



**FACULTAD DE HUMANIDADES**

**Carrera de Psicología**

**AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS SEGÚN  
VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS EN  
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA  
METROPOLITANA**

**Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en  
Psicología**

**OLENKA CHIRINOS GUTIERREZ**

**Asesor:  
Mag. Renzo Felipe Carranza Esteban**

**Lima – Perú**

**2020**

## Índice

RESUMEN	pág. 4
ABSTRACT	pág. 5
AGRADECIMIENTOS	pág. 6
INTRODUCCIÓN	pág. 7
ANTECEDENTES	pág. 12
OBJETIVOS	pág. 17
HIPOTESIS DE INVESTIGACION	pág. 17
MÉTODO	pág. 18
INSTRUMENTOS	pág. 17
PROCEDIMIENTOS	pág. 18
RESULTADOS	pág. 21
DISCUSIÓN	pág. 23
CONCLUSIONES	pág. 24
LIMITACIONES	pág. 24

RECOMENDACIONES

pág. 25

REFERENCIAS

pág. 27

ANEXOS

pág. 31

## Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar si existen diferencias en las estrategias de afrontamiento según variables sociodemográficas en estudiantes de Lima Metropolitana. Se consideró a noventa personas (n=90), siendo estas cuarenta y nueve mujeres (54.4%) y cuarenta y un hombres (45.6%), se utilizó como criterios de inclusión, ser estudiantes universitarios, que estén cursando del primero a décimo ciclo de su carrera y que tengan edades mayores a 17 años. Se utilizó el Cuestionario de Estrategia de Afrontamiento de Estrés o CAE conocidos por sus siglas, el cual evaluó tres (03) categorías: Enfocados en la solución de problemas, Enfocadas en la emoción y Enfocadas en la evitación. Se encontró que no hay diferencias significativas en las puntuaciones de problemas, emoción, y evitación de los participantes de 17 a 22 años y los participantes de 23 a 44 años. Al igual de no encontrar significativas de los participantes que se encuentren en el primer ciclo en adelante. Finalizando, se encontró que no hay diferencias significativas entre una jornada completa o una jornada parcial de los participantes. Se llegó a la conclusión de no encontrar ninguna diferencia según las variables sociodemográficos de control en ninguna dimensión.

**Palabras clave:** Estrés, Estrés Académico, Afrontamiento al estrés, Universitarios.

## **Abstract**

The main objective of this research was to determine if there are any differences in coping strategies according to sociodemographic variables in college students from Lima. Ninety people (n = 90) students in the study, these being forty-nine women (54.4%) and forty-one men (45.6%), were considered. As an inclusion criterion, they need to be taking courses at the college they are in and have more than seventeen years old to participate in the study. We use CAE which evaluated three (03) categories: Focused on problem solving, focused on emotion, and Focused on avoidance. It was found that there were no differences between the punctuation of focused on problem solving and focused on emotion. As well as there were no differences according to their ages. The same thing applied to the full time or part time job and being a college student at the same time. It was found that there is no difference according to a full-time job that a part time one. And also it was found that there is no difference on a sociodemographic variables in any dimension.

**Key Word:** stress, academic stress, coping, college, student.

## **Agradecimientos**

A mis padres por el amor y apoyo incondicional que me brindan.

A mi asesor, por guiarme en este camino profesional.

## Introducción

El estrés es un problema grave de salud pública, tal es así que la Organización Mundial de La Salud (OMS, 2005) la considera como una epidemia mundial. El estrés hace que la persona altere su estado de salud, aumente su ausentismo, afecta la productividad y su rendimiento. Se estima que un 50% de la población mundial sufre de estrés o algún tipo de trastorno de salud relacionado al estrés (Caldera, Pulido & Martínez, 2007, como se citó en Gutierrez & Amador, 2016).

En la actualidad usan el término estrés para cualquier tipo de preocupación mayor que no se puede resolver en su momento. Algunos autores lo mencionan como un factor multivariable que resulta de la relación entre la persona y los eventos del medio (Alfonso, Calcines, Monteagudo & Nieves, 2015).

El término estrés puede aparecer en cualquier etapa de nuestras vidas, en la niñez, adolescencia y/o hasta en la vejez, y también puede aparecer en cualquier ambiente, académico, laboral, personal, entre otras.

Acorde a Selye (1996) como se citó en Alfonso et al. (2015), uno de los autores que dieron origen a este término del estrés, lo definió como la suma de todos los efectos inespecíficos de factores que pueden actuar sobre una persona.

Según Alfonso et al. (2015) el estrés académico describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos. El estrés académico es aquel que sufren los estudiantes de educación media y superior. También indican que el estrés académico se suele interpretar en referencia a la variedad de experiencias fisiológicas que puede producir el estudiante como: nerviosismo, fatiga, cansancio, agobio, afán por realizar actividades a la perfección, entre otros. Adicional a ello, mencionan que la alteración de los niveles de respuesta tales como: nivel cognitivo, motor y fisiológico influye de manera negativa en el rendimiento académico.

A raíz de que el estudiante hace un cambio grande en su vida, y, se ve a enfrentado a situaciones totalmente nuevas para él, y, escenarios nuevos, en donde si o si, tiene que buscar

una estrategia para sobrevivir y adaptarse a él, sin afectar el estado mental y psicológico que este pueda sufrir nos gustaría poder resolver que al término de la investigación podamos resolver a la pregunta ¿existe alguna diferencia en las estrategias de afrontamiento según variables sociodemográficas en estudiantes universitarios en Lima Metropolitana?

### **Estrés académico**

Según Peña, Bernal, Pérez, Reyna y García, (2017) señalan que al estar en una situación de estrés el ser humano se prepara para huir o atacar, y es por ello por lo que los estudiantes buscan cómo hacer frente a esta situación mediante técnicas o estrategias de afrontamiento. Por otro lado, el estrés lo consideran como un proceso sistemático, de carácter adaptativo, y que, según ellos se presenta de la siguiente manera con el estudiante; primero, el estudiante se ve afectado por una serie de demandas, no necesariamente académicas, que al no saber manejarlas o controlarlas adecuadamente, son considerados estresores. Esos estresores realizan un desequilibrio sistémico que desencadena una serie de síntomas negativos en el estudiante. Y, por último, este desequilibrio obliga al estudiante a realizar acciones para evitar este desequilibrio, llamándose a esto, técnicas de afrontamiento. Afirma que en efecto el estrés desencadena una serie de enfermedades, este, no se podría ver como algo bueno ni como algo malo, ya que ayuda al estudiante a cumplir los objetivos deseados desarrollando, gracias a ello, su lado competitivo.

Acorde a Fernández (2018) encontró que el ámbito universitario cuenta con ciertas dificultades que se consideran como estresantes, dentro de estas causas señala la adaptación de la vida universitaria, ya sea a la carrera, o inclusive a la ciudad o provincia en la que por necesidad académica los estudiantes suelen trasladarse, y, además de ello, las nuevas responsabilidades académicas que esta nueva etapa en su vida suele aparecer. Todo lo mencionado anteriormente forman parte de una fuente de estrés que llegan a influir sobre su bienestar físico y/o psicológico del estudiante, por ello los jóvenes al desarrollarse en su ámbito académico, podrán percibir que no cuentan con las estrategias necesarias para combatir a estos estresores, por ende, esta situación estresante, se le conoce como estrés académico.



Acorde a Barraza, González, Garza y Cáceres (2019) el estrés en el ámbito académico solo se ha estudiado en alumnos de diferentes niveles educativos. como el bachillerato, licenciatura, entre otros. Afirma que los estresores principales que han podido observar al menos en estudiantes del sector salud, que se ven con mayor frecuencia son: sobrecarga de trabajos, evaluación del docente, tiempo limitado para hacer trabajos, falta de tiempo para relajarse, entre otros. Asimismo, identificó que los síntomas que se presentaron más seguido son: fatiga crónica, ansiedad, angustia, somnolencia, entre otros. Por otro lado, ellos ven el término de estrés en base a un proceso sistemático de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se deriva en tres componentes procesuales: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

En un estudio descriptivo, que se realizó a cuatrocientos cincuenta estudiantes del sector salud, se define al estrés como una reacción comportamental, psicológica y/o fisiológica, que se presenta a través de un estímulo, Y, identifican que al estrés que se les presente estresores o sobrecarga académica, se les conoce como estrés académico, y que este, no lo suele surgir en la universidad, si no en etapa escolar en general. Además de ello, también afirman que el estrés en general tiene repercusiones negativas en la salud de la persona y, en el mismo plano, en el rendimiento del estudiante. Mencionan que estas repercusiones pueden ser desde una incomodidad imperceptible hasta alteraciones en la salud física y psicológica, como la depresión o ansiedad. Ellos definen al estrés académico un estado producido cuando el estudiante percibe de manera negativa las demandas de su entorno. La respuesta que hace el estudiante frente al estrés depende de la disposición del estudiante para afrontar estas demandas. Por otro lado, también se relacionan al estrés con la aparición de la ansiedad, agotamiento físico, insomnio, entre otros (Restrepo, Sánchez & Castañeda, 2020).

## **Afrontamiento**

Dentro de las variables relacionadas se encuentra el afrontamiento, que se interpreta como las estrategias que el ser humano adapta frente a una situación estresante. Algunos autores mencionan que estas estrategias engloban pensamientos, sentimientos y acciones que la persona instrumenta con el objetivo de resolverlas de manera exitosa. Adicional a ello, al afrontamiento lo nombran modalidad de funcionamiento adaptativo en la que existe

concurrentemente una interacción entre la persona y el contexto. El afrontamiento se divide en dos grupos: afrontamiento al problema y afrontamiento evitativo, el cual se componen por cuatro dimensiones, la primera en estrategia cognitiva y la última en estrategia conductual (Fernandez, Contini, Ongarato, Saavedra & De la Iglesia, 2009).

Frydenberg y Lewis (1997) establecieron 3 estilos de afrontamiento en 18 de estrategias, las cuales son:

- Estilos de afrontamiento focalizado en las emociones: Sus estrategias son: apoyo social, pertenencia, invertir en amigos íntimos, acción social, apoyo espiritual, ayuda profesional
- Estilo focalizado en la solución del problema: Sus estrategias son: resolución de problemas, perseverancia en tener éxito, fijarse en lo positivo y distracción física.
- Estilo focalizado en la evitación: Sus estrategias son preocupación, ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de tensión, ignorar el problema, autoinculparse y reservarlo para sí.

Por otro lado, Cassaretto, Chau, Oblitas y Valdez (2003) ven al afrontamiento como un regulador de la perturbación emocional. A su vez, estos autores han distinguido tanto estilos como estrategias de afrontamiento, definiendo lo primero como predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones, y lo último, se refiere a procesos concretos y específicos que se dan en cada contexto en el cual puede cambiar dependiendo las condiciones que este desencadena. Al contrario de Fernández et al (2009) acá plantean estilos de afrontamiento como centrados al problema y en la emoción y que, a su vez, piensan en quince estrategias para estos estilos, los cuales son: activo, planificación, supresión de actividades competitivas, postergación del mismo afrontamiento, soporte social y emocional, reinterpretación positiva, aceptación y negación, religión, expresión de emociones, alcohol y drogas, y el comportamiento conductual y cognitivo.

Farkas (2011) encontró que el tener un adecuado uso de estrategias de afrontamiento del estrés mediatizarían el efecto de situaciones estresantes y que influiría en la aparición de consecuencias como el abuso de sustancias.

Sicre y Casaro (2014) mencionan que lo que es considerado estresante para el estudiante A no siempre será considerado lo mismo para el estudiante B esto da lugar a que se adapten a ciertas de estrategias de afrontamiento para superar las exigencias de la demanda. En este mismo estudio indican que las estrategias más y menos usadas por estudiantes son búsqueda de apoyo y reevaluación positiva respectivamente. Además de que el sexo femenino recurre más al apoyo social que el sexo masculino, mientras que este último requiere más a la reevaluación positiva o de planificación.

Por otro lado, Sotomayor (2018) indicó tres estrategias de afrontamientos, la primera, es centrado en la emoción son personas donde buscan regulación de toda consecuencia emocional que es producido por un momento de estrés, y por otro lado, se encuentra la estrategia de afrontamiento centrado en el problema, que se refiere a enfrentar el problema, buscando propuestas y estrategias ya que la persona se pone en búsqueda total de la solución y, la última es el afrontamiento centrada en la evitación y en el escape, trata de no hacer nada que puede desmejorar la situación.

Acorde a Salazar (2020) las estrategias de afrontamiento son procesos que regularizan y canalizan las emociones, influyendo así en las respuestas que se dan dentro del problema que el adolescente vive en su momento. En esta investigación el afrontamiento, se categoriza en tres (03) estilos; estilos orientados a lo social/emocional, que está relacionado a la búsqueda de apoyo social, estilo orientado a la evitación, y, finalmente orientado a la tarea.

A pesar de que la investigación en temas de estrés ha ido repercutiendo con fuerza a partir de 1990 con Lazarus y Folkman, el ámbito que más a tocado fuerza ha sido el estrés laboral, sobre todo en el sector salud, mas no en otros ámbitos de la vida personal, como lo es el académico, al menos no con la misma importancia. Son pocas las investigaciones actuales que tocan temas de estrés académico y lo que podría ocurrir si no le haces caso a tiempo a esta enfermedad o no adopta las estrategias de afrontamiento de la misma, sobre todo en jóvenes adolescentes que se lanzan a un mundo que tienen que enfrentar por sí solos sin un manual que le diga cómo, y como es natural, este proceso incluido con la sobrecarga académica, puede detonar ya sea a un corto o largo periodo de manera negativa en ellos. Es por ello que mi objetivo de la investigación es determinar si existen diferencias en las estrategias de afrontamiento al estrés según variables sociodemográficas en estudiantes de

Lima Metropolitana. Para que sirva de apoyo a los estudiantes en apoyar a identificar las futuras estrategias que podrían optar en prevenir al estrés, y que también las mismas universidades e institutos hagan lo mismo, y lo refuercen.

### **Variables Sociodemográfica**

En esta investigación nos referimos a todo carácter social, económico o demográfico que nos permite separar en grupos a los estudiantes. Estas son las variables que se consideró en el estudio: Género, Edad, Estado Civil, Carrera y Ciclo actual

### **Antecedentes**

Por otro lado, en España los autores Cabanach, Fariña, Freire, González y Ferradas (2009) buscan analizar estrategias de afrontamiento a las que los estudiantes universitarios suelen recurrir. Optaron por una muestra de 258 estudiantes, sus edades oscilan entre 18 y 45 años. De la muestra el 50.8% estudiaban Fisioterapia, 33% Enfermería y 15.9% estudiaban Podología. Aplicaron como instrumento el Escala de Afrontamiento al Estrés que está formada por 23 ítems agrupados en 3 factores. Sacaron la conclusión que los estudiantes usan más la búsqueda de apoyo que la reevaluación positiva. En cuanto al género, los resultados mostraron que las mujeres recurren más a la búsqueda de apoyo que los hombres, mientras que los hombres recurren más a la planificación y reevaluación positiva.

Según Vidal, Muntaner y Palou (2018) realizaron un estudio en España, donde tomaron una muestra de 162 participantes distribuyendo estos en 21% hombres y un 79% mujeres, los cuales cursan el grado académico de nivel primaria. Se aplicó el Inventario SISCO, el cual permite identificar la frecuencia con la que se presenta los síntomas o reacciones al estímulo estresor. Ellos llegaron a la conclusión que no encontraron relación significativa entre el estrés y el rendimiento académico, además de eso, se descubrió en las mujeres adolescentes niveles altos de percepción de estrés y ánimo depresivo. Conjuntamente, se evidenció que las mujeres presentan niveles de estrés significativamente más elevados en dimensiones como: evaluaciones con los profesores y el tipo de trabajo que

piden, a pesar de ello, también se pudo evidenciar, que las mujeres cuentan con un manejo más eficiente, priorizan las cosas, son enfocadas, y se organizan mejor que los hombres.

Cassaretto et al. (2003) estudiaron la relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés de un grupo de estudiantes de la carrera de psicología. En una muestra conformada por 123 universitarios limeños, predominante femenina y con edades comprendidas entre 19 y 25 años, se aplicó el inventario de respuesta al estrés y el inventario de estrategias y estilos de afrontamiento. En cuanto al estrés se encontró que las mujeres presentan niveles superiores de estrés que los hombres y que la principal preocupación de la muestra es el futuro y el autocuidado. Con respecto al afrontamiento, se observó que las estrategias más utilizadas fueron la reinterpretación positiva, búsqueda de apoyo emocional y planificación. Por otra parte, se halló que las mujeres presentan puntajes superiores en la emoción y religión.

De la Rosa et al. (2015) realizaron un estudio con el fin de examinar los niveles de estrés y las formas de como estos los afrontan en alumnos de las facultades de Medicina, Derecho y psicología en universidades privadas de Lima, en donde se utilizaron instrumentos como el SISCO y el CAE, su muestra total fue de 643 participantes divididos en las tres facultades mencionadas anteriormente. Los resultados de las facultades que afirmaron haber tenido algún tipo de preocupación extrema o nerviosismo durante el semestre fueron de psicología un 93.4%, Derecho 92.95% y Medicina 90.8%. Sin embargo, en cuanto nivel de estrés se trata, se reportó que los alumnos de Medicina tienen un nivel más alto que los alumnos de Derecho. En cuanto a las estrategias de afrontamiento se encontró que las tres facultades usan más seguidos las estrategias de focalización en la solución de problemas, evaluación positiva y búsqueda de apoyo social. En cuanto a facultades se encontró que los estudiantes de psicología utilizan más las estrategias de evaluación positiva y búsqueda social que los de Derecho, y en cuanto a los estudiantes de Medicina, se apoyan más en la creencia religiosa como la forma de afrontamiento más usada.

Según De La Rosa et al. (2015) realizó una investigación en Lima, Perú con el objetivo de evaluar los niveles de estrés y formas de afrontarlos en alumnos de medicina, derecho y psicología de una universidad privada de Lima. La investigación tomó una muestra

de 643 participantes, el cual 67.5% son femeninos y el restante masculino además de que estos están matriculados entre el primer y quinto año de la carrera. Las carreras que participaron fueron: un 33.9% de la carrera de Medicina, un 35.3% de derecho y por último, participó un 30.8% en Psicología. Se utilizó el SISCO y el CAE en esta encuesta, en cuanto al inventario SISCO, cuenta con una escala de 5 puntos tipo Likert, cuenta con una sección con 8 ítems que permite identificar la frecuencia con la que además en el entorno y con 15 ítems que permiten identificar la frecuencia que se presentan las reacciones al estímulo estresante. Fue validado en la ciudad de México en el 2007 con una fiabilidad de 0.87. Y, por otro lado, el Cuestionario de Afrontamiento de Estrés o CAE, también es medido de una escala Likert de 5 puntos, validado en España en el 2003. Cuenta con 42 ítems, relacionados con siete estrategias de afrontamiento del estrés. Concluyeron que los alumnos de medicina tienen niveles altos con una mediana de 46.7, comparada con los de Derecho con una mediana de 40.2 y los de Psicología con una mediana de 39.1. también se evidenció que los estudiantes de las tres carreras utilizan con mayor frecuencia la estrategia de afrontamiento de focalización en solución de problemas y la menos empleada es la religión.

Parra-Sandoval, Rodríguez-Álvarez, Rodríguez-Hopp, y Díaz (2018). Relación entre estrés estudiantil y reprobación. *Revista Científica Salud Uninorte* 34(1), 47-57. (2018) realizó una investigación en una universidad de Santiago de Chile a una población de 93 alumnos, se quiso encontrar la relación entre el estrés académico versus la tasa de reprobación en estimaciones de cuarto año de la carrera de odontología. De instrumento, se aplicó el inventario SISCO. Pudo llegar a la conclusión que el 89.2% de la muestra manifestó que siempre o casi siempre percibió estrés durante su estadía académica. Un 52.7% declaró que siempre o casi siempre siente estrés por las evaluaciones impuestas por los profesores. Por otro lado, un 79.5% manifestó que casi siempre necesitaban mayor necesidad de dormir. Un 54.9% obtuvo que siempre o casi siempre sufrió de ansiedad, angustia o desesperación. Un 41.9% declaró haberse sentido siempre o casi siempre deprimido frente a situaciones estresantes.

En un estudio analítico de corte transversal, realizado por Montalvo y Simanca (2019) con una muestra de doscientos diecisiete (n=2017) estudiantes matriculados durante el primer periodo del 2018 en un instituto universitario de Cartagena, con objetivos de ver si existe una

frecuencia de uso de cada una de las estrategias de afrontamiento ante cada situación estresante. Para esta investigación utilizaron instrumentos psicométricos como la Escala de Afrontamiento del Estrés académico, de ahí se usó el Cuestionario de Búsqueda de Apoyo Social y, por último, el de Estrés académico Percibido. Dieron como resultados de la muestra que en su gran mayoría fueron hombres con un 53.5%, y los que practican una religión fue de 54.96%. El 32.9% mencionaron que el periodo de exámenes les suele ser muy estresantes, y, solo el 40% consideran ser estudiantes exitosos. Por otro lado, descubrieron que las estrategias de afrontamiento que más han sido usadas por ellos ha sido la reevaluación positiva, seguido por la búsqueda de apoyo social y por último, la estrategia orientada a la planificación. Agregando ello, se pudo observar que la estrategia menos usada fue la de elaborar un plan de acción en base a una lista de tareas.

Acorde a lo investigado por Espinoza et al. (2020) encontraron que el estrés inicia ante el conjunto de demandas ambientales de las cuales espera recibir una respuesta inmediata y adecuada del parte del sujeto. Indican que, si el sujeto no cuenta con una buena estrategia de afrontamiento contra estas demandas, puede surgir otros tipos de reacciones emocionales, como la ansiedad, la ira y la depresión. Define a afrontamiento como patrones de comportamiento que tiene una persona para hacer frente a estos estresores o demandas. Señalan que uno de los principales estresores en los estudiantes es la evaluación académica, de ahí prosigue los docentes, seguido por la sobrecarga de tarea. Resaltando que todos estos estresores llegan a deteriorar el estado emocional del estudiante, la salud física o la relación interpersonal de ellos. La metodología usada en esta investigación fue de tipo probabilístico. Las preguntas son extractos del instrumento que Borges y Melgosa desarrollaron conocido como el SISCO, resaltando que su uso de la misma prueba no fue la completa. Al igual que nueve preguntas relacionadas con la motivación, autoestima y depresión. El 80% de la muestra pertenece al género femenino, y, el restante al masculino, siendo este un 20% con un promedio de edad de 22 años de la muestra. Se detectó que estudiantes inferiores a 22 años, presentó un índice bajo (45%) de estrés, debido a que sus responsabilidades están más enfocadas al trabajo y a la familia, y más no a lo académico en sí. Por otro lado, recalcan que las mujeres son las que tienen un índice mayor de estrés. Pudieron identificar que de la muestra de los estudiantes en horario nocturno presentan el siguiente nivel de estrés: 22%

presentan estrés bajo, 31% medio y 46% alto con indicios de que sea de tipo crónico, agudo e inclusive episódico.

En un estudio descriptivo realizado por Mendieta, Cairo, y Cairo (2020) investigaron acerca de la presencia de estrés académico en estudiantes de la carrera de medicina por una muestra de noventa participantes (n=90) de las cuales, por motivos de inclusión, sólo consideraron a cincuenta estudiantes (n=50). Para este estudio se aplicó el Inventario de estrés académico y La Escala de Vulnerabilidad del estrés. Se encontró que el 48% de la muestra es muy vulnerable al estrés, y que el estresor más frecuente que resaltó más en la muestra fue de sobrecarga académica afectando a casi el 98% de la muestra. Adicional a ello, se encontró un predominio con respecto al estilo de afrontamiento de solución al problema con el centrado en la emoción.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

- Determinar si existen diferencias en las estrategias de afrontamiento al estrés según variables sociodemográficas en estudiantes de Lima Metropolitana.

### **Objetivos específicos**

- Determinar si existe diferencia en las estrategias de afrontamiento al estrés según variable género.
- Determinar si existe diferencia en las estrategias de afrontamiento según el ciclo que cursa.
- Determinar si existe la diferencia en la estrategia de afrontamiento según el tipo de jornada laboral que realice, sea parcial o completa.
- Determinar si existe la diferencia en la estrategia de afrontamiento según la edad del estudiante.



### **Hipótesis general**

- Existen diferencias en las estrategias de afrontamiento al estrés según variables sociodemográficas en estudiantes de Lima Metropolitana.

### **Objetivos específicos**

- Existe diferencia en las estrategias de afrontamiento al estrés según variable género.
- Existe diferencia en las estrategias de afrontamiento según el ciclo que cursa.
- Existe diferencia en la estrategia de afrontamiento según el tipo de jornada laboral que realice, sea parcial o completa.
- Existe diferencia en la estrategia de afrontamiento según la edad del estudiante.

## **Método**

### **Tipo y diseño de la investigación**

El presente estudio es de tipo descriptivo comparativo, porque permite comparar las dimensiones del afrontamiento al estrés según variables sociodemográficas de un grupo de estudiantes universitarios, asimismo es de diseño no experimental y de corte transversal (Ato, López, & Benavente, 2013).

### **Participantes**

A través de un muestreo no probabilístico de tipo intencional, los participantes fueron un total de noventa (n=90) estudiantes, siendo estas cuarenta y nueve (n=49) mujeres (54.4%) y cuarenta y un (n=41) hombres (45.6%) entre 17 a 44 años (Media= 23.18; DE = 4.58).

Los universitarios participantes fueron de la carrera de: Administración (25.6%), Comunicaciones (15.6%) Derecho (8.9%), Diseño de modas (1%), Diseño web (1%), Economía (3%), Educación (1%), Gastronomía (1%), Ingeniería (10%), Marketing (3%), Medicina (5%), Odontología (21.1%), Psicología (1%), Traducción (1%) y Contabilidad (1%).

Se consideró los siguientes criterios: en cuanto al criterio de inclusión se consideró ser estudiantes de estudios superiores que estén cursando del primer al décimo ciclo de su carrera. Ser mayor de 17 años y pertenecer a una institución o universidad de lima. Y, por otro lado, los criterios de exclusión, se tomaron en cuenta el ser menor de 17 años y no estar cursando una carrera técnica o universitaria con duración mayor a un año de estudios superiores

### **Instrumentos**

El instrumento que se utilizó en el estudio es el Cuestionario de Afrontamiento de Estrés o CAE (ANEXO #3) desarrollado por Bonacio, Sandin, Paloma y Chorot en 2002,

España. La escala original consta de 60 ítems que representan cuatro dimensiones de estilos de afrontamiento: Racional, Emocional, evitación y Desapego. Sin embargo, esta versión tiene 45 ítems, divididos por 3 categorías, afrontamiento, emocional y evitación. Se conforma por cinco escalas tipo Likert que van de “A veces lo hago” (1), “Frecuentemente lo hago” (2), “Nunca lo hago” (3) y “Siempre lo hago” (4). El instrumento es de administración individual y colectiva y tuvo una aplicación no menor de 10 minutos por estudiante.

El instrumento fue validado por Sotomayor (2018) mediante el juicio de 3 expertos, encontrando una V de Aiken suficiente y significativa para cada reactivo. En cuanto al nivel de confiabilidad se utilizó el Coeficiente de Alfa de Combranch con un resultado de 0.74 para la prueba en general.

Y, adicional a ello, se hizo uso de un consentimiento informado para validar la participación de manera voluntaria de los estudiantes, así como una ficha sociodemográfica para categorizar grupos como: edad, tipo de religión que practica, género, entre otros.

La aplicación de los instrumentos fue de manera voluntaria. Los datos fueron estrictamente confidenciales. Se solicitó la firma del consentimiento informado por parte de los participantes. En el cual comparten interés con el objetivo de la investigación e interés también de participar de manera voluntaria en el mismo. Esto es representando mediante el consentimiento informado expresado verbalmente antes de iniciar las pruebas (ANEXO #1)

## **Procedimientos**

La recolección de datos se ejecutó de manera colectiva, buscando en todo momento la aceptación de los participantes de manera voluntaria mediante un consentimiento verbal, expresado antes de iniciar la prueba.

Además, se brindó una breve explicación de los objetivos de la investigación y se les recordó a los estudiantes que la aplicación del instrumento no sería mayor a diez minutos. Para ello se brindó el material necesario y las instrucciones para que el desarrollo de esta sea realizado sin ningún inconveniente.

## **Estrategia analítica**

La digitación de datos fue realizada en una base de MS Excel para ser luego ser analizada a través del programa SPSS versión 22.0. Las respuestas a los 42 ítems de estrategias de afrontamiento fueron sumadas para conformar las tres dimensiones que Sotomayor (2018) propuso.

A nivel descriptivo, se analizó; la media, desviación estándar, asimetría y curtosis. A nivel comparativo se utilizó la prueba U de Mann Whitney.

## Resultados

### Análisis descriptivo

En la tabla 1, se encuentra que las dimensiones de problemas y emoción no presentan una distribución normal. En cuanto a la dimensión de evitación, se evidencia una distribución normal. Por otro lado, se encuentra un apuntamiento en los datos de la dimensión evitación, hallándose una conglomeración no usual de datos alrededor de la media. Analizando la tendencia central y dispersión, encontramos que la dimensión de problemas presenta el mayor puntaje de media y desviación estándar. Finalmente, con respecto a la confiabilidad, se encuentra que las tres dimensiones presentan un alfa suficiente.

Tabla 1.

#### *Estadísticos descriptivos*

Dimensión	M	DE	Asimetría	Curtosis
Enfocados en la solución de problemas	42.5	11.8	0.6	0.2
Enfocadas en la emoción	28.3	7.0	0.3	0.6
Enfocados en la evitación	26.9	6.6	0.7	1.6

Nota: n = 90; M: Media; DE: desviación estándar

## Análisis Comparativo

Analizando la tabla 2, se encuentra que no existe diferencias significativas en las puntuaciones de problemas, emoción y evitación de los participantes de 17 a 22 y los participantes de 23 a 44 años.

Tabla 2

*Comparación de dimensiones según la edad.*

Dimensión	Edad	N	Rango promedio	U	Z	p
Enfocados en la solución de problemas	17 - 22	45	45.70	1003.50	-0.073	0.942
	23 - 44	45	45.30			
Enfocados en la emoción	17 - 22	45	42.88	894.50	-0.954	0.340
	23 - 44	45	48.12			
Enfocadas en la evitación	17 - 22	45	41.58	836.00	-1.427	0.153
	23 - 44	45	49.42			

Nota: N=90

En cuanto a la tabla 3 se reporta que no existe diferencias significativas en las puntuaciones de problemas, emoción y evitación de los participantes masculinos y femeninos.

Tabla 3.

*Comparación de dimensiones según el sexo.*

Dimensión	Sexo	N	Rango promedio	U	Z	p
Enfocados en la solución de problemas	Masculino	49	42.48	856.50	-1.200	0.230
	Femenino	41	49.11			
Enfocados en la emoción	Masculino	49	45.08	984.00	-0.166	0.868
	Femenino	41	46.00			
Enfocadas en la evitación	Masculino	49	46.05	977.50	-0.219	0.826
	Femenino	41	44.84			

Nota: N=90

En relación con la tabla 4, se observa que no existe diferencias significativas en las puntuaciones de problemas, emoción y evitación de los participantes de 1 – 5 ciclo y 6° ciclo a más.

Tabla 4

*Comparación de dimensiones según el ciclo.*

Dimensión	Ciclo	N	Rango promedio	U	Z	p
Enfocados en la solución de problemas	1 - 5	33	46.26	915.50	-0.209	0.834
	6+	57	45.06			
Enfocados en la emoción	1 - 5	33	46.26	921.00	-0.164	0.870
	6+	57	45.06			
Enfocadas en la evitación	1 - 5	33	46.26	859.00	-0.684	0.494
	6+	57	45.06			

Nota: N=90

Finalmente, observando la tabla 5, se halla que no existe diferencias significativas en las puntuaciones de problemas, emoción y evitación de los participantes de jornada completa y jornada parcial.

Tabla 5.

*Comparación de dimensiones según la jornada.*

Dimensión	Jornada	N	Rango promedio	U	Z	p
Enfocados en la solución de problemas	Completo	37	44.89	958.00	-0.185	0.854
	Parcial	53	45.92			
Enfocados en la emoción	Completo	37	44.89	797.50	-1.504	0.133
	Parcial	53	45.92			
Enfocadas en la evitación	Completo	37	44.89	824.00	-1.286	0.198
	Parcial	53	45.92			

Nota: N=90

## Discusión

El objetivo del presente estudio fue determinar si existían diferencias en el afrontamiento de distintos grupos de control.

Antes de proceder a la comparación de los resultados de la investigación con los hallazgos antecedentes, es importante resaltar que existen variables que deben regular la manera en la que utilizamos estos resultados como información.

Respecto al objetivo del estudio, se encontró que no existe diferencias significativas en los estilos de afrontamiento con respecto al sexo. Esto se contrapone a los hallazgos realizados por Gonzales, Gonzales y Freire (2009) donde se encontró que las mujeres tienen estrategias distintas al hombre. Por su parte, Vidal et al. (2018) encuentran que las mujeres presentan mejores estrategias de afrontamiento que los hombres, hallazgo que no comparte la muestra de la presente investigación. Finalmente, las observaciones de este estudio también se contraponen a los encontrados por Cassaretto et al. (2003), donde se evidenciaba que las mujeres presentan puntajes superiores en la variable emoción.

En cuanto a la jornada de prácticas de los estudiantes, el presente estudio encuentra que no existen diferencias entre la jornada parcial y la jornada completa. Este hallazgo no condice con lo encontrado por Sicre y Castro (2014), donde se explica que, ante diferentes exigencias de la demanda, se deben presentar distintas intensidades de estrés y estrategias de afrontamiento, entendiendo que una situación de mayores horas laboradas debe significar una mayor demanda y debería presentar mayores niveles de estrés.

En relación con el ciclo de los estudiantes, se encuentra que no existe diferencia en ninguna de las dimensiones. Estos resultados también se contraponen a los hallazgos de Sicre et al. (2014), donde un mayor ciclo debe inherentemente representar una mayor demanda y por tanto mayor necesidad de estrategias de afrontamiento, empero, nuestros datos no representan esta realidad, presentando rangos similares para los estudiantes de todos los ciclos.

Los resultados por edad indican que no existen diferencias con respecto a las estrategias de afrontamiento en los rangos de edad presentados. Esta afirmación se opone con la hipótesis presentada por Sicre et al. (2014), donde diferentes demandas deberían ser



traducidas en cambios en las estrategias de afrontamiento. Al pasar de los años, el individuo se ve expuesto a más requerimientos del medio y por tanto debería modificar la manera en la que afronta las demandas de su entorno.

Se concluye que, si bien no existen diferencias significativas entre las dimensiones por variable de control, existen pequeñas diferencias a nivel de análisis de rangos que resultan ser congruentes con ciertos antecedentes, lo que permite utilizar estas afirmaciones estadísticas para crear nuevo conocimiento fiable en el grupo de observaciones estudiado.

Se encontró que no existen diferencias en las estrategias de afrontamiento de estudiantes universitarios según el sexo, ciclo, jornada laboral y edad en la muestra evaluada.

Primero, la muestra utilizada para el estudio no fue lo suficientemente grande y no dio evidencias de normalidad, lo cual dificulta la capacidad de extrapolar estos resultados fuera del grupo evaluado.

Por otra parte, el muestreo no probabilístico de tipo intencional utilizado pudo influir en la similitud de estilos de vida de la muestra; estos podrían tener influencia en la manera en la que desarrollan sus estrategias de afrontamiento. Teniendo estas variables en cuenta, podemos presumir que los resultados de esta investigación no son determinantes a la población que pretenden representar, debiendo ser tomados en cuenta con cautela y respetando los límites del alcance de los datos en la toma de decisiones.

Posterior a ello, se encontró que el aplicar a diversas carreras y de diversos ciclos también afectó la potencia de identificar correctamente las estrategias de afrontamiento, por lo que para futuras investigaciones se les recomienda centrarse o en una facultad o en un sector propiamente dicho para potenciar esa parte.

Es necesario identificar todas las variables sociodemográficas que se quiera estudiar en la investigación, y, a la vez, identificar que, variables se relacionan directamente con las estrategias de afrontamiento. De ser posible, crear un instrumento personalizado para evaluar dichas variables.

Se recomienda que, a los estudiantes universitarios de pregrado, se les pueda enseñar primero cómo identificar el estrés, los síntomas, los estresores, entre otros, y segundo cómo afrontarlos para así poder llevar una vida académica más saludable.

Así mismo, se aconseja a la universidades e institutos, implementar un plan de intervención el cual reduzca los números de estudiantes afectados contra el estrés académico y que este se pueda implementar desde el primer ciclo con la posibilidad de que el núcleo familiar del estudiante pueda participar.

## Referencias

- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R. & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178.
- Avecillas, D. (2017). Eficacia de diferentes técnicas para reducir el estrés estudio en docentes de Guayaquil que cursan un doctorado. *Estudios de la gestión*, (1), 53-79.
- Ato, M., López-García, J. & Benavente, A. (2013). A Classification System For Research Designs In Psychology. *Anales De Psicología / Annals Of Psychology*, 29(3), 1038-1059.
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia*, 3(2), 65-82.
- Barraza, A., González, L.A., Garza, A. & Cáceres, F. (2019). El estrés académico en alumnos de odontología. *Revista Mexicana de Estomatología*, 6(1), 12-26
- Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del inventario SISCO del estrés académico. *Revista Psicología Científica*, 9(10).
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. & Valdez, N. (2003) Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista De Psicología De La PUCP*. 21(2), 363-392
- Camacuari, M. (2017). Estandarización del inventario de estrés académico SISCO en estudiantes de dos universidades de Villa el Salvador.
- Cabanach, R., Fariña, F., Freire, C., González, P. & Ferradás, M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6, 19-32.
- Caballero-Domínguez, C. & Suarez-Colorado, Y. (2019). Tipologías distintivas de respuestas ante el estrés académico en universitarios: Un análisis de clasificación. *Duazary*, 16(2), 245-257.
- Castro, C, David, O & Ortiz, L (2011). Síndrome de burnout en estudiantes de pregrado de la Universidad de Nariño. *Revista Electrónica De Psicología*. 14(4), 223-246.
- De La Rosa, G., Chang, S., Delgado, L., Oliveros, L., Murillo, D., Ortiz, R., Vela, G., & Yhuri, N. (2015). Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas.

- Díaz, S., Vergara, K. y González F. (2014). Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología. *Salud Uninorte*, 30(2), 121-132.
- Díaz, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina. *Humanidades Médicas*, 10(1), 1727 – 8120.
- Espinosa, J., Hernández, J., Rodríguez, J., Chacín, M., Bermúdez & Valmore, P. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos Venezolanos De Farmacología y Terapéutica*, 39(1), 63-69.
- Fernández, A. (2018). Estrés y compromiso académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima.
- Fernandez, M., Contini, N., Ongarato, P., Saavedra, E. & De la Iglesia, G. (2009). Estrategias de afrontamiento frente a problemas académicos en estudiantes medios y universitarios *Revista Iberoamericana de Diagnostico y Evaluacion*, 1(27), 63-84.
- Farkas, C. (2011). Estrés y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Psykhé*, 11(1), 57-68
- Galdós-Tanguis, A. (2014). Relación entre el rendimiento, estrés académico y dimensiones de personalidad en universitarios (tesis de pregrado) Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima, Perú.
- Gutierrez, A. & Amador, M. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *Revista de la facultad de ciencias contables*, 24(35), 23-28.
- La OMS considera que el estrés laboral es una grave epidemia. Recuperado El 20 De Noviembre Del 2005, De: [Http://Www.Lanacion.Com.Ar/757582-La-Oms-Considera-Que-El-Estres-Laboral-Es-Una-Grave-Epidemia](http://www.lanacion.com.ar/757582-La-Oms-Considera-Que-El-Estres-Laboral-Es-Una-Grave-Epidemia)
- López, M. (2019). Relación entre estrés laboral e inteligencia emocional en millennials de empresas privadas en lima (tesis de pregrado). Universidad de Lima, Lima, Perú.
- Montalvo, A. & Simanca, M. (2019). Estrés y estrategias de afrontamiento en educación superior *Panorama Económico*, 27(3) , 655-674.
- Mendieta, M., Cairo, C & Cairo, J (2020). Presencia de estrés académico en estudiantes de tercer año de Medicina del Hospital Docente Clínico Quirúrgico "Aleida Fernández Chardiet" *Revista Electrónica Medimay*, 27(1).

- Martinez, C. (2015). Relación entre la personalidad y el síndrome de burnout en una institución pública del Ecuador (tesis de maestría). Universidad UTE, Quito, Ecuador
- Martínez, J. (2010). Estrategias de afrontamiento ante el estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Académica Semestral*, 18(2).
- Martin, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes De Psicología*, 25(1).
- Naranjo, M.L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2).
- Palacio, J., Caballero, C., González, O., Gravini, M. & Contreras, K. (2010). Relación del burnout y las estrategias de afrontamiento con el promedio académico en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica* 11(2).
- Páramo, M., Straniero, C., García, C., Torrecilla, N. & Gómez, E. (2012). Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 10(1).
- Pulido, M., Serrano, M., Valdés, E, Chávez, M., Hidalgo, P & Vera, F. (2011). Estrés Académico En Estudiantes Universitarios. *Psicología Y Salud*, 21.
- Peña, M, Bernal, I., Pérez, R., Reyna, L. & García, K. (2017). Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *Nure Investigación*, 15(92).
- Parra-Sandoval, J., Rodríguez-Álvarez, D., Rodríguez-Hoop, M. & Díaz, V. (2018). Relación entre estrés estudiantil y reprobación. *Revista Científica Salud Uninorte* 34(1), 47-57.
- Restrepo, J., Sánchez, O. & Castañeda Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*, 14 (24), 17-37.
- Vidal, J., Muntaner, A. & Palou, P. (2018). Diferencias de estrés y afrontamiento de este según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos Educativos*. 22.
- Veloso, C., Caqueo, W., Caqueo, A., Muñoz, Z & Villegas, F. (2010). Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de Psicología*, 22(1), 23-34.

- Singh, R. (2019). Coping strategies among undergraduate students of darbhanga, Bihar. *Journal Of Psychosocial Research*, 14(1), 157-162.
- Sotomayor, H. (2018). Estrategias de afrontamiento del estudiante de enfermería ante el estrés de prácticas clínicas en universidad peruana (tesis de pregrado) Universidad César Vallejo, Lima, Perú.
- Suárez, O. J., Alejandro Hurtado Márquez, & Pulido Cardozo, O. A. (2020). Variables del estrés académico en estudiantes que cursan matemáticas en una facultad de ciencias administrativas y contables. *Revista Academia y Virtualidad*, 13(1), 37-49.
- Sicre, E. & Casaro, L. (2014). Estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología. *Revista de Psicología*. Año 2014. 10(20), 61-72.
- Salazar, G. (2020). Estilos de afrontamiento y socialización en adolescentes de una institución educativa en el Callao.

## **Anexos**

### **ANEXO #1**

#### GUIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del proyecto: AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS SEGÚN VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN LIMA METROPOLITANA

Institución: Universidad San Ignacio de Loyola

Investigador: Olenka Chirinos Gutierrez

Correo: olenka.chirinos2601@gmail.com

Presentación: El presente es un estudio de Psicología de la Universidad de San Ignacio de Loyola, que tiene como objetivo determinar si existen diferencias en las estrategias de afrontamiento según variables sociodemográficas en estudiantes de Lima Metropolitana. En este sentido, su participación es fundamental en este proceso y estaremos agradecidos si accede. La participación consiste en responder las siguientes preguntas con respecto al estrés académico y los síntomas que posiblemente haya experimentado en una o varias ocasiones. El proceso es completamente anónimo y puede interrumpir su participación cuando considere pertinente sin que esto tenga repercusiones negativas. Esta actividad es voluntaria y anónima, además de que no habrá ningún tipo de beneficio laboral o monetario. Muchas gracias por su participación.

## ANEXO #2

### Ficha de datos sociodemográfica

#### 1. Género

- a) Femenino
- b) Masculino
- c) Otro: \_\_\_\_\_
- d) Prefiero no decir

#### 2. Edad

---

#### 3. Estado Civil

- a) Soltero
- b) Casado
- c) Viudo
- d) Divorciado

#### 4. ¿Practicas alguna religión?

- a) Si
- b) No



5. Carrera

---

6. Ciclo actual

---

7. ¿A qué te dedicas actualmente?

- a) Estudio
- b) Estudio y hago practicas preprofesionales
- c) Realizó una jornada semanal de 48 horas a más y estudio
- d) Otros