

**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

ALEJANDRA MARÍA GUERRA VÁSQUEZ

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

ENVIGADO

2016

**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

ALEJANDRA MARÍA GUERRA VÁSQUEZ

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de:

PSICÓLOGO

Asesora: OLGA CECILIA ESTEFAN UPEGUI

Psicóloga.

Msc. Educación y Desarrollo comunitario

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

ENVIGADO

2016

## Hoja de aceptación

---

---

---

---

---

---

Firma del jurado

Envigado, Noviembre 22 de 2016.

## **Dedicatoria.**

*A mi padre por su bondad y nobleza, a mi madre por su fuerza y perseverancia, a mis grandes amigos por ser la compañía sincera en éste camino, a mis profesores por aportarme grandes herramientas para ser un gran profesional, pero sobre todo a mis hermanos, quienes fueron grandes ejemplos en mi vida para ser la persona que soy.*

*A Dios y a la Santísima Virgen por darme vida y salud para realizar este trabajo de grado con amor y disposición, a mis padres por estar conmigo en todos los momentos más importantes, a mis hermanos, especialmente Luzma a quien quiero con toda mi alma, a mi tía Zulma por apoyarme siempre, a mi compañero Steven porque juntos hacemos un gran equipo, gracias por tanto apoyo y amistad, a nuestra asesora Olga, a quien agradezco sus enseñanzas y su paciencia, a Daniel, mi amigo de tantos años y a los compañeros que me han brindado sus enseñanzas, su ayuda y su compañía.*

## Tabla de Contenido.

	Pág.
Glosario.....	11
Resumen.....	16
Abstract.....	17
Introducción.....	18
1. Formulación del problema.....	20
1.1. Planteamiento del problema.....	20
1.2. Pregunta problematizadora.....	24
2. Objetivos.....	25
2.1. Objetivo general.....	25
2.2. Objetivos específicos.....	25
3. Justificación.....	26
4. Diseño metodológico.....	27
4.1. Enfoque.....	27
4.2. Población, muestra, criterios de inclusión y exclusión.....	29
4.3. Instrumento.....	30

4.3.1. Procedimiento para su aplicación.....	31
4.3.2. Variables sociodemográficas.....	31
4.3.2.1. Edad.....	31
4.3.2.1.1. Definición operacional.....	32
4.3.2.2. Sexo.....	32
4.3.2.2.1. Definición operacional.....	32
4.3.2.3. Trabajo.....	33
4.3.2.3.1. Definición operacional.....	34
4.3.2.4. Estado civil.....	34
4.3.2.4.1. Definición operacional.....	35
4.3.2.5. Educación académica.....	35
4.3.2.5.1. Definición operacional.....	36
4.3.2.6. Hijo.....	37
4.3.2.6.1. Definición operacional.....	37
4.3.2.7. Familia.....	37
4.3.2.7.1. Definición operacional.....	38
4.3.2.8. Salario.....	39

4.3.2.8.1. Definición operacional.....	39
5. Marco Legal.....	40
6. Marco Teórico.....	52
6.1. Antecedentes.....	52
6.2. La aproximación al estímulo.....	55
6.3. La aproximación a la respuesta.....	56
6.3.1. Reacción de Alarma.....	56
6.3.2. Estado de resistencia.....	56
6.3.3. Agotamiento.....	57
6.4. Modelo de aproximación transaccional.....	57
6.5. Modelo de Conservación de Recursos.....	59
6.6. Estrés Académico.....	60
6.6.1. Plano conductual.....	63
6.6.2. Plano Cognitivo.....	64
6.6.3. Plano fisiológico.....	65
6.7. Estrés Laboral.....	68
6.8. Afrontamiento del estrés.....	69

6.8.1. Dimensiones del afrontamiento.....	73
6.8.2. Variables influyentes en las estrategias del afrontamiento del estrés.....	74
6.9. Estilos de afrontamiento del estrés.....	75
6.9.1. Recursos de afrontamiento del individuo.....	77
6.9.2. Clasificación de afrontamiento y estrategias de afrontamiento.....	79
6.9.3. Estilos de afrontamiento activos.....	80
6.9.4. Estilos de afrontamiento pasivos.....	81
6.10. Estrés social.....	82
6.10.1. Estrés reciente.....	83
6.10.2. Estrés crónico.....	84
6.10.3. Estrés por sucesos mayores.....	86
6.11. Estrés psicosocial.....	88
6.11.1. Formas de estresores psicosociales.....	89
6.12. Componentes de la Escala de estrategias de Coping – Modificada (EEC-M).....	89
6.12.1. Búsqueda de alternativa.....	90
6.12.2. Control emocional.....	91
6.12.3. Evitación emocional.....	91

6.12.4. Evitación comportamental.....	92
6.12.5. Evitación cognitiva.....	92
6.12.6. Reacción agresiva.....	93
6.12.7. Expresión emocional abierta.....	93
6.12.8. Reevaluación positiva.....	94
6.12.9. Búsqueda de apoyo profesional.....	94
6.12.10. Búsqueda de apoyo social.....	95
6.12.11. Religión.....	95
6.12.12. Refrenar el afrontamiento.....	96
6.12.13. Espera.....	96
7. Análisis de resultados.....	97
7.1. Estrategia de afrontamiento: Solución del problema.....	97
7.2. Estrategia de afrontamiento: Búsqueda de apoyo social.....	98
7.3. Estrategia de afrontamiento: Espera.....	100
7.4. Estrategia de afrontamiento: Religión.....	101
7.5. Estrategia de afrontamiento: Evitación emocional.....	102
7.6. Estrategia de afrontamiento: Búsqueda de apoyo profesional.....	103

7.7. Estrategia de afrontamiento: Reacción agresiva.....	105
7.8. Estrategia de afrontamiento: Evitación cognitiva.....	106
7.9. Estrategia de afrontamiento: Reevaluación positiva.....	107
7.10. Estrategia de afrontamiento: Expresión de la dificultad de afrontamiento.....	108
7.11. Estrategia de afrontamiento: Negación.....	110
7.12. Estrategia de afrontamiento: Autonomía.....	111
8. Discusión.....	112
9. Conclusiones.....	123
10. Recomendaciones.....	125
11. Referencias bibliográficas.....	126
12. Apéndices.....	137
12.1. Apéndice 1. Escala de estrategias de coping- modificada (EEC- M) de Chorot y Sandín (1993) Validada por Londoño <i>et al</i> (2006).....	137
12.2. Apéndice 2. Cuestionario de Variables sociodemográficas.....	142
12.3. Apéndice 3. Consentimiento informado.....	144

## Glosario

**Afrontamiento activo:** Guarda relación con las habilidades sociales y con la adaptación en las personas, considerando un mayor movimiento para la resolución de la circunstancia estresante y por ende se vincula con un nivel avanzado de inteligencia emocional lo cual garantiza una probabilidad de resolución de la situación (Arjona y Guerrero, 2001, p. 8).

**Afrontamiento del estrés:** Lazarus y Folkman (1986) indican el concepto de afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordadas de los recursos del individuo” (Canessa, 2002, p. 193).

**Afrontamiento orientado a la emoción:** Término planteado por Endler (1992) y posteriormente por Zeidner (1996) también conocido como EOC por sus siglas en inglés Emotion Oriented Coping que expone las acciones que se realizan para conmutar el significado de una situación estresante y para neutralizar las consecuencias negativas de las emociones (Márquez, 2005, p. 363).

**Afrontamiento orientado a la tarea:** Término planteado por Endler (1992) y posteriormente por Zeidner (1996) también conocido como TOC por sus siglas en inglés *Task Oriental Coping*, se define como las acciones que tienen como objeto transformar o controlar algunos aspectos de

un momento percibido como estresante, esta dimensión está compuesta por determinadas habilidades como el aumento del esfuerzo, la planificación y el análisis lógico (Márquez, 2005, p. 363).

**Afrontamiento pasivo:** También guardan relación con la adaptación del sujeto pero en cuestión negativa, donde se evita el enfrentamiento de la situación de manera directa (Arjona y Guerrero, 2001, p. 9).

**Agotamiento:** Si el individuo continúa estando expuesto al estresor, la resistencia comienza a agotarse y da lugar a esta última etapa (Selye, 1978, citado por Martín, Peiró y Salanova, 2001, p. 7).

**Clima laboral:** Es un fenómeno fundamentalmente colectivo que proporciona las facultades para crear valoraciones positivas y negativas desde lo individual hasta lo colectivo de una compañía (González-Roma y Peiró, 1999, citado por González, 2006, p. 68).

**Estilos de afrontamiento del estrés:** “Los esfuerzos mediante conducta manifiesta o interna para hacer frente a las demandas internas o ambientales y los conflictos entre ellas que exceden los recursos de las personas” (Vargas, 2009, p. 28).

**Estrés:** concepto indicado por Hans Selye (1936) que lo define como la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda del exterior, siendo este uno de los conceptos más extendidos y referidos en la mayoría de las investigaciones relacionadas con éste término (Trucco, 2002, párr 2).

**Estrés académico:** Cuando un individuo se encuentra en una etapa lectiva o de aprendizaje, percibe diferentes niveles de tensión y estos mismos son denominados como estrés académico, éstos se vivencian tanto en la ejecución de trabajos en equipo y en la resolución de exámenes dentro de las aulas de clase, al igual que en la realización de tareas individuales, bien sea en el hogar o en otro ámbito diferente al universitario (Orlandini, 1999 citado por Gutiérrez *et al.*, 2010, p. 9).

**Estrés crónico:** son problemas amenazantes y conflictos con cierta durabilidad y que la mayoría de los sujetos los hallan en su cotidianidad, muchos de estos relacionados con los vínculos sociales, dificultades laborales, complejidades de pareja y líos en los enlaces familiares (Pearlin, 1989, citado por Sandín, 2003, p. 147).

**Estrés laboral:** Silva (1992) lo define como “percepciones individuales compartidas del contexto social del trabajo y de la organización” (citado por González, 2006, p. 68).

**Estrés por sucesos menores:** “Es un tipo de estrés social que ha sido investigado más recientemente y que se encuentra en un camino intermedio entre el estrés reciente o por sucesos vitales y el estrés crónico. Es denominado el estrés diario” (Sandín, 1999; Santed *et al.*, 2001, p. 149).

**Estrés psicosocial:** Lazarus (2000) indica que el estrés psicosocial es la representación negativa que construye una persona acerca de un acontecimiento ambiental en relación con sus estrategias de afrontamiento y la trascendencia de ese suceso para su bienestar, siendo esta significación el fundamento para sus reacciones de estrés y de sus emociones suscitadas (Muñoz de Morales, 2005, p. 117).

**Estrés social:** Las conminaciones de la cotidianidad pueden llegar a convertirse en componentes del estrés social, como lo son la competitividad laboral, el tráfico, el ruido, las disputas maritales, la educación propia y de los hijos, entre otros (Sandín, 2003, p. 144).

**Modelo de aproximación Transaccional:** Modelo propuesto inicialmente por Lazarus (1985) éste se concentra en los procesos cognitivos, evaluativos y motivacionales que intervienen entre el estresor y el enfrentamiento del mismo por parte del sujeto, centrándose en que el estímulo potencialmente estresante conduce a respuestas emocionales distintas de acuerdo con la valoración cognitiva del individuo con base en los recursos que posee y la circunstancias en las que se encuentre (Martín, Peiró y Salanova, 2001, p. 7).

**Modelo de conservación de recursos:** Hobfoll (1988) indica que el estrés es “la relación entre la persona y el ambiente, que es evaluada por la persona como excediendo sus recursos y poniendo en peligro su bienestar” (Martín, Peiró y Salanova. 2001, p. 9).

**Reacción de alarma:** Se define como la activación del organismo por medio de cambios hormonales y fisiológicos para escudarse de la amenaza (Selye, 1978, citado por Martín, Peiró y Salanova, 2001, p. 7).

**Síndrome General de Adaptación:** Conocido también como G.A.S por sus siglas en inglés *General Adaptation Syndrome*, es un conglomerado de contestaciones orgánicas determinadas por tres fases: (1) alarma, (2) resistencia, (3) agotamiento (McEwen, 2005; Von Borell, 2001; Von Onciul, 1996 citado por Molina-Jiménez *et al.*, 2008, p. 354).

## 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 clave:* 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.

*Keywords:* Stress, afronting strategies, students characterization, academic stress.

## 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.

## **1. Formulación del problema**

### **1.1. Planteamiento del problema.**

El estrés es una problemática común dentro del contexto social contemporáneo en el cual se desenvuelve cualquier ser humano; dependiendo en donde se desarrolle puede denominarse estrés laboral, académico o social (Molina-Jiménez, Gutiérrez-García, Hernández-Domínguez y Contreras, 2008, p. 354).

En primer lugar, las experiencias de estrés vienen producidas por una serie de situaciones ambientales o personales que pueden caracterizarse como fuentes de estrés o estresores (Peiró, 2001, p. 2). Estas circunstancias son percibidas por las personas y entonces se inicia la experiencia de estrés, desencadenando toda una serie de vivencias emocionales, al tiempo que se ponen en marcha una serie de procesos para afrontar esas situaciones y experiencias de estrés. En función del mayor o menor éxito de ese afrontamiento y control del estrés, se producen unos u otros resultados para el sujeto y la mayor o menor duración de esos resultados pueden tener efectos y consecuencias más significativas y duraderas (Peiró, 2001, p. 2).

Todas estas relaciones pueden estar moduladas o moderadas por una serie de variables ambientales y personales. Así, existen determinadas variables, que modulan la relación entre la experiencia subjetiva de estrés y sus resultados. De este modo, la experiencia de estrés de una persona en un contexto en el que hay un buen nivel de apoyo social tiene resultados menos

negativos que los que produce la escasez o nulidad de dicho apoyo (Peiró, 2001, p. 2). Desde el punto de vista científico y contando con un contexto básico de la palabra puede significar: un tipo de estímulo estresante, un estado interno inferido y una respuesta o reacción observable (Buendía y Mira, 1993, p.13).

El estrés lo vivencia cada persona, es importante tener en cuenta la intensidad del evento estresor, indicando situaciones de moderada a elevada intensidad desencadenando problemas emocionales, por otro lado, cuando la intensidad es menor o baja, puede no generar estrés en la persona pero si es constante puede ser molesto (Buendía y Mira, 1993, p. 16).

Es importante acentuar que pueden ser diferentes aquellas condiciones o situaciones que generan estrés en el sujeto y para darle una identificación y tratamiento (Buendía, 1993, citado por Márquez y Vellojín, 2014, p. 13). Donde realiza una clasificación general de eventos que conducen a reacciones de estrés, como lo son:

(1) Estresores agudos, limitados en el tiempo, como por ejemplo la visita al dentista, una avispa que se introduce en el coche mientras conducimos o la espera de una mujer que va a someterse a una biopsia de mama. (2) Secuencias estresantes, tales como el divorcio, el duelo por la muerte de un ser querido o la pérdida de un empleo. (3) Estresores intermitentes crónicos, como los exámenes que realizan los estudiantes o las reuniones de negocios con un colega que nos cae mal. (4) Estresores crónicos continuos, tales como una enfermedad debilitante, la discordia conyugal prolongada o la exposición a peligros relacionados con la ocupación. (Elliot y Eisdorfer, 1982, citado por Márquez y Vellojín, 2014, p. 14)

Lo mencionado anteriormente da idea de la relación de los diferentes tipos de estrés a los que el individuo puede estar sometido, sobre todo en los diferentes momentos de su vida: académica, laboral, personal y social.

De acuerdo con Oliveira, Cruz, Alves y Sayuri (2010) “Un nivel de estrés moderadamente alto de forma permanente llega a cronificarse. El estrés crónico provocado por la situación lleva finalmente a la aparición de diversos trastornos físicos y mentales.” (Mendez, Secanilla, Martínez, Navarro, 2011, p. 62)

En el caso del estrés académico, aquellos estudiantes que tienen múltiples responsabilidades, que abarcan todo lo que el entorno universitario exige, como lo son la preparación para la presentación de evaluaciones, entrega de diversos trabajos, asistencia y puntualidad en sus clases, y a su vez tienen que desempeñarse de la mejor manera en el ámbito laboral, puesto que el estar empleado le permite responder económicamente por sus obligaciones académicas y las adquiridas en el hogar, además cuentan con el compromiso de la crianza de sus hijos o el cuidado de sus padres y la manutención de los mismos. También existe el caso de los estudiantes que viven solos y también tienen el deber de sostenerse económicamente (Martín, 2007, p. 89).

Englobando todas estas circunstancias, puede entenderse el caso del estrés académico como una problemática que da paso a una reacción del cuerpo ante estímulos estresores en el

contexto universitario sumados a los incentivos por fuera de éste. Un alto nivel de estrés puede desencadenar estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, baja autoestima, insomnio e hipertensión, al igual que efectos académicos adversos tales como la deserción académica temporal o definitiva, bajo rendimiento y ausentismo a las clases (Caldera, Pulido y Martínez, citado por Berrío y Mazo, 2011, p. 66).

El estrés genera impacto en quienes lo perciben y esto conlleva a que cada individuo explore y adquiera estrategias para su enfrentamiento (Berrío y Mazo, 2011, p. 66). En el contexto de la institución Universitaria de Envigado, especialmente en el programa de Psicología, se observa que algunos estudiantes de noveno y décimo semestre poseen demasiadas responsabilidades a nivel social, académico y laboral: trabajan, estudian, son padres de familia, viven solos, realizan su práctica profesional y su trabajo de grado, entre otras; al contemplar la cantidad de compromisos adquiridos, surge la inquietud, si alguno de esos estudiantes sufre estrés, y si es así, cómo es su manera de afrontarlo para cumplir con sus deberes.

Según Lazarus y Folkman (1986) el afrontamiento “es el proceso a través del cual el individuo maneja las demandas de la relación individuo-ambiente que evalúa como estresantes y las emociones que ello le genera” (Berrío y Mazo, 2011, p. 77). Entendiendo el afrontamiento como el estilo personal que tiene cada individuo para, por medio del proceso y experiencias de vida, manejar las situaciones internas (propias) y externas (situaciones sociales, académicas y laborales) de su vida, que pueden traer bajo rendimiento y enfermedades biológicas y mentales (Lazarus y Folkman, 1986, citado por Berrío y Mazo, p.77).

Para Lazarus y Folkman (1986) las estrategias de afrontamiento sirven para “manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.” (Galán y Perona, 2001, p. 563)

Teniendo en cuenta que hay generadores de estrés en esta población estudiantil nos interesa indagar sobre cuáles son las estrategias de afrontamiento que ellos utilizan para dar rendimiento en su desarrollo académico y personal en el transcurso de la carrera de Psicología.

## **1.2. Pregunta problematizadora.**

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de noveno y décimo semestre del programa de Psicología de la Institución Universitaria de Envigado en situación de estrés?

## **2. Objetivos.**

### **2.1. Objetivo general.**

Describir las estrategias de afrontamiento de acuerdo al uso que le dan los estudiantes de noveno y décimo semestre del programa de Psicología de la Institución Universitaria de Envigado en el año 2016 en circunstancias estresantes.

### **2.2. Objetivos específicos.**

- Caracterizar a los estudiantes de noveno y décimo semestre del programa de Psicología de la Institución Universitaria de Envigado de acuerdo a sus particularidades como trabajadores y padres de familia.
- Identificar las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de noveno y décimo semestre del programa de Psicología de la Institución Universitaria de Envigado en el año 2016 ante situaciones de estrés.
- Analizar las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de noveno y décimo semestre del programa de Psicología de la Institución Universitaria de Envigado en el año 2016 ante situaciones de estrés.

### **3. Justificación.**

Es considerable indicar que el término estrés se ha vuelto popular en el lenguaje contemporáneo, al ser asociado con toda situación que genere molestia en el individuo, siendo éste de manera influyente en el diario vivir. Peiró (2001) señala que “el estrés ha ido adquiriendo relevancia y reconocimiento a través del pasado siglo, asociándose de manera frecuente al desempeño, bien sea académico o laboral.” (p.1) También es importante saber que un mínimo nivel de estrés es útil para el ser humano, pues le ayuda a activarse y lograr lo propuesto de la forma más eficiente posible en sucesos particulares como son las competencias deportivas, muestras artísticas, realización de proyectos laborales y académicos. Sin embargo, cuando se incrementan los niveles de estrés en el sujeto, se modifica su sistema de respuestas a nivel motor, cognitivo y fisiológico, predominando de manera negativa en la vida de la persona (Maldonado, Hidalgo y Otero, 2000, citado por Berrío y Mazo, 2011).

Según la Organización Mundial de la Salud OMS (2004), el estrés se define como “La reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones que no se ajustan a sus capacidades o conocimientos que ponen a prueba su habilidad para afrontar la situación”. El estrés puede llevar a diferentes manifestaciones físicas y psicológicas que dependen del individuo, en este caso, una persona con un mayor número de responsabilidades como el ser estudiante de una carrera universitaria, tener buenos indicadores de producción en su trabajo, brindar tiempo a su familia y adicionalmente, tener un buen rendimiento en su práctica

profesional. Tal situación les puede hacer experimentar agotamiento, falta de interés frente al estudio, y autocrítica (Caballero, Abello y Palacios, 2006, p.15).

Según Martín (2007) El estrés se convierte en un “complejo fenómeno que implica la consideración de variables interrelacionadas: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés académico y finalmente, efectos del estrés académico. Todos estos factores aparecen en un mismo entorno organizacional: la Universidad.” (p. 89)

Por lo anterior, la investigación planteada busca identificar algunas de las estrategias que utilizan los estudiantes de noveno y décimo semestre del programa de Psicología de la Institución Universitaria de Envigado para afrontar dichas manifestaciones de estrés.

La importancia del presente trabajo de grado radica en la ampliación del conocimiento generado a partir de los constantes estudios llevados a cabo por múltiples investigadores, docentes y profesionales en diversas áreas de la salud, para analizar y comprender el fenómeno del estrés y las diferentes estrategias de afrontamiento utilizadas comúnmente para contrarrestarlo. Con el resultado de ello, es posible, para los estudiantes, entender las causas, manifestaciones y posibles mecanismos eficaces para aminorar las consecuencias del estrés dentro de su rol académico, y para los profesores, entender el contexto dentro del cual se desenvuelven los estudiantes, para plantear nuevas herramientas de humanización que se

apliquen al desarrollo de las clases y mejoren el crecimiento académico, personal y profesional de los alumnos de la institución.

Finalmente trabajar en esta temática será de gran utilidad para el entorno académico, puesto que el estrés y sus estrategias de afrontamiento han sido un asunto de interés para varios investigadores, docentes y profesionales en diversas áreas de la salud. Esta búsqueda también será un aporte más para brindar conocimiento sobre el tema y dar paso a próximas investigaciones.

#### **4. Diseño metodológico.**

##### **4.1. Enfoque.**

El presente trabajo de grado es de enfoque cuantitativo. Lerma (2009) indica que entre las características más importantes de la investigación cuantitativa se encuentran:

(1) Parte generalmente de un problema bien definido por el investigador. (2) Parte de objetos claramente definidos por el investigador. (3) Se plantean hipótesis para ser verificadas o falseadas mediante pruebas empíricas. (4) Cuando se plantean hipótesis, éstas pueden presentarse como proposiciones matemáticas o proposiciones que fácilmente ser convertidas en fórmulas matemáticas que expresan relaciones funcionales entre variables y se utilizan técnicas estadísticas muy estructuradas para el análisis de la información. (5) Para una mejor explicación

de la relación entre los hechos, se controlan los factores de confusión. (6) Utiliza instrumentos para recolección de información y medición de variables muy estructurados. (p.39)

Esta investigación es de nivel descriptivo. Según Tamayo y Tamayo (2003) “el nivel descriptivo comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, y la composición o proceso de los fenómenos. El enfoque se hace sobre conclusiones dominantes o sobre grupo de personas, grupo o cosas, se conduce o funciona en presente.” (Giraldo, 2013)

Por su parte Sabino (1986) indica que el tipo descriptivo trabaja sobre lo que sucede en la realidad, tiene una particularidad que lo define: 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.” (Giraldo, 2013)

#### **4.2. Población, muestra, criterios de inclusión y exclusión.**

La población está conformada por estudiantes que se encuentren cursando noveno y décimo semestre en el año 2016 del programa de Psicología en la Institución Universitaria de Envigado del Municipio de Envigado. La muestra se conformará por cincuenta (50) Estudiantes de noveno y décimo semestre del programa de Psicología de esta misma institución que estén realizando sus prácticas profesionales y estén desarrollando a su vez su trabajo de grado. Los criterios de inclusión abarcan los estudiantes de esta universidad que están cursando noveno y décimo semestre en el año 2016, matriculados en el programa de Psicología, que estén haciendo

sus prácticas profesionales y a su vez se encuentren elaborando su trabajo de grado y los criterios de exclusión son quienes estudien en la Institución Universitaria de Envigado del Municipio de Envigado que estén matriculados en el programa de Psicología pero que no estén cursando noveno y 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.

### **4.3. Instrumento.**

#### **Escala de estrategias de Coping: Coping-modificada (EEC-M)**

De Chorot y Sandín (1993) validada 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.

#### **4.3.1. Procedimiento para su aplicación.**

- Originar el contacto con la población a investigar.
- Expedir consentimiento informado, para que este sea firmado y se autorice la aplicación de la prueba mencionada.
- Aplicación de la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M)
- Calificación de la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M)

#### **4.3.2. Variables sociodemográficas.**

##### **4.3.2.1. Edad.**

Etapa evolutiva por la cual todo ser humano pasa, caracterizada por un ritmo biológico, continuo y progresivo que no solo le significa al individuo un proceso de periodización, sino también una elaboración sociocultural y simbólica que remite a la ubicación en espacio y tiempo del ciclo de la vida de cada persona (Escorcía, 2013, p. 3).

Se toma como criterio de selección para la muestra estudiantes de psicología de noveno y décimo semestre del pregrado de psicología de la Institución Universitaria de Envigado entre 20 y 40 años, pertenecientes a una misma categoría evolutiva, la adultez temprana, concebida como “un periodo vital correspondiente a la inserción activa en el mundo laboral y social, por lo que

habitualmente, las personas de este grupo de edad, consideran el trabajo y el estudio un parte fundamental de su vida.” (Papalia, Wendkos y Duskin, 2003 citado por Dakduk *et al.*, 2008, párr 20)

#### **4.3.2.1.1. Definición operacional.**

Identificación que hace la persona al marcar la casilla correspondiente con su edad en el cuestionario de variables sociodemográficas.

#### **4.3.2.2. Sexo.**

“Conjunto de características biológicas asignadas a hombres y mujeres.” (Light, Keller y Calhoun, 1994 citado por Dakduk *et al.*, 2008, párr 17)

#### **4.3.2.2.1. Definición operacional.**

Identificación que hace la persona de su sexo, al marcar el espacio correspondiente a la letra F si pertenece al sexo femenino, o a la letra M si responde al sexo masculino, en el cuestionario de variables sociodemográficas. Se codificará 1 si es M y 2 si es F.

#### **4.3.2.3. Trabajo.**

Según la edición oficial y actualizada del Decreto Ley 2663 de Agosto de 1950 sobre el Código sustantivo del trabajo en Colombia, el trabajo se define en el artículo número 5 como “toda actividad humana libre, ya sea material o intelectual, libre o transitoria, que una persona natural ejecuta conscientemente al servicio de otra, y cualquiera que sea su finalidad, siempre que se efectúe en ejecución de un contrato de trabajo.”

La organización mundial del trabajo (OIT) refiere el concepto de trabajo como un conglomerado de actividades realizada por el ser humano, siendo estas remuneradas o no, generan bienes o servicios en un sector económico o suplen las necesidades de una comunidad o promueven los medios de sostenimiento para las personas.

Toda ocupación humana que requiera esfuerzo físico y mental libre y voluntario para originar bienes y/o servicios, obteniendo un ingreso para el cubrimiento de sus necesidades diarias le permite al ser humano lograr su realización personal y su dignificación, interviniendo en el desarrollo socio económico. (Castro, 2008, p. 7)

#### **4.3.2.3.1. Definición operacional.**

Identificación que hace la persona al marcar la casilla correspondiente en el cuestionario de variables sociodemográficas para indicar que actualmente trabaja además de estudiar su pregrado de Psicología en la Institución Universitaria de Envigado. Se codificará como 1 si trabaja, en caso de solo ser estudiante se codificará como 2.

#### **4.3.2.4. Estado civil.**

Según el decreto 1260 de Julio 27 de 1970 nivel Nacional, indica en: “El estado civil de una persona es su situación jurídica en la familia y la sociedad, determinada su capacidad para ejercer ciertos derechos y contraer ciertas obligaciones, es indivisible, indisponible e imprescriptible, y su asignación corresponde a la ley.”

El estado civil tiene en cuenta las leyes y costumbres del país, incluyendo las uniones de hecho, las civiles y las religiosas. El Centro Andino de Altos Estudios CANDANE, perteneciente al Departamento Administrativo Nacional de Estadística DANE (2005) define las siguientes condiciones:

(1) Soltero o soltera: considerados como quienes no han contraído matrimonio ni han vivido alguna vez en unión libre. (2) Casado o casada: esta categoría se comprende el matrimonio por lo civil que respecta a las personas que se han casado ante un Juez o Notario y el matrimonio religioso que corresponde a las personas que han contraído matrimonio conforme a los ritos religiosos de un credo, sea

católico, cristiano, judío, entre otros. (3) Unión libre: abarca a las personas que conviven en unión marital y han establecido una familia sin que exista una unión matrimonial religiosa o civil. (p.20)

#### **4.3.2.4.1. Definición operacional.**

Identificación que hace la persona al marcar la casilla correspondiente en el cuestionario de variables sociodemográficas para señalar su estado civil, se codificará como 1 si es soltero o soltera, 2 si es casado o casada y 3 si convive en unión libre.

#### **4.3.2.5. Educación académica.**

Período medido en años escolares que una persona ha permanecido en el sistema educativo formal (Venescopio, 2006 citado por Dakduk *et al.*, 2008, párr 16).

De acuerdo con el Ministerio de Educación Nacional de Colombia es definida como “un proceso de formación permanente, personal cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.”

El sistema educativo colombiano está compuesto por varias etapas, en las cuales se encuentran: la educación preescolar, la educación básica que comprende desde el primer grado

de primaria hasta el grado noveno de bachillerato, la educación media que abarca el grado décimo y undécimo de bachillerato y la educación superior.

La educación superior en Colombia posee dos niveles nombrados pregrado y posgrado, ambos con diferentes niveles de formación:

(1) Nivel técnico profesional. (2) Nivel tecnológico profesional. (3) Nivel profesional universitario. (4) Especializaciones. (5) Maestrías. (6) Doctorados.

#### **4.3.2.5.1. Definición operacional.**

Identificación que hace la persona al marcar la casilla correspondiente en el cuestionario de variables sociodemográficas para indicar que solamente estudia su pregrado de Psicología en la Institución Universitaria de Envigado. Se codificará como 2.

Adicionalmente se codificará 1 si su nivel educativo alcanzado es bachillerato. 2 si es técnico o tecnólogo. 3 si es profesional y 4 si ha realizado alguna especialización.

#### **4.3.2.6. Hijo.**

La Real Academia Española RAE define el término como “Ser, sea humano, animal o seres con conciencia propia, respecto de sus padres. Todo ser humano y ser animal es un hijo pues todos tienen un origen de un padre y una madre.”

##### **4.3.2.6.1. Definición operacional.**

Identificación que hace la persona al marcar la casilla correspondiente en el cuestionario de variables sociodemográficas correspondiente para confirmar que tiene hijos. Se codificara 1 para Si, 2 para No.

#### **4.3.2.7. Familia.**

El artículo 42 de la Constitución Política de Colombia se concibe que la familia es:

El núcleo fundamental de la sociedad. Se constituye por vínculos naturales o jurídicos, por la decisión libre de un hombre y una mujer de contraer matrimonio o por la voluntad responsable de conformarla. El Estado y la sociedad garantizan la protección integral de la familia. La ley podrá determinar el patrimonio familiar inalienable e inembargable. La honra, la dignidad y la intimidad de la familia son inviolables. Las relaciones familiares se basan en la igualdad de derechos y deberes de la pareja y en el respeto recíproco entre todos sus integrantes. Cualquier forma de violencia en la familia se considera destructiva de su armonía y unidad, y será sancionada

conforme a la ley. Los hijos habidos en el matrimonio o fuera de él, adoptados o procreados naturalmente o con asistencia científica, tienen iguales derechos y deberes. La ley reglamentará la progeneración responsable. La pareja tiene derecho a decidir libre y responsablemente el número de sus hijos, y deberá sostenerlos y educarlos mientras sean menores o impedidos. Las formas del matrimonio, la edad y capacidad para contraerlo, los deberes y derechos de los cónyuges, su separación y la disolución del vínculo, se rigen por la ley civil. Los matrimonios religiosos tendrán efectos civiles en los términos que establezca la ley. Los efectos civiles de todo matrimonio cesarán por divorcio con arreglo a la ley civil. También tendrán efectos civiles las sentencias de nulidad de los matrimonios religiosos dictadas por las autoridades de la respectiva religión, en los términos que establezca la ley. La ley determinará lo relativo al estado civil de las personas y los consiguientes derechos y deberes.

De acuerdo a la relación de parentesco, El instituto Colombiano de Bienestar Familiar

ICBF (2012) reconoce tres tipos de familias:

(1) Unipersonal: Familia conformada por una sola persona. (2) Nuclear: definida con respecto a la pareja heterosexual y a los hijos a cargo de esta pareja, de acuerdo a esta descripción en esta familia conviven dos generaciones y la autoridad del hogar corresponde a los padres o a los cuidadores de los hijos. Este tipo de familia contiene 3 subclasificaciones: completa, que refiere cuando la familia posee ambos padres. Incompleta, cuando la familia solo está compuesta por padre o madre y los hijos y la pareja sin hijos. (3) Extensa: contiene subcategorías de familias que abarcan además del cónyuge y los hijos e hijas, otros parientes o compañeros que no guardan relación de consanguinidad.

#### **4.3.2.7.1. Definición operacional.**

Identificación que hace la persona al marcar las casillas correspondiente en el cuestionario de variables sociodemográficas para indicar con quienes vive actualmente. Se codificara 1 si su familia es unipersonal, 2 si su familia es nuclear, 3 si su familia es extensa.

#### **4.3.2.8. Salario.**

El Código Sustantivo de Trabajo de Colombia en el artículo 14, indica que “el salario no solo es la remuneración fija o variable sino todo lo que recibe el empleado ya sea en dinero o en especie como contraprestación directa del servicio, sea cualquiera la forma o denominación que adopte, como primas, sobresueldos, bonificaciones, valor del trabajo suplementario u horas extras.”

##### **4.3.2.8.1. Definición operacional.**

Identificación que hace la persona al marcar las casillas correspondientes en el cuestionario de variables sociodemográficas para indicar los ingresos que recibe actualmente. Se codificará 1 si recibe entre \$0 - \$100.000 pesos. 2 si recibe entre \$200.000 y \$500.000 pesos. 3 si recibe entre \$500.000 y \$800.000 pesos. 4 si recibe entre \$800.000 y \$1.000.000 de pesos. 5 si recibe entre \$1.000.000 y \$1.500.000 pesos. 6 si recibe entre \$1.500.000 y \$2.000.000 de pesos. 7 si recibe entre \$2.000.00 y 2.500.000 pesos y 8 si recibe de \$2.500.000 de pesos en adelante.

## **5. Marco legal.**

La resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de la República de Colombia el cual establece las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, considera en los siguientes artículos:

**Artículo 14.** Se entiende por Consentimiento Informado el acuerdo por escrito, mediante el cual el sujeto de investigación o en su caso, su representante legal, autoriza su participación en la investigación, con pleno conocimiento de la naturaleza de los procedimientos, beneficios y riesgos a que se someterá, con la capacidad de libre elección y sin coacción alguna.

**Artículo 15.** El Consentimiento Informado deberá presentar la siguiente, información, la cual será explicada, en forma completa y clara al sujeto de investigación o, en su defecto, a su representante legal, en tal forma que puedan comprenderla.

**a.** La justificación y los objetivos de la investigación.

**b.** Los procedimientos que vayan a usarse y su propósito incluyendo la identificación de aquellos que son experimentales.

**c.** Las molestias o los riesgos esperados.

**d.** Los beneficios que puedan obtenerse.

**e.** Los procedimientos alternativos que pudieran ser ventajosos para el sujeto.

**f.** La garantía de recibir respuesta a cualquier pregunta y aclaración a cualquier duda acerca de los procedimientos, riesgos, beneficios y otros asuntos relacionados con la investigación y el tratamiento del sujeto.

**g.** La libertad de retirar su consentimiento en cualquier momento y dejar de participar en el estudio sin que por ello se creen perjuicios para continuar su cuidado y tratamiento.

**h.** La seguridad que no se identificará al sujeto y que se mantendrá la confidencialidad de la información relacionada con su privacidad.

**i.** El compromiso de proporcionarle información actualizada obtenida durante el estudio, aunque ésta pudiera afectar la voluntad del sujeto para continuar participando.

**j.** La disponibilidad de tratamiento médico y la indemnización a que legalmente tendría derecho, por parte de la institución responsable de la investigación, en el caso de daños que le afecten directamente, causados por la investigación.

**k.** En caso de que existan gastos adicionales, éstos serán cubiertos por el presupuesto de la investigación o de la institución responsable de la misma.

**Artículo 16.** El Consentimiento Informado, del sujeto pasivo de la investigación, para que sea válido, deberá cumplir con los siguientes requisitos:

**a.** Será elaborado por el investigador principal, con la información señalada en el artículo 15 de ésta resolución.

**b.** Será revisado por el Comité de ética en Investigación de la institución donde se realizará la investigación.

**c.** Indicará los nombres y direcciones de dos testigos y la relación que éstos tengan con el sujeto de investigación.

**d.** Deberá ser firmado por dos testigos y por el sujeto de investigación o su representante legal, en su defecto. Si el sujeto de investigación no supiere firmar imprimirá su huella digital y a su nombre firmará otra persona que él designe.

**e.** Se elaborará en duplicado quedando un ejemplar en poder del sujeto de investigación o su representante legal.

**Parágrafo primero.** En el caso de investigaciones con riesgo mínimo, el Comité de ética en Investigación de la institución investigadora, por razones justificadas, podrá autorizar que el Consentimiento Informado se obtenga sin formularse por escrito y por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Tratándose de investigaciones sin riesgo, podrá dispensar al investigador de la obtención del mismo.

**Parágrafo segundo.** Si existiera algún tipo de dependencia, ascendencia o subordinación del sujeto de investigación hacia el investigador que le impida otorgar libremente su consentimiento, éste deberá ser obtenido por otro miembro del equipo de investigación, o de la institución donde se realizará la investigación, completamente independiente de la relación investigador-sujeto.

**Parágrafo tercero.** Cuando sea necesario determinar la capacidad mental de un individuo para otorgar su consentimiento, el investigador principal deberá acudir a un neurólogo,

siquiatra o sicólogo para que evalúe la capacidad de entendimiento, razonamiento y lógica del sujeto, de acuerdo con los parámetros aprobados por el Comité de ética en Investigación de la institución investigadora.

**Parágrafo cuarto.** Cuando se presuma que la capacidad mental de un sujeto hubiere variado en el tiempo, el Consentimiento Informado de éste o, en su defecto, de su representante legal, deberá ser avalado por un profesional (neurólogo, psiquiatra, psicólogo) de reconocida capacidad científica y moral en el campo específico, así como de un observador que no tenga relación con la investigación, para asegurar la idoneidad del mecanismo de obtención del consentimiento, así como su validez durante el curso de la investigación.

**Parágrafo quinto.** Cuando el sujeto de investigación sea un enfermo psiquiátrico internado en una institución, además de cumplir con lo señalado en los artículos anteriores, será necesario obtener la aprobación previa de la autoridad que conozca del caso.

La Ley 1090 de 2006 del Congreso de la República de Colombia el cual reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, dicta el código deontológico y bioético y otras disposiciones. Contemplándose los siguientes artículos:

**Artículo 1. Definición.** <Aparte tachado INEXEQUIBLE> La Psicología es una ciencia sustentada en la investigación y una profesión que estudia los procesos de desarrollo

cognoscitivo, emocional y social del ser humano, desde la perspectiva del paradigma de la complejidad, con la finalidad de propiciar el desarrollo del talento y las competencias humanas en los diferentes dominios y contextos sociales tales como: La educación, la salud, el trabajo, la justicia, la protección ambiental, el bienestar y la calidad de la vida. Con base en la investigación científica fundamenta sus conocimientos y los aplica en forma válida, ética y responsable en favor de los individuos, los grupos y las organizaciones, en los distintos ámbitos de la vida individual y social, al aporte de conocimientos, técnicas y procedimientos para crear condiciones que contribuyan al bienestar de los individuos y al desarrollo de la comunidad, de los grupos y las organizaciones para una mejor calidad de vida.

**Parágrafo.** Por lo anterior y teniendo en cuenta: La definición de salud por parte de OMS; En la que se subraya la naturaleza biopsicosocial del individuo, que el bienestar y la prevención son parte esencial del sistema de valores que conduce a la sanidad física y mental, que la Psicología estudia el comportamiento en general de la persona sana o enferma. Se concluye que, independientemente del área en que se desempeña en el ejercicio tanto público como privado, pertenece privilegiadamente al ámbito de la salud, motivo por el cual se considera al psicólogo también como un profesional de la salud.

Aparte tachado declarado INEXEQUIBLE por la Corte Constitucional mediante Sentencia C-832-07 de 10 de Octubre de 2007, Magistrada Ponente Dra. Clara Inés Vargas Hernández.

**Artículo 5.** Dentro de los límites de su competencia, el psicólogo ejercerá sus funciones de forma autónoma, pero respetando siempre los principios y las normas de la ética profesional y con sólido fundamento en criterios de validez científica y utilidad social.

**Artículo 10. Deberes y obligaciones del psicólogo.** Son deberes y obligaciones del psicólogo:

**a.** Guardar completa reserva sobre la persona, situación o institución donde intervenga, los motivos de consulta y la identidad de los consultantes, salvo en los casos contemplados por las disposiciones legales.

**b.** Responsabilizarse de la información que el personal auxiliar pueda revelar sin previa autorización.

**c.** Llevar registro en las historias clínicas y demás acervos documentales de los casos que le son consultados.

**d.** Mantener en sitio cerrado y con la debida custodia las historias clínicas y demás documentos confidenciales.

e. Llevar registro escrito que pueda sistematizarse de las prácticas y procedimientos que implemente en ejercicio de su profesión.

f. Guardar el secreto profesional sobre cualquier prescripción o acto que realizare en cumplimiento de sus tareas específicas, así como de los datos o hechos que se les comunicare en razón de su actividad profesional.

g. Cumplir las normas vigentes relacionadas con la prestación de servicios en las áreas de la salud, el trabajo, la educación, la justicia y demás campos de acción del psicólogo.

h. Respetar los principios y valores que sustentan las normas de ética vigentes para el ejercicio de su profesión y el respeto por los derechos humanos.

**Artículo 23.** El profesional está obligado a guardar el secreto profesional en todo aquello que por razones del ejercicio de su profesión haya recibido información.

**Artículo 25.** La información obtenida por el profesional no puede ser revelada a otros, cuando conlleve peligro o atente contra la integridad y derechos de la persona, su familia o la sociedad, excepto en los siguientes casos:

**a.** Cuando dicha evaluación o intervención ha sido solicitada por autoridad competente, entes judiciales, profesionales de la enseñanza, padres, empleadores, o cualquier otro solicitante diferente del sujeto evaluado. Este último, sus padres o tutores tendrán derecho a ser informados del hecho de la evaluación o intervención y del destinatario del informe psicológico consiguiente. El sujeto de un informe psicológico tiene derecho a conocer el contenido del mismo, siempre que de ello no se derive un grave perjuicio para el sujeto, y aunque la solicitud de su realización haya sido hecha por otras personas o entidades.

**b.** Cuando las autoridades legales lo soliciten, solo en aquellos casos previstos por la ley, la información que se suministre será estrictamente la necesaria.

**c.** Cuando el cliente se encuentre en incapacidad física o mental demostrada que le imposibilite para recibir sus resultados o dar su consentimiento informado. En tal caso, se tomarán los cuidados necesarios para proteger los derechos de estos últimos. La información solo se entregará a los padres, tutor o persona encargada para recibir la misma.

**d.** Cuando se trata de niños pequeños que no pueden dar su consentimiento informado. La información solo se entregará a los padres, tutor o persona encargada para recibir la misma.

**Artículo 26.** Los informes psicológicos realizados a petición de instituciones u organizaciones en general, estarán sometidos al mismo deber y derecho general de

confidencialidad antes establecido, quedando tanto el profesional como la correspondiente instancia solicitante obligados a no darles difusión fuera del estricto marco para el que fueron recabados.

**Artículo 27.** Las enumeraciones o listas de sujetos evaluados en los que deban constar los diagnósticos o datos de la evaluación y que se le requieran al psicólogo por otras instancias, a efectos de planificación, obtención de recursos u otros, deberán realizarse omitiendo el nombre y datos de identificación del sujeto, cuando no sean estrictamente necesarios.

**Artículo 28.** De la información profesionalmente adquirida no debe nunca el profesional servirse ni en beneficio propio o de terceros, ni en perjuicio del interesado.

**Artículo 29.** La exposición oral, impresa, audiovisual u otra, de casos clínicos o ilustrativos con fines didácticos o de comunicación o divulgación científica, debe hacerse de modo que no sea posible la identificación de la persona, grupo o institución de que se trata, o en el caso de que el medio utilizado conlleve la posibilidad de identificación del sujeto, será necesario su consentimiento previo y explícito.

**Artículo 30.** Los registros de datos psicológicos, entrevistas y resultados de pruebas en medios escritos, electromagnéticos o de cualquier otro medio de almacenamiento digital o electrónico, si son conservados durante cierto tiempo, lo serán bajo la responsabilidad personal

del psicólogo en condiciones de seguridad y secreto que impidan que personas ajenas puedan tener acceso a ellos.

**Artículo 31.** Para la presencia, manifiesta o reservada de terceras personas, innecesarias para el acto profesional, tales como alumnos en prácticas o profesionales en formación, se requiere el previo consentimiento del usuario.

**Artículo 32.** El fallecimiento del usuario, o su desaparición ¿en el caso de instituciones públicas o privadas no libera al psicólogo de las obligaciones del secreto profesional.

**Artículo 45. El material psicotécnico es de uso exclusivo de los profesionales en Psicología.** Los estudiantes podrán aprender su manejo con el debido acompañamiento de docentes y la supervisión y vigilancia de la respectiva facultad o escuela de Psicología.

**Artículo 49.** Los profesionales de la psicología dedicados a la investigación son responsables de los temas de estudio, la metodología usada en la investigación y los materiales empleados en la misma, del análisis de sus conclusiones y resultados, así como de su divulgación y pautas para su correcta utilización.

**Artículo 50.** Los profesionales de la psicología al planear o llevar a cabo investigaciones científicas, deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes.

**Artículo 51.** Es preciso evitar en lo posible el recurso de la información incompleta o encubierta. Este sólo se usará cuando se cumplan estas tres condiciones:

- a. Que el problema por investigar sea importante;
- b. Que solo pueda investigarse utilizando dicho tipo de información;
- c. Que se garantice que al terminar la investigación se les va a brindar a los participantes la información correcta sobre las variables utilizadas y los objetivos de la investigación.

## 6. Marco teórico.

### 6.1. Antecedentes.

Moscoso (1998) afirma que desde el siglo XIV ya se mencionaba el término estrés, éste proviene del vocablo en latín *Stringere* que significa tensar o estirar y posteriormente se utilizó la palabra en inglés *Strain* que traduce tensión, para describir la dificultad, la congoja y la adversidad (Molina-Jiménez, Gutiérrez-García, Hernández-Domínguez, y Contreras, 2008, p. 354).

En el siglo XV, el término en latín *Stringere* fue utilizado por la física para explicar lo concerniente a la presión o fuerza externa que actúa sobre las estructuras mecánicas, pues ésta misma puede generar un grado de tensión tan alto que puede llegar a desfigurar dichos artificios. En el siglo XVII, el concepto de tensión fue acogido por la ingeniería y la arquitectura para expresar dificultad (Molina-Jiménez *et al.*, 2008, p. 353).

A finales del siglo XIX, el fisiólogo francés Claude Bernard manifestó que “los organismos poseen un mecanismo de autorregulación que mantiene estable su medio interno (*milieu interieur*) ante las presiones del medio ambiente externo.” (Johnson, Kamilaris, Chrousos y Gold, 1992, citado por Molina-Jiménez *et al.*, 2008, p. 354) y a comienzos del siglo XX, el estrés se desarrolla como un concepto novedoso (Sandín, 2003, p. 143). Precisamente en el año

1914 el fisiólogo estadounidense Walter Cannon conceptualizó el uso de la palabra estrés como un “síndrome de lucha-huida”, adicionando además, el termino de homeostasis, porque cualquier ser vivo tiende a mantener un equilibrio fisiológico (Johnson, *et al.*, 1992, citado por Molina-Jiménez *et al.*, 2008, p. 354). Luego aparece el endocrinólogo Hans Selye, quien desde 1936 comenzó a describir el termino estrés como una contestación vegetativa inesperada ante cualquier amenaza (Perdrizet, 1997, citado por Molina-Jiménez *et al.*, 2008, p. 354) y reseñó la respuesta ante el estrés en términos de la activación del eje hipotálamo-hipófiso-córticosuprarrenal, con aumento de la secreción del cortisol, conocida como la hormona del estrés y del eje simpático-médulo-suprarrenal, como contestación a estímulos inespecíficos conocidos como estresores (Sandín, 2002, citado por Molina-Jiménez *et al.*, 2008, p. 354) y posteriormente Selye (1936) crea el concepto del Síndrome General de Adaptación GAS (por sus términos en inglés: General Adaptation Syndrome) como un conjunto de respuestas fisiológicas, determinadas por tres fases: (1) fase de alarma: reacción inicial del cuerpo ante un estímulo generador de estrés, lo que tiende a restaurar la homeostasis (2) fase de resistencia, donde la adaptación es sostenida, óptima y permite el desarrollo de una estrategia de supervivencia y (3) fase de agotamiento o cese de la respuesta de adaptación, la cual conduce a la enfermedad y eventualmente a la muerte (McEwen, 2005; Von Borell, 2001; Von Onciul , 1996, citado por Molina-Jiménez *et al.*, 2008, p. 354 ).

Después de algunos años, Mason (1968) propuso que los estímulos estresantes si generan el síndrome general de adaptación desde que el sujeto perciba las circunstancias como amenazantes (Molina-Jiménez *et al.*, 2008, p. 354). Los estudios de los autores Selye (1956) Lazarus (1985) y Folkman (1986) son lo que más han propiciado diferentes planteamientos para

brindar una respuesta al término estrés, su relación fisiológica y las consecuencias del mismo (Hüther, 2012, citado por Caballero, Mercado y Zamora, 2014, p. 6).

El término estrés es concebido desde los años 50 del siglo XX gracias a Selye (1936) quien lo definió como la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda del exterior, siendo este uno de los conceptos más extendidos, convirtiéndose en uno de los primeros referentes generadores de investigación acerca del tema del estrés (Trucco, 2002, párr 2).

La década de los 80 del Siglo XX, Kahn (1985) designa el término estrés como una referencia a las condiciones que generan posibles efectos negativos sobre el organismo (Martín, Peiró y Salanova, 2001, p. 6). Posteriormente aparecen Lazarus y Folkman (1986) señalado el estrés como el resultado de la interacción entre el organismo y el contexto donde se encuentran (Fernández, 2009, p. 26). Puede observarse que el estrés es un término relacionado con estímulos externos que generan diversas reacciones por parte de los individuos que los perciben. Ivancevich y Mattenson (1987) especifican el estrés como una respuesta adaptativa, modulada por diferencias individuales, que es consecuencia de cualquier acción, situación o evento que sitúe demandas especiales sobre una persona (Martín, *et al.*, 2001, p. 7).

Beehr (1987) indica que el estrés es considerado como un proceso según el cual algunas características de la situación producen resultados o consecuencias negativas para el bienestar y/o la salud de las personas (Martín, *et al.*, 2001, p. 3). A mediados de los años 90 del siglo XX,

Beehr (1995) señala que en el entorno psicológico hay diversas formas que incluso, pueden dar paso a contrariedades en torno de la palabra estrés, creando en ocasiones más confusión que una aclaración (Martín, *et al.*, 2001, p. 6). Sin embargo, a pesar de la desavenencia en cuanto su explicación, la colectividad de investigadores que han sido aquí expuestos, coinciden de algún modo con que el término estrés es empleado bajo tres modos discrepantes, pero que permiten en este caso agruparlos para la conceptualización de la palabra, referidos como: la aproximación del estímulo, la aproximación a la respuesta y la aproximación transaccional (Martín, *et al.*, 2001, p. 6).

## **6.2. Aproximación al estímulo.**

La mayoría de las teorías comprenden el estrés en cuestión de estímulos externos, de situaciones o demandas que afectan al sujeto de manera nociva (Martín, *et al.*, 2001, p. 6). Appley y Trumbull (1967) conciben que son situaciones nuevas e intensas, cambiantes e inesperadas, basándose en este concepto (Martín, *et al.*, 2001, p. 6). Kahn (1985) también refiere que son las fuerzas externas o condiciones que se supone tienen, o han mostrado tener, posibles efectos negativos sobre el organismo (Martín, *et al.*, 2001, p. 6). Y posteriormente Kasl (1987) realiza una bifurcación de los estímulos, separándolos como estímulos objetivos y subjetivos, estos datan respectivamente a las condiciones ambientales y a las apreciaciones subjetivas (Martín, *et al.*, 2001, p. 7).

### **6.3. La aproximación a la respuesta.**

Basada en la teoría propuesta por Selye (1956) mencionada anteriormente (Martín, *et al.*, 2001, p. 7). Se concibe entonces que el sujeto va a procurar defenderse por medio de un conjunto de reacciones fisiológicas, denominado Síndrome de Adaptación General GAS, su sigla en inglés por General Adaptation Syndrome (Selye, 1978) que expone tres etapas: la reacción de alarma, el estado de resistencia y agotamiento (Martín, *et al.*, 2001, p. 7).

#### **6.3.1. Reacción de alarma.**

Se define como la activación del organismo por medio de cambios hormonales y fisiológicos para escudarse de la amenaza (Selye, 1978, citado por Martín, *et al.*, 2001, p. 7).

#### **6.3.2. Estado de resistencia.**

Es la etapa más adecuada de adaptación porque el individuo ha activado los sistemas correspondientes para contrarrestar las amenazas proyectadas por el estresor (Selye, 1978, citado por Martín, *et al.*, 2001, p. 7).

### **6.3.3. Agotamiento.**

Si el individuo continúa estando expuesto al estresor, la resistencia comienza a agotarse y da lugar a esta última etapa (Selye, 1978, citado por Martín, *et al.*, 2001, p. 7).

Ivancevich y Matteson (1980) concluyen que mientras más se active el GAS, serán más perjudiciales las consecuencias en cuanto enfermedad, fatiga y envejecimiento (Martín, *et al.*, 2001, p. 8).

### **6.4. Modelo de aproximación transaccional.**

Modelo propuesto inicialmente por Lazarus (1985) éste se concentra en los procesos cognitivos, evaluativos y motivacionales que intervienen entre el estresor y el enfrentamiento del mismo por parte del sujeto, centrándose en que el estímulo potencialmente estresante conduce a respuestas emocionales distintas de acuerdo con la valoración cognitiva del individuo con base en los recursos que posee y la circunstancias en las que se encuentre (Martín, *et al.*, 2001, p. 7).

Esta aproximación cuenta con una ventaja debido a que expone los procesos psicológicos para intervenir y moderar los efectos de los estresores sobre el bienestar de las personas, dando paso a nuevas cuestiones más precisadas sobre el estrés, no solo basándose en los estímulos que

ofrecen los estresores y en las respuestas hacia los mismos. Otro punto a considerar a partir de esto, sería la desventaja que esta aproximación ofrecería, debido a que las nuevas teorías que pudieran surgir para la concepción del estrés no pasarían de ser solo medidas autoinformadas, dificultando la discriminación de estos puntos de vista. Sin embargo los modelos de la teoría del estrés, brindan unos postulados transaccionales cada vez más destacados (Martín, *et al.*, 2001, p. 8). Peiró (2001) indica que en la actualidad hay variadas definiciones del estrés desde esta premisa de la aproximación transaccional (Martín, *et al.*, 2001, p. 8). Considerando que “El estrés se origina a partir de situaciones demandantes que son difíciles de controlar para la gente implicada.” (Karasek y Theorell, 1990; Baker, Cahill, Hugentobler, Landsbergis, Israel, Schurman y Schnall, 1993, citado por Martín, *et al.*, 2001, p. 8) Incluso Cox y Caplan (1988) y Van Harrison (1993) afirman que las teorías más actuales del estrés son en esencia transaccionales (Martín, *et al.*, 2001, p. 8).

Desde este panorama, el estrés es visto como la constante transacción entre demandas y restricciones (Cox y MacKay, 1981, citado por Martín, *et al.*, 2001, p. 8) argumentando que el estrés se interpreta adecuadamente, mientras se tome en cuenta el aspecto ambiental y la relación del individuo con respecto a la situación (Lazarus y Folkman, 1984, citado por Martín, *et al.*, 2001, p. 8). Cabe destacar también la definición de Caplan, Cobb, French, Pinneau y Van Harrison (1976) que señalan el estrés como “cualquier característica del ambiente laboral que suponga una amenaza para el individuo, ya sean demandas excesivas o recursos insuficientes para cubrir sus necesidades, refiriéndose, entonces, a un desajuste entre la persona y su ambiente.” (Martín, *et al.*, 2001, p. 8) También McGrath (1976) brindó su teoría del estrés, la

cual concibe como la consecuencia del exceso de las demandas ambientales frente a los recursos de cada sujeto, bajo las condiciones de cumplir o no cumplir (Martín, *et al.*, 2001, p. 8).

### **6.5. Modelo de conservación de recursos.**

Pasando del modelo de Aproximación Transaccional basado en lo cognitivo sobre el estrés y el afrontamiento del mismo (Lazarus, 1985 citado por citado por Martín, *et al.*, 2001, p. 7). El modelo de conservación de recursos de Hobfoll (1988) que coincidiendo con el autor anterior, indica que el estrés es “la relación entre la persona y el ambiente, que es evaluada por la persona como excediendo sus recursos y poniendo en peligro su bienestar.” (Martín, *et al.*, 2001, p. 9) Guardando similitud con el modelo de Lazarus (1985) se señala en este postulado de conservación de recursos que “la gente se esfuerza por retener, proteger y construir recursos y lo que es amenazante para ellos es la potencial o la actual pérdida de esos recursos valiosos.” (Hobfoll, 1989 citado por citado por Martín, *et al.*, 2001, p. 9) y con base en esta determinación anterior, se da paso a una distinción de recursos: objetos, condiciones, energía y características personales que aducen a que una circunstancia será tomada como estresante cuando se percibe una posible o actual pérdida de los recursos o que no se ganen recursos de acuerdo a una inversión realizada (Martín, *et al.*, 2001, p.9). Con diferencia del modelo de Lazarus y Folkman (1984), Hobfoll (1988) indica que los perjuicios no deben ser observados bajo el filtro de la subjetividad solamente, también debe ser corroborado bajo la objetividad, la estandarización y lo que es común socialmente para verificar realmente que es una pérdida (Martín, *et al.*, 2001, p.9).

## 6.6. Estrés académico.

Cuando un individuo se encuentra en una etapa lectiva o de aprendizaje, percibe diferentes niveles de tensión y estos mismos son denominados como *estrés académico*, éstos se vivencian tanto en la ejecución de trabajos en equipo y en la resolución de exámenes dentro de las aulas de clase, al igual que en la realización de tareas individuales, bien sea en el hogar o en otro ámbito diferente al universitario (Orlandini, 1999 citado por Gutiérrez, Montoya, Toro, Briñón, Rosas, y Salazar, 2010, p. 9).

Gutiérrez, *et al.* (2010) resaltan la etapa del ciclo vital en la cual se encuentran los estudiantes de pregrado, al iniciar, la mayoría de éstos se encuentran dentro de la adolescencia tardía o adultez temprana, fase en la cual comienzan a vislumbrarse ciertas problemáticas a nivel mental como la ansiedad y ciertos trastornos del estado del ánimo (depresión, trastorno bipolar tipo I y II y distimia) los cuales se acentúan al inicio de la adultez, conjunto con los principales requerimientos académicos concurrentes en la educación superior, favoreciendo el aumento de los niveles de estrés en los estudiantes (p. 9).

A continuación se expondrán ciertos conceptos de estrés académico, brindados por autores como Lazarus y Folkman (1986), Polo, Hernández y Poza (1996), Barraza (2003), Carney, Peterson y Morberg (1990) puntualizan en la falta de concisión en cuanto las definiciones que abarca esta noción (Putwain 2007, citado por García-Ros, Pérez-González,

Pérez- Blasco y Natividad, 2012, p.144) debido a que no se ha podido declarar de una manera universal la problemática del estrés académico, generando confusión (García-Ros *et al.*, 2012, p.144).

El estrés puede considerarse como un fundamento ordenador, capaz de integrar diferentes variables y sucesos para posibilitar el entendimiento de un conglomerado de fenómenos basados en la relación de los sujetos y las situaciones (Lazarus y Folkman, 1986 citado por García-Ros *et al.*, 2012, p. 144). Y el estrés académico es “aquél que se produce en relación con el ámbito educativo.” (Polo *et al.*, 1996 citado por García-Ros *et al.*, 2012, p. 145)

Es sabido, que si ocurre en el entorno académico, es tomada en cuenta la sensación de estrés experimentado por estudiantes de todos los niveles educativos (pre escolar, primaria, bachillerato, media académica, técnicos, tecnólogos y universitarios) y por los docentes, sin embargo se restringe el uso de este término solo para hablar del ámbito de los estudiantes de pregrado.

Polo *et al* (1996) confirma por medio de un estudio en el contexto de la educación superior en España, que los estudiantes manifiestan diferentes sucesos que les causa elevados niveles de estrés: la intervención en las clases, asesorías con los docentes, exposiciones, realización de exámenes, hacinamiento en los salones de clases, carga académica excesiva, trabajos obligatorios, rivalidad entre compañeros, trabajos en equipo y la falta de tiempo (García-

Ros *et al.*, 2012, p. 145). Barraza (2003) realiza una investigación semejante en el entorno hispano americano, denotando las mismas exteriorizaciones relacionadas con estrés indicadas por estudiantes: exceso de responsabilidad, ambiente desapacible, falta de alicientes, competitividad dentro de los salones de clase, limitación en el tiempo, inconvenientes con los docentes y las evaluaciones (García-Ros *et al.*, 2012, p. 145). Carney *et al.* (1990) trabajaron en el contexto anglosajón denotando otras situaciones adicionales de los asuntos meramente académicos, circunstancias más personales consideradas como agentes estresores: ejecución de tareas en el tiempo establecido, factores económicos, perspectivas familiares y laborales futuras y el cumplimiento de los preceptos académicos (García-Ros *et al.*, 2012, p. 146). Conjunto con Murphy y Archer (1996) resaltan también las dificultades en las relaciones íntimas, con sus compañeros y familias, al igual que la falta de tiempo de ocio y esparcimiento (García-Ros *et al.*, 2012, p. 146).

Lowe, Urquhart, Greenman y Lowe (2000), Micin y Bagladi (2011), Vedhara y Nott (1996) refieren que el estrés académico afecta casi la totalidad de los estudiantes, esto sucede cuando ellos tienen un excedente en sus tareas y hay dificultades en cuanto la administración del tiempo para el cumplimiento de los deberes, evidenciándose que hay un vínculo entre elevación del estrés y las contingencias académicas que tienen que enfrentar los estudiantes (García-Ros *et al.*, 2012, p. 146).

El estrés académico perjudica el estado emocional, las relaciones interpersonales y la salud, aquí la subjetividad juega un papel de suma importancia, puesto que los estudiantes

conciben sus vivencias de un modo singular. Según Martínez (2010) “Es evidente que la universidad constituye un contexto con situaciones altamente estresantes (los exámenes, la cantidad de materias a estudiar y la falta de tiempo) estas experiencias tienen consecuencias a nivel fisiológico, cognitivo y conductual.” (Párr, 3)

Martín (2007) expone tres tipos de consecuencias del estrés académico: Plano conductual, cognitivo y fisiológico (p. 90).

#### **6.6.1. Plano conductual.**

Hernández, Pozo y Polo (1994) manifiestan que la manera de vivir de los estudiantes se modifica de forma negativa de acuerdo a la programación de evaluaciones, haciendo uso de hábitos nocivos como el consumo exagerado del alcohol, tabaco, tranquilizantes, bebidas energizantes y sustancias psicoactivas, lo que podría conducir a problemas y posibles trastornos de salud (Martín, 2007, p. 90). Otros autores como Labrador y Crespo (1993) afirman que “El estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según sufren las presiones propias del ámbito académico, adoptando hábitos insalubres: exceso en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas como excitantes e incluso, en algunos casos, tranquilizantes.” Esta aseveración se complementa con el postulado que indica Martín (2007) que refiere a las estrategias que son usadas con más frecuencia por los estudiantes, son las de evitación conductuales, predominando un afrontamiento basado en la evitación, es decir, que los comportamientos están orientados a

distanciarse físicamente de la situación evaluativa. Asimismo, también se encuentran las estrategias de descarga emocional y la búsqueda de gratificaciones alternativas. Cabe aclarar que esta última hace referencia a los intentos conductuales que emplean los estudiantes para realizar actividades nuevas y crear fuentes sustitutas de satisfacción, es decir, modificaciones de conducta en los estudiantes cuando se acerca la fecha de exámenes, como puede ser el aumento del consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactiva y diversos alimentos (p.90).

### **6.6.2. Plano cognitivo.**

Smith y Ellsworth (1987) afirman que las muestras de valoración de la realidad y las conductas emocionales variaban de manera trascendente desde un tiempo previo a la realización de exámenes hasta el instante en el que se entregaban los resultados de los mismos (Muñoz, 2003 citado por Martín, 2007, p. 90). Notándose de manera subjetiva más estrés dentro del tiempo de evaluaciones (Hill y colaboradores, 1987, citado por Martín, 2007 p. 90).

Muñoz (2003) es otro autor que habla de la incidencia del estrés en el plano cognitivo, éste expone que “los patrones emocionales y de valoración de la realidad varían sustancialmente desde un periodo previo, por ejemplo, la realización de los exámenes hasta el momento posterior al conocimiento de las calificaciones.” (Martín, 2007, p. 90)

También los autores Calvo y Avero (1995) hablan de influjo del estrés en el procesamiento cognitivo, ellos exponen que el individuo tiene un aumento de su preocupación al enfrentar una situación de estrés en su entorno académico, por ejemplo: las evaluaciones (Martín, Anglada y Daher, 2014). Éste incremento hace que el estudiante implemente alternativas de procesamiento cognitivo: planificar métodos de estudio, buscar ayuda e información para una mejor preparación, estudiar con sus compañeros, con el propósito de menguar la preocupación y evitar las posibilidades de fracaso (Piemontesi y Heredia, 2009, citado por Martín *et al.*, 2014).

### **6.6.3. Plano fisiológico.**

Refiere a la influencia del estrés académico sobre las dificultades de salud, Kiecolt-Glaser y colaboradores (1986) indica que los cambios en el periodo de exámenes pueden ser indicadores para que el sistema inmunitario caiga en declive y dé como resultado un aumento en la vulnerabilidad ante las afecciones y dolencias (Pillicer y Cols, 2002 citado por Martín, 2007, p. 90).

Newman y Newman (1995) consideran que “el estudiante universitario está expuesto a múltiples demandas, las cuales ejercen presión y predisponen a ambigüedades en el rol académico, que a menudo dan lugar a sensaciones de intensa tensión.” (Caballero, Abello y Palacio, 2006, p. 12) Puede indicarse que la reunión de los factores que inciden en el ámbito

académico, expuestos anteriormente, conduce a respuestas aleatorias como lo es el estrés y con más precisión el estrés académico (Vitalino, 1989 citado por Caballero *et al.*, 2006, p. 12).

Gil-Montes (2000) enuncia que los bajos niveles de estrés académico favorecen la incorporación de los recursos y estrategias de adaptación y por el contrario, los niveles muy prominentes fomentan el cansancio y la fatiga por la vía física, psíquica o de ambas, conjunto con la sensación de la incapacidad de “dar más” (Caballero *et al.*, 2006, p. 12).

Estos autores afirman que las instituciones universitarias deben tener conocimiento de los niveles de estrés académico de sus estudiantes debido a que éstos causan las siguientes problemáticas: depresión (Rich y Scovel, 1987, citado por Pulido, Serrano, Valdés, Chávez, Hidalgo y Vera, 2011, p. 32) enfermedades crónicas (Cohen, Tyrell y Smith, 1993, citado por Pulido *et al.*, 2011, p. 32) fallas en el sistema inmune (Vedhara y Nott, 1996, citado por Pulido *et al.*, 2011, p. 32) un cumplimiento académico insuficiente (Zeidner, 1998, citado por Pulido *et al.*, 2011, p. 32) padecimientos cardiacos (Lowe, Urquhart y Greenman, 2000, citado por Pulido *et al.*, 2011, p. 32) y el fracaso escolar (McDonald, 2001, citado por Pulido *et al.*, 2011, p. 32)

Martínez (2010) afirma que las maneras de enfrentar el estrés por parte de los estudiantes de pregrado están basadas en el modelo transaccional de Folkman y Lazarus (1985), para estos autores el estrés es “el estado emocional negativo con implicaciones fisiológicas resultante de un proceso de desequilibrio percibido entre las demandas del ambiente y los recursos personales”.

Al igual que ellos, otros investigadores como Hernández, Ibáñez y Olmedo (2004) indican que un individuo padecerá estrés si percibe que los recursos propios para resolver a una circunstancia difícil son insuficientes o inadecuados (Martínez, 2010, párr 6).

Lazarus y Folkman (1985) especifican dos estrategias básicas de afrontamiento del estrés: (1) esfuerzos cognitivo-conductuales cuyo objetivo central se encuentra en solucionar el problema. (2) búsqueda de relaciones y apoyo en otros con gran contenido afectivo. Este patrón, que incluye los esfuerzos realizados por parte del estudiante para afrontar los eventos que son distinguidos como estresantes y restaurar el equilibrio (Salanova, Grau y Martínez, 2005, citado por Martínez, 2010, párr 7).

Este modelo abarca tanto las acciones personales (McCrae y Costa, 1986) y sociales (Moos y Shaefer, 1993) que están direccionadas a modificar o solucionar la situación estresante para hacerla menos problemática (Martínez, 2010, párr 7). Estos actos son esfuerzos empleados para reducir o dominar los requerimientos personales y demandas externas de la propia expansión contemporánea (Palomar, 2008, citado por Martínez, 2010, párr 7). Además, esta actividad reguladora comienza de manera consciente y después se automatiza (Compas, Connor, Osowiecki y Welch, 1997, citado por Martínez, 2010, párr 7).

## 6.7. Estrés laboral.

Reconociendo que los estudiantes de la institución Universitaria de Envigado son una población que en su mayoría trabajan y a su vez se encuentran en su proceso de prácticas profesionales, también se tienen presentes estudiantes que inician su vida laboral con la práctica, comprendiendo esto como situaciones que pueden originar estrés debido a que poseen más responsabilidades aparte de las académicas que corresponden al desarrollo de su pregrado de acuerdo a esto incluye el tema del estrés laboral en el marco teórico puesto que el estudiante asume en todos los ámbitos sociales sean familiares, académicos o laborales varias estrategias de afrontamiento que favorecen su cotidianidad frente a las situaciones que le generen molestia.

Silva (1992) lo define como “percepciones individuales compartidas del contexto social del trabajo y de la organización.” (citado por González, 2006, p. 68) Donde el clima organizacional es un fenómeno fundamentalmente colectivo que proporciona las facultades para crear valoraciones positivas y negativas desde lo individual hasta lo colectivo de una compañía (González-Roma y Peiró, 1999, citado por González, 2006, p. 68). Por su parte, Greenglass (1995) concibe que es un término que brinda la posibilidad de conocer e interpretar de los procesos implicados en las áreas laborales (González, 2006, p. 8).

Sonnentag y Frese (2003) aducen que esta clase de estrés es un concepto variable para explicar determinados sucesos como lo son la insatisfacción laboral, el ausentismo y la tendencia

hacia el abandono del puesto de trabajo (González, 2006, p. 3). Identificando al estrés laboral como un suceso o fenómeno que afecta negativamente a la mayoría de personas empleadas, conllevando a un alto costo personal, social y económico (Serrano, Moya-Albiol y Salvador, 2008, citado por González, 2006, p. 10).

Peiró (2005) data que “el término estrés ha sido definido unas veces de forma imprecisa y otras veces de forma contradictoria, el estrés laboral no se libra de este tipo de aproximaciones. Desde el modelo interacción demandas-control que señala que el estrés laboral surge cuando las demandas del trabajo son altas, y al mismo tiempo, la capacidad de control de las mismas es baja al modelo esfuerzo-recompensa, que explica el estrés laboral cuando existe un desequilibrio entre el alto esfuerzo (demandas, obligaciones, etc.) y la baja recompensa (sueldo, estima, etc.)” (p. 153)

## **6.8. Afrontamiento del estrés.**

El afrontamiento del estrés ha ido teniendo más preponderancia a través del tiempo en el ámbito de la psicología, pues se ha acrecentado el interés por comprender como las personas afrontan sus preocupaciones (Lazarus y Folkman, 1986; Ayers, Sandler y Thowey, 1998, citado por Canessa, 2002, p. 192). Por este motivo el afrontamiento es concebido como una facultad psicosocial que contiene una sucesión de estrategias conductuales y cognitivas usadas para

enfrentar las demandas del diario vivir (Frydenberg y Lewis, 1994; 1999, citado por Canessa, 2002, p. 193).

Lazarus y Folkman (1986) indican el concepto de afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordadas de los recursos del individuo” (Canessa, 2002, p. 193).

Casullo y Fernández (2001) conciben la capacidad de afrontamiento como la agrupación de respuestas (sentimientos, acciones y pensamientos) que un individuo usa para darle solución a circunstancias problemáticas y para reducir las tensiones que ellas producen (Figueroa, M., Contini, N., Lacunza, A., Levín, M., y Estévez, A., 2005, p. 67).

Olson y McCubbin (1989) exponen dos aspectos: “el afrontamiento como un proceso y la eficacia del mismo” (Citado por Figueroa *et al.*, 2005, p. 67). Éste puede entenderse como un proceso que impulsa al sujeto a confrontar circunstancias que le generan estrés, si en su iniciativa tiene éxito y soluciona la situación, realizará lo mismo ante problemáticas similares; si no es así se dispondrá a buscar otras tácticas, dándose a entender según Fernández (1997) que el individuo está frente a una situación de ensayo y error (Figueroa *et al.*, 2005, p. 67).

Frydenberg (1997), Lazarus (1993) y Sandín (1995) estiman el afrontamiento como un proceso que conlleva a adjudicarse los siguientes principios (citado por Canessa, 2002, p. 93):

(1) El afrontamiento depende del contexto y, por lo tanto, puede cambiar durante una situación determinada. (2) Los pensamientos y las acciones del afrontamiento se definen por el esfuerzo y no por el éxito. (3) La teoría del afrontamiento son más estables y consistentes en situaciones estresantes que otras. (4) El afrontamiento es capaz de mediar el resultado emocional, modificando el estado emocional del inicio al fin en un encuentro estresante.

Folkman, Lazarus, Gruen y Delongis (1986) sugieren la identificación de dos procedimientos: (1) la evaluación cognitiva. (2) el afrontamiento como intermediarios de la relación individuo – ambiente. En segunda instancia exponen la presencia de dos niveles evaluativos: primario y secundario, en la fase primaria, la persona determina la situación, en relación con circunstancias que le generen a la persona ansiedad y estrés pueden darle paso a tres tipos: daño, amenaza y desafío, el daño refiere a algo que ya está causado y que no posee solución, la amenaza se define como un daño posible y el desafío contiene la probabilidad de un beneficio tras una conducta difícil o arriesgada (Márquez, 2005, p. 363). En el nivel de evaluación secundaria se toman en cuenta las reservas del individuo, estimándose varias alternativas para transformar la situación, asumirla, documentarse sobre la misma o proceder irreflexivamente (Lazarus y Folkman, 1984, citado por Márquez, 2005, p. 363).

Con base en el modelo transaccional mencionado anteriormente, Lazarus (1993) concibe el afrontamiento como un procedimiento dinámico, que está dirigido a cualquier tipo de contexto y que permite ser transformado con el tiempo (Farkas, 2002, p. 58). Compas (1998) refiere al

afrontamiento como acciones conductuales y cognitivas que son realizadas por un individuo inmerso en un suceso estresante determinado, con variaciones a través del paso del tiempo y del entorno, sujeto a la naturaleza del evento que genera estrés (Farkas, 2002, p. 58).

Armeli, Carney, Tenne, Affleck y O'Neil (2000) demuestran que “las estrategias de afrontamiento utilizadas por la persona mediatizará el efecto que tengan sobre ella las situaciones estresantes, además de influir en la aparición de consecuencias tales como sintomatología física o abuso de sustancias.” (Farkas, 2002, p. 58)

Lazarus y Folkman (1986) realizan una división de las estrategias de afrontamiento en dos tipos de esfuerzos, el primero se designa como Afrontamiento focalizado en el problema que actúa directamente sobre la causa del estrés y el segundo es nombrado como afrontamiento focalizado en la emoción el cual procura normalizar la emocionalidad resultante del estresor (Farkas, 2002, p. 58).

Pearlin y Schooler (1978) indican que el afrontamiento es la existencia de recursos que están dentro del “inventario” de estrategias del sujeto. Sugiriendo tres tipos de respuesta de afrontamiento según en el instante en el que suceden: (1) “Intentos o respuestas activas que buscan eliminar o reducir el efecto de un estresor dado, de manera previa a que este ocurra” (2) “respuestas que buscan controlar el significado de la experiencia estresante, una vez ocurrida esta pero antes de que surja la vivencia de estrés (ejemplo: la restauración cognitiva)” y (3)

“respuestas que buscan controlar el estrés, una vez que este ha aparecido (ejemplo: actividades de diversión, técnicas de relajación, uso de tabaco, alcohol u otras drogas, ver televisión, escuchar música o practicar deportes).” (Farkas, 2002, p. 58)

### **6.8.1. Dimensiones del afrontamiento.**

La misma descripción de la teoría del afrontamiento admite la necesidad de relacionar los métodos de afrontamiento en grupos significativos y diversos (Márquez, 2005, p. 363). Investigadores como Endler (1992) y Zeidner (1996) se enfocaron en la distinción de Lazarus y Folkman (1984) de las dimensiones funcionales del afrontamiento. La primera dimensión conocida como afrontamiento orientado a la tarea (TOC – Task Oriented Coping por sus siglas en inglés) se define como las acciones que tienen como objeto transformar o controlar algunos aspectos de un momento percibido como estresante, esta dimensión está compuesta por determinadas habilidades como el aumento del esfuerzo, la planificación y el análisis lógico. La segunda dimensión del afrontamiento está direccionada a la emoción (EOC – Emotion Oriented Coping por sus siglas en inglés) que expone las acciones que se realizan para conmutar el significado de una situación estresante y para neutralizar las consecuencias negativas de las emociones (Márquez, 2005, p. 363). De acuerdo con esta segunda dimensión la proposición básica es que pueda posibilitarse el ajuste o la adaptación por medio de una regulación emocional que se lograría evitando al elemento estresante, instalándolo en un nuevo ambiente cognitivo o enfocándose de manera selectiva en los aspectos positivos de la situación (Compas, 1987 citado por Márquez, 2005, p. 363). Esta dimensión posee ciertas estrategias como el

distanciamiento, el autocontrol, la búsqueda de apoyo, la aceptación de la responsabilidad y la reevaluación positiva (Márquez, 2005, p. 363).

Diferentes autores como Carver, Scheier y Weintraub (1989), Endler y Parker (1994) proponen la presencia de una tercera dimensión donde expone el afrontamiento de evitación, figurando las acciones para prescindir de las responsabilidades que requiere una emoción negativa y dirigir la atención poco destacados, aquí también se encuentran tácticas de negación, uso y abuso de bebidas alcohólicas y consumo de drogas psicoactivas (Márquez, 2005, p. 363).

#### **6.8.2. Variables influyentes en las estrategias del afrontamiento del estrés.**

Estas variables fueron propuestas en consenso por varios autores, estos son Rothbaum, Wolfer y Visintainer (1975) Carver y Scheier (1994) Smith (1989) Williams y Kinney (1991) y Carver y Scheier (1994) ellos conciben que hay una serie de métodos que son elegidos para el afrontamiento de una situación estresante, estos factores se distribuyen en *factores estables* que apuntan a las formas de afrontamiento, estilos de personalidad y al “locus de control” y en *factores situacionales* que señalan las propiedades del encuentro estresante, la nivelación de estrés distinguido y el control de la situación (Farkas, 2002, p. 59).

## **6.9. Estilos de afrontamiento del estrés.**

Nuevamente Lazarus y Folkman (1986) brindan otro estimable aporte que define lo estilos de afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” aduciendo a un esfuerzo realizado por la persona para contrarrestar los estímulos que ocasionan estrés y a su vez para soportar sus consecuencias de la forma menos perniciosa (Matheny, Aycock, Pugh, Curlette y Silva-Canella, 1986 citado por Contreras, Esguerra, Espinosa y Gómez, 2007, p. 171).

El afrontamiento da paso a una sucesión de procedimientos conductuales y cognitivos, que dependen de la valoración que realiza el individuo sobre las situaciones que le acontecen, para aliviar la carga que brinda un agente estresor sobre el bienestar mental y psicológico (Richardson y Poole, 2001 citado por Contreras *et al.*, 2007, p. 171).

Son entendidas como procedimientos específicos que son usados en cada contexto y tienen posibilidad de ser altamente variables dependiendo de las condiciones desencadenantes (Fernández-Abascal, 1997 citado por Vargas, 2009, p. 28).

También se conciben como “los esfuerzos mediante conducta manifiesta o interna para hacer frente a las demandas internas o ambientales y los conflictos entre ellas que exceden los recursos de las personas.” (Vargas, 2009, p. 28)

Las estrategias de afrontamiento propuestas por Carver (1997) hace alusión a dos dimensiones, (1) Afrontamiento activo al cual corresponden las siguientes estrategias: planteamiento, reformación positiva, humor, aceptación, apoyo social e instrumental. (2) Afrontamiento pasivo, el cual comprende las estrategias de renuncia, autodistracción, negación, religión, uso de sustancias y descarga emocional (Vargas, 2009, p. 29).

Según Fierro (1997) el afrontamiento “entraña siempre la adquisición de un cierto control de la situación, pero un control que oscila mucho desde el dominio o un somero control de las emociones.” (p.10)

El afrontamiento es en alguna forma, sacar recursos pese a la falta de los mismos, es decir “sacar fuerzas de donde no se tienen.” Fierro (1997) propone dos momentos de los que se compone el afrontamiento: (1) Juicio primario o de apreciación, el cual se relaciona con el instante de la apreciación de un suceso o fuente del estrés como amenazante o retador. (2) Juicio secundario o de reconsideración en el que se vuelve a evaluar la situación y se estiman los propios recursos para afrontar la situación (p.11).

Hay diversas formas de afrontar y no todas son intencionadas o voluntarias, donde estos mecanismos establecen modalidades de afrontamiento, varias de estas son cognitivas, de uso de memoria, de información y de atención selectiva (Holahan, Moos y Schaefer, 1996 citado por Fierro, 1997, p.12).

El rango de los hábitos de afrontamiento es muy vasto pues abarca la defensa hasta el apego, la agresión, la reacción, la comunicación, la indagación y el apoyo social (Fierro, 1997, p.12).

Mechanic (1978) indica que el afrontamiento son “conductas instrumentales y capacidades de solución de problemas de personas que conllevan las demandas de la vida y las metas que comprende la aplicación de habilidades, técnicas y conocimientos que una persona ha adquirido.” (Citado por Vargas, 2009, p. 34)

#### **6.9.1. Recursos de afrontamiento del individuo.**

Menninger (1963) describe cinco recursos reguladores estructurados jerárquicamente y Vaillant (1977) determina cuatro recursos defensivos, en el procedimiento de afrontamiento (Vargas, 2009, p. 35).

Los recursos reguladores propuestos por Menninger (1963) se encuentran:

(1) Recursos de afrontamiento para reducir la tensión (autocontrol, humor, llanto, blasfemar, lamentarse, jactarse, discutir, pensar y liberar energía) usados por los seres humanos ante situaciones de estrés que puedan indicar síntomas de descontrol cuando se hace uso de ellos de forma desorganizada y excesiva. (2) Recursos que incluyen: abandono por disociación (amnesia y despersonalización) abandono a impulsos más hostiles como rituales y la utilización del yo como objeto de agresión (restricción, humillación, autoimpuesta y autoenvenenamiento). (3) Recursos relacionados con conductas explosivas episódicas o energía agresiva como agresiones violentas, convulsiones y crisis de pánico. (4) Recursos que aumentan la desorganización. (Vargas, 2009, p. 36)

Dentro de los recursos defensivos expuestos por Vaillant (1977) se visualizan los siguientes:

(1) Mecanismos psicóticos como negación y distorsión. (2) Mecanismos de inmadurez como fantasía, proyección e hipocondriasis. (3) Mecanismos neuróticos como represión y formación reactiva. (4) Mecanismos maduros como sublimación, altruismo y buen humor (Vargas, 2009, p. 36).

Vargas (2009) afirma que “entre un recurso u otro no hay gran diferencia dentro del proceso del afrontamiento del estrés, pues estos recursos dependen en del tipo de situación que implique llevar a cabo el afrontamiento y las acciones de cada individuo para adaptarse a la situación que debe afrontar.” (p. 36)

## 6.9.2. Clasificación de afrontamiento y estrategias de afrontamiento.

Lazarus (1986) plantea una clasificación de las estrategias de afrontamiento, dividiéndolas en tres grupos: (1) Dirigidas a la emoción, éstas se ocupan de reducir el grado de tensión emocional y contienen tácticas de evitación, minimización, distanciamiento, atención selectiva, de balances positivos y la extracción de valores provechosos de los sucesos negativos. (2) Dirigidas al problema, comprenden un proceso analítico encaminado al entorno. (3) Estrategias de tipo cognitivo, conductual y afectivo, pretenden en primer lugar escudriñar significantes positivos de acuerdo a los sucesos, enfrentar directamente el problema y responsabilizarse de las consecuencias, controlar las emociones con el fin de conservar el equilibrio mental y afectivo, posibilitando la adaptación a una situación considerada como nueva (Vargas, 2009, p. 38).

Carver (1997) se basa en las teorías de afrontamiento de Lazarus y Folkman (1982) para indicar las siguientes estrategias de afrontamiento (Vargas, 2009, p.39):

(1) Autodistracción: utilizado para escapar del problema y de la situación que se está viviendo, centrándose en actividades que impiden pensar en el problema y por lo tanto olvidarlo. (2) Afrontamiento activo: el individuo realiza acciones o actividades específicas para resolver el problema. (3) Negación: el paciente no cree lo que le está sucediendo y vive en un mundo de fantasía con el fin de no hacer frente al problema. (4) Uso de sustancias: se intenta olvidar, resolver o apartar el problema mediante el uso de drogas o consumo de alcohol. (5) Apoyo emocional: la idea es buscar comprensión y afecto en otras personas que permitan dar solución al problema. (6) Apoyo instrumental: se pretende encontrar apoyo de manera más tangible con la utilización de material o guías de ayuda que describen la situación problema por la que se estaba atravesando. (7) Abandono de resolución / renuncia: no se hace parte del problema, no se asume el mismo y lo único que pretende es dejar que las cosas pasen de manera normal sin hacerle frente a la situación, ni comprometerse con la misma. (8) Descarga emocional: implica la

expresión de todos los sentimientos que la situación produjo en el individuo y de esta manera eliminar las emociones negativas. (9) Reformulación positiva: es la manera en la que se reevalúa el problema y se aprende del mismo, tratando de encontrarle un nuevo sentido y una nueva solución a través del aprendizaje de la experiencia vivida. (10) Planteamiento / Planificación: esta estrategia de afrontamiento incluye la formación de un proceso y pasos a seguir para controlar la situación. (11) Humor: utilizado para no pensar en el problema de forma negativa y de esta manera robarle importancia. (12) Aceptación: el individuo reconoce el problema por el que está atravesando y puede actuar de manera activa o pasiva. (13) Religión: refugio espiritual y afectivo, depositando la esperanza en creencias religiosas. (14). Autocrítica: Darse cuenta de los límites que tiene la persona para manejar la situación utilizando formas de culpabilización.

Es importante señalar que las estrategias de afrontamiento que se han descrito anteriormente son parte del proceso de enfrentamiento de todo ser humano y que éste mismo tiene la facultad de usarlas de manera autónoma de acuerdo a la situación estresante a la que deba enfrentarse.

### **6.9.3. Estilos de afrontamiento activos.**

Guardan relación con las habilidades sociales y con la adaptación en las personas, considerando un mayor movimiento para la resolución de la circunstancia estresante y por ende se vincula con un nivel avanzado de inteligencia emocional lo cual garantiza una probabilidad de resolución de la situación (Arjona y Guerrero, 2001, p. 8).

Carrobbles, Remor y Rodriguez-Alzamorra (2003) los definen como “aquellos que implican una confrontación adecuada de las propias emociones, se encuentran relacionados con mayor

bienestar psicológico y estados afectivos positivos.” (Espinosa, Contreras, Esguerra, 2009, párr 5)

#### **6.9.4. Estilos de afrontamiento pasivos.**

También guardan relación con la adaptación del sujeto pero en cuestión negativa, donde se evita el enfrentamiento de la situación de manera directa (Arjona y Guerrero, 2001, p. 9).

Brown, Nicassio y Woolston (1989) los conciben como estrategias que “implican una tendencia a perder el control sobre la situación, se caracterizan por estados de depresión y afecto negativo.” (Contreras *et al.*, 2007, p. 171) Complementándose también con la definición de Contreras *et al* (2007) que aduce a la inhabilitación para enfrentar diversas situaciones, afectando considerablemente la calidad de vida (Contreras *et al.*, 2007, p. 171).

Desde estas conceptualizaciones, se ofrecen varios puntos de vista para la comprensión de la variada terminología del estrés, en la cotidianidad, el estrés es una problemática inherente a todo ser humano y que interfiere en todos los aspectos que confieren a su existir (Putwain, 2007 citado por Garcia-Ros *et al.*, 2012, p. 144).

En la era contemporánea, la consideración más desarrollada y generalizada del estrés es la del modelo transaccional que se enfoca en los procesos cognitivos y mediadores que influyen entre los agentes estresores y las respuestas ante los mismos. Es sabido entonces, que los estímulos estresantes dan paso a diferentes modos de reaccionar, con base en la estimación cognitiva de las circunstancias y los recursos que allí se encuentren, entendiéndose que los procesos psicológicos de cada sujeto son aspectos bastante importantes porque median los efectos de los agentes estresores sobre el bienestar (Martín *et al.*, 2001, p. 9).

#### **6.10. Estrés social.**

Las circunstancias sociales pueden generar altos niveles de estrés, influyendo negativamente sobre la salud física y mental, la calidad de vida y la longevidad de las personas (Cockerham 2001, citado por Sandín, 2003, p. 143).

Es sabido que el ámbito laboral es una parte del contexto social por lo tanto un incremento del estrés laboral da paso al aumento de hábitos poco favorecedores para la salud como fumar, abusar de las bebidas alcohólicas y el sedentarismo lo cual puede indicar que el estrés social no influye directamente sobre la salud, sino en la modificación de los estilos de vida que lleva cada sujeto (Sandín, 2003, p. 143).

Las conminaciones de la cotidianidad pueden llegar a convertirse en componentes del estrés social, como lo son la competitividad laboral, el tráfico, el ruido, las disputas maritales, la educación propia y de los hijos, entre otros (Sandín, 2003, p. 144).

El ser humano en su afán de combatir los agentes estresores y psicológicos puede sufrir diversos padecimientos fisiológicos; úlceras, alteraciones del sistema cardiovascular, dolores musculares, asma, migraña, pérdida de la calidad de vida y un aumento en la frecuencia de la asistencia a los centros de salud (Cockerham, 2001; Mechanic, 1976; Siegrist y Weber, 1986; Turner, Wheaton y Lloyd, 1995, citado por Sandín, 2003, p. 144).

#### **6.10.1. Estrés reciente.**

Uno de los aspectos principales que competen al estrés social, es el del cambio vital o estrés reciente, definido como circunstancias estresantes menos traumáticas y más normativas, refiriéndose a los sucesos vitales situacionales sociales como el matrimonio, la pérdida de un hijo, el divorcio, compra de vivienda, despido laboral, cambio de residencia, encarcelamiento y embarazo (Sandín, 2003, p.144).

Los sucesos vitales pueden ser comprendidos como factores predisponentes o precipitantes, estos corresponden respectivamente a hechos acontecidos en la infancia (pérdida de los padres, maltrato, llegada de un nuevo hermano) y variaciones vitales recientes ocurridos en los dos

últimos años de vida aproximadamente (separación, pérdida del empleo, entre otros) fenómeno conocido asiduamente como estrés reciente. Según el número de sucesos traumáticos que se hayan tenido en la infancia, predispone el aumento de la vulnerabilidad de cada persona hacia los sucesos vitales recientes que puedan vivenciar (Sandín, 2003, p.144).

El significado que pueda tener un suceso estresante no se enfoca en las características que son inherentes a la situación, sino que surge a partir de la interacción entre la circunstancia y las facultades de cada individuo para superarla (Sandín, 2003, p. 146). Pues no todos tienen las mismas competencias para controlar sus reacciones emocionales ni poseen la motivación ni la responsabilidad ante una determinada eventualidad (Cockerham, 2001, citado por Sandín, 2003, p. 146).

#### **6.10.2. Estrés crónico.**

El suceso vital anteriormente mencionado se diferencia de los estresores sociales que pueden ser más reiterativos y perdurables, éste fenómeno es conocido actualmente como estrés crónico (Pearlin, 1989, citado por Sandín, 2003, p. 147).

Los estresores sociales crónicos son problemas amenazantes y conflictos con cierta durabilidad y que la mayoría de los sujetos los hallan en su cotidianidad, muchos de estos

relacionados con los vínculos sociales, dificultades laborales, complejidades de pareja y líos en los enlaces familiares (Pearlin, 1989, citado por Sandín, 2003, p. 147).

Pearlin (1989) expone los siguientes estresores crónicos:

(1) Por sobrecarga de roles: Ocurren cuando las demandas exceden las capacidades del individuo. Se observan con frecuencia asociados a los roles profesionales y a ciertos roles especializados, como por ejemplo, en las personas que cuidan de algún familiar gravemente impedido. (2) Conflictos interpersonales en conjuntos de roles. Son los tipos de estresores crónicos por excelencia. Esta modalidad de estrés crónico aparece en formas diferentes, pero siempre conlleva problemas y dificultades que se originan entre personas que interactúan entre sí en conjuntos de roles complementarios, tales como esposo y esposa, padre e hijo, obrero y supervisor. (3) Conflictos entre roles. Se producen cuando existen demandas incompatibles entre diversos roles, como por ejemplo entre las demandas laborales y las familiares. En estos casos, normalmente el individuo no puede satisfacer las demandas y expectativas de uno de los roles sin descuidar las demandas del otro. (4) Por cautividad de rol. Ocurre en personas que no están dispuestas a llevar a cabo un rol que les incumbe. Por ejemplo, las amas de casa o los jubilados que prefieren un trabajo fuera de casa o los trabajadores empleados en una empresa que prefieren estar en casa con niños pequeños. (5) Por reestructuración de rol se refiere al producido por los cambios asociados a la evolución del propio rol. Es virtualmente inevitable que las relaciones en el conjunto de los roles conlleven cambio. Tanto los procesos relacionados con la edad como las exigencias externas fuerzan a alteraciones en las expectativas e interacción de patrones largamente establecidos. Este fenómeno puede observarse en una variedad de situaciones, tales como el adolescente rebelde que se queja de ser tratado como si aún fuera un niño o el “niño adulto” que debe asumir el incremento de responsabilidad que supone el cuidado de sus padres de edad avanzada. Estos estresores pueden aparecer de forma insidiosa y suelen persistir hasta que las personas se reajustan a las nuevas expectativas y normas que gobiernan las relaciones. (6) No todos los estresores crónicos se encuentran asociados a los roles. Otro tipo de condiciones o problemas como ser pobre, residir en una zona en la que prevalece el crimen y la delincuencia, o padecer una enfermedad crónica grave, se encuentran entre los estresores crónicos ambientales que eluden los roles y, a pesar de ello, envuelven a la gente. (Sandín, 2003, p. 148)

### **6.10.3. Estrés por sucesos menores.**

“Un tipo de estrés social que ha sido investigado más recientemente y que se encuentra en un camino intermedio entre el estrés reciente o por sucesos vitales y el estrés crónico. Es denominado el estrés diario.” (Sandín, 1999; Santed, Sandín, Chorot y Olmedo, 2000, 2001, citado por Sandín, 2003, p. 149)

Estos acontecimientos al poseer más frecuencia pero menos notoriedad que los sucesos crónicos o mayores, suelen tratar en menor medida acciones compensatorias que los anteriores, por lo cual probablemente se concluye que pueden establecer mayores fuentes de estrés, incluso se ha indicado que este tipo de estrés que se presenta diariamente pronostica con más certeza la perturbación de la salud (Kanner, Coyne, Schaefer y Lazarus, 1989; Zautra, Guarnaccia, Reich y Dohrenwend, 1988, citado por Sandín 2003, p. 149).

Tal vez el aspecto más importante del estrés diario es, pues, la acumulación de experiencias negativas aparentemente de poca importancia: en el curso de un día una persona puede, por ejemplo, discutir con su esposo/a, llegar tarde a una cita importante, ser mal atendida en el supermercado, tener problemas para aparcar el coche, no encontrar un documento importante y quedarse temporalmente sin dinero suficiente para comprar algo. A veces resulta dificultoso establecer una distinción clara entre los sucesos vitales y los sucesos menores (estrés diario). De forma particular, puede resultar extremadamente difícil separar conceptualmente el estrés crónico de otras formas de estrés, sobre todo del estrés diario (Sandín, 2003, p. 149-150)

Los estresores están relacionados entre sí. Pearlin (1989) reseñó tres formas de interrelación entre los sucesos vitales (estrés reciente) y los estresores crónicos: La primera se basa en los procedimientos vitales, puesto que estos generan estrés por sí mismos, también intervienen directamente sobre el estrés a través de la fabricación de estresores crónicos. Ésta forma también ha sido expuesta de manera concreta para los sucesos vitales como la pérdida del trabajo, el divorcio, la muerte del cónyuge, entre otros, ocasionan problemas crónicos y afectivos e interpersonales (Sandín, 2003, p. 151). La segunda vía contraria a la primera, es decir los sucesos vitales son ocasionados por problemas crónicos existentes previamente, por ejemplo, la disputa sostenida entre el marido y la mujer, los puede llevar a la separación y al divorcio (Menaghan, 1982, citado por Sandín 2003, p. 151). La tercera forma señala que los sucesos vitales y los estresores crónicos coinciden con las experiencias estresantes, constituyendo cada uno un contexto de significación para el otro, por ejemplo, un proceso de divorcio como suceso vital puede definir significativa en cuanto estrés en función de la experiencia crónica previa, no es similar que la experiencia de divorcio se caracterice por frustraciones y conflictos o que tuviese momentos agradables o complacencias, el suceso vital puede ser percibido como algo emancipatorio o como una pérdida (Sandín, 2003, p. 151).

Pese a que hay diversos tipos de estresores, los cuales actúan sobre la salud de las personas. Las investigaciones de estrés social proponen que estos tipos de estresores no deben ser comprendidos de forma aislada, sino entenderlos a través de las diferentes situaciones sociales (Pearlin, 1989; Sandín, 1999; Wheaton, 1996, p. 151).

## 6.11. Estrés psicosocial.

En general, los términos estrés psicológico, emocional, sociopsicológico o psicosocial se usan indistintamente para referirse al estrés generado, por ejemplo, cuando ocurren relaciones interpersonales conflictivas, su consecuencia es un cambio afectivo denominado estrés emocional que puede desencadenar diversas patologías en función de la predisposición genética, la experiencia del individuo y su ambiente cultural. (Molina *et al.*, 2008, p. 355)

Las eventualidades del contexto social pueden dar paso a altos niveles de estrés que perjudican la salud física y la calidad de vida (Cockerham, 2001 citado por Molina-Jiménez *et al.*, 2008, p. 355)

Lazarus (2000) indica que el estrés psicosocial es la representación negativa que construye una persona acerca de un acontecimiento ambiental en relación con sus estrategias de afrontamiento y la trascendencia de ese suceso para su bienestar, siendo esta significación el fundamento para sus reacciones de estrés y de sus emociones suscitadas (Muñoz de Morales, 2005, p. 117).

### **6.11.1. Formas de estresores psicosociales.**

Chiriboga (1989) definió de manera conceptual tres niveles de estresores psicosociales: (1) Nivel micro, comprende los estresores psicosociales implicados en las vivencias cotidianas de los sujetos. (2) Nivel moderado, alude a las circunstancias que son menos frecuentes que las del nivel micro, pero que ejercen influencia sobre la persona. (3) Nivel macro que describe los estresores del sistema macrosocial (Olmedilla, Prieto y Blas, 2009, p. 910).

### **6.12. Componentes de la Escala de estrategias de Coping – Modificada (EEC-M)**

Para Fernández-Abascal (1997) las estrategias de afrontamiento serían los “procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las situaciones desencadenantes” Estas pueden ser facilitadoras u obstaculizantes para contrarrestar el estrés y a su vez para relacionarse de forma adecuada con el entorno que rodea cada individuo (Vargas, 2009, p. 28).

De acuerdo con Lazarus y Folkman (1986) las estrategias de afrontamiento empleadas dependen exclusivamente de la percepción que el sujeto tenga de la situación estresante. Estas también hacen referencia a “los esfuerzos mediante conducta manifiesta o interna, para hacer frente a las demandas internas y ambientales y a los conflictos que hay entre ellas que exceden

los recursos de la persona, estos procesos entran en funcionamiento en todos aquellos casos en que se desequilibra la transacción individuo – ambiente.” (Vargas, 2009, p. 28)

### **6.12.1. Búsqueda de alternativa.**

“Estrategia cognitiva en la que se busca analizar las causas del problema y generar alternativas de solución.” (Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre-Acevedo, 2006, p. 331)

Se concibe como la secuencia de acciones encaminadas a solucionar un determinado problema, contando con tácticas analistas y racionales para cambiar la percepción de la situación y así intervenirla (González, 2014, p. 7).

Ser capaces de desarrollar una serie de habilidades solucionadoras de problemas, tales como la recolección de información, la capacidad de identificar lo que es y lo que no es en realidad el problema, la selección de estrategias más y la habilidad para ponerlas en práctica, se convierte en un excepcional recurso de afrontamiento a los problemas a los que inevitablemente están en la existencia del ser humano (Roca, 2003, citado por González, 2014, p. 7).

### **6.12.2. Control emocional.**

“Estrategia cognitivo comportamental con la cual se busca tolerar la situación estresante a través del control de las emociones.” (Londoño *et al.*, 2006, p. 331)

Con ésta se busca hacerle frente a la situación estresante a través del control de las emociones, movilizandorecursos propios del sujeto para regular e incluso ocultar estados emocionales y sentimientos (Fernández-Abascal, 1997, citado por González, 2014, p. 9)

### **6.12.3. Evitación emocional.**

“Estrategia cognitivo comportamental en la cual se evitan expresar las emociones, dada la carga emocional o la desaprobación social.” (Londoño *et al.*, 2006, p. 331)

La evitación emocional activa recursos para que las emociones sean ocultadas o inhibidas, con el fin de evadir las reacciones emocionales concebidas por la persona como negativas, ya sea por su carga emocional, por sus efectos o por su rechazo si ésta es expresada (González, 2014, p. 9).

#### **6.12.4. Evitación comportamental.**

Estrategia comportamental en la que llevan a cabo actividades o acciones que contribuyen a tolerar el problema o a eliminar o a neutralizar las emociones generadas por las mismas.” (Londoño *et al.*, 2006, p. 331)

Fernández (1997) indica que esta estrategia hace uso de tres (3) acciones relacionadas al comportamiento para hacerle frente al estrés: (citado por González, 2014, p. 9)

(1) Desconexión mental: “Uso de pensamientos distractores para evitar pensar en la situación del problema.” (Fernández, 1997 citado por González, 2014, p. 9) (2) Distanciamiento: “Supresión cognitiva de los efectos emocionales que el problema genera.” (Fernández, 1997 citado por González, 2014, p. 9) (3) Negación: “Describe la ausencia de aceptación del problema y su evitación por distorsión o desfiguración del mismo momento de su valoración.” (Fernández, 1997 citado por González, 2014, p. 10)

#### **6.12.5. Evitación cognitiva.**

“Estrategia cognitiva en la que se busca eliminar o neutralizar los puntos valorados como negativos o perturbadores a través de la distracción o la negación.” (Londoño *et al.*, 2006, p. 331)

Ésta busca neutralizar los puntos concebidos como negativos o desfavorables por medio de diversas actividades facilitando la distracción de la persona (González, 2014, p. 9).

#### **6.12.6. Reacción agresiva.**

“Estrategia comportamental en la que se expresa la ira y la hostilidad abierta como consecuencia de la frustración y la desesperación, reaccionando de manera agresiva hacia los demás, hacia sí mismo o hacia los objetos.” (Londoño *et al.*, 2006, p. 331)

La reacción agresiva puede disminuir la carga emocional negativa, debido a que ciertas personas necesitan sentirse realmente mal para sentirse mejor posteriormente, reprochando contra sí mismos y los demás (Lazarus y Folkman, 1986, citado por González, 2014, p. 10).

#### **6.12.7. Expresión emocional abierta.**

“Estrategia comportamental en la que se expresan las emociones abiertamente como una manera de neutralizar las mismas.” (Londoño *et al.*, 2006, p. 331)

Se interpreta como la manifestación de las emociones para hacerle frente a la situación que es percibida como negativa, molesta o angustiante. Esta estrategia es derivada de la exteriorización de la desesperanza frente al control de las emociones y de los problemas que están presentes en la vida de la persona (González, 2014, p. 10).

#### **6.12.8. Reevaluación positiva.**

“Estrategia cognitiva que busca aprender de las dificultades identificando los aspectos positivos del problema. Es una estrategia del optimismo que contribuye a tolerar la problemática y a generar pensamientos que favorecen a enfrentar la situación.” (Londoño et al., 2006, p. 331)

Esta estrategia es una fuerte dinamizadora de las posiciones del individuo ante el afrontamiento de sus dificultades de manera consistente y estable (Oblitas y Becoña, 2000 citado por González, 2014, p. 6).

#### **6.12.9. Búsqueda de apoyo profesional.**

“Estrategia comportamental en la cual se busca el recurso profesional para solucionar el problema o las consecuencias del mismo.” (Londoño *et al.*, 2006, p. 331)

La búsqueda de apoyo profesional permite que la persona obtenga más y mejor información sobre su problema y por ende se provee de mejores opciones para afrontarlo. También es considerado en ocasiones como un tipo de apoyo social (González, 2014, p. 12).

#### **6.12.10. Búsqueda de apoyo social.**

“Estrategia comportamental en la cual se expresa la emoción y se buscan alternativas para solucionar el problema con otras u otras personas.” (Londoño *et al.*, 2006, p. 331)

Es proporcionado por familiares, grupos de amigos o compañeros de estudio o trabajo, enfocado en las capacidades de recibir afecto, apoyo emocional e información para confrontar la circunstancia problemática o las emociones generadas por la misma. Estar inmerso en una estructura social es esencial para que el individuo pueda sentirse estable con respecto a sí mismo y conforme a sus vivencias (González, 2014, p. 10).

#### **6.12.11. Religión.**

“Estrategia cognitivo-comportamental expresada a través del rezo y la oración, dirigida a tolerar o solucionar el problema o las emociones que se generan ante el problema.” (Londoño *et al.*, 2006, p. 331)

Pues la creencia de un Dios paternal, bondadoso y justo, facilita la evaluación de su intervención por parte de la persona en la mayoría de las situaciones que le generan estrés, tristeza e incomodidad, ésta estrategia puede influir fuertemente en la actividad de afrontamiento, tanto en dirección como en intensidad (Lazarus y Folkman, 1986, citado por González, 2014, p. 12).

#### **6.12.12. Refrenar el afrontamiento.**

“Estrategia cognitiva que busca conocer más sobre el problema o aclararla eficacia de las alternativas antes de enfrentar el problema.” (Londoño *et al.*, 2006, p. 331)

Existen discrepancias en la capacidad de la persona, las estrategias de afrontamiento que ésta misma dispone y la facultad para distinguir los recursos disponibles, si se llegan a reconocer y a analizar estas diferencias, mejora el control percibido de la situación (Lazarus y Folkman, 1986, citado por González, 2014, p. 12).

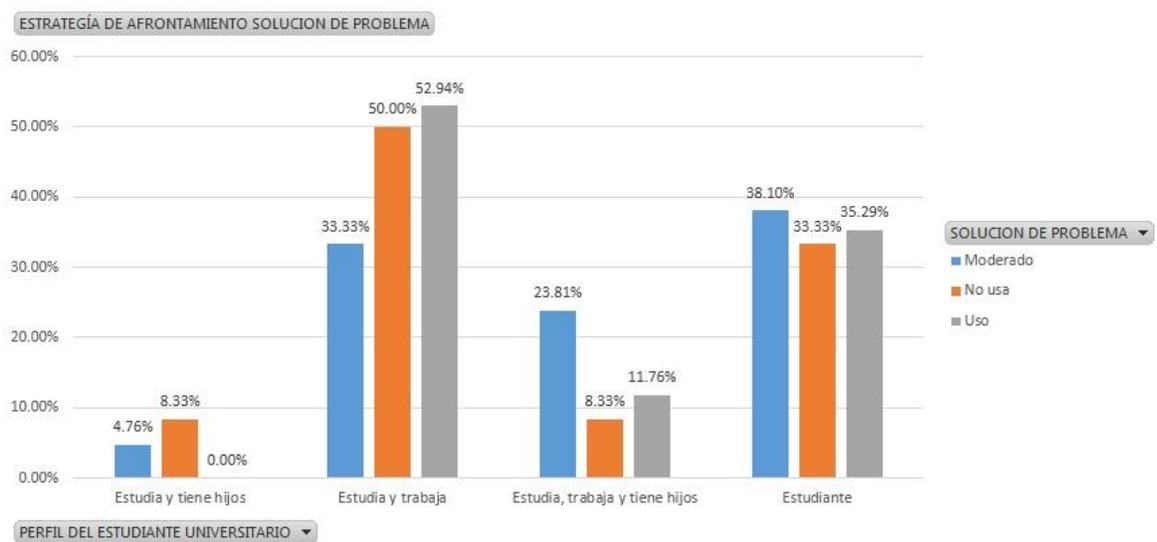
#### **6.12.13. Espera.**

“Estrategia cognitivo comportamental que busca esperar que la situación se resuelva por sí sola con el pasar del tiempo.” (Londoño *et al.*, 2006, p. 331)

Se caracteriza básicamente en que los problemas se solucionan positivamente con el tiempo, donde la persona contempla pasivamente con esperanza la resolución del mismo (González, 2014, p. 8).

## 7. Análisis de resultados.

### 7.1. Estrategia de afrontamiento: Solución del problema.



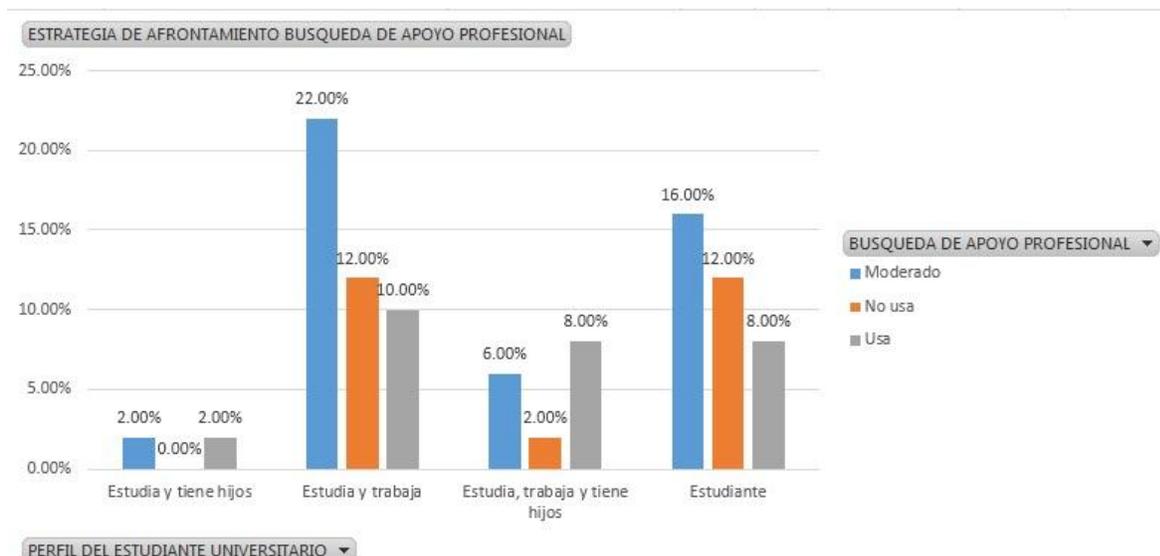
Se observa que el 52.9% de los usan la solución de problema como estrategia estudian y trabajan, mientras que, un 35.3% de los que los que usan dicha estrategia son estudiantes y un 11,7% estudian, trabajan y tienen hijos

Un 38.10% de la población que estudia exclusivamente usa en forma moderada la estrategia de afrontamiento de solución de problema, el 33.33% de quienes estudian y trabajan disponen de ésta de manera moderada y un 23.81% de quienes estudian, trabajan y tienen hijos y el 4.76% de la población que estudia y tiene hijos utiliza esta estrategia moderadamente.

El 50.00% de la población que estudia y trabaja no utiliza esta estrategia de afrontamiento mientras que un 33.33% de quienes estudian únicamente tampoco disponen de ésta, un 8.33% de quienes estudian y tienen hijos no usan esta estrategia para afrontar el estrés al igual que un 8.33% de la población que estudia, trabaja y tienen hijos.

Lo que indica que 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.

## 7.2. Estrategia de afrontamiento: Búsqueda de apoyo social.



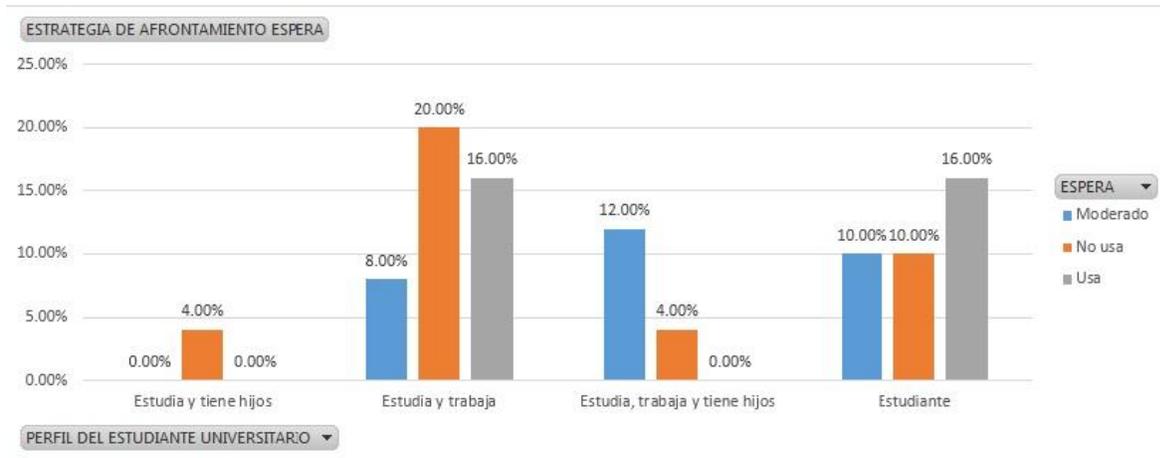
De los que estudian y trabajan, un 10.00% hace uso de ésta estrategia, entretanto la utiliza un 8.00% de quienes estudian únicamente al igual que un 8.00% de la población que estudia, trabaja y tiene hijos, mientras que un 2.00% de los que estudian y tienen hijos hacen manejo de ésta estrategia.

Se contempla que el 22.00% de los que trabajan y estudian, utilizan de manera moderada la estrategia de afrontamiento *Búsqueda de apoyo social*, el 16.00% de la población que exclusivamente estudia la usa moderadamente, mientras que un 6.00% de quienes estudian, trabajan y tiene hijos manejan esta estrategia con moderación y un 2.00% de los que estudian y tienen hijos la usan de forma moderada.

El 12.00% de la población que estudia y trabaja no usa esta estrategia de afrontamiento al igual que el 12.00% de los que solamente estudian y un 2.00% de quienes estudian, trabajan y tienen hijos tampoco disponen de esta estrategia de afrontamiento.

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.

### 7.3. Estrategia de afrontamiento: Espera.



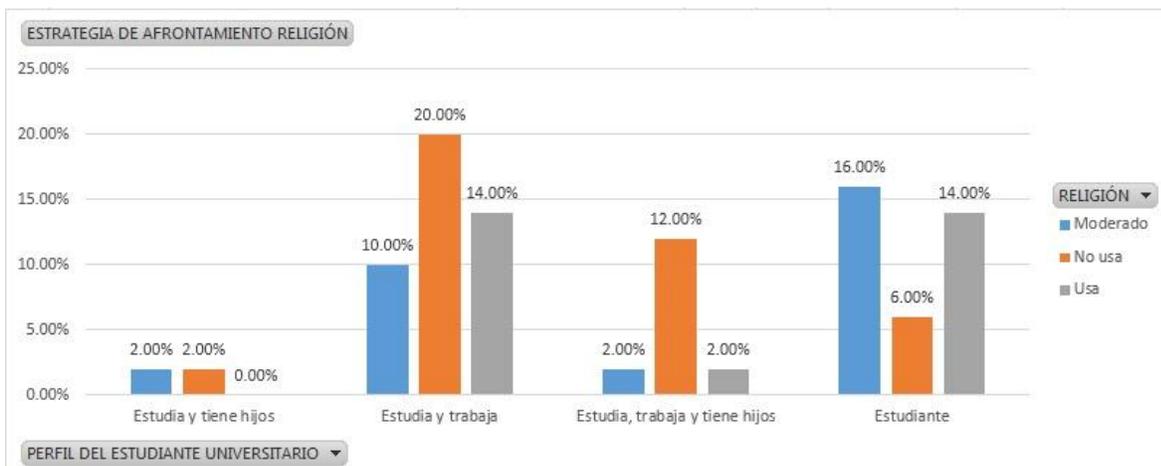
Se observa que el 16.00% de quienes únicamente estudian dan uso a esta estrategia de afrontamiento al igual que un 16.00% de población que estudia y trabaja.

El 12.00% de quienes estudian, trabajan y tienen hijos utilizan de forma moderada esta estrategia de afrontamiento, un 10.00% de la población que exclusivamente estudia hace uso de la misma moderadamente y un 8.00% de los que estudian y trabajan manejan esta estrategia de manera moderada.

Un 20.00% de quienes estudian y trabajan no emplean esta estrategia, mientras que el 10.00% de los que solamente estudian no la utilizan y el 4.00% de quienes estudian, trabajan y tiene hijos no disponen de ésta al igual que el 4.00% de la población que estudia y tiene hijos.

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.

#### 7.4. Estrategia de afrontamiento: Religión.



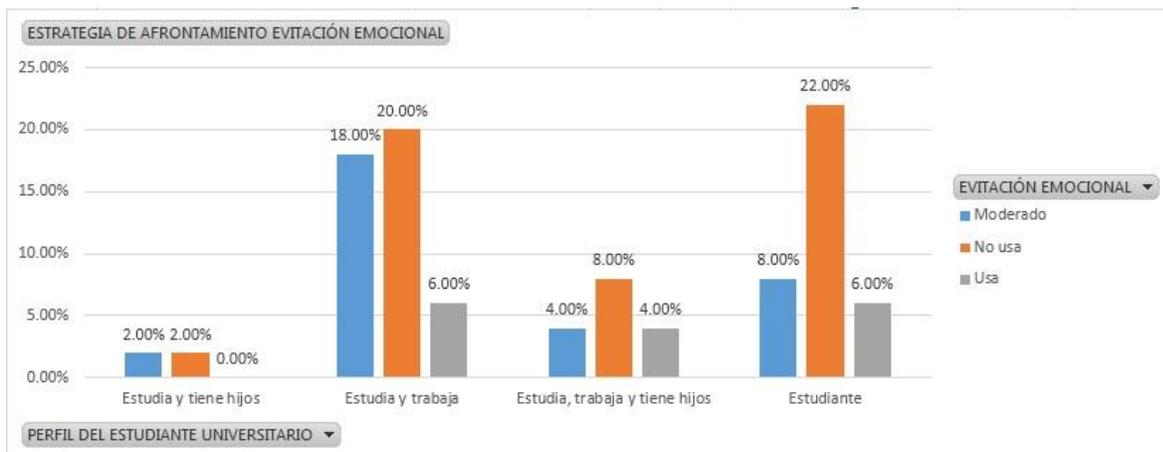
El 14.00% de la población que estudia y trabaja manejan la *Religión* como estrategia de afrontamiento, al igual que el 14.00% de los que únicamente estudian, entretanto, un 2.00% de quienes estudian, trabajan y tienen hijos hacen uso de ésta.

Un 16.00% de la población que solamente estudia emplea esta estrategia de manera moderada, el 10.00% de quienes estudian y trabajan la utilizan moderadamente y un 2.00% que estudia, trabaja y tiene hijos le da un uso moderado a la *Religión* como alternativa para afrontar el estrés al igual que el 2.00% de los que estudian y tienen hijos.

Se contempla que el 20.00% de los que estudian y trabajan no usan esta estrategia, el 12.00% de quienes estudian, trabajan y tienen hijos no la usan, un 6.00% de la población que únicamente estudia no dispone de la misma y el 2.00% de los que estudian y tiene hijos no la utilizan.

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.

### 7.5. Estrategia de afrontamiento: Evitación emocional.



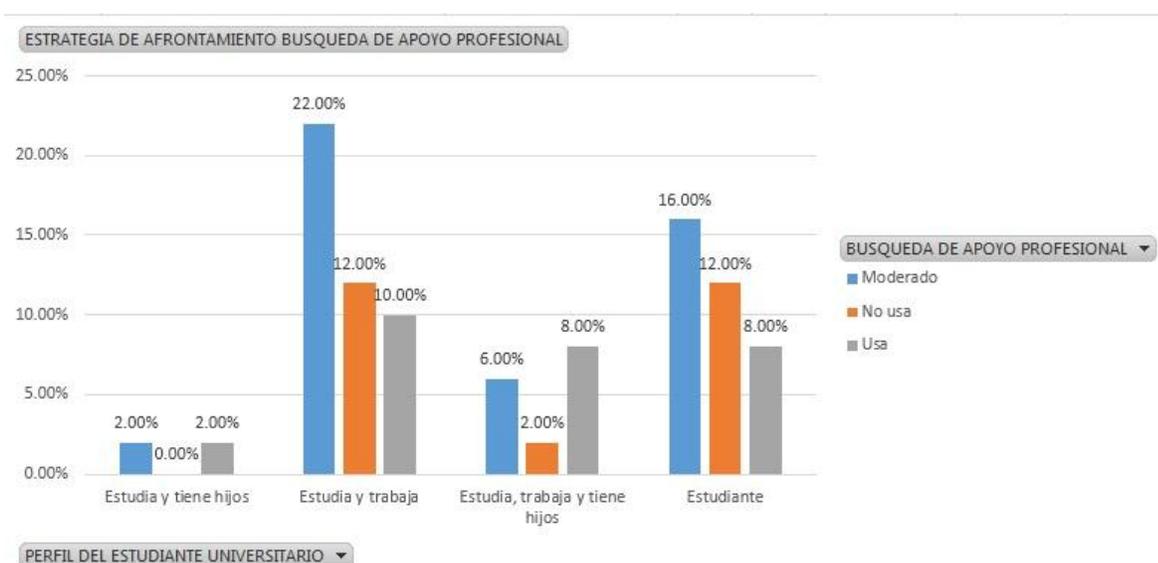
Se observa que el 6.00% de la población que estudia y trabaja hace uso de ésta estrategia al igual que el 6.00% de los que exclusivamente estudian, mientras que un 4.00% de quienes estudian, trabajan y tienen hijos disponen de ésta.

El 18.00% de quienes estudian y trabajan le dan uso moderado a la *Evitación Emocional* como alternativa de afrontamiento, el 8.00% de la población que únicamente estudia la emplea moderadamente, entretanto el 4.00% de los que estudian, trabajan y tienen hijos la utilizan de manera moderada al igual que el 2.00% de quienes estudian y tienen hijos.

Un 22.00% de la población que solamente estudia, no le da uso a esta estrategia, el 20.00% de los que estudian y trabajan no disponen de ella, mientras que un 8.00% de quienes estudian, trabajan y tienen hijos no hacen manejo de la misma y el 2.00% de los que estudian y tienen hijos no la usa.

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.

## 7.6. Estrategia de afrontamiento: Búsqueda de apoyo profesional.



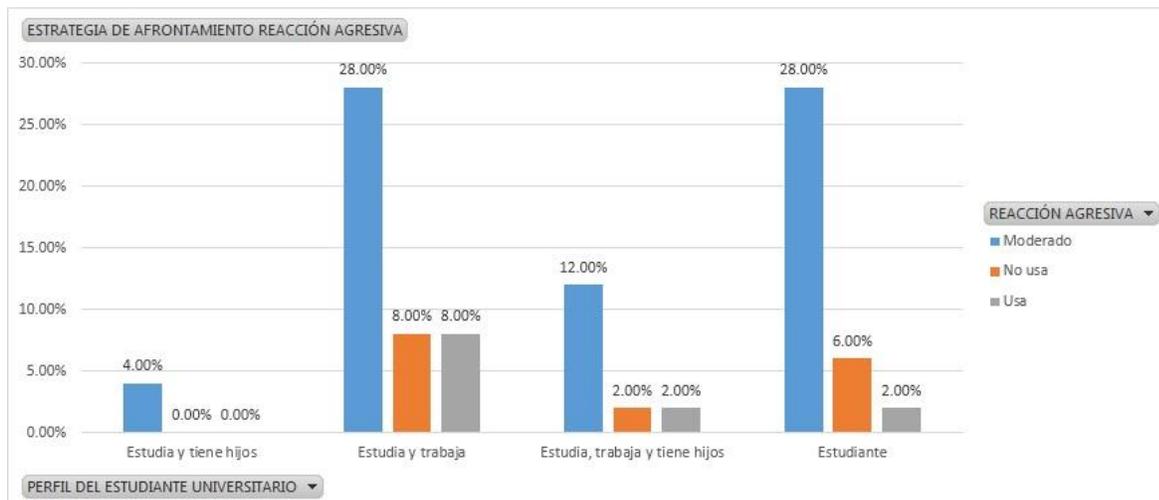
Se contempla que el 10.00% de quienes estudian y trabajan disponen de ésta estrategia, el 8.00% de la población que estudian, trabajan y tienen hijos le dan uso a la Búsqueda de apoyo profesional como alternativa para afrontar el estrés a igual que el 8.00% de los que exclusivamente estudian y un 2.00% de quienes estudian y tienen hijos la emplean.

El 22.00% de la población que estudia y trabaja usa moderadamente esta estrategia al igual que el 16.00% de quienes estudian únicamente, el 6.00% de los que estudian, trabajan y tiene hijos la utilizan de forma moderada y un 2.00% de la población que estudia y tiene hijos la emplea con moderación.

El 12.00% de la población que estudia y trabaja no usa esta estrategia de afrontamiento, al igual que el 12.00% de quienes estudian únicamente, entretanto un 2.00% los que estudian, trabajan y tienen hijos no disponen de ésta.

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.

## 7.7. Estrategia de afrontamiento: Reacción agresiva.



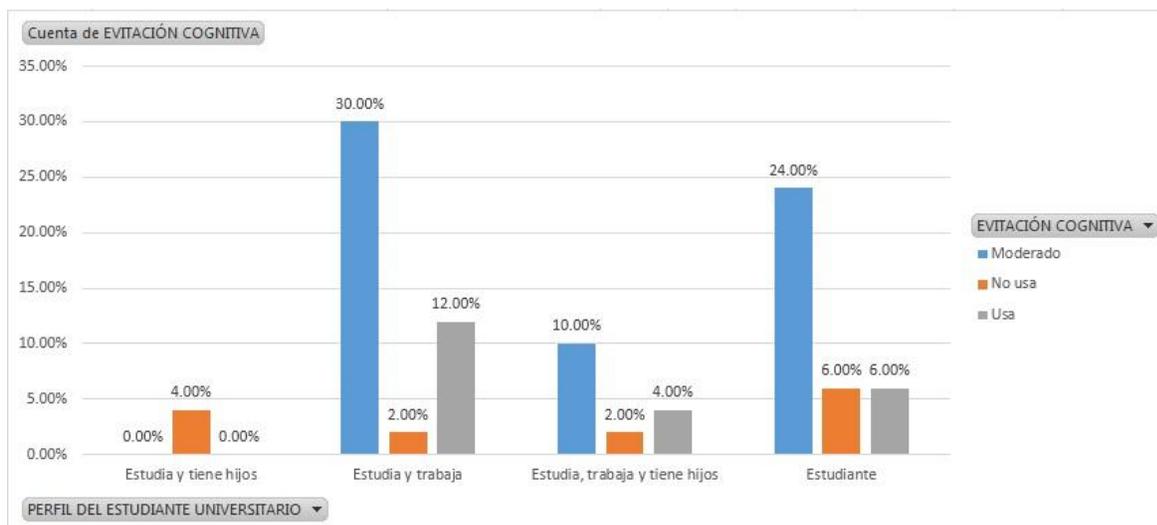
Se observa que el 8.00% de la población que estudia y trabaja dispone de la *Reacción agresiva* como estrategia de afrontamiento, mientras que el 2.00% de quienes estudian, trabajan y tienen hijos la emplean al igual que el 2.00% de los que únicamente estudian.

El 28.00% de la población que estudia y trabaja emplean esta estrategia de manera moderada al igual que el 28.00% de quienes estudian exclusivamente, un 12.00% de los que estudian, trabajan y tienen hijos la utilizan de forma moderada y el 4.00% de la población que estudia y tiene hijos también le da un uso moderado a ésta misma.

Un 8.00% de quienes estudian y trabajan no le da uso a esta estrategia, el 6.00% de la población que solamente estudia no dispone de ésta y el 2.00% de los que estudian, trabajan y tienen hijos no utilizan la *Reacción agresiva* como estrategia de afrontamiento.

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.

### 7.8. Estrategia de afrontamiento: Evitación cognitiva.



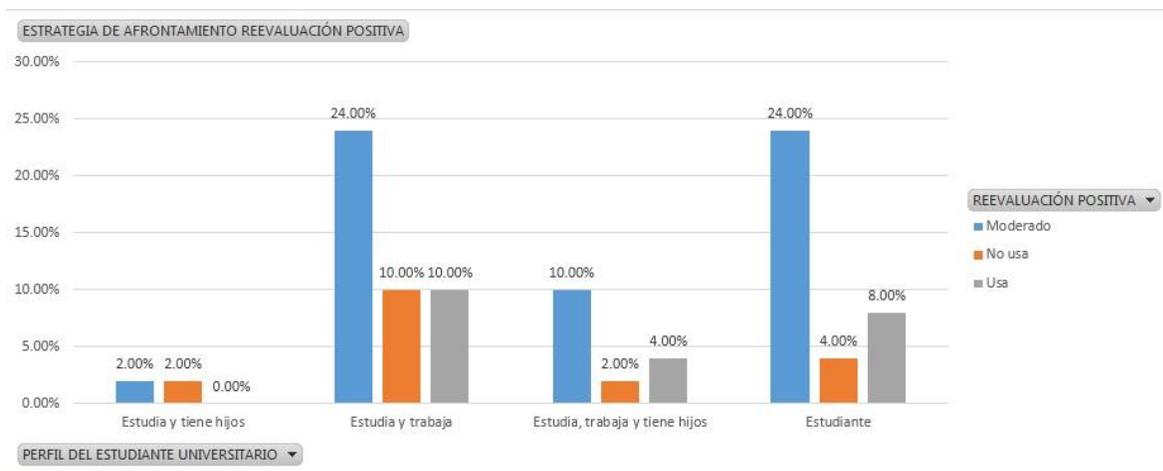
Se contempla que el 12.00% de quienes estudian y trabajan utilizan esta estrategia de afrontamiento, mientras que 6.00% de la población que solamente estudia dispone de ésta y el 4.00% de los que estudian, trabajan y tienen hijos la usan.

Un 30.00% de la población que estudia y trabaja le da un uso moderado a la *Evitación cognitiva* como estrategia de afrontamiento al igual que el 24.00% de quienes estudian únicamente y el 10.00% de los que estudian, trabajan y tienen hijos, también disponen de ésta misma de forma moderada.

El 6.00% de los que estudian exclusivamente no emplean esta estrategia de afrontamiento, el 2.00% de la población que estudia y trabaja no la utiliza al igual que el 2.00% de los que estudian, trabajan y tiene hijos y el 4.00% quienes estudian y tienen hijos no hacen uso de ésta.

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.

### 7.9. Estrategia de afrontamiento: Reevaluación positiva.



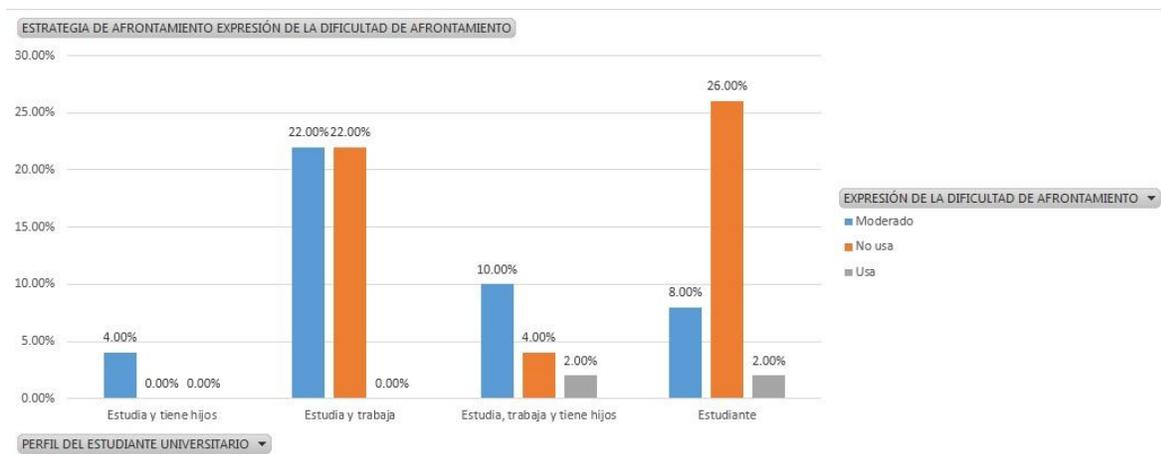
Se observa que el 10.00% de la población que estudia y trabaja emplea esta estrategia de afrontamiento, el 8.00% de los que estudian únicamente le dan uso a dicha alternativa y un 4.00% de la población que estudia, trabaja y tiene hijos hace uso de la misma.

Un 24.00% de quienes estudian y trabajan disponen de esta estrategia de forma moderada al igual que el 24.00% de los que estudian solamente, mientras que un 10.00% de la población que estudia, trabaja y tiene hijos hace uso moderado de esta estrategia y el 2.00% de los que estudian y tienen hijos la utilizan moderadamente.

El 10.00% de los que estudian y trabajan no disponen de la *Reevaluación positiva* como estrategia de afrontamiento, un 8.00% de la población que únicamente estudia no dispone de ésta, el 4.00% de quienes estudian, trabajan y tienen hijos no utilizan esta estrategia al igual que el 2.00% de los que estudian y tienen hijos.

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.

### 7.10. Estrategia de afrontamiento: Expresión de la dificultad de afrontamiento.



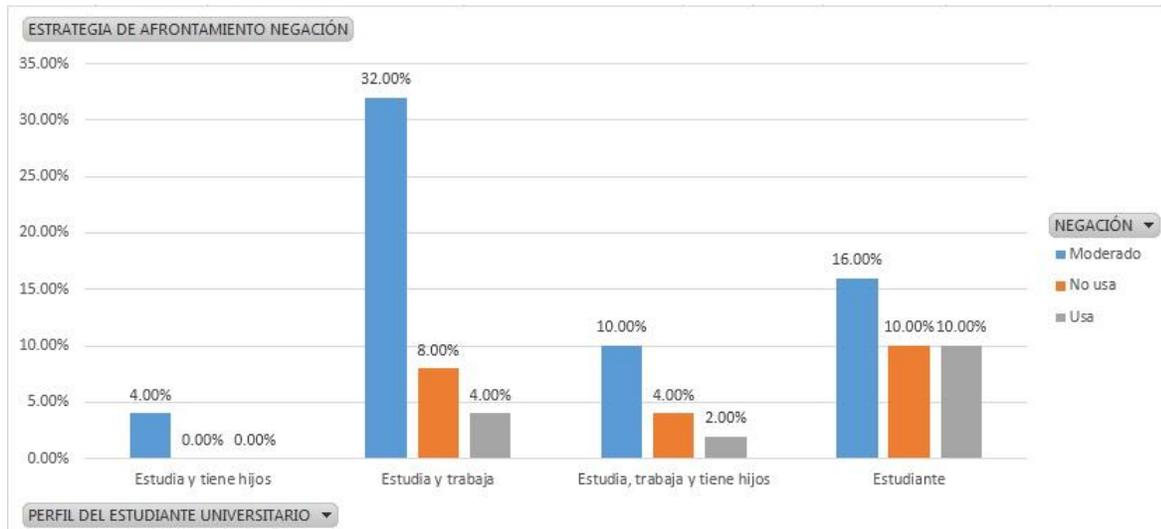
Un 2.00% de la población que estudia, trabaja y tienen hijos al igual que el 2.00% de quienes estudian exclusivamente, disponen de esta estrategia de afrontamiento.

Se observa que el 22.00% de los que estudian y trabajan le dan uso moderado a esta alternativa de afrontamiento, un 10.00% de quienes estudian, trabajan y tienen hijos la emplean de forma moderada, el 8.00% de quienes solamente estudian utilizan esta estrategia moderadamente mientras que el 4.00% de la población que estudia y tiene hijos la usa de manera moderada.

El 26.00% de quienes estudian únicamente no hacen uso de la *Expresión de la dificultad de afrontamiento*, como estrategia de afrontamiento al igual que el 22.00% de la población que estudia y trabaja y el 4.00% de los que estudian, trabajan y tienen hijos no disponen de ésta.

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.

## 7.11. Estrategia de afrontamiento: Negación.



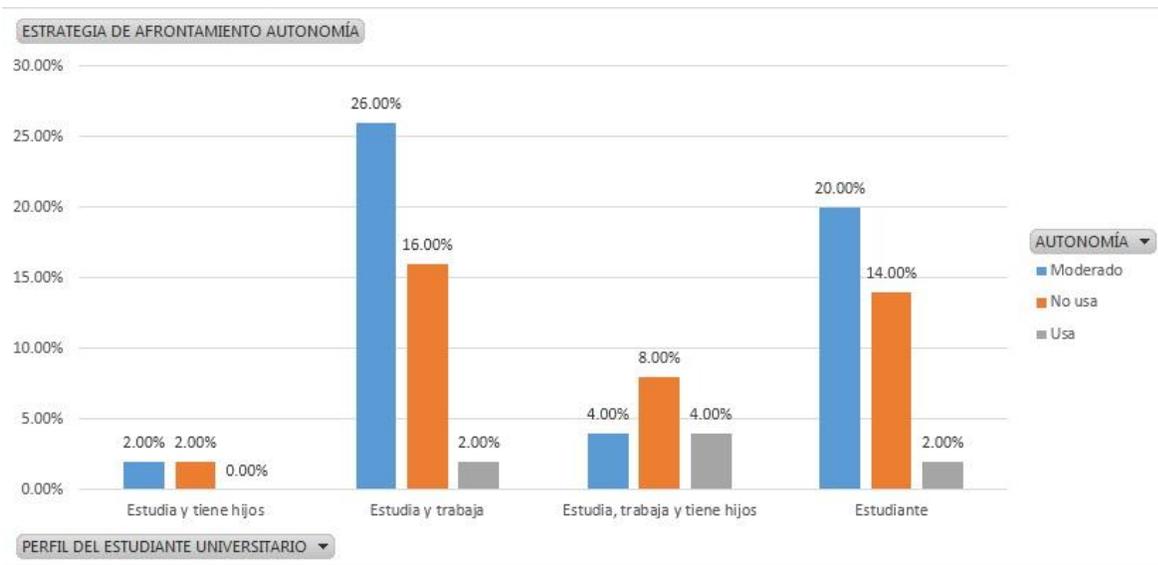
Se contempla que el 10.00% de quienes únicamente estudian utilizan la Negación como alternativa de afrontamiento, un 4.00% de la población que estudia y trabaja disponen de ésta y el 2.00% de los que estudian, trabajan y tienen hijos usan esta estrategia.

El 32.00% de la población que estudia y trabaja le da un uso moderado a esta estrategia, un 16.00% de la población que exclusivamente estudia la emplea moderadamente al igual que el 10.00% de quienes estudian, trabajan y tiene hijos y el 4.00% de los que estudian y tiene hijos la utilizan de forma moderada.

Un 10.00% de quienes únicamente estudian no usan esta estrategia de afrontamiento, entretanto, el 8.00% de los que estudian y trabajan no emplean dicha alternativa y el 4.00% de la población que estudia, trabaja y tiene hijos no la usa.

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.

### 7.12. Estrategia de afrontamiento: Autonomía.



Se observa que el 4.00% de la población que estudia, trabaja y tiene hijos hace uso de esta estrategia de afrontamiento, el 2.00% de quienes estudian y trabajan al igual que el 2.00% de los que únicamente estudian, disponen de ésta misma.

Un 26.00% de quienes estudian y trabajan hacen uso moderado de la estrategia de afrontamiento de *Autonomía*, mientras que el 20.00% de la población que estudia exclusivamente la emplea moderadamente, el 4.00% de los que estudian, trabajan y tiene hijos la utilizan de forma moderada al igual que el 2.00% de quienes estudian y tienen hijos.

El 16.00% de los que estudian y trabajan no hacen uso de esta estrategia de afrontamiento al igual que el 14.00% de la población que estudia y trabaja, entretanto el 8.00% de quienes estudian, trabajan y tienen hijos no disponen de ésta y el 2.00% de los que estudian y tienen hijos no la utilizan.

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.

## **8. Discusión.**

La presente investigación tuvo como propósito identificar los diversos tipos de estrategias de afrontamiento de acuerdo al uso que le dan los estudiantes de noveno y décimo semestre del programa de Psicología de la Institución Universitaria de Envigado en el año 2016 en circunstancias estresantes.

Caracterizar la población seleccionada, permitió dar cumplimiento a los objetivos del trabajo de grado. El proceso constó de dividir el grupo de los 50 estudiantes de noveno y décimo semestre del pregrado de Psicología de la Institución Universitaria de Envigado: (1) estudian y tienen hijos. (2) estudian y trabajan. (3) estudian, trabajan y tienen hijos y (4) estudian. De acuerdo a lo respondido sobre su situación laboral y familiar actual en el cuestionario de variables sociodemográficas anexo al instrumento de Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) pues al cruzar estos datos, facilita el proceso de describir e identificar las estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes de acuerdo a su utilización, conforme a lo propuesto en esta investigación.

De los resultados obtenidos puede afirmarse de manera general que las estrategias propuestas en la Escala de Estrategias de Coping Modificada EEC-M (Londoño, *et al.*, 2006) son utilizadas de forma moderada por la población seleccionada. En este caso la estrategia más usada es la de búsqueda de apoyo social, la cual dispone de ella el 36% de la población y menos usadas son la de evitación emocional y la de expresión de la dificultad de afrontamiento, donde un 52% de los evaluados manifiesta no utilizarlas, lo cual puede ser un resultado razonable a grandes rasgos, pues las estrategias menos usadas son opuestas a la que más se maneja por la muestra. Londoño *et al.* (2006) indica que la búsqueda de apoyo social es una estrategia en la cual se hace una expresión de las emociones y una búsqueda de opciones por medio de otras personas para darle solución a una situación estresante (p. 331). El estar dentro de un contexto social es fundamental para que el sujeto pueda obtener estabilidad en sus aspectos internos y externo (González, 2014). Lo cual puede aducirse que para la mayoría de la población, el

disponer del entorno social más cercano le permite enfrentar con más efectividad las circunstancias que le generan estrés.

Las estrategias contrarias a éstas son definidas respectivamente como una “estrategia cognitivo comportamental en la cual se evitan expresar las emociones dada la carga emocional o la desaprobación social.” (Londoño *et al.*, 2006, p. 331) y la expresión de dificultad de afrontamiento o expresión emocional abierta es concebida como una “estrategia comportamental en la que se expresan las emociones abiertamente como una manera de neutralizar las mismas.” (Londoño *et al.*, 2006, p. 331) Puede concluirse que la mayoría los estudiantes evaluados, no buscan neutralizar o inhibir sus emociones cuando están inmersos ante una situación estresante, se inclinan por orientarse en recibir afecto, apoyo de índole emocional e información para confrontar el estrés de manera efectiva (González, 2014, p. 10). Contrarrestando la afirmación de Martin (2007) en su investigación de Estrés académico con estudiantes universitarios la cual indica que “las estrategias de afrontamiento más usadas por los estudiantes son las de evitación conductual, descarga emocional y la búsqueda de alternativas.” (p.90)

La estrategia de afrontamiento de solución del problema, describe que la caracterización estudiantil que más la utiliza con frecuencia son quienes estudian y trabajan, Lazarus y Folkman (1985) consideran que una de las estrategias básicas del afrontamiento del estrés es el esfuerzo cognitivo-conductual cuya finalidad se encuentra en solucionar el problema. (Martínez, 2010, párr 7) Lo cual les permite aumentar las habilidades enfocadas en el desarrollo de soluciones, como la recolección de información, la identificación de que situación realmente es un problema,

la elección de estrategias y la facultad para practicarlas (Roca, 2003, citado por González, 2014, p. 7).

Puede afirmarse que quienes estudian y trabajan, realizan un plan de acción que les permite descubrir los aspectos más importantes del problema o situación a enfrentar identificando sus orígenes y sus similitudes con otras experiencias vividas, dando paso a la exploración a profundidad para generar soluciones de acuerdo a sus capacidades.

La búsqueda de apoyo social, se describe como estrategia de afrontamiento, de manera particular, es la más usada por la caracterización de quienes exclusivamente estudian, Lazarus y Folkman aducen que la búsqueda de relaciones y apoyo en otros que son significantes para ellos, más los esfuerzos realizados por parte de los estudiantes para afrontar el estrés es efectivo restaurar el equilibrio (Salanova *et al.*, 2005 citado por Martínez, 2010, párr 7).

Probablemente quienes exclusivamente estudian tienen la posibilidad de compartir más a menudo con las personas más cercanas a su entorno (familiares, amigos, compañeros de aula) lo cual les puede permitir considerarlos, puesto que al estar rodeado de sus seres queridos, les genera una sensación de protección en un ambiente confortable, para que el estudiante tome información que considere pertinente, significativa y necesaria para el afrontamiento de circunstancias generadoras de estrés.

La estrategia de afrontamiento de espera, describe que es usada por estudiantes y trabajadores y por quienes estudian exclusivamente, probablemente puede indicarse que una parte significativa de la población seleccionada permanece en una actitud pasiva suponiendo que la situación se resolverá de manera positiva conforme pasa el tiempo (González, 2014, p. 8).

Es posible que para contrarrestar las angustias que pueden padecerse por situaciones estresantes, se adopta una actitud pasiva hacia la circunstancia a enfrentar, contemplando esta estrategia como uno de los modos “más adecuados” para neutralizar un suceso que genere emociones o sensaciones perturbadoras.

La religión si bien es una de las estrategias de afrontamiento menos usadas, en los resultados también figura que un mínima porción de los estudiantes que trabajan y quienes exclusivamente estudian, hacen uso de esta con frecuencia. Carver (1997) propuso dos dimensiones de estrategias de afrontamiento: activa y pasiva, enfatizándose en la segunda que comprende estrategias impasibles como la religión (Vargas, 2009, p. 29). Ésta concebida como “refugio espiritual y afectivo, depositando la esperanza en creencias religiosas.” (Carver, 1997, citado por Vargas, 2009, p. 39)

Independientemente de las creencias de cada estudiante, por medio del rezo se hace un encuentro con un ser considerado como superior y benévolo, lo que es concebido como una relación de dialogo, donde se refuerza la dimensión espiritual de la persona, convirtiéndola en

alguien con más capacidad reflexiva para comprender la situación en la cual está inmerso, facilitando el fortalecimiento emocional y así hacerle frente de una forma más efectiva a las situaciones estresantes que le generan angustia.

Si bien la estrategia de evitación emocional no es usada por la mayoría de la muestra, describe que de esta también disponen con más frecuencia una pequeña parte de quienes exclusivamente estudian y los estudiantes que trabajan, con esta estrategia, una parte de la población busca neutralizar las situaciones valoradas como negativas por medio de diversas acciones que faciliten la distracción (González, 2014, p. 9). Autores como Carver, Scheier y Weintraub (1989), Endler y Parker (1994) exponen una dimensión del afrontamiento de estrés basado en la evitación, donde se resaltan las acciones para eludir las circunstancias que están concebidas como perniciosas, como la negación, uso de bebidas alcohólicas o consumo de sustancias (Márquez, 2005, p. 363). Garantizando el control de la situación (Farkas, 2002, p. 59).

Probablemente esta caracterización considere como alternativa procrastinar asuntos que le parezcan desagradables, por lo cual deciden tomar acciones de escape, debido a sentimientos de temor hacia el rechazo, la ridiculización o la soledad, si bien pueden enfrentar algunas situaciones generadoras de estrés de manera satisfactoria, posiblemente prefieren que otras circunstancias sean eludidas por ellos para no experimentar sensaciones de angustia e inferioridad.

La búsqueda de apoyo profesional se describe como una estrategia que es utilizada en su mayoría por la población seleccionada de forma moderada, pero al igual que en las tres últimas estrategias, también es usada reiteradamente por una parte de la caracterización de quienes estudian y trabajan y por quienes estudian solamente, lo que favorece que las personas obtengan más información y más recursos para afrontar las situaciones que le generen molestia. Carrobbles, Remor y Rodriguez-Alzamorra (2003) definen en parte esta estrategia como la “confrontación adecuada de las propias emociones, se encuentran relacionados con mayor bienestar psicológico y estados afectivos positivos.” (Espinosa, Contreras, Esguerra, 2009, párr 5)

Contraria a la estrategia anterior que es usada con base en temor y en acciones propiamente evitativas, puede entenderse que la porción de estudiantes que trabajan y que estudian exclusivamente, realizan un enfrentamiento más activo con la expresión de sus perturbaciones a un profesional que emocionalmente no está implicado con ellos, lo que permite que la búsqueda de soluciones a la hora de enfrentar el problema, tengan un mayor grado de objetividad.

Obtener un apoyo sin juicios de valor, da paso a la comprensión del si mismo de cada uno de ellos lo que favorece hacer cambios de manera oportuna de acuerdo a la situación estresante para solucionarla de una manera más rápida y efectiva, además de contar con el carácter de confidencialidad propio del profesional que le atiende.

Quienes estudian y trabajan usan en mayor parte la estrategia de reacción agresiva, descrita como un recurso regulador de la tensión, usado por los seres humanos antes circunstancias estresantes, relacionado con comportamientos cargados de energía agresiva como conductas violentas, discusiones verbales y crisis de pánico (Menninger, 1963, citado por Vargas, 2009, p. 36).

La exteriorización de la ira en algunos casos puede ser funcional puesto que genera las acciones necesarias para afrontar una situación estresante y así superarla, la reacción agresiva no solo consta de acciones ejercidas con violencia física como los golpes, sino que también están contempladas las palabras y los gestos, donde la intensidad del volumen y del tono de la voz ejercen un papel importante al momento en el cual la persona se desahoga y así pueda llegar a sentir una notable mejoría.

La evitación cognitiva es una estrategia que describe, según los resultados que es usada en mayor parte de forma moderada, de igual forma es más usada con frecuencia por los estudiantes que trabajan, al igual que en la evitación emocional, la finalidad de esta estrategia es neutralizar los asuntos con significación negativa por medio de diferentes acciones que favorezcan el control de la situación (González, 2014, p. 9).

Evitar emociones, sentimientos y conductas de manera premeditada favorece el manejo de una situación que genere angustia o tensión, permitiendo también tolerar las cuestiones internas y

del entorno que exceden a los recursos de afrontamiento. Esta estrategia puede dar paso a que esta caracterización se valga de actitudes de distracción como salir con familiares y amigos, practicar técnicas de relajación como el yoga o la masoterapia, hacer deporte, entre otros.

La reevaluación positiva como estrategia de afrontamiento describe que en mayor parte de la caracterización de quienes estudian y trabajan, Carver (1997) en una de sus dimensiones propuestas, refiere que hay un afrontamiento de tipo activo al cual corresponden las tácticas de reformatión positiva, humor y aceptación (Vargas, 2009, p. 29). Es una estrategia dirigida a la emoción que extrae de cada situación estresante valorizaciones positivas (Lazarus, 1986, citado por Vargas, 2009, p. 38). Encontrándole una nueva percepción y una nueva forma de resolución de situaciones similares a la vivida (Carver, 1997, citado por Vargas, 2009, p.39).

Quienes estudian y trabajan pueden tener más facultades de obtener aspectos positivos de situaciones desfavorables y angustiantes, lo que permite modificar la concepción de determinado problema y los estados emocionales, para generar más estabilidad y un sentido de vida más fortalecido.

Si bien la expresión de la dificultad de afrontamiento se describe que es una de las estrategias menos usadas por la población seleccionada es utilizada con frecuencia en menor medida por quienes estudian, trabajan y tienen hijos y por quienes únicamente estudian, aquí los

estudiantes pueden manifestar su desolación frente a la neutralización de sus emociones y de las preocupaciones presentes en la vida de cada uno de ellos (González, 2014, p. 10).

Probablemente inhiben la exteriorización de sus dificultades para evitar provocar angustias en sus hijos, puesto que esta caracterización posee importantes y variadas responsabilidades, lo que puede facilitar la priorización de sus hijos como un motivador para afrontar situaciones estresantes sin la necesidad de expresar las emociones y sentimientos que estas generan.

La negación es una estrategia de afrontamiento descrita como una derivación de los mecanismos de evitación, según los hallazgos obtenidos, la caracterización que más dispone de ésta son quienes estudian exclusivamente, probablemente ellos no asimilan en parte lo que pueden estar presenciando y pueden usar ciertas tácticas de evitación, sean emocionales o cognitivas con la finalidad de no hacerle frente al problema (Carver, 1997, citado por Vargas, 2009, p. 39).

Quienes exclusivamente estudian pueden encontrar en esta estrategia un método más fácil para enfrentar el problema, pues es sabido que es más sencillo hacer caso omiso a una situación que afrontarla, haciendo de esta una alternativa más “cómoda” para ayudar a moderar las sensaciones de angustia.

La autonomía se describe como una estrategia que se usa en su mayoría de forma moderada, sin embargo una pequeña porción de quienes estudian, trabajan y tienen hijos hacen uso frecuente de esta, pues les permite enfrentar la situación por medio del control de las emociones, activando recursos propios, para regularlas e incluso silenciarlas (Fernández-Abascal, 1997, citado por González, 2014, p. 9).

Posiblemente los esfuerzos que se utilizan para controlar y ocultar las emociones y los sentimientos sea por la presencia de los hijos en esta caracterización, pues ellos muchas veces son concebidos como alicientes o como reforzadores del sentido de vida impulsando a formas más razonables o sensatas del afrontamiento del estrés.

Se identifica que las estrategias de afrontamiento son usadas de forma moderada por la muestra en general, sin embargo, su uso frecuente está dado por la mayoría de los estudiantes que trabajan y por quienes únicamente estudian, los estudiantes que poseen hijos y que a su vez laboran, disponen de las estrategias que son relacionadas con la supresión de estados emocionales, donde las otras estrategias son usadas con moderación o no usadas, lo que puede dar paso a una hipótesis que permita plantear la importancia o influencia de la presencia de los hijos para el uso de las diversas estrategias de afrontamiento.

## 9. Conclusiones.

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 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.

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

## 11. Referencias bibliográficas.

Águila, A., Calcines, M., Monteagudo, R., y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. Mayo 7 de 2016 de Scielo.org. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742015000200013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013)

Arjona, J., y Guerrero, S. (2001). Un estudio sobre los estilos y las estrategias de afrontamiento y su relación con la variable adaptación. Octubre 29 de 2016 de Educar Chile. Recuperado de <http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/psicologiapdf-182-un-estudio-sobre-los-estilos-y-las-estrategias-de-afrontamiento-y-su-relacion-co.pdf>

Berrío, N., y Mazo, R. (2011). Estrés académico. Abril 10 de 2016 de PEPSIC Periódicos Electrónicos en Psicología. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>

Buendía, J., y Mira, J. (1993). Eventos vitales, afrontamiento y desarrollo: un estudio sobre el estrés infantil. España: Secretariado de publicaciones.

Caballero, C., Abello, R., y Palacio, J. (2006). Burnout, engagement y rendimiento académico entre estudiantes universitarios que trabajan y aquellos que no trabajan. *Revista Psicogente*, 9, pp. 11-27.

Caballero, F., Mercado, M., y Zamora, C. (2014). Asociación entre el VPPB y el estrés. Abril 10 de 2016 de Universidad Andrés Bello. Recuperado de [https://tmoto1.files.wordpress.com/2014/06/informe\\_final.pdf](https://tmoto1.files.wordpress.com/2014/06/informe_final.pdf)

Caldera J., y Pulido, B. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en los estudiantes de la carrera de Psicología del centro Universitario de los Altos. Agosto 14 de 2016 de Departamento de Ciencias de la Salud del Centro Universitario de los Altos. Recuperado de <http://148.202.112.11:8080/jspui/bitstream/123456789/319/1/Niveles%20de%20estr%c3%a9s%20y%20rendimiento%20acad%c3%a9mico%20en.pdf>

Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. Octubre 29 de 2016 de Universidad de Lima. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1471/147118132008.pdf>

Castro, J. (2008). El trabajo. Octubre 17 de 2016 de SlideShare. Recuperado de: <http://es.slideshare.net/antoniciberjose/tema-1-el-trabajo>

Centro Andino de Altos Estudios CANDANE. (2007). Cartilla de conceptos básicos e indicadores demográficos. Octubre 24 de 2016 de Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas DANE. Recuperado de [https://www.dane.gov.co/files/etnicos/cartilla\\_quibdo.doc](https://www.dane.gov.co/files/etnicos/cartilla_quibdo.doc)

Contreras, F., Esguerra, G., Espinosa J., y Gómez, V. (2007). Estilos de afrontamiento y calidad de vida en pacientes con insuficiencia renal crónica (IRC) en tratamiento de hemodiálisis.

Agosto 14 de 2016 de Revista Acta de Psicología. Recuperado de

<http://www.redalyc.org/pdf/798/79810216.pdf>

Dakduk, S., González, A., y Montilla, V. (2008). Relación de variables sociodemográficas, psicológicas y la condición laboral con el significado del trabajo. Octubre 17 de 2016 de PEPSIC

Periódicos Electrónicos en Psicología. Recuperado de

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-96902008000200020](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-96902008000200020)

Espinosa, C., Contreras, F., y Esguerra G. (2009). Afrontamiento al estrés y modelo psicobiológico de la personalidad en estudiantes universitarios. Julio 15 de 2016 de Diversitas.

Recuperado de <http://revistas.usta.edu.co/index.php/diversitas/rt/printerFriendly/93/116>

Escorcía, L. (2013). Edad biológica y edad cronológica en el contexto legal. Octubre 17 de 2016 de Forost.org. Recuperado de [http://forost.org/seminar/Tercer\\_seminario/Forost\\_Lilia2013.pdf](http://forost.org/seminar/Tercer_seminario/Forost_Lilia2013.pdf)

Espinosa, J., Contreras, F., y Esguerra, G. (2009). Afrontamiento al estrés y modelo psicobiológico de la personalidad en estudiantes universitarios. Revista Diversitas - Perspectivas en Psicología, 5, pp. 87-96.

Farkas, C. (2002). Estrés y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Psykhe*, 11, pp. 57-68.

Fernández, M. (2009). Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional. Abril 10 de 2016 de Universidad de León. Recuperado de

<http://mobile.buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%C3%81NDEZ%20MART%C3%8DNEZ,%20MAR%C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence=1>

Fierro, A. (1997). Estrés, afrontamiento y adaptación. Octubre 24 de 2016 de Universidad de Málaga. Recuperado

[http://www.uma.es/Psicologia/docs/eudemon/analisis/estres\\_afrontamiento\\_y\\_adaptacion.pdf](http://www.uma.es/Psicologia/docs/eudemon/analisis/estres_afrontamiento_y_adaptacion.pdf)

Figuroa, M., Contini, N., Lacunza, A., Levín, M., y Estévez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). Octubre 24 de 2016 de *Anales de Psicología*. Recuperado de <http://revistas.um.es/analesps/article/viewFile/27171/26351>

Flórez, C. (2014). Estrés laboral en empresas de producción. Abril 18 de 2016 de Universidad de Manizales. Recuperado de

<http://ridum.umanizales.edu.co:8080/jspui/bitstream/6789/1240/1/ESTR%C3%89S%2BNormas%20APA.pdf>

Galán, A., y Perona, S. (2001). Algunas aportaciones críticas en torno a la búsqueda de un marco teórico del afrontamiento en la psicosis. *Psicothema*, 13, pp.563-570.

García-Ros, R., Pérez-González, F., Pérez-Blasco, J., y Natividad, L. (2011). Abril 9 de 2016 de Universidad de Valencia. Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/805/80524058011.pdf>

Gil-Monte, J. (2005). Una Enfermedad Laboral en la Sociedad del Bienestar. Abril 10 de 2016 de Ediciones Pirámide. Recuperado <http://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/n94/v25n2a09.pdf>

Giraldo, B. (2013). Metodología de la investigación. Abril 30 de 2016 de WordPress. Recuperado de <https://bianneygiraldo77.wordpress.com/category/capitulo-iii/>

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>

González, M. (2006). Estrés laboral, afrontamiento y sus consecuencias: el papel del género. Abril 9 de 2016 de Universidad de Valencia. Recuperado de <http://www.uv.es/maglogon/GonzalezMorales2006TESIS.pdf>

Gutiérrez, J., Montoya, L., Toro, B., Briñón, M., Rosas, E., y Salazar, L. (2010). Agosto 14 de 2016 de Universidad CES. Depresión en estudiantes universitarios y su relación con el estrés académico. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/cesm/v24n1/v24n1a02.pdf>

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF. (2012). Caracterización de las familias en Colombia. Octubre 24 de Departamento Administrativo de Prosperidad Social. Recuperado de [http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/IntranetICBF/macroprocesos/misionales/familias/i/Caracterizaci%C3%B3n%20de%20Familias%20\(Doc%20Final-Rev%20%20ACTUALIZACION%20MA.pdf](http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/IntranetICBF/macroprocesos/misionales/familias/i/Caracterizaci%C3%B3n%20de%20Familias%20(Doc%20Final-Rev%20%20ACTUALIZACION%20MA.pdf)

Labrador, F., y Crespo, M. (1993). Estrés: Trastornos psicofisiológicos. Madrid: Eudema.

Lerma, H. (2009). Metodología de la investigación. Bogotá: Ecoe Ediciones.

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.

López, J., Orbañanos, L., y Cibanal, M. (2013). Identificación de estresores en las prácticas clínicas y evolución de los mismos en una promoción de alumnos de enfermería. Abril 10 de

2016 de Sanidad Militar. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1887-85712013000100003&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1887-85712013000100003&script=sci_arttext&tlng=en)

Márquez, G., y Vellojín, J. (2014). Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en estudiantes con múltiples roles (académico, laboral, familiar) en la Universidad de Antioquia sede Medellín (Tesis de pregrado). Universidad de Antioquia, Medellín. Abril 10 de 2016.

Recuperado de

[http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/307/1/MarquezGloria\\_estrategiasafrontamientoestr esacademicoestudiantesmultiplesrolesuniversidadantioquiamedellin.pdf](http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/307/1/MarquezGloria_estrategiasafrontamientoestr esacademicoestudiantesmultiplesrolesuniversidadantioquiamedellin.pdf)

Márquez, S. (2005). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. Octubre 29 de 2016 de International Journal of Clinical and Health Psychology IJCHP. Recuperado de [http://www.aepc.es/ijchp/articulos\\_pdf/ijchp-182.pdf](http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-182.pdf)

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

Martín, L. Anglada, J., y Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. Abril 16 de 2016 de *Revista de Psicología de la*

Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP). Recuperado de  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0254-92472014000200003&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0254-92472014000200003&script=sci_arttext)

Martín, P., Salanova, M., y Peiró, J. (2001). El estrés laboral: ¿un concepto cajón de sastre?.  
Abril 9 de 2016 de Universidad de Valencia. Recuperado de  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/793102.pdf>

Martínez, J. (2010). Estrategias de afrontamiento ante el estrés y rendimiento académico en  
estudiantes universitarios. Abril 14 de 2016 de Cuadernos de Educación y Desarrollo.  
Recuperado de <http://www.eumed.net/rev/ced/18/jamg.htm>

Mendez, I., Secanilla, E., Martínez, J., y Navarro, J. (2011). Estudio comparativo de burnout en  
cuidadores profesionales de personas mayores institucionalizadas con demencias y otras  
enfermedades. Agosto 14 de 2016 de Dialnet. Recuperado de  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3935995.pdf>

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.

Muñoz de Morales, M. (2005). Prevención del estrés psicosocial del profesorado mediante el desarrollo de competencias emocionales el programa P.E.C.E.R.A. Octubre 29 de 2016 de Dialnet. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2126759>

Olmedilla, A., Prieto, J., y Blas, A. (2009). Relaciones entre estrés psicosocial y lesiones deportivas en tenistas. Octubre 29 de 2016 de Scielo. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v10n3/v10n3a21.pdf>

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\\_Peiro5/publication/39174637\\_El\\_estres\\_laboral\\_Una\\_perspectiva\\_individual\\_y\\_colectiva/links/0a85e53c40d925b326000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jose_Peiro5/publication/39174637_El_estres_laboral_Una_perspectiva_individual_y_colectiva/links/0a85e53c40d925b326000000.pdf)

Peiró, J. (2005). Desencadenantes del estrés laboral. Abril 10 de 2016 de Scielo.org. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/n94/v25n2a09.pdf>

Pulido, M., Serrano, M., Valdés, C., Chávez, M., Hidalgo, P., Vera, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 21, pp. 31-37.

Régimen Legal de Bogotá D.C. (1970). Decreto 1260 de 1970. Octubre 24 de 2016 de Alcaldía Mayor de Bogotá. Recuperado de

<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=8256>

República de Colombia. (2016). Código sustantivo de trabajo. Octubre 24 de 2016 de Ilo.org.

Recuperado de

<http://www.ilo.org/dyn/travail/docs/1501/CODIGO%20SUSTANTIVO%20DEL%20TRABAJO%20concordado.pdf>

Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3, pp. 141-157.

Serrano, M., Moya, L., y Salvador, A. (2009). Estrés laboral y salud: Indicadores cardiovasculares y endocrinos. *Anales de Psicología*, 25, pp. 150-159.

Trucco, M. (2002). Estrés y trastornos mentales: aspectos neurobiológicos y psicosociales. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 40 (2), pp.8-19.

Vargas, S. (2009). Confiabilidad del instrumento Brief Cope Inventory en español para evaluar estrategias de afrontamiento en pacientes con cáncer de seno. Octubre 24 de 2016 de

Universidad Pontificia Javeriana Sede Bogotá. Recuperado de

<http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/enfermeria/2009/DEFINITIVA/tesis11.pdf>

## **12. Apéndices.**

### **12.1. Apéndice 1. Escala de estrategias de coping- modificada (EEC- M) de Chorot y Sandín (1993) Validada por Londoño *et al* (2006).**

#### **Instrucciones.**

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

Trate de recordar las diferentes situaciones o problemas más estresantes vividos durante los últimos años, y responda señalando con una X el número que mejor indique qué tan habitual ha sido esta forma de comportamiento ante las situaciones estresantes.

1: Nunca

2: Casi nunca

3: A veces

4: Frecuentemente

5: Casi siempre

6: Siempre

1. NUNCA 2. CASI NUNCA 3. A VECES 4. FRECUENTEMENTE 5. CASI SIEMPRE 6. SIEMPRE							
N.	PREGUNTA						
1	Trato de comportarme como si nada hubiera pasado	1	2	3	4	5	6
2	Me alejo del problema temporalmente (tomando unas vacaciones, descansando, etc.	1	2	3	4	5	6
3	Procuro no pensar en el problema	1	2	3	4	5	6
4	Descargo mi mal humor con los demás	1	2	3	4	5	6
5	Intento ver los aspectos positivos del problema	1	2	3	4	5	6
6	Le cuento a familiares o amigos como me siento	1	2	3	4	5	6
7	Procuro conocer mejor el problema con ayuda de un profesional	1	2	3	4	5	6
8	Asisto a la iglesia	1	2	3	4	5	6
9	Espero que la solución llegue sola	1	2	3	4	5	6
10	Trato de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados	1	2	3	4	5	6
11	Procuro guardar para mí los sentimientos	1	2	3	4	5	6
12	Me comporto de manera hostil con los demás	1	2	3	4	5	6
13	Intento sacar algo positivo del problema	1	2	3	4	5	6
14	Pido consejo u orientación a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema	1	2	3	4	5	6

15	Busco ayuda profesional para que me guíen y orienten	1	2	3	4	5	6
16	Tengo fe en que puede ocurrir algún milagro	1	2	3	4	5	6
17	Espero el momento oportuno para resolver el problema	1	2	3	4	5	6
18	Pienso que con el paso del tiempo el problema se soluciona	1	2	3	4	5	6
19	Establezco un plan de acción y procuro llevarlo a cabo	1	2	3	4	5	6
20	Procuro que los otros no se den cuenta de lo que siento	1	2	3	4	5	6
21	Evado las conversaciones o temas que tienen que ver con el problema	1	2	3	4	5	6
22	Expreso mi rabia sin calcular las consecuencias	1	2	3	4	5	6
23	Pido a parientes o amigos que me ayuden a pensar acerca del problema	1	2	3	4	5	6
24	Procuro hablar con personas responsables para encontrar una solución al problema	1	2	3	4	5	6
25	Tengo fe en Dios en que remedie la situación	1	2	3	4	5	6
26	Pienso que hay un momento oportuno para analizar la situación	1	2	3	4	5	6
27	No hago nada porque el tiempo todo lo dice	1	2	3	4	5	6
28	Hago frente al problema poniendo en marcha varias situaciones	1	2	3	4	5	6
29	Dejo que las cosas sigan su curso	1	2	3	4	5	6
30	Trato de ocultar mi malestar	1	2	3	4	5	6
31	Salgo al cine, a dar una vuelta, etc., para olvidarme del problema	1	2	3	4	5	6
32	Evito pensar en el problema	1	2	3	4	5	6
33	Me dejo llevar por mi mal humor	1	2	3	4	5	6
34	Hablo con amigos o familiares para que me tranquilicen o animen cuando me siento mal	1	2	3	4	5	6
35	Busco la ayuda de algún profesional para reducir mi ansiedad o malestar	1	2	3	4	5	6
36	Rezo	1	2	3	4	5	6
37	Hasta que no tenga claridad frente a la situación, no puedo darle la mejor solución a los problemas	1	2	3	4	5	6

38	Pienso que lo mejor es esperar a ver que puede pasar	1	2	3	4	5	6
39	Pienso detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	1	2	3	4	5	6
40	Me resigno y dejo que las cosas pasen	1	2	3	4	5	6
41	Inhibo mis propias acciones	1	2	3	4	5	6
42	Busco actividades que me distraigan	1	2	3	4	5	6
43	Niego que tengo problemas	1	2	3	4	5	6
44	Me salgo de casillas	1	2	3	4	5	6
45	Por mas que quiera no soy capaz de expresar abiertamente lo que siento	1	2	3	4	5	6
46	A pesar de la magnitud de la situación tiendo a sacar algo positivo	1	2	3	4	5	6
47	Pido a algún amigo o familiar que me indique cual seria el mejor camino a seguir	1	2	3	4	5	6
48	Pido ayuda a algún amigo o psicólogo para aliviar mi tensión	1	2	3	4	5	6
49	Acudo a la iglesia a poner velas o rezar	1	2	3	4	5	6
50	Considero que las cosas por si solas se solucionan	1	2	3	4	5	6
51	Analizo lo positivo o negativo de las diferentes situaciones	1	2	3	4	5	6
52	Me es difícil relajarme	1	2	3	4	5	6
53	Hago todo lo posible por ocultar mis sentimientos a los otros	1	2	3	4	5	6
54	Me ocupo de muchas actividades para no pensar en el problema	1	2	3	4	5	6
55	Así lo quiera no soy capaz de llorar	1	2	3	4	5	6
56	Tengo muy presente el dicho "al mal tiempo buena cara"	1	2	3	4	5	6
57	Procuro que algún familiar o amigo me escuche cuando necesito manifestar mis sentimientos	1	2	3	4	5	6
58	Intento conseguir más información sobre el problema acudiendo a profesionales	1	2	3	4	5	6
59	Dejo todo en manos de Dios	1	2	3	4	5	6
60	Espero que las cosas se vayan dando	1	2	3	4	5	6

61	Me es difícil pensar en posibles soluciones a mis problemas	1	2	3	4	5	6
62	Trato de evitar mis emociones	1	2	3	4	5	6
63	Dejo a un lado los problemas y pienso en otras cosas	1	2	3	4	5	6
64	Trato de identificar las ventajas del problema	1	2	3	4	5	6
65	Considero que mis problemas los puedo solucionar sin la ayuda de los demás	1	2	3	4	5	6
66	Pienso que no necesito la ayuda de nadie y menos de un profesional	1	2	3	4	5	6
67	Busco tranquilizarme a través de la oración	1	2	3	4	5	6
68	Frente a un problema espero conocer la situación antes de actuar	1	2	3	4	5	6
69	Dejo que pase el tiempo	1	2	3	4	5	6

**12.2. Apéndice 2. Cuestionario de Variables sociodemográficas.**

**PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO**

La información que usted revele será confidencial y solo se usará para términos académicos y en caso de requerirse, para términos científicos.

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_

**EDAD:** \_\_\_\_\_ **SEXO:** M \_ F \_

**SEÑALE CON UNA (X) SI USTED:**

**TRABAJA:** \_\_\_\_ **ESTUDIA:** \_\_\_\_ **TIENE HIJOS:** \_\_\_\_

**SEÑALE CON UNA (X) SU ESTADO CIVIL ACTUAL:**

**SOLTERO/A:** \_\_\_\_ **CASADO/A:** \_\_\_\_ **DIVORCIADO/A:** \_\_\_\_ **VIUDO/A:** \_\_\_\_

**UNIÓN LIBRE:** \_\_\_\_

**SEÑALE CON UNA (X) SU NIVEL DE ESTUDIO (ANTES DE ESTUDIAR PSICOLOGÍA):**

**BACHILLERATO:** \_\_\_\_ **TECNICO O TECNOLOGO/A:** \_\_\_\_ **PROFESIONAL:** \_\_\_\_

**ESPECIALIZACIÓN:** \_\_\_\_

**SEÑALE CON UNA (X) SI USTED VIVE CON:**

PADRE: \_\_\_ MADRE: \_\_\_ HERMANOS/AS: \_\_\_ CONYUGUE: \_\_\_ ABUELO: \_\_\_

ABUELA: \_\_\_ SÓLO: \_\_\_ AMIGOS/AS: \_\_\_ MASCOTAS: \_\_\_

¿CUÁL? \_\_\_\_\_

**SI USTED TIENE INGRESOS MENSUALES, SEÑALE CON UNA (X) EL RANGO QUE**

**RECIBE:**

0 A 100.000: \_\_\_ 200.000 A 500.000: \_\_\_ 500.000 A 800.000: \_\_\_ 800.000 – 1'000.000:

\_\_\_ 1'000.000 A 1'500.000: \_\_\_ 1'500.000 A 2'000.000: \_\_\_ 2'000.000 A 2'500.000: \_\_\_

2'500.000 EN ADELANTE: \_\_\_

### 12.3. Apéndice 3. Consentimiento informado.



#### Consentimiento informado

Fecha: \_\_\_\_\_

Yo \_\_\_\_\_ con documento de identidad C.C.  
\_\_\_\_\_ certifico que soy informado con claridad y veracidad debida  
respecto al ejercicio académico que los estudiantes \_\_\_\_\_ y  
\_\_\_\_\_ me han invitado a participar, que actuó consecuente, libre y  
voluntariamente como colaborador, contribuyendo a éste procedimiento de forma activa. Soy conocedor  
(a) de la autonomía suficiente que poseo para retirarme y oponerme al ejercicio académico cuando lo  
estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna, que no me harán devolución escrita de algún  
resultado y que no se trata de una intervención con fines de tratamiento psicológico.

Se respetará la buena fe, la confiabilidad e intimidad de mi información suministrada, lo mismo que mi  
seguridad física y psicológica.

\_\_\_\_\_

C.C. Colaborador (a)

\_\_\_\_\_

C.C. Estudiante de Psicología

C.C. Estudiante de Psicología