quienes estudian y trabajan usan la estrategia de afrontamiento de solución de problemas y en menor proporción quienes exclusivamente estudian y tienen hijos no usan la estrategia de afrontamiento de solución de problemas.



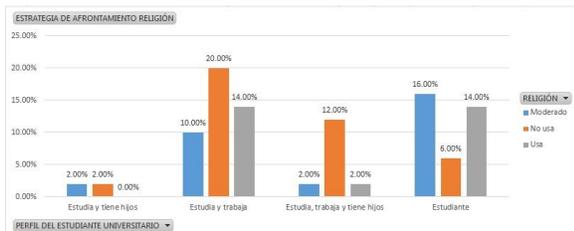
**Gráfica 2. Estrategia de afrontamiento: Búsqueda de apoyo social. Envigado, 2016.**

La mayoría de la población con perfil de estudiante y trabajador, utiliza de manera moderada la estrategia de afrontamiento de búsqueda de apoyo social. Quienes estudian y tienen hijos únicamente, en menor proporción no usan la estrategia de afrontamiento en mención.



**Gráfica 3. Estrategia de afrontamiento: Espera. Envigado, 2016.**

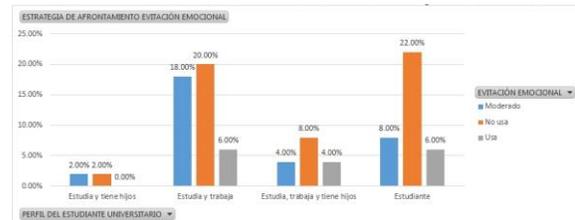
En mayor relación quienes estudian y trabajan no usan la estrategia de afrontamiento de espera, sin embargo los estudiantes que exclusivamente estudian y los estudiantes que trabajan utilizan esta estrategia por igual.



**Gráfica 4. Estrategia de afrontamiento: Religión. Envigado, 2016.**

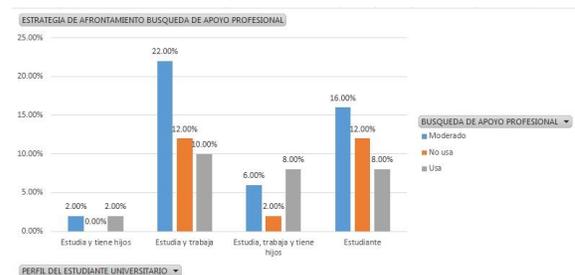
En mayor proporción los estudiantes que trabajan no usan la estrategia de afrontamiento de religión,

además éste perfil y el de estudiante utilizan coincidentemente esta estrategia.



**Gráfica 5. Estrategia de afrontamiento: Evitación Emocional. Envigado, 2016.**

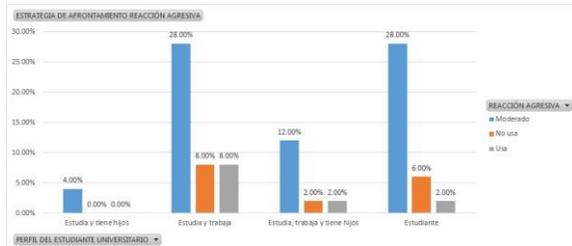
La mayoría de la proporción de quienes solamente estudian no usan la estrategia de afrontamiento de evitación emocional, también se observa que ésta misma es utilizada en la mayoría de los estudiantes que además trabajan en conjunto con quienes únicamente estudian.



**Gráfica 6. Estrategia de afrontamiento: Búsqueda de apoyo profesional. Envigado, 2016.**

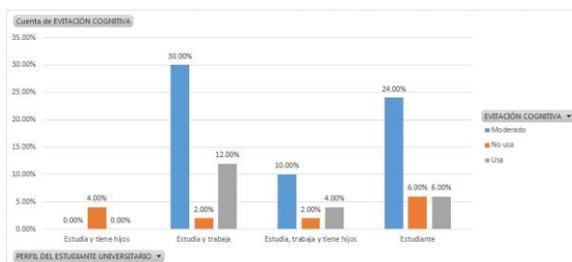
La mayoría de la proporción de la población que estudia y trabaja, utilizan de manera moderada la estrategia de afrontamiento búsqueda de apoyo profesional y en menor medida quienes estudian,

trabajan y tienen hijos al igual que quienes estudian exclusivamente, usan esta estrategia.



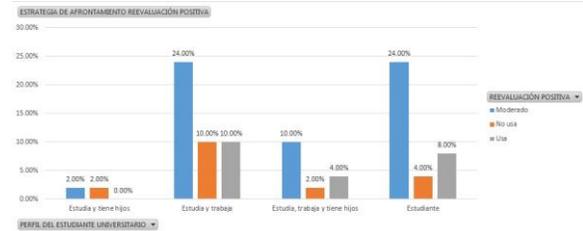
**Gráfica 7. Estrategia de afrontamiento: Reacción Agresiva. Envigado, 2016.**

Se observa que quienes estudian y trabajan al igual de quienes estudian exclusivamente, usan de forma moderada la estrategia de afrontamiento reacción agresiva, adicionalmente, en menor proporción quienes solamente estudian, trabajan y tienen hijos usan esta estrategia.



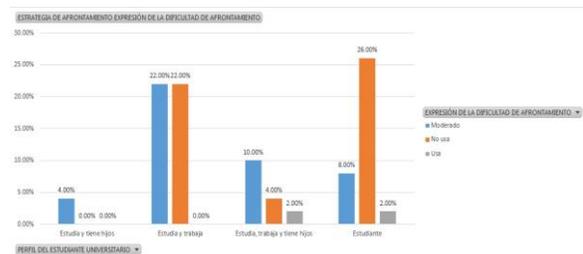
**Gráfica 8. Estrategia de afrontamiento: Evitación Cognitiva. Envigado, 2016.**

Quienes estudian y trabajan utilizan de forma moderada la estrategia de afrontamiento evitación cognitiva, en menor proporción quienes estudian y trabajan y quienes estudian, trabajan y tienen hijos usan la evitación cognitiva como estrategia.



**Gráfica 9. Estrategia de afrontamiento: Reevaluación Positiva. Envigado, 2016.**

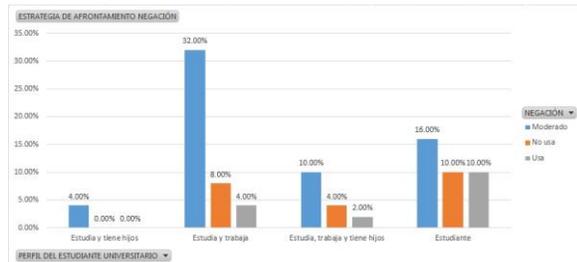
La mayoría de la población que se les aplicó la Escala de estrategias de coping modificada (EEC-M) muestran que los perfiles de estudiante y de estudiantes que trabajan, utilizan de forma moderada la estrategia de afrontamiento de reevaluación positiva, en menor medida ésta estrategia es usada por quienes únicamente estudian.



**Gráfica 10. Estrategia de afrontamiento: Expresión de la dificultad de afrontamiento. Envigado, 2016.**

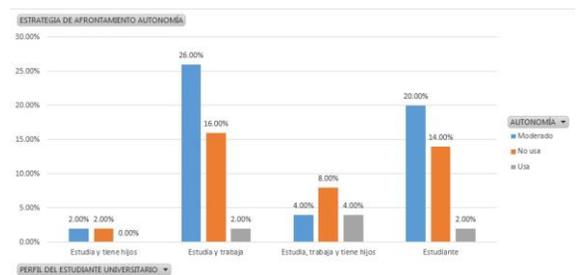
Se observa que la mayoría de la conformidad de quienes solamente estudian no utilizan la estrategia de afrontamiento de Expresión de la dificultad de afrontamiento sin embargo en menor medida quienes estudian, trabajan y tienen hijos al igual de quienes exclusivamente estudian usan esta estrategia.

## CONCLUSIONES



**Gráfica 11. Estrategia de afrontamiento: Negación. Envisado, 2016.**

Se observa que la mayoría de la conformidad de quienes estudian y trabajan utilizan de forma moderada la estrategia de afrontamiento de negación, sin embargo en menor medida quienes estudian únicamente, utilizan esta estrategia.



**Gráfica 12. Estrategia de afrontamiento: Autonomía. Envisado, 2016.**

En mayor proporción quienes estudian y trabajan usan la estrategia de afrontamiento de autonomía de manera moderada, en menor proporción quienes estudian, trabajan y tienen hijos le dan uso a esta estrategia.

La mayoría de la muestra utiliza en forma moderada casi todas las estrategias de afrontamiento, lo que permite interpretar que hay una actitud pasiva al momento de utilizar cualquier estrategia para enfrentar circunstancias que les genere estrés. Esto plantea una nueva hipótesis para futuras investigaciones basada en las actitudes que cada estudiante trabajador y/o padre de familia pueda tomar a la hora de utilizar las estrategias de afrontamiento.

La responsabilidad que se tiene con los hijos es una variable que posibilita definir mecanismos para un estilo de afrontamiento, sin olvidar que hay otras alternativas para hacerle frente al estrés que no están definidas en la prueba.

Los individuos de la muestra que además de estudiar, trabajan y tienen hijos, evitan a toda costa esperar por la solución de los problemas. Por el contrario, actúan y buscan ayuda profesional para resolver las situaciones rápido y bien. Es posible afirmar que su nivel de responsabilidad aumenta en proporción al número de roles adquiridos.

Al igual que el grupo anterior, los individuos que estudian y trabajan también priorizan la solución de problemas ante las demás estrategias de afrontamiento, lo cual se ve soportado en la relación existente entre su vida académica y laboral. Su

	<b>ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO</b>	<b>Código:</b> F-PI-028
		<b>Versión:</b> 01
		<b>Página</b> 7 de 9

desempeño como empleados les permite estudiar lo que realmente les apasiona, mientras que sus resultados universitarios los motivan al crecimiento laboral.

Por el contrario, los individuos que solo estudian, tienden a utilizar la estrategia de espera sobre las demás, dejando que las respuestas y soluciones lleguen por sí solas, pues sus responsabilidades nunca han ido más allá de cumplir con un rendimiento académico aceptable, lo que les resta la necesidad de exigirse y plantear diferentes estrategias para afrontar el estrés.

A pesar de tener un instrumento evaluativo de estilos de afrontamiento del estrés, existen diversas acciones adicionales que son utilizadas para enfrentar los altos niveles de estrés sin plantear una estrategia a su alrededor. Un ejemplo de ello puede ser fumar, bailar, practicar algún deporte o expresión artística.

## RECOMENDACIONES

Se sugiere la realización de programas, talleres, conferencias y actividades tanto para docentes como para estudiantes para plantear alternativas del manejo del estrés y así procurar el bienestar de ésta población.

Aplicar el instrumento de Escalas de estrategias de coping modificada (EEC-M) de Londoño et al. (2006) a grupos de otras facultades para profundizar

en la problemática del estrés y analizar sus estrategias de afrontamiento.

Se recomienda indagar sobre su forma de afrontamiento con relación al estrés para obtener información más cercana a su realidad y así ofrecer alternativas de salud y bienestar apropiadas para estos casos.

Capacitaciones acerca del estrés y sus estrategias de afrontamiento para docentes que manejen alumnos de jornada diurna y mixta.

Promover intervenciones de grupos focales para indagar con más precisión de cuales estrategias de afrontamiento del estrés son utilizadas realmente, puesto que la información ofrecida es macro y no permite especificaciones más concretas para cada estilo de afrontamiento propuesto en la Escalas de estrategias de coping modificada (EEC-M) de Londoño *et al.* (2006)

## REFERENCIAS

- Briones, G. (2002). Metodología de la investigación cuantitativa en las ciencias sociales. Arfo Editores, composición electrónica.
- Giraldo, B. (2013). Metodología de la investigación. Abril 30 de 2016 de WordPress. Recuperado de

	<b>ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO</b>	Código: F-PI-028
		Versión: 01
		Página 8 de 9

[https://bianneygiraldo77.wordpress.com/category/capitulo-iii/Funciones ejecutivas, de la niñez a la juventud.](https://bianneygiraldo77.wordpress.com/category/capitulo-iii/Funciones_ejecutivas_de_la_niñez_a_la_juventud) Anales psicología. Vol 30, n°2.

[eio5/publication/39174637\\_El\\_estres\\_laboral\\_Una\\_perspectiva\\_individual\\_y\\_colectiva/links/0a85e53c40d925b326000000.pdf](https://eio5/publication/39174637_El_estres_laboral_Una_perspectiva_individual_y_colectiva/links/0a85e53c40d925b326000000.pdf)

González, I. (2014). Recursos de afrontamiento. Octubre 17 de 2016 de Revista Electrónica de Psicología Iztacala. Una aproximación a su clasificación. Recuperado de <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol17num3/Vol17No3Art9.pdf>

Londoño N., Henao G., Puerta I., Posada S., Arango D., Aguirre-Acevedo, D. (2006). Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. Universitas Psychologica, 5(2), pp.327-349.

Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. Apuntes de Psicología, 25, pp. 87-99.

Molina-Jiménez, T., Gutiérrez-García, A., Hernández-Domínguez, L., y Contreras, C. (2008). Estrés psicosocial: Algunos aspectos clínicos y experimentales. Anales de Psicología, 24 (2), pp.353-360.

Peiró, J. (2001). El estrés laboral: una perspectiva individual y colectiva. Abril 10 de 2016 de Investigación Administrativa. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Jose\\_P](https://www.researchgate.net/profile/Jose_P)

**C.V.:**

**STEVEN ARANGO CAÑAS:**

Estudiante de Psicología.

**ALEJANDRA MARÍA GUERRA VÁSQUEZ:**

Estudiante de Psicología.

**OLGA CECILIA ESTEFAN UPEGUI:**

Psicóloga.

Msc. Educación y Desarrollo Comunitario.

**ARTICULO DEL TRABAJO DE  
GRADO**

**Código:** F-PI-028

**Versión:** 01

**Página** 9 de 9