

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-  
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“ESTRÉS Y AFRONTAMIENTO EN EL ÁMBITO ACADÉMICO DE LOS  
ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE LA CARRERA DE CIENCIAS  
JURÍDICAS Y SOCIALES DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS, SECCIÓN  
ANTIGUA GUATEMALA –USAC-”.**

**KARLA EUNICE TZAY CANÚ  
TERESITA MARIA DE JESÚS SILVESTRE PÉREZ**

**GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2022**



**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**  
**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**  
**CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-**  
**“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“ESTRÉS Y AFRONTAMIENTO EN EL ÁMBITO ACADÉMICO DE LOS  
ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE LA CARRERA DE CIENCIAS  
JURÍDICAS Y SOCIALES DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS, SECCIÓN  
ANTIGUA GUATEMALA –USAC-”.**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE  
CONSEJO DIRECTIVO DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**POR**

**KARLA EUNICE TZAY CANÚ**  
**TERESITA MARIA DE JESUS SILVESTRE PEREZ**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE  
PSICÓLOGAS**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE  
LICENCIADAS**

**GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2022**

**CONSEJO DIRECTIVO**  
**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**  
**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**

**M.A MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA**  
**DIRECTOR**

**LICENCIADA JULIA ALICIA RAMÍREZ ORIZÁBAL DE LEON**  
**SECRETARIA**

**M.A. KARLA AMPARO VELA CARRERA**  
**M. Sc. JOSÉ MARIANO GONZALES BARRIOS**  
**REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

**VIVIAN RAQUEL UJPAN ORDOÑEZ**  
**NERY RAFAEL OCOX TOP**  
**REPRESENTANTES ESTUDIANTILES**

**M.A. OLIVIA MARLENE ALVARADO RUIZ**  
**REPRESENTANTE DE EGRESADOS**

**ORDEN DE IMPRESIÓN INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN**

12 de noviembre de 2022

Estudiante

**Karla Eunice Tzay Canú**

Escuela de Ciencias Psicológicas

Edificio

Estudiante Tzay Canú:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el **Punto SEXTO (6°)** del **Acta CINCUENTA Y CUATRO - DOS MIL VEINTIDÓS (54-2022)**, de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 12 de noviembre 2022, que copiado literalmente dice:

**"SEXTO:** Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **"ESTRÉS Y AFRONTAMIENTO EN EL ÁMBITO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE LA CARRERA DE CIENCIAS JURÍDICAS Y SOCIALES DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS, SECCIÓN ANTIGUA GUATEMALA -USAC-"** de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

**Karla Eunice Tzay Canú****Registro Académico 2014-07720****CUI: 2263-71263-0407**

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el **Ldo. José Raúl Argueta Esquit** y revisado por el **Ldo. Pedro José de León Escobar**.

Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de Graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis con fines de Graduación Profesional".

Atentamente,

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**  
**Licenciada Julia Alicia Ramirez Orizabal de de León**  
**SECRETARIA DE ESCUELA**

/Bky

UG-342-2022

Guatemala, 10 de noviembre de 2022

Señores  
Miembros del Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
CUM

Señores Miembros:

Deseándoles éxito al frente de sus labores, por este medio me permito informarles que de acuerdo al Punto Tercero (3º.) de Acta 38-2014 de sesión ordinaria, celebrada por el Consejo Directivo de esta Unidad Académica el 9 de septiembre de 2014, la estudiante **KARLA EUNICE TZAY CANÚ CON CARNÉ NO. 2263-71263-0407, REGISTRO ACADÉMICO No. 2014-07720, Expediente de Graduación No. L-130-2019-C-EPS**, ha completado las siguientes Créditos Académicos de Graduación:

- 10 créditos académicos del Área de Desarrollo Profesional
- 10 créditos académicos por Trabajo de Graduación
- 15 créditos académicos por haber realizado Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- respectivamente.

Por lo antes expuesto, con base al **Artículo 53 del Normativo General de Graduación**, solicito sea extendida la **ORDEN DE IMPRESIÓN** del Informe Final de Investigación **"ESTRÉS Y AFRONTAMIENTO EN EL ÁMBITO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE LA CARRERA DE CIENCIAS JURÍDICAS Y SOCIALES DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS, SECCIÓN ANTIGUA GUATEMALA -USAC-**", mismo que fue aprobado por la Coordinación del Centro de investigaciones en Psicología -CIEPs- "Mayra Gutiérrez" el 18 de OCTUBRE del año 2021.

Así mismo se hace constar que la estudiante **TERESITA MARÍA DE JESÚS SILVESTRE PÉREZ, CARNÉ NO. 2092-80255-1307, REGISTRO ACADÉMICO No. 2014-13799 y Expediente de Graduación No. L-89-2019-C-EPS**, participó en el mismo proceso de investigación y hará su trámite de graduación cuando complete su expediente de graduación.

**"ID Y ENSEÑAR A TODOS"**

Atentamente,



**M.A. MAYRA LUNA DE ALVAREZ**  
**COORDINACIÓN**  
**UNIDAD DE GRADUACIÓN**



Lucia G.  
C.C. Archivo

Adjunto: Expediente completo e Informe Final de Investigación en digital.

## INFORME FINAL

Guatemala, 03 de mayo de 2022

**Señores**

Consejo Directivo

Escuela de Ciencias Psicológicas

Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que el licenciado **Pedro José de León Escobar** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**“ESTRÉS Y AFRONTAMIENTO EN EL ÁMBITO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE LA CARRERA DE CIENCIAS JURÍDICAS Y SOCIALES DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS, SECCIÓN ANTIGUA GUATEMALA -USAC-”.**

**ESTUDIANTES:**

Karla Eunice Tzay Canú

Teresita María de Jesús Silvestre Pérez

**DPI. No.**

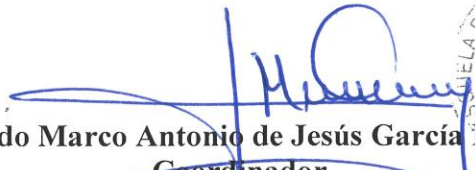
2263712630407

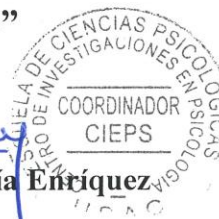
2092802551307

**CARRERA:** Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 18 de octubre de 2021 por el Coordinador del Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs-. Se recibieron documentos originales completos el 28 de abril de 2022, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes.

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

  
Licenciado Marco Antonio de Jesús García **Enríquez**  
Coordinador  
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.  
“Mayra Gutiérrez”







UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



CIEPs. 021-2022  
REG. 031-2020  
Revalidado por Revisor

Guatemala, 03 de mayo de 2022

Licenciado Marco Antonio de Jesús García Enríquez  
Coordinador  
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs  
Escuela de Ciencias Psicológicas

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

**“ESTRÉS Y AFRONTAMIENTO EN EL ÁMBITO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE LA CARRERA DE CIENCIAS JURÍDICAS Y SOCIALES DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS, SECCIÓN ANTIGUA GUATEMALA -USAC-”.**

**ESTUDIANTES:**

Karla Eunice Tzay Canú  
Teresita María de Jesús Silvestre Pérez

**DPI. No.**

2263712630407  
2092802551307

**CARRERA:** Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 18 de octubre de 2021, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

Licenciado Pedro José de León Escobar  
DOCENTE REVISOR



c. archivo

Centro Universitario Metropolitano -CUM- Edificio “A”  
9 avenida 9-45 zona 11 Guatemala C.A. Teléfono 2418-7530



Guatemala, 28 de septiembre 2021.

**Licenciado**

**Marco Antonio de Jesús García Enríquez Coordinador**

**Centro de Investigaciones en Psicología (CIEPs) "Mayra Gutiérrez"**

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe de investigación titulado *"Estrés y afrontamiento en el ámbito académico en los estudiantes del primer año de la carrera de Ciencias Jurídicas y Sociales de la Universidad de San Carlos, sección Antigua Guatemala -USAC-".* realizado por los estudiantes, Karla Eunice Tzay Canú, CUI 2263712630407 y Teresita María de Jesús Silvestre Pérez, CUI 2092802551307.

El trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación del correspondiente. Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



José Raúl Argueta Esquit

Licenciado en Psicología.

Colegiado No. 7554



**USAC**  
**TRICENTENARIA**  
Universidad de San Carlos de Guatemala

Guatemala, 01 de junio 2020.

Licenciado

**Marco Antonio de Jesús García Enríquez**

Coordinador

Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs-

"Mayra Gutiérrez".

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que las estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas Karla Eunice Tzay Canú, CUI 226371263 0407 y Teresita María de Jesús Silvestre Pérez CUI 2092 80255 1307, realizaron la aplicación de dos cuestionarios a los 80 estudiantes que conforman el primer año de la Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Sección Antigua, como parte del trabajo de Investigación titulado: "Estrés y Afrontamiento en el ámbito académico de los estudiantes del primer año de la carrera de Ciencias Jurídicas y Sociales de la Universidad de San Carlos de Guatemala" el 1 de junio del presente año, en horario de 18:00 a 20:00 horas.

Las estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra Institución.

Sin otro particular, me suscribo,

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

MSc. Lic. Byron Arturo Pelén Morales  
Coordinador Académico de la Sección Antigua  
Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales  
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
Teléfono: 57096214.

LICENCIADO  
*Byron Arturo Pelén Morales*  
ABOGADO Y NOTARIO

**Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales**

Sección Antigua Guatemala, 5ª. Calle Poniente, Frente al Monumento Landívar.



**PADRINOS DE GRADUACIÓN**

**POR KARLA EUNICE TZAY CANÚ**

ANA MARGOTH BERDUCIDO PINZÓN DE OTTEN

LICENCIADA EN TRABAJO SOCIAL

COLEGIADO 7,025

ISRAEL TZAY MUCIA

ABOGADO Y NOTARIO

COLEGIADO 30,747

**POR TERESITA MARÍA DE JESÚS SILVESTRE PÉREZ**

GUADALUPE CELIA SILVESTRE DOMINGO

MÉDICA Y CIRUJANA

COLEGIADO 24,202

MARVIN GERARDO LÓPEZ LÓPEZ

MÉDICO Y CIRUJANO

COLEGIADO 22,650

## **Dedicatoria**

### **Por Karla Eunice Tzay Canú.**

A Dios: porque una vez más su gracia ha triunfado en mi vida al otorgarme la dadiva de una noble vocación que enriquece mi sentido de vida, por abrir nuevos caminos y afirmar cada uno de mis pasos en sus excelsos y perfectos planes.

A mis padres, que con amor, dedicación y esfuerzo me han propiciado una vida con oportunidades. A mi padre Francisco Tzay Mucia por derribar paradigmas e impulsarme a conocer y recorrer nuevos senderos, ampliando mi perspectiva de vida. A mi madre Blanca Margarita Canú Batzín por su amor incondicional, valentía e inquebrantable fe que son un faro de luz en mi trayecto.

A mis hermanas Zuleyma, Jemima, Débora, Analis y hermano Lestter, por rodearme de tanto amor, infundir en mí fortaleza, sustentarme e inspirarme a persistir. Su cálida compañía y sus palabras de aliento han sido semillas de las cuales han brotado las más bellas flores.

A mis abuelos por ser pioneros en la transformación del rumbo de sus generaciones. A José León Tzay Marcos y Jerónima Mucia Cap, por tomar mi mano, caminar conmigo y demostrar su tierno amor en todo momento y a Faustino Canú y Candelaria Batzín por su aprecio y consejos.

A mi colega Teresita María de Jesús Silvestre Pérez por la valentía de emprender este proyecto juntas y hacer del trayecto un camino lleno de alegría a pesar de los desafíos que se presentaron. Nuestro esfuerzo y dedicación han enlazado nuestros nombres y fortalecido nuestra amistad.

A mis padrinos: Ana Margoth Berducido Pinzón e Israel Tzay Mucia por ser auténticos ejemplos de calidad humana, nobleza y autorrealización. Y a mis amistades que a lo largo de este trayecto me brindaron su apoyo incondicional e hicieron de este recorrido una de las más bellas etapas de vida.

## **Dedicatoria**

### **Por Teresita María de Jesús Silvestre Pérez**

A Dios, por darme el regalo de la vida y por guiar siempre mi camino y permitirme cumplir cada una de mis metas.

A mis padres; por transmitirme su amor, sus enseñanzas y valores. A mi padre Timoteo Silvestre a quien admiro y respeto; sobre todo por romper sus paradigmas tradicionales y confiar en mí al brindarme el mejor patrimonio, mi formación académica. A mi madre Teresa Dominga por su amor y compañía en cada etapa de mi vida; especialmente por sus oraciones y su motivación para alcanzar mis sueños.

A mi hermana Guadalupe Silvestre, por ser mi amiga incondicional y mi confidente; por demostrarme con su valentía y esfuerzo que es posible lograr todas las metas; por eso y más es y será siempre un gran ejemplo en mi vida.

A mis hermanos William Osbely, que ha sido mi mayor motivación para ser cada día una mejor persona y por apoyarme de manera incondicional especialmente durante la ejecución de este trabajo y a mi hermano Candelario por brindarme su apoyo durante mi formación académica.

A mi pequeña sobrina Keren Amira López, quien vino a cambiar mi vida al darme el papel de tía y me permitió descubrir una parte especial en mí que me inspira a ser cada vez mejor persona.

A mi colega Karla Eunice Tzay, a quien admiro y respeto por su sencillez y calidad humana y porque desde el primer momento, ha demostrado ser una gran compañera de tesis que hoy se ha convertido también en alguien muy especial en mi vida.

A mis amistades y seres queridos por las alegrías y buenos momentos compartidos, pero también por acompañarme en los momentos difíciles. En especial a Juan Carlos por brindarme siempre su tiempo, cariño y apoyo incondicional.

## **Agradecimientos**

Al ser supremo por darnos la vida, la sabiduría e inteligencia para enfrentar cada situación y porque hoy nos permite este logro que sin su amor y misericordia no hubiese sido posible.

A las mujeres mártires que un día lucharon por la igualdad de derechos, porque gracias a su esfuerzo hoy gozamos del acceso a la educación superior y por ende desenvolvemos en el ámbito intelectual y profesional.

A la universidad de San Carlos de Guatemala por permitirnos formar parte de sus agremiados, por los conocimientos adquiridos durante nuestro proceso académico y por ampliar nuestra visión respecto a las problemáticas que aquejan al país, a partir de los cuales reafirmamos nuestro compromiso para apoyar y servir al pueblo de Guatemala.

A la escuela de Ciencias psicológicas por adentrarnos a la complejidad del ser humano y su subjetividad. por ser nuestra fuente de conocimientos y de formación en valores que nos permite velar por el bienestar integral de la población guatemalteca.

A los catedráticos por su compromiso y por brindarnos las herramientas y conocimientos que nos dieron un rumbo para el acompañamiento del ser humano, lo cual nos motiva a ser más empáticos y querer seguir profundizando nuestros conocimientos en torno a la salud mental.

Al licenciado José Raúl Argueta Esquit y Pedro de León Escobar por orientarnos y apoyarnos en la realización del proyecto de investigación.

A nuestros padrinos de graduación por aceptar este compromiso y por ser ejemplo de profesionalismo y calidad humana.

A la facultad de ciencias jurídicas y sociales sección antigua Guatemala, en especial al licenciado Byron Arturo Pelén Morales y a los estudiantes que participaron en la ejecución del estudio.



## Índice

Resumen.....	I
Prólogo.....	1
Capítulo I .....	3
1. Planteamiento del problema y marco teórico.....	3
1.01 Planteamiento del problema.....	3
1.02Objetivos de la investigación.....	5
1.03 Marco teórico .....	6
1.03.01 Antecedentes .....	6
1.03.02 Estrés .....	7
1.03.03 Estresores .....	8
1.03.04 Clasificación de los estresores.....	8
1.03.05 Orientaciones teóricas sobre el estrés.....	9
1.03.06 Componentes del estrés .....	11
1.03.07 Distrés y eustrés. ....	11
1.03.08 Clasificación de los trastornos de estrés según el DSM5.....	13
1.03.09 Clasificación de los factores de estrés:.....	13
1.03.10 Valoración .....	14
1.03.11 Vulnerabilidad al estrés .....	14
1.03.12 Indicadores de estrés .....	15
1.03.13 Transición a la educación superior.....	16
1.03.14 Estrés en el ámbito académico .....	16
1.03.15 Afrontamiento .....	17
1.03.16 La personalidad como variable que influye en los estilos de afrontamiento .....	18
1.03.17 Estilos de afrontamiento.....	20
1.03.18 Estrategias de afrontamiento .....	24
1.03.19 Afrontamiento del estrés .....	26
1.03.20 Estrategias de prevención y afrontamiento del estrés académico .....	27
1.03.21 Consideraciones éticas. ....	29

Capítulo II .....	31
2. Técnicas e instrumentos .....	31
2.01. Enfoque de la investigación .....	31
2.02 Técnicas .....	32
2.03 Instrumentos .....	34
2.04 Operacionalización de objetivos, categorías/variables. ....	36
Capítulo III.....	38
3. Presentación, interpretación y análisis de los resultados .....	38
3.01 Características del lugar y de la muestra .....	38
3.02 Presentación e interpretación de resultados.....	37
3.03. Análisis general.....	45
Capítulo IV.....	49
4. Conclusiones y recomendaciones .....	49
4.01. Conclusiones .....	49
4.02 Recomendaciones .....	50
Referencias.....	51
Anexos .....	56
Anexo 1. Consentimiento informado .....	56
Anexo 2. Carta de consentimiento informado.....	58
Anexo 3. Escala Modos de Afrontamiento de Lazarus .....	59
Anexo 4. Lista de indicadores de vulnerabilidad al estrés .....	63

## **Resumen**

“Estrés y afrontamiento en el ámbito académico en los estudiantes del primer año de la carrera de Ciencias Jurídicas y Sociales de la Universidad de San Carlos, sección Antigua Guatemala – USAC-”. Autoras: Karla Eunice Tzay Canú y Teresita María de Jesús Silvestre Pérez.

La finalidad del estudio fue analizar la relación del estrés y los estilos de afrontamiento en el ámbito académico de los estudiantes del primer año de la carrera de Ciencias Jurídicas y Sociales de la Universidad de San Carlos, sección Antigua Guatemala. Se utilizó un enfoque de investigación cuantitativo, de diseño correlacional; con una técnica de muestreo no probabilística, debido a que la selección de la muestra fue por conveniencia. El estudio se llevó a cabo con 80 estudiantes hombres y mujeres de distintas edades. Los datos se obtuvieron a través de la lista de indicadores de vulnerabilidad al estrés de Dionisio Zaldívar y la escala modos de afrontamientos de Lazarus y Folkman. Con base a la primera se identificó la vulnerabilidad de los estudiantes al estrés; que consta de cuatro niveles. El más frecuente fue el nivel ideal, que implica ausencia de síntomas propios del estrés seguido de este el nivel vulnerable que significa mayor probabilidad a experimentar tensión durante un evento estresante y una minoría presentó un nivel seriamente vulnerable y ningún estudiante evidenció un nivel extremadamente vulnerable al estrés. La segunda escala evaluó los modos de afrontamiento confrontación, autocontrol, aceptación de la responsabilidad, huida-evitación, planificación, búsqueda de apoyo social, distanciamiento y reevaluación positiva; de estos ocho, los predominantes fueron autocontrol, planificación y huida-evitación en contraste con la búsqueda de apoyo social, confrontación y aceptación de la responsabilidad que no son utilizados por ningún estudiante. Los resultados se tabularon en hojas cálculo en el programa Microsoft Office Excel y posteriormente se correlacionaron las variables que arrojaron una correlación lineal positiva con una fuerza débil. Con el estudio se formularon las bases para la elaboración de futuros proyectos encaminados a la prevención o disminución del estrés y mejorar las habilidades de afrontamiento en los estudiantes de las diferentes unidades académicas de nuestra alma máter.

Palabras clave: estrés, vulnerabilidad al estrés, afrontamiento.

## **Prólogo**

La transición de la educación media a la educación superior es un desafío al que se enfrentan los estudiantes del primer año universitario, debido a las diferencias entre ambos niveles académicos. Aunado a estas exigencias, los académicos atraviesan situaciones personales, laborales, familiares u otros que los hace propensos a experimentar estrés, lo cual puede intervenir en su rendimiento escolar.

Con el estudio estrés y afrontamiento en el ámbito académico de los estudiantes del primer año de la carrera de Ciencias Jurídicas y Sociales de la Universidad de San Carlos, sección Antigua Guatemala se identificaron los niveles de vulnerabilidad al estrés, se evaluó los estilos de afrontamiento y se analizó la relación que existe entre el nivel de estrés y los estilos de afrontamiento de estos, debido a que están expuestos a diversos estresores en su vida diaria. Se observó que algunos trabajan y estudian a la vez, otros no residen en Antigua Guatemala, sino en comunidades aledañas; por tanto, se ven en la necesidad de viajar todos los días a la Universidad, donde además de las obligaciones académicas se enfrentan con un salón de clases en condiciones precarias. Esto evidencia la diversidad de factores estresores que influyen en el rendimiento académico y por consiguiente en la salud mental de los estudiantes.

Los resultados evidenciaron que la mayoría presenta un nivel ideal de vulnerabilidad al estrés y utilizan los estilos de afrontamiento, autocontrol, planificación, huida-evitación, distanciamiento y reevaluación positiva. Seguido de estos están los estudiantes con un nivel vulnerable al estrés que se caracterizan por afrontar a través del autocontrol, huida-evitación, distanciamiento y reevaluación positiva. Un pequeño grupo de estudiantes evidenció un nivel seriamente vulnerable al estrés y utilizan autocontrol y huida-evitación. Cabe destacar que ningún estudiante presentó un nivel extremadamente vulnerable al estrés, de igual forma, ninguno manifestó utilizar los estilos búsqueda de apoyo social, confrontación y aceptación de la responsabilidad.

Pese a que el estudio se realizó en medio de la pandemia por Covid-19, que trajo consigo dificultades para la obtención de los datos de forma presencial como lo previsto; afortunadamente

se logró su realización a través de la modalidad virtual. La investigación evidencia un impacto social porque llena vacíos de conocimiento que son la base para investigaciones posteriores tanto dentro como fuera de la universidad, esto podría contribuir al desarrollo de futuros estudios en torno al estrés, el conocimiento de sus causas, los mecanismos y tratamientos que permitan prevenir el impacto en la vida de los estudiantes y mejorar su calidad de vida; ya que a pesar de que el estrés y afrontamiento son problemáticas que han incrementado en los estudiantes y a nivel social, existen muy pocas fuentes de investigación acerca de estos temas en el país.

Por esta razón, la propuesta de estudio en torno al estrés y afrontamiento es relevante a nivel institucional y social, ya que cumple con los objetivos de investigación científica, social y humanística que propone la Universidad de San Carlos en beneficio de la población guatemalteca. En la escuela de Ciencias Psicológicas, se aportó material de investigación que brinda la posibilidad de crear un modelo de trabajo con herramientas y programas de intervención psicológica eficaces para reducir los efectos adversos como preocupación excesiva, irritabilidad, pensamiento catastrófico, dificultad para la toma de decisiones, disminución de la atención y concentración; de esta manera, disminuir los efectos que puede tener el estrés sobre el desempeño académico y mejorar su salud física y mental.

Se extiende un agradecimiento a la Universidad de San Carlos de Guatemala por la oportunidad que nos brindó de formar parte de esta casa de estudios, a la coordinadora de grado y estudiantes de la facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales, sección Antigua Guatemala por su valiosa colaboración en la realización del estudio, en especial al coordinador académico Byron Pelén Morales por abrirnos las puertas de esta sección académica.

## **Capítulo I**

### **1. Planteamiento del problema y marco teórico.**

#### **1.01 Planteamiento del problema**

La educación es un proceso progresivo que a medida que el estudiante avanza el grado de dificultad aumenta, lo cual implica el enfrentamiento a un alto nivel de exigencias y competitividad que demanda el desarrollo de diversos procesos adaptativos. La educación superior con frecuencia es más difícil debido a que los contenidos y metodología difiere del nivel medio.

Los estudiantes que aspiran a ingresar a la Universidad de San Carlos de Guatemala afrontan en un inicio el reto del proceso de ingreso y posteriormente, quienes logran ingresar se enfrentan al alto nivel de exigencia académica, ya que iniciar una carrera universitaria significa estar más propenso a desarrollar algún nivel de estrés que sobrepase su personalidad desencadenando problemas emocionales, cognitivos y fisiológicos. Barrientos, Belhumeur y Renata (2015) realizaron una investigación para conocer los niveles de estrés de la población estudiantil universitaria y uno de los hallazgos que obtuvieron fue que el 87%, de universitarios consideran que su mayor fuente de estrés es por el área académica. Román y Hernández (2011) plantean que el estrés académico es el producto de la demanda desbordante y exigida en las experiencias de enseñanza y aprendizaje que se desarrollan en las instituciones de educación superior” (p.11).

Durante la transición del nivel medio al nivel superior de educación los factores extrínsecos como ubicación de las instalaciones de la universidad, la inversión económica, empleo y los factores intrínsecos como personalidad, estrategias de afrontamiento, tolerancia a la frustración, estrés, red de apoyo cobran relevancia en el proceso educativo porque para el primer año universitario los estudiantes se encuentran expectantes y se cuestionan si son capaces de comprender los contenidos, realizar las tareas y organizar equipos de trabajo; en especial cuando se requiere de análisis, buena comprensión lectora, capacidad de juicio y abstracción, la licenciatura en Ciencias Jurídicas y Sociales es una carrera que requiere de esas habilidades.



La Universidad de San Carlos cuenta con una sección de la licenciatura en Ciencias Jurídicas y Sociales en la ciudad de Antigua Guatemala, esta sección corresponde a la jornada nocturna, no cuenta con instalaciones propias y mobiliario adecuado para los estudiantes. Incluso, quienes no logran llegar a tiempo a causa de su horario de trabajo, tráfico, entre otros factores, recurren a la utilización de bancos de plástico, en especial aquellos estudiantes que no son originarios de la Antigua Guatemala sino de los alrededores como San Antonio Aguas calientes, Ciudad vieja, Dueñas, Alotenango, Chimaltenango, Santa María de Jesús y Pastores. Un gran porcentaje de los estudiantes de la jornada nocturna trabajan y estudian por lo cual se enfrentan a las presiones labores y a las exigencias de la carrera aumentando la vulnerabilidad a experimentar un incremento de estrés que se manifiesta en cansancio físico, dolor de cabeza, problemas gastrointestinales, tensión muscular y cansancio mental generadas por el estrés. Entre las manifestaciones del cansancio mental están la preocupación excesiva, irritabilidad, pensamiento catastrófico, dificultad para la toma de decisiones, disminución de la atención y concentración; lo que aumenta y dificulta el afrontamiento y el establecimiento de una mejor adaptación a las exigencias académicas ya que el afrontamiento es el nivel de adaptación y confrontación ante un evento estresante percibido por cada persona (Barrientos, Arroyo, Singuri y Goytia, 2017).

Para Barraca (2010) el estrés es considerado un problema de interacción entre el individuo y su medio ambiente convirtiéndose así en un factor importante en el proceso de adaptación al contexto universitario. Lo que significa que una demanda elevada en el ámbito académico para una persona puede que no lo sea para otra debido a que todos los individuos presentan vulnerabilidades distintas frente al estrés. Incluso, puede que una persona sea más o menos vulnerable al estrés en distintos momentos de su vida o frente a diversas situaciones, por estas diferencias personales surgieron las siguientes interrogantes referente a los estudiantes del primer año de estudio de la carrera de Ciencias Jurídicas y Sociales: ¿cuál es la relación entre el estrés y los estilos de afrontamiento que utilizan los estudiantes de primer año de la carrera de Ciencias Jurídicas y Sociales de la Universidad de San Carlos, sección Antigua Guatemala?, ¿cuál es el nivel de vulnerabilidad de los estudiantes ante el estrés en el ámbito académico?, ¿qué estilo de afrontamiento utilizan los estudiantes en el ámbito académico?.

## **1.02 Objetivos de la investigación**

### **Objetivo general:**

✓ Analizar la relación del estrés y los estilos de afrontamiento académico en los estudiantes de primer año de la carrera de Ciencias Jurídicas y Sociales de la Universidad de San Carlos sección Antigua Guatemala, durante los años 2019-2020.

### **Objetivos específicos**

✓ Identificar los niveles de vulnerabilidad al estrés de los estudiantes de primer año de la carrera de Ciencias Jurídicas y Sociales de la Universidad de San Carlos, sección Antigua Guatemala.

✓ Evaluar los estilos de afrontamiento de los estudiantes de primer año de la carrera de Ciencias Jurídicas y Sociales de la Universidad de San Carlos, sección Antigua Guatemala.

✓ Analizar la relación que existe entre los estilos de afrontamiento y el nivel de estrés de los estudiantes.

### **1.03 Marco teórico**

#### **1.03.01 Antecedentes**

En el ámbito académico, el estrés y el afrontamiento son factores que se involucran en el proceso de aprendizaje. Diversos profesionales han enfocado investigaciones en torno a los temas debido a su importancia e incidencia en el proceso educativo. Scafarelli y García (2010) realizaron un estudio denominado Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes universitarios; el objetivo fue determinar si el perfil de afrontamiento de los estudiantes universitarios de cinco carreras diferentes varía de acuerdo con la carrera. El diseño utilizado en la investigación fue exploratorio, descriptivo y comparativo; para ello se administró la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) conformado por 80 ítems y 18 factores diferentes de afrontamiento a 139 estudiantes de Derecho, Educación inicial, Ingeniería, Odontología y Psicología del primer año de Universidad, el procesamiento de datos se realizó con el programa estadístico SPSS14.0 para Windows. En los resultados se hallaron diferencias significativas entre los estudiantes de Derecho e Ingeniería; la estrategia de afrontamiento “invertir en amigos íntimos” fue la predominante en los estudiantes de Derecho en contraste con estudiantes de Ingeniería.

Martínez (2010) enfocó su investigación en las estrategias de afrontamiento ante el estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Para la realización del estudio, la muestra estuvo conformada por 358 estudiantes universitarios. El objetivo fue descubrir la relación entre estrategias de afrontamiento ante el estrés y el rendimiento académico, así como las diferencias entre los alumnos que aprueban y los que suspenden. Los resultados evidenciaron que las estrategias de afrontamiento ante el estrés se correlacionaron con el rendimiento académico que diferencian al grupo de alumnos aprobados del grupo de estudiantes suspendidos y permite discriminar a ambos haciendo posible pronosticar a qué grupo pertenece el estudiante en virtud de las estrategias de afrontamiento que utilice. Se concluyó que es necesario conocer qué estrategias de afrontamiento usan los estudiantes universitarios para gestionar el estrés educativo y generar programas de prevención y de intervención, incluso antes de que alcancen esta etapa educativa.

Al iniciar una nueva etapa, o avanzar en el proceso académico al nivel superior se generan nuevas causas de estrés; por esta razón García, Pérez, Pérez y Natividad (2011) se interesaron en

analizar las principales fuentes de estrés académico de los estudiantes de nueva incorporación a la universidad con la validación de un instrumento de evaluación de este constructo psicológico. Los resultados constataron que el estrés académico constituye un fenómeno generalizado en el año de acceso a la universidad y que los niveles superiores se presentan respecto a la exposición de trabajos, la sobrecarga académica, la falta de tiempo y la realización de exámenes. En Guatemala los estudios referentes al estrés y afrontamiento son escasos por tal es pertinente la aportación de este estudio.

### **1.03.02 Estrés**

Las personas son por naturaleza seres racionales, que poseen un sinnúmero de capacidades y mecanismos de adaptación que han ido desarrollando a través del tiempo, los cuales permiten la supervivencia de la especie. Estas capacidades innatas, han requerido mucho trabajo y esfuerzos, y por ende involucran eventos de tensión o estresores que contribuyen a que día con día se desarrollen aún más las capacidades psicológicas de afrontamiento y adaptación a los cambios. El estrés entonces es un proceso natural e indispensable en la vida cotidiana para llevar a cabo las actividades.

El término estrés deriva de la palabra griega *stringere*, que significa provocar tensión. Fue utilizado por primera vez en el siglo XIV en la física como “Strain” para hacer referencia a un cuerpo inactivo proveniente de fuerzas ambientales.

Posteriormente, fue utilizado por disciplinas como la biología y medicina; finalmente fue adoptado por las ciencias psicológicas, donde es utilizado en la actualidad (Galan & Camacho, 2012). El fisiólogo y médico Hans Selye (1974), citado por Galan & Camacho (2012) utiliza por primera vez el término estrés en el ámbito de la medicina, al cual denominó Síndrome general de adaptación para hacer referencia a una respuesta adaptativa del organismo ante las diversas situaciones estresantes, con la finalidad de mantener la homeostasis o el equilibrio interno de un organismo.

A lo largo del tiempo, el término estrés ha tenido diversas modificaciones en significado, en palabras sencillas de Feldman, Robert (2014) el estrés: “Es una respuesta de una persona ante sucesos amenazadores o difíciles” (p.427). De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) el estrés es una “reacción fisiológica que en su conjunto prepara al organismo para la acción”. Esto significa que es un proceso natural e indispensable que impulsa a llevar a cabo las diferentes exigencias del medio, sin embargo, este concepto se reduce al aspecto funcional del organismo, más no en los efectos psicológicos o consecuencias que se presentan en la vida del sujeto que lo experimenta.

### **1.03.03 Estresores**

Según Davis & Palladino, citados en Ospina (2016) los estresores son los acontecimientos o eventos provenientes del ambiente que provocan un ajuste en el organismo y conllevan a la manifestación de una respuesta funcional de estrés. Los estresores son aspectos independientes de las personas, son estímulos externos que devienen del ambiente, llegan a formar parte de un sujeto cuando estos influyen positiva o negativamente, provocando una tensión.

Los estresores varían en intensidad y duración; Elliot & Eisdorfer (1982), citados en Ospina (2016) proponen cuatro categorías de estresores: los estresores agudos, estos se refieren a eventos que tienen un periodo de tiempo corto y por lo general son externos, las cadenas estresantes duran un poco más y se asocian a eventos de la vida que son fuera de lo cotidiano, convirtiéndose en eventos extraordinarios; los estresores intermitentes se presentan a menudo y generan respuestas de estrés en la persona y finalmente están los estresores crónicos continuos, que son situaciones que se presentan en la vida de las personas, generando niveles de activación permanentes y son constantes en la vida cotidiana de quien lo experimenta. Los estresores se encuentran presentes en los diferentes ambientes en los que se desenvuelve cada individuo.

### **1.03.04 Clasificación de los estresores**

Los estresores pueden clasificarse en trece criterios: según el momento en que actúan: pueden ser remotos, recientes, actuales y futuros; según el periodo en que actúan: Breves, muy breves,

prolongados y crónicos; según la repetición del tema traumático: único o reiterado; la cantidad en que se presenta: únicos o múltiples; la intensidad del impacto: microestresores o estrés cotidiano, estresores moderados, intensos o estrés cotidiano; la naturaleza del agente: físicos, químicos, fisiológicos, psicosociales e intelectuales; la magnitud social: microsociales y macrosociales; el tema traumático; la realidad del estímulo: real, representado, imaginario; localización de la demanda: exógena o ambiental, endógena o intrapsíquica; sus relaciones intrapsíquicas: sinergia positiva, antagonismo, ambivalencia; los efectos sobre la salud: positivo o eustrés, negativo o distrés; la fórmula diátesis/ estrés: factor formativo o causal de la enfermedad, factor mixto, factor precipitante o desencadenante a la enfermedad. (Orlandini, 2012).

#### **1.03.05 Orientaciones teóricas sobre el estrés**

✓ **Estrés como respuesta:** Plantea que el estrés está conformado por aquellas reacciones que el individuo genera ante la presencia de estresores que ponen en riesgo su equilibrio emocional y/o físico. (Ospina, 2016).

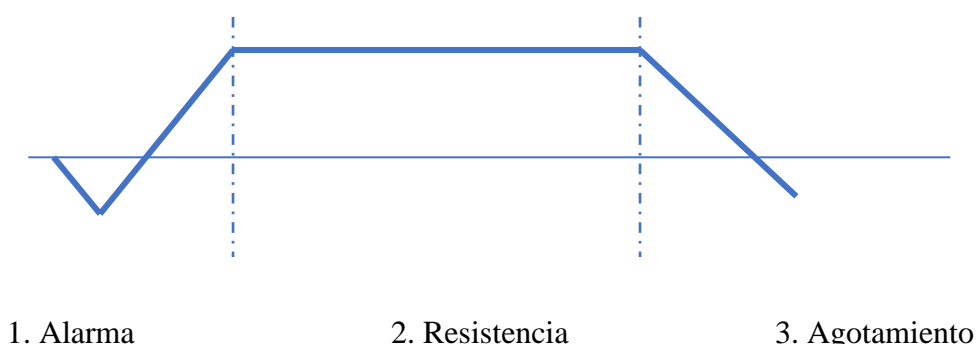
Las corrientes fisiológicas y bioquímicas propuestas por Walter Cannon y Claude Berne, suponen el estrés como una respuesta; dicha orientación se basó en la propuesta de Hans Selye al considerar el estrés como un fenómeno no específico que permite al organismo responder ante las demandas del medio, permitiendo el reequilibrio de la homeostasis (Galan & Camacho, 2012).

De acuerdo con el modelo del Síndrome general de adaptación de Seyle, la respuesta ante el estrés surge a través de tres fases: alarma y movilización, resistencia y cansancio o agotamiento. (Feldman, 2014). Según Davis y Palladino (2008) la fase de alarma es la primera reacción del cuerpo al detectar el estresor, aparece en respuesta al estímulo.

Entre las manifestaciones fisiológicas de esta fase se encuentra la hipervigilancia, la frecuencia cardíaca, la tasa respiratoria, entre otros. Así mismo, se produce la activación del Sistema Nervioso Simpático, que genera las condiciones apropiadas en el organismo para una eventual respuesta física mediante la liberación de adrenalina al torrente sanguíneo. Si se mantiene el estresor y la



condición de alerta se refuerza, el organismo genera sustancias químicas a nivel suprarrenal para prepararse y afrontar el estresor inmediatamente, a este proceso se le denomina fase de resistencia. Si los esfuerzos de adaptación en esta fase son exitosos el organismo se equilibra y vuelve a su estado normal, de lo contrario se produce la fase de agotamiento. Durante la fase de agotamiento el organismo experimenta dificultad para adaptarse y responder durante un tiempo determinado. Si la duración o intensidad del estímulo se mantiene, las defensas del cuerpo se agotan y se presentan reacciones fisiológicas como aumento de la presión arterial y de la concentración sanguínea, disminución de la capacidad para concentrarse y recordar. El agotamiento provoca un desgaste en el organismo que genera en este más susceptibilidad a enfermedades (Ospina, 2016).



**Figura: 1** Tres fases de respuesta al estrés: fase de alarma, fase de resistencia y fase de agotamiento. (Fuente: adaptado de Baum,1994).

✓ **Estrés como estímulo:** las corrientes psicológicas y psicosociales, consideran al estrés como estímulo. Esta perspectiva afirma que, en presencia de un estímulo externo a la persona, produce en él un efecto generalmente amenazante. El estrés depende de los eventos ambientales que inciden directamente en la persona afectando su equilibrio vital. Sin embargo, esta perspectiva ha sido criticada debido a las diferencias entre cada estímulo, mismas difieren en la interpretación que cada persona tiene.

✓ **Estrés como proceso transaccional:** como crítica a las perspectivas del estrés como estímulo y como respuesta, Lazarus y Folkman propusieron el estrés como un proceso transaccional. Esta orientación refiere que el estrés es una relación que involucra tanto al individuo como a su entorno que es evaluado por éste como algo que amenaza su bienestar. (Galan & Camacho, 2012).

Lazarus y Folkman plantean que los estímulos que se le presentan a un individuo no son precisamente los estresantes, sino que es la persona misma quien valora la experiencia y les da una significación subjetiva de los estresores y de los recursos que posee para superar la situación y hacer frente a dichos estresores (Gonzales & Landero, 2010).

#### **1.03.06 Componentes del estrés**

Melgosa (citado en Orellana, 2016) refiere la existencia de dos componentes del estrés que son los agentes estresantes, o estresores y las respuestas al estrés. La primera son los elementos del ambiente o circunstancias que lo producen y la segunda es la manera en que una persona reacciona ante los primeros.

#### **1.03.07 Distrés y eustrés.**

La existencia del estrés psicológico fue una propuesta de Lazarus y Folkman, este se debe a los procesos cognitivos que influyen entre el estímulo y la reacción y se divide en tres: la evaluación primaria donde la persona identifica un evento, valora las consecuencias irrelevantes y los percibe como positivas o estresantes negativos y la evaluación secundaria que evalúa los recursos de afrontamiento y enfrentamiento ante la situación y la reevaluación son los cambios provenientes del entorno, que se presentan como consecuencia de las reacciones del sujeto. (Ospina, 2016).

En torno a la evaluación primaria, el estrés positivo o eustrés, es el que nos impulsa a actuar correctamente ante una problemática, nos provee la capacidad para crear y afrontar las situaciones a través de mecanismos de defensa (Pérez Martínez, 2017).

El estrés “negativo” también llamado distrés; consiste en una saturación de estrés que dura períodos prolongados; la intensidad puede no ser significativa, pero excede la capacidad del individuo para controlarlo y adaptarse, en contraste con el estrés positivo o eustrés que es más de tipo cognoscitivo y benéfico para la salud porque impulsa a las personas y busca bienestar. (Cerezo, Hernández, & Rivas, 2010).

Los avances a nivel mundial en torno a la tecnología han facilitado la vida de las personas en diversos ámbitos como el laboral, familiar, escolar, entre otros. No obstante, dichos logros para la humanidad han traído consigo consecuencias negativas en el estado de salud, principalmente en la salud mental.

Evidentemente el estrés psicológico ha deteriorado la salud a nivel mundial, debido al bombardeo de estresores a los que las personas se enfrentan a diario. Los países más desarrollados, como China, Rusia y Estados Unidos, por mencionar algunos, parecen ser los más afectados debido a la competencia por el poder, lo que obliga a los habitantes a autoexigirse para rendir más, exponiéndose a una sobrecarga física, mental y social.

El estilo de vida en el siglo XXI se caracteriza por ser una época neuronal, debido a la presencia de patologías y trastornos mentales como la depresión, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (tdah) y el trastorno límite de la personalidad (tlp). Esto se debe a que la mayoría de las personas pretenden rendir al máximo, explotando sus capacidades para demostrar que sí pueden, que no se admite el no puedo, la negatividad, sino únicamente la positividad. Al admitir únicamente el “sí puedo” y negar el “no puedo”, las personas pretenden rendir al máximo. Como consecuencia, la sobrecarga de estrés o el mal manejo de este, produce un cansancio y un agotamiento excesivo que afectan la salud física, mental y social. (Han, 2012).

### 1.03.08 Clasificación de los trastornos de estrés según el DSM5

Trastorno	Código CIE-10-MC	Características diagnósticas
Trastorno de estrés posttraumático	309.81 (F43.10)	Se basa en el desarrollo de síntomas específicos como la reexperimentación del miedo, angustia, excitación y externalización de síntomas reactivos o disociación tras la exposición a uno o más eventos traumáticos.
Trastorno de estrés agudo	308.3 (F43.0)	Se caracteriza por la presencia de síntomas específicos que implican normalmente ansiedad al revivir el suceso traumático, reactividad emocional o fisiológica al evento traumático o disociación durante al menos los tres días posteriores al evento traumático.
Trastorno de adaptación (sin especificar)	309.9 (F43.20)	Pueden ser agudos (menos de seis meses) o persistentes- crónicos (seis meses o más). Se caracteriza por la presencia de síntomas emocionales o comportamentales en respuesta a eventos estresantes y se asocia con un mayor riesgo de intentos de suicidio o suicidio consumado.

**Figura 2** Clasificación de los trastornos de estrés (Fuente: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM 5, 2013).

### 1.03.09 Clasificación de los factores de estrés:

Se presentan tres clases principales de factores de estrés que son: los cataclismos, sucesos personales y eventos cotidianos. Los cataclismos se refieren a fuertes factores de estrés que ocurren en forma súbita y por lo común afectan a muchas personas al mismo tiempo. Tornados y accidentes

aéreos, lo mismo que ataques terroristas, son ejemplos de este tipo de eventos que afectan simultáneamente a cientos o miles de personas (...) Los sucesos personales incluyen sucesos significativos en la vida, como la muerte de uno de los padres o del cónyuge, la pérdida de un empleo, algún fracaso personal importante e incluso algo positivo, casarse (...) Eventos cotidianos o de manera más informal, las complicaciones de la vida diaria, molestias cotidianas como quedar atrapado en un embotellamiento de tránsito, que ocasionan motivos de irritación menores y pueden tener efectos en la salud si continúan (...). (Feldman, 2014, p.428).

### **1.03.10 Valoración**

Los pioneros del estrés como proceso transaccional refieren en su libro *Stress, Appraisal and Coping* (“Estrés, valoración y afrontamiento”) que el estrés está presente en diferentes situaciones de la vida cotidiana y la intensidad y respuesta varía de acuerdo con la vulnerabilidad de cada persona ante situaciones estresantes. Proponen, que, para analizar la valoración, se deben tener en cuenta las diferencias personales, así como las diferencias contextuales de cada individuo debido a la cultura y las condiciones de vida en los que se desenvuelven, lo cual influye en el desarrollo de distintas estrategias de valoración y afrontamiento a los estresores (Ospina, 2016).

### **1.03.11 Vulnerabilidad al estrés**

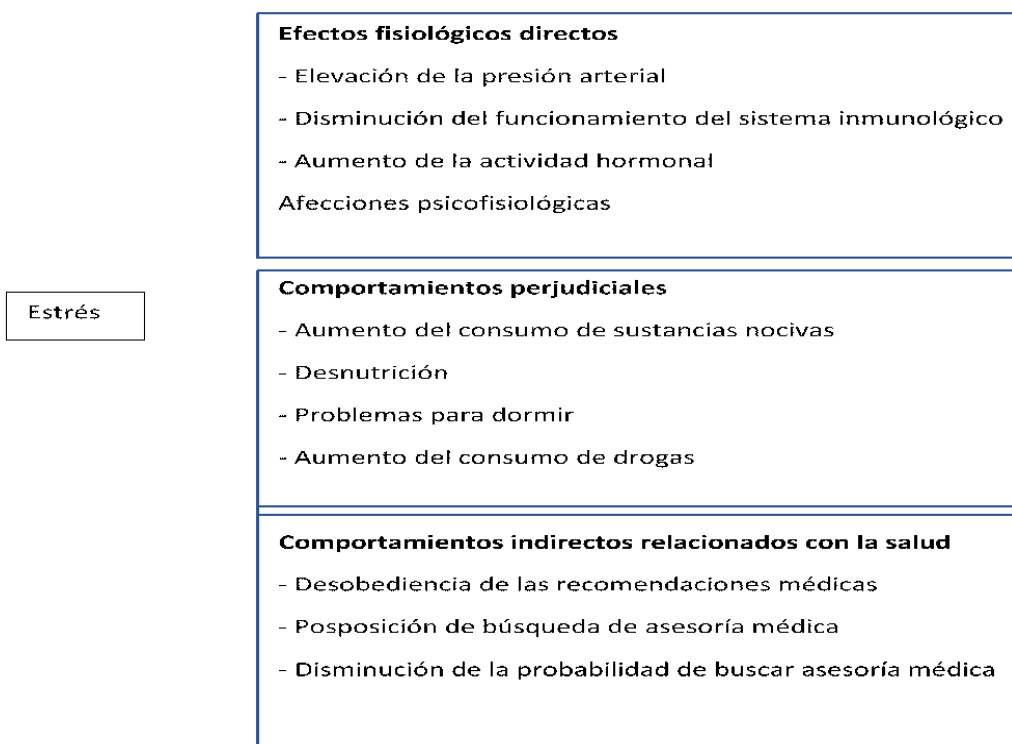
La mente responde ante el estrés mediante percepciones, conocimientos, rememoraciones, emociones, defensas y mecanismos, cambios en las actitudes y en la autoestima, conductas y síntomas. A través de esa respuesta el individuo puede lograr la percepción del agente del estrés e interpretar su significado como favorable o desfavorable y el conocimiento determina la capacidad o incapacidad para enfrentar la demanda que supone un estresor. (Orlandini, 2012).

Según la perspectiva de Lazarus y Folkman, citados en (Ospina, 2016) la vulnerabilidad al estrés implica una relación entre la valoración de las demandas del medio en el individuo y la valoración que hace en torno a los recursos subjetivos que posee para su afrontamiento. La valoración puede clasificarse en niveles, según los que evalúa la escala lista de indicadores de vulnerabilidad al estrés, está el nivel ideal, vulnerabilidad, seriamente vulnerable y

extremadamente vulnerable, estos van desde menos a más en la escala de estrés, que se interpreta como lo que es considerado saludable y lo que no, porque interfiere en la cotidianidad de una persona.

### 1.03.12 Indicadores de estrés

Los indicadores del estrés se dividen en indicadores físicos, psicológicos y comportamentales y se articulan de manera idiosincrática, por lo tanto, el desequilibrio sistémico se manifiesta de manera diferente en cantidad y variedad en las personas. El primer indicador se refiere a las reacciones y manifestaciones fisiológicas como sudoración, dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, fatiga, sudoración excesiva, entre otros. El segundo se relaciona con las funciones cognitivas o emocionales como preocupación, desconcentración, bloqueo mental, problemas de memoria, ansiedad, etc. El tercero involucra conductas como desganar para realizar las actividades laborales y/o académicas, aislamiento, ausentismo, etc. (Berrío & Mazo, 2011).





**Figura 3** Principales tipos de consecuencias derivadas del estrés: efectos fisiológicos directos, comportamientos perjudiciales y conductas indirectas relacionadas con la salud. (Fuente: Selye, 1976).

### **1.03.13 Transición a la educación superior**

La transición a la educación superior es un cambio trascendental en la vida de cualquier estudiante, porque implica el enfrentamiento a nuevas normas y prácticas de la cultura Universitaria (Johnston 2013: 16). Los estudiantes de la educación superior “necesitan un tiempo para ajustarse a la universidad y adaptarse al rigor académico y a sus disciplinas” (Johnston 2013: 21). Según Vélez y Roa (2005) “los jóvenes que comienzan una carrera superior enfrentan una responsabilidad mayor, cursos y docentes que les exigen y asignan diversas actividades como sustentar trabajos grupales, presentar informes, llevar a cabo prácticas, trabajos de investigación y exámenes con una exigencia elevada” (como es citado en Bastidas, Ceballos, & Ortiz, 2011, p. 226).

Ante el incremento de responsabilidades de una carrera a nivel superior Viñas y Chaparros (2000) identificaron que “cuando una persona no se logra adaptar a los eventos estresores, podría desencadenar en ella manifestaciones de cansancio. Este tipo de estrés genera un impacto no solamente en la salud, sino también en el ámbito académico” (Bastidas, et al., 2011, p. 226).

### **1.03.14 Estrés en el ámbito académico**

El estrés es un factor importante que influye positiva o negativamente en la salud de los estudiantes. Mientras que un estrés positivo actúa como motivador para los estudiantes en su desempeño porque los impulsa a llevar a cabo las actividades académicas, el mal manejo de este puede tener consecuencias significativas en el ámbito académico.

El estrés en el ámbito académico es el que se presenta en los estudiantes en el contexto educativo, al exponerse a un sinnúmero de situaciones estresoras o demandas académicas. De acuerdo con Caldera, Pulido y Martínez (2007) citado en Berrío & Mazo, (2011) el estrés académico se genera en los estudiantes como consecuencia de las diferentes demandas que impone el ámbito educativo. Para Martínez y Díaz (2007) el estrés académico se refiere a un malestar presente en el

contexto académico debido a factores físicos, emocionales o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar las demandas (Berrío & Mazo, 2011).

### **1.03.15 Afrontamiento**

Hay situaciones que rompen la estabilidad y el equilibrio interno como externo del ser humano, para enfrentar dichas situaciones y lograr la adaptación, se requiere de respuestas o acciones que reduzcan la tensión causada por el desequilibrio ante la situación desconocida o desafiante.

Lazarus y Folkman (1986) pioneros en el tema denominaron, a estas respuestas afrontamiento y lo definen 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 de los individuos” (Mena, 2018, pág. 1). Desde esta perspectiva se contempla el afrontamiento como un proceso derivado de la interacción de las personas en múltiples circunstancias y contextos socioculturales, implicando efectos de mutua influencia sobre las variables personales y situacionales.

Varios autores también se han dedicado a definir estas respuestas, para Papalia, Wendkos y Duskin (2010) el afrontamiento es el conjunto de pensamientos y conductas que permiten la adaptación y tienen como propósito aliviar o contrarrestar el estrés causado por condiciones nocivas, amenazantes o desafiantes. Para Díaz Martín (2010) el afrontamiento forma parte de la gama de recursos psicológicos que posee cada individuo y es una de las variables importantes para definir el nivel de calidad de vida.

Macías, Orozco, Valle y Zambrano (2013) indican que no se debe confundir el afrontamiento con el dominio del individuo sobre el entorno porque el afrontamiento se enfoca en el manejo de situaciones que tienden a generar estrés al individuo, buscando tolerar, minimizar, aceptar o ignorar aquello que sobrepasa sus capacidades, redireccionando el significado del estímulo por medio de acciones, pensamientos y emociones que se emplean al momento de enfrentarse a la

situación desbordante, por tal razón el afrontamiento forma parte de los recursos psicológicos del ser humano.

### **1.03.16 La personalidad como variable que influye en los estilos de afrontamiento**

Existen múltiples variables que intervienen en la tendencia de los estilos de afrontamiento ante el estrés, entre las más importantes se encuentra la personalidad que es el “patrón único de pensamientos, sentimientos y conductas de un individuo que persiste a través del tiempo y de las situaciones” (Morris y Maisto, 2014, pág. 333)

De acuerdo con Burgos, Carretero, Elkington, Pascual-Marssetin & Lobaccaro. (2000) citado en Macías et al. (2013) “el afrontamiento forma parte de los recursos psicológicos o psicosociales que el individuo utiliza para hacer frente a situaciones estresantes, y en la cual ejerce un efecto de mediación los rasgos de personalidad” (pág. 128). Según el Modelo psicobiológico, la personalidad se compone por dos estructuras que son el temperamento y el carácter.

✓ **El temperamento:** es la “disposición característica o estilo de aproximación y reacción ante situaciones” (Papalia et al., 2010, pág. 241). Seelbach, refiere que el temperamento “es un componente de la personalidad porque determina de alguna manera ciertas características de cognición, comportamiento y emocionales” (2012, pág. 9).

De acuerdo con Cloninger, Bayon y Svarik (1998) el temperamento “se refiere al sesgo que se da en las respuestas automáticas ante un estímulo emocional, el cual tiene un alto componente biológico y se manifiesta de manera estable a lo largo de la vida, con independencia de la cultura y del aprendizaje social”, citado en (Aguirre, 2015, pág. 226). Según la teoría psicobiológica el temperamento se conforma por cuatro dimensiones que son:

**Búsqueda de novedad:** expresa gran interés en por el descubrimiento e innovación, este rasgo es impulsado por la dopamina que interviene en el sistema de recompensa relacionado con la respuesta fisiológica para la acción, las personas que la poseen suelen ser impulsivas, excitables, curiosas y entusiastas.

**Evitación del daño:** las respuestas expresadas ante el peligro son intensas para la inhibición de impulsos debido a la intervención moduladora de la serotonina, estas personas se caracterizan por ser cautelosas, aprensivas, temerosas y cautelosas.

**Dependencia de la recompensa:** existe gran tendencia a reaccionar frente a incentivos y recompensas debido a que este proceso está mediado por noradrenalina en el sistema de mantenimiento o persistencia conductual, se relaciona con la preferencia de relaciones interpersonales, refuerzo social y malestar por separación de grupo.

**Persistencia:** se logra mantener la conducta a pesar de que la existencia de estímulos incitantes esté ausente, se mantiene por la intervención de la transmisión serotoninérgica y a los circuitos orbito frontales (Svrakic y Cloninger, 2005) citado en (García, 2013) .

✓ **El carácter:** es el otro componente de la personalidad, Seelbach denomina “carácter a las características de la personalidad que son aprendidas en el medio” (2012, pág. 9). Este concepto hace referencia al cúmulo de influencia del ambiente sociocultural en el que se desarrolla cada persona que modula el significado de lo experimenta y en consecuencia las reacciones conductuales y emocionales de las personas. La teoría psicobiológica indica que el carácter se conforma por tres dimensiones:

**Autodirección:** es la habilidad de dirigir las conductas en congruencia a las metas establecidas y la autodirección se relaciona con la madurez, autoestima y recursos de adaptación.

**Cooperatividad:** es la capacidad de establecer relaciones interpersonales por medio de conductas de identificación que permite la aceptación de los demás, promueve el altruismo, la empatía y solidaridad.

**Autotrascendencia:** es la capacidad de sentirse parte del universo y se relaciona con la creatividad, fantasía e imaginación (Svrakic y Cloninger, 2005) citado en (García, 2013).

Esta teoría nos permite acercarnos al entendimiento que de la personalidad se desglosan los estilos de afrontamiento al estrés debido a que el componente biológico se encuentra establecido y el componente ambiental que es el carácter permite que las manifestaciones temperamentales se inhiban o se refuercen en determinadas circunstancias, por tal razón cada individuo tiene una manera particular de reaccionar ante las adversidades. Las estrategias de afrontamiento son el reflejo de la personalidad de cada individuo y para una mejor adaptación estas pueden ser reforzadas o inhibidas mediante el aprendizaje de nuevas estrategias de afrontamiento asertivas para cada determinada situación que desequilibra como lo es el estrés porque es inevitable la presencia de este factor en el diario vivir.

### **1.03.17 Estilos de afrontamiento**

Cada persona manifiesta cierta peculiaridad al reaccionar ante los conflictos, con el paso del tiempo estas reacciones se van desarrollando y reforzando hasta establecerse como un estilo de afrontamiento en función de la personalidad. Para Piemontesi y Heredia (2009) “Los estilos de afrontamiento son las predisposiciones de la personalidad que trascienden la influencia del contexto situacional y el tiempo” citado en (Espinoza, 2018, pág. 46) . Según Cassaretto, Chau, Oblitas y Valdez “estas predisposiciones personales son las que determinan el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, que son los procesos concretos y específicos que se utilizan en cada contexto, y pueden ser cambiantes dependiendo de las situaciones desencadenantes” citado en (Espinoza, 2018, pág. 46).

Es decir, los estilos de afrontamiento están determinados por la personalidad del individuo, por la valoración psicológica que este tenga acerca del estresor, dichos estilos de afrontamiento determinan qué estrategias serán adoptadas por el individuo para enfrentar las situaciones estresantes que se le presentan, ya que se pueden cambiar dependiendo el contexto y proceso de adaptación.

Frydenberg y Lewis citado en (Viñas, González, García, Malo y Casas, 2015) identificaron tres estilos de afrontamiento comúnmente utilizados, entre ellos se encuentra el afrontamiento

productivo que se enfoca en acciones voluntarias y conscientes para resolver los problemas, el estilo no productivo se caracteriza por realizar acciones que no se enfocan en la resolución del problema al contrario van a aumentar la tensión porque incluye sentimientos de culpa, evasión y aislamiento, sin la introversión de acciones para solucionar el problema y por último se encuentra el estilo de afrontamiento orientado a otros caracterizado por la búsqueda de ayuda y soluciones en otras personas como amigos, familiares, profesionales y líderes eclesiásticos, porque no se sienten seguros de confrontar los problemas con sus propios recursos por eso prefieren la orientación de otros.

Para que el afrontamiento se lleve a cabo es relevante dirigir el interés o los esfuerzos hacia un centro o foco de atención, con la misión de conseguir determinados resultados u objetivos, según la focalización los estilos de afrontamiento pueden enfatizar nada más en la respuesta sin detenerse a analizar los procedimientos que se deben llevar a cabo para la resolución, cuando se enfatizan en la emoción se centran únicamente en la búsqueda de calma ante la ansiedad o malestar generado por conflicto y por último cuando el énfasis reside en el problema existe una meta y un plan de acción para llegar a la solución.

Varios autores coinciden en que debe existir un esfuerzo para que se pueda generar el afrontamiento y para ello se requiere de la realización de actividades, entre los estilos de afrontamiento la actividad puede realizarse de manera cognitiva debido a que las soluciones se gestan por medio de ideas y planes, también la actividad de afrontamiento puede ser conductual debido a que se concretan las ideas por medio de acciones y la capacidad de obrar o de producir un efecto externo como interno. Desde la perspectiva de Lazarus y Folkman los estilos de afrontamiento se dividen en dos grandes grupos, el primero centrado en el problema y el segundo centrado en las emociones.

#### ✓ **Afrontamiento centrado en el problema**

Según Macías, Orozco, Valle y Zambrano (2013), el afrontamiento centrado en el problema se manifiesta cuando el individuo evalúa y afronta las condiciones en busca de una solución

considerando las oportunidades y los riesgos, teniendo como objetivo primordial la resolución de problemas, esto implica el manejo de las demandas internas o ambientales que suponen una amenaza y desequilibran la relación entre la persona y su entorno, se busca modificar las circunstancias problemáticas por medio de nuevos recursos que disminuyan el efecto aversivo de las condiciones ambientales.

Las estrategias centradas en el problema se subdividen en afrontamiento activo, que se refiere a todos los procedimientos que implican acción para tratar de modificar las situaciones o disminuir sus efectos y el afrontamiento demorado que se considera como una respuesta indispensable y funcional, dirigida a buscar la oportunidad apropiada para actuar de forma no anticipada.

#### ✓ **Afrontamiento centrado en las emociones**

De acuerdo con Tacca y Tacca (2019) el estilo de afrontamiento centrado en la emoción tiene como objetivo minimizar, eliminar y manejar los estados emocionales provocados por la situación estresante sin intervenir con acciones dirigidas a resolver el problema. El equilibrio en el aspecto emocional se logra a través del apoyo social, asumiendo las dificultades, extrayendo el lado positivo del problema, acudiendo a la fe o negando la existencia de la situación problemática.

Además de los estilos de afrontamiento centrado en el problema y en las emociones, Lazarus y Folkman elaboraron una escala denominada Modos de afrontamiento que permite identificar ocho estilos de afrontamiento diferentes que son: la confrontación caracterizada por dirigir los esfuerzos a encarar los problemas con acción directa para cambiar la situación, el distanciamiento redirecciona los esfuerzos para separarse y buscar crear una perspectiva positiva fuera del problema, el auto-control dirige los esfuerzos para regular los propios sentimientos y acciones dominando los impulsos para una mejor resolución de los problemas, la búsqueda de apoyo social dirige los esfuerzos a buscar ayuda para tener una diversidad de soluciones, sentirse comprendido y formar parte de una red de apoyo. La aceptación de la responsabilidad identifica el rol que se tiene en el conflicto y asume las consecuencias ya sean negativas o positivas, la huida- evitación prevé el conflicto y dirige sus esfuerzo a escapar y en caso de no lograr huir y estar inmerso en el

conflicto los esfuerzos se dirigen a posponer la solución del conflicto, en la planificación los esfuerzos se dirigen a realizar un plan de acción para solucionar el conflicto, este proceso conlleva análisis para alterar a conveniencia la situación y por último la reevaluación positiva dirige los esfuerzos para encontrar un significado de aprendizaje del conflicto para el crecimiento personal.

#### ✓ **Afrontamiento centrado en la evitación**

Pinheiro, Troccoli y Tamayo (2003) citado en (Veloso, 2010) identificaron el estilo de afrontamiento centrado en la evitación, caracterizado por el escape y distanciamiento ante los conflictos a nivel cognitivo y comportamental, este tipo de afrontamiento no requiere de un gran esfuerzo, al contrario, se utiliza porque no genera gasto de energía mental ni conductual y proporciona comodidad y disminución del malestar, sin embargo la resolución del conflicto no se da porque el problema persiste de manera latente.

#### ✓ **Afrontamiento Proactivo**

Morris y Maisto (2014) mencionan que el afrontamiento proactivo es una manera eficaz de aprender a afrontar el estrés anticipando las posibles situaciones estresoras para realizar acciones que disminuyan el impacto, esto no implica esperar a que suceda lo peor, al contrario ayuda a preparar recursos y ampliar la perspectiva de solución para cada situación, además contribuye al autoconocimiento de sí mismo en cuanto a la búsqueda de recursos necesarios y funcionales para la adaptación y amortiguación del impacto.

También existen otros estilos básicos de afrontamiento entre ellos se encuentra el estilo vigilante rígido que se caracteriza por la tendencia a buscar información sobre el estresor o dificultad de manera anticipada. El estilo evitador rígido se enfoca en el malestar o dificultad que el estrés produce evitando prestar atención a las características amenazantes del estresor. El estilo flexible, describe la capacidad de resistir la amenaza o situación estresora, manejando la incertidumbre y la activación emocional, por lo tanto se es capaz de emplear estrategias de afrontamiento de manera flexible y por último el estilo inconsistente que se caracteriza por la propensión a ceder a la incertidumbre y a la activación emocional, quienes la emplean se alejan



del estresor para evitar la incertidumbre pero aparece la activación emocional y para evitar ésta se aproximan al estresor lo que genera incertidumbre nuevamente y no se es capaz de confrontarlo (Guerri, 2013).

### **1.03.18 Estrategias de afrontamiento**

Una estrategia se compone de una serie de acciones planificadas que ayudan a tomar decisiones y a conseguir los mejores resultados posibles. Las estrategias están orientadas a alcanzar un objetivo siguiendo una pauta de acción. Lazarus y Folkman (1986) enfatizan que las estrategias de afrontamiento son esfuerzos o acciones que se realizan exclusivamente para manejar algo que ocurre fuera de la rutina y se diferencian de conductas automáticas que se llevan a cabo en situaciones habituales (Chaves, 2015, pág. 41). Implica que el individuo debe desplegar aún más recursos de los que habitualmente lo impulsan a la acción debido a que la situación sobrepasa el manejo habitual.

Desde la perspectiva de Contreras, Chávez y Aragón (2012) las estrategias de afrontamiento son: “herramientas empleadas en el desarrollo y manejo de la situación, solo pueden ser establecidas una vez que se ha analizado el problema, determinado los objetivos a alcanzar, evaluando los recursos con los que se cuenta, y las posibilidades de éxito” (pág. 41).

Las estrategias tienen un fin adaptativo porque propician en el sujeto un adecuado funcionamiento global a largo plazo, sin embargo, pueden contribuir a disminuir y controlar el estrés ante situaciones que resulten estresantes para el individuo, pueden convertirse también en fuente de estrés o de incremento de estrés si dichos procesos resultan ineficaces.

Los autores Frydenberg y Lewis (1997) clasificaron las estrategias de afrontamiento en concordancia a los estilos de afrontamiento, ya que las estrategias son acciones específicas que caracterizan cada estilo.

✓ **Estrategias del estilo de afrontamiento focalizado en las emociones.**

El estilo centrado en las emociones emplea las siguientes estrategias: buscar apoyo social que se dirige a compartir los problemas con otras personas para desahogarse y fortalecer la confianza, buscar pertenencia el individuo se preocupa por mantener buenas relaciones con un grupo específico con el que sienta afinidad y confianza para compartir las experiencias que causan ansiedad, invertir en amigos íntimos implica comprometerse a dedicar tiempo en afianzar la amistad y compartir momentos de alegría y tristeza para obtener soporte emocional, acción social permite involucrar a más personas que no pertenecen al círculo de amistad que experimentan la misma problemática y compartir opciones funcionales para resolver el problema, buscar apoyo espiritual contribuye a disminuir la ansiedad e incertidumbre causada por situaciones estresantes que se encuentran fuera del control del individuo por medio de la fe en un ser superior que tiene un propósito para cada dificultad y buscar ayuda profesional es una estrategia que involucra el reconocimiento de la existencia de un problema que no puede ser resuelto e implica la orientación de un profesional para la resolución y apoyo.

✓ **Estrategias del estilo focalizado en la solución del problema**

Entre estas estrategias se encuentra el concentrarse en resolver el problema que requiere de análisis y determinación para los pasos a seguir en la solución del problema, esforzarse para tener éxito implica emplear las capacidades y habilidades de manera disciplinada para alcanzar los objetivos, fijarse en lo positivo es orientar la atención en los aspectos benéficos para motivarse, buscar diversiones relajantes consiste en el aprovechamiento de actividades que disipen las preocupaciones y beneficien la salud de forma integral y la distracción física hace referencia al cambio de ambiente habitual del que el individuo se desenvuelve y la realización de actividades fuera de la rutina.

✓ **Estrategias del estilo focalizado en la evitación**

Las siguientes acciones describen las acciones específicas del estilo evitativo: preocuparse implica que el contenido del pensamiento evidencie temor y ansiedad sin llegar a la resolución del problema, hacerse ilusiones indica presencia de fantasías en las que el problema se resuelve de

manera ficticia y se tiene un final feliz, falta de afrontamiento reconocer que existe un problema sin embargo se decide no confrontarlo por la creencia de incapacidad, reducción de la tensión dirige las acciones a la tendencia de relajación por medio de la ingesta de bebidas alcohólicas y otras sustancias psicoactivas, ignorar el problema es retirar voluntariamente de la conciencia la existencia del problema, autoinculparse es dirigir la irresponsabilidad y culpa de otros a sí mismo sin evaluar los factores que intervienen en la situación y reservarlo para sí con tal de mantener la imagen de autocontrol ante otras personas aunque genere gran carga emocional.

Cada individuo prefiere utilizar las estrategias de afrontamiento que le conduzcan a la mejor resolución en base a la experiencia (Veloso, 2010). Esto no implica que la resolución sea la más apropiada ya que la experiencia únicamente puede servir de referencia para una resolución, debido a que cada experiencia se genera en un contexto distinto.

### **1.03.19 Afrontamiento del estrés**

Para Lazarus y Folkman, (1986) el afrontamiento al estrés "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 genera" (Berrío, 2011, pág. 77). Además, el afrontamiento se relaciona estrechamente con la evaluación cognitiva de las situaciones estresantes porque de ahí inicia

Según Morris y Maisto (2014) existen dos maneras frecuentes en que las personas se ajustan al estrés. Una de ellas es el afrontamiento directo en el que el individuo se enfoca intencionalmente en modificar una situación que le produce molestia por medio de tres estrategias que son: confrontación, negociación y el retirarse.

La confrontación permite admitir e identificar la existencia de un problema para resolverlo sin eludirlo; esto amplía la perspectiva de solución del individuo. La negociación busca la obtención de algún deseo o meta por medio de ajustes entre el individuo y la situación estresora y por último el retirarse implica el distanciamiento de la situación estresora que resulta más eficaz, sin embargo, se corre el peligro de convertirse en un hábito inadaptado. La otra manera de ajuste al estrés es el

afrontamiento defensivo que consiste en la auto persuasión de la inexistencia de dificultad ante la situación estresora ya que es muy difícil de lidiar con ello, por tal razón se acude a los mecanismos de defensa que favorecen la disminución de ansiedad, frustración y presión, minimizando el conflicto por medio del engaño. Entre estos están los mecanismos de afrontamiento defensivo como la negación que consiste en no reconocer las amenazas de la realidad, la intelectualización que se manifiesta por medio del alejamiento emocional ante el conflicto, en el que se muestra ajeno a lo que le sucede en realidad y la formación reactiva es la expresión conductual de la negación porque las personas se enfocan en manifestar con intensidad exagerada emociones e ideas totalmente contrarias a las que en realidad experimenta. La represión consiste en el bloqueo o detención de pensamientos e impulsos no aprobados por la conciencia mientras que la sublimación modifica las emociones reprimidas en formas de expresión socialmente aceptadas sin perturbar la convivencia del grupo al que se pertenece. Cuando no se niega o reprime se recurre a la proyección que es atribuir a otra persona los sentimientos e ideas propias escondidas para exteriorizarlas y disminuir la frustración. La identificación consiste en adjudicar a sí mismos características de otras personas fuertes para tener control de la situación. La regresión se da cuando las personas se encuentran bajo una gran carga de estrés, se caracteriza por volver a un estado infantil con tal de soportar de mejor manera la dependencia o indefensión; contrario a este mecanismo está el desplazamiento que consiste en dirigir los sentimientos y motivos reprimidos a otro objeto sustituto y no al conflicto del que se origina. El afrontamiento defensivo cumple la función de responder ante las situaciones difíciles, sin embargo, puede repercutir de manera negativa en la capacidad de tolerar de manera constructiva las dificultades.

### **1.03.20 Estrategias de prevención y afrontamiento del estrés académico**

La transición a la educación superior implica desarrollar nuevas formas de respuesta a los requerimientos académicos debido a que el grado de dificultad va en constante aumento generando gran carga de estrés, además de estos desafíos existen otros factores que influyen como detonantes de estrés entre ellos se encuentra el mal manejo del tiempo y la desorganización. Caldera, Pulido y Martínez (2007) definen el “estrés académico como aquél que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo” (citado en Berio y Mazo, 2011, p.78).

Ante estas situaciones Stahl y Goldstein (2013) mencionan algunas estrategias que ayudan a prevenir la cronificación del estrés y las manifestaciones de estrés en la fase de agotamiento. Entre estas estrategias se encuentra la planificación de actividades, la utilización de técnicas de estudio, alimentarse saludablemente en horarios estables, practicar deporte o actividades recreativas, dedicar tiempo a pasatiempos y hobbies, mantener ciclos de sueño estables, buscar ayuda y compartir con otros, practicar relajación y respiración profunda, mantener el sentido del humor y esforzarse en mantener la calma y tranquilidad.

Morris y Maisto (2014) coinciden en que la elaboración de un listado es una estrategia muy eficaz para afrontar la presión académica, consiste en enlistar todas las actividades o tareas, seguidamente clasificarlas según la prioridad y a medida que se realizan se descartan y se agregan nuevas tareas. Esta técnica tiene el objetivo de disipar la posibilidad de olvido y permite enfocar la energía en cada tarea acorde a la prioridad y tiempo.

### 1.03.21 Consideraciones éticas.

Como en toda investigación (antes, durante y después) se consideraron los aspectos éticos que regulan la práctica profesional, con la finalidad de mantener la integridad de los participantes. En un inicio, al informar a los estudiantes sobre el estudio se les brindó un consentimiento informado, basado en el Código de ética del Colegio de Psicólogos de Guatemala. Durante la aplicación de las pruebas se le envió a cada estudiante un formulario de Google con la carta de consentimiento a través de su correo electrónico con la finalidad de informarles los objetivos de la investigación y cuestionar su aceptación o rechazo a participar. Los datos recabados se manejaron de manera confidencial como lo estipula la Declaración Universal de Principios Éticos para psicólogas y psicólogos. Los lineamientos aplicados en el consentimiento informado se detallan a continuación:

**Principio I.** El respeto por la dignidad de las personas y de los pueblos. Guatemala es un país multiétnico, por tanto, este principio se consideró porque durante la ejecución del estudio se respetó a las personas involucradas y se les dio la oportunidad de participar sin exclusión alguna por raza, etnia, religión u otros. También se tomaron en cuenta los siguientes artículos derivados del principio I:

1.7.2. Solicitan el consentimiento informado explícito para cualquier tipo de servicios psicológicos o para la realización de alguna investigación.

1.8.1. Mantienen la confidencialidad de la información obtenida dentro de la práctica profesional, de tal manera que proteja los intereses de las personas a quienes ofrecen sus servicios.

1.9.3. Protegen la privacidad de las personas o grupos que han participado en investigaciones, cuando se presentan los resultados, tanto en publicaciones como en situaciones de enseñanza.

1.11.1. Documentan apropiadamente su trabajo profesional y científico para facilitar la prestación posterior de servicios, en beneficio de los clientes o grupos a los que ha atendido.

**Principio II.** Cuidado competente del bienestar de los otros.

Toda persona merece ser protegida y estimada, por tanto, en el estudio se veló por mantener la integridad y el bienestar de los involucrados. Los artículos que respaldaron este principio en la investigación fueron:

2.1.3. Protegen y promueven el bienestar de los clientes, empleados, supervisores, estudiantes, practicantes, colegas, participantes en investigaciones y otros. Evitan hacer daño a cualquier especie.

2.2.4. Los servicios, la enseñanza y la investigación que realizan se basan en un cuerpo de conocimientos válido y confiable, sustentado en la investigación científica.

2.5.2. Comunican los hallazgos de la investigación a los participantes de manera que se respete y valore su contribución.

2.1.33. Son cautelosos al comunicar sus conclusiones y/o diagnósticos y recomendaciones.

2.1.34. Evitan la difusión o divulgación indebida de instrumentos y procedimientos técnicos propios de su profesión, con el fin de evitar su invalidación.

## **Capítulo II**

### **2. Técnicas e instrumentos**

#### **2.01. Enfoque de la investigación**

Se utilizó un enfoque de investigación cuantitativo de diseño correlacional, que permitió analizar la relación del estrés y los estilos de afrontamiento en los estudiantes de la carrera de Ciencias Jurídicas y Sociales de la Universidad de San Carlos, sección Antigua Guatemala. A través de las escalas lista de indicadores de vulnerabilidad al estrés y modos de afrontamiento, se evaluó los principales estilos de afrontamiento que utilizan los estudiantes y se identificó el nivel de vulnerabilidad ante el estrés.



## **2.02 Técnicas**

### **✓ Técnicas de muestreo**

Los estudiantes fueron seleccionados a través del muestreo no probabilístico por conveniencia. Los criterios de inclusión utilizados fueron los siguientes: ser estudiantes activos del primer año de estudio en la Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales de la Universidad de San Carlos de Guatemala de la jornada nocturna y pertenecer a la sección ubicada en la Antigua Guatemala. Se realizó el estudio con 80 estudiantes de ambos sexos, 31 hombres y 49 mujeres.

Para la selección de la muestra se consideraron los aspectos éticos, basados en el principio II. Cuidado competente del bienestar de los otros, ya que la investigación tuvo un sustento teórico válido y confiable previo a la realización del estudio.

### **✓ Técnica de recolección de datos**

Los datos se recolectaron por medio de una encuesta conformada por una lista de indicadores de vulnerabilidad al estrés de Dionisio Zaldivar que contribuyó a identificar los niveles de vulnerabilidad al estrés que se clasifican en nivel ideal, vulnerable, seriamente vulnerable y extremadamente vulnerable y la escala tipo Likert modos de afrontamiento de Lazarus y Folkman permitió evaluar los ocho modos de afrontamiento: autocontrol, planificación, búsqueda de apoyo social, reevaluación positiva, confrontación, huida-evitación, distanciamiento y aceptación de responsabilidad.

Durante la recolección de datos se les brindó a los participantes un consentimiento informado, que les dio la libertad de elegir participar o no en el estudio y se respetó la confidencialidad de la información obtenida, para proteger la privacidad de los mismos; esto con base a los aspectos éticos del código de ética de psicología.

### ✓ **Técnicas de análisis de datos**

El análisis de la información se llevó a cabo a través del programa Microsoft Office Excel, donde se tabularon los resultados de cada escala en una matriz de datos, lo que permitió la creación de gráficas estadísticas de los resultados la de las variables estrés y afrontamiento de los involucrados en el estudio y posteriormente se realizó la correlación entre ambas variables.

El análisis de datos se fundamentó en el principio de no maleficencia que afirma que los profesionales deben evitar causar un perjuicio a los participantes de la investigación con su actuación, porque el proceso de análisis respetó el resultado de cada participante. Este principio es congruente con el de beneficencia porque busca que los participantes obtengan beneficios de los hallazgos. También se sustentó en los artículos del código de Ética sobre la confidencialidad porque se tuvo el cuidado de proteger la información obtenida.

## **2.03 Instrumentos**

### **Guía de encuesta**

#### **Lista de indicadores de vulnerabilidad al estrés**

La encuesta consta de una lista de 20 indicadores de vulnerabilidad al estrés con cinco niveles de respuesta: 0 = Nada frecuente 1= Poco frecuente 2= Medianamente presente 3= Frecuentemente presente y 4 = Muy Frecuentemente presente, que permitieron identificar el nivel ideal de vulnerabilidad, vulnerabilidad, seriamente vulnerable y extremadamente vulnerable al estrés en los estudiantes.

#### **Ficha técnica**

- ✓ **Nombre de la prueba:** Lista de indicadores de vulnerabilidad al estrés.
- ✓ **Nombre del autor:** Dionisio Zaldívar Pérez.
- ✓ **Objetivo:** identificar la presencia y frecuencia de vulnerabilidad al estrés.
- ✓ **Población:** general.
- ✓ **Tiempo de aplicación:** 20 minutos.
- ✓ **Recursos:** Espacio para evaluación, escritorios, escalas, lápiz y borrador.

#### **Escala tipo likert**

##### **Escala modos de afrontamiento de Lazarus.**

La escala modos de afrontamiento de Lazarus y Folkman consta de 67 ítems con cuatro niveles de respuesta: 0 = en absoluto, 1 = en alguna medida, 2= bastante y 3= en gran medida; que permitió evaluar los ocho modos de afrontamiento: autocontrol, planificación, búsqueda de apoyo social, reevaluación positiva, confrontación, huida-evitación, distanciamiento y aceptación de responsabilidad de los estudiantes del primer año de la carrera de Ciencias Jurídicas y Sociales de la Universidad de San Carlos, sección Antigua Guatemala.

**Ficha técnica**

- ✓ Nombre de la prueba: Escala modos de afrontamiento de Lazarus.
- ✓ Nombre del autor: Richard Lazarus y Susan Folkman.
- ✓ Objetivo: Evaluar diferentes modos de afrontamiento.
- ✓ Población: General.
- ✓ Aplicación: Individual o grupal.
- ✓ Tiempo: 30 minutos.
- ✓ Recursos: Espacio para evaluación, escritorios, escalas, lápiz y borrador.

#### 2.04 Operacionalización de objetivos, categorías/variables.

<b>Objetivos/ hipótesis</b>	<b>Definición conceptual categorías/ / variables</b>	<b>Definición operacional Indicadores</b>	<b>Técnicas e instrumentos.</b>
<p>Analizar la relación del estrés y los estilos de afrontamiento académico en los estudiantes de primer año de la carrera de Ciencias Jurídicas y Sociales de la Universidad de San Carlos sección Antigua Guatemala, durante los años 2019-2020.</p> <p>Identificar los niveles de vulnerabilidad al estrés de los estudiantes de primer año de la carrera de Ciencias Jurídicas</p>	<p><b>Estrés:</b> se refiere a la tensión o presión psicológica provocada por estímulos o situaciones estresantes. (Morris &amp; Maisto, 2009).</p>	<p><b>Indicadores físicos</b></p> <p>Dolor de cabeza.</p> <p>Tensión.</p> <p>Cansancio después de dormir.</p> <p>Falta de energía.</p> <p>Sudor.</p> <p>Taquicardia.</p> <p>Sensación de ahogo.</p> <p><b>Indicadores psicológicos.</b></p> <p>Excesiva sensibilidad.</p> <p>Concentrarse en aspectos negativos.</p> <p>Dificultad para concentrarse y fijar la atención.</p> <p>Ansiedad.</p> <p>Temor.</p> <p>Dificultad para tomar decisiones.</p> <p>Sensación de pérdida del control.</p> <p>Preocupación.</p>	<p><b>Técnica:</b></p> <p>Encuesta</p> <p><b>Instrumento:</b></p> <p>Lista de indicadores de vulnerabilidad al estrés.</p>

<p>y Sociales de la Universidad de San Carlos, sección Antigua Guatemala.</p> <p>Evaluar los estilos de afrontamiento de los estudiantes de primer año de la carrera de Ciencias Jurídicas y Sociales de la Universidad de San Carlos, sección Antigua Guatemala.</p> <p>Analizar la relación que existe entre los estilos de afrontamiento y el nivel de estrés de los estudiantes.</p>	<p><b>Afrontamiento:</b> el afrontamiento es el conjunto de pensamientos y conductas que permiten la adaptación; tiene como propósito aliviar o contrarrestar el estrés causado por condiciones nocivas, amenazantes o desafiantes (Papalia, D, Wendkos, S. y Duskin R. 2010).</p>	<p>Concentración.</p> <p>Analizar el problema.</p> <p>Positivismo.</p> <p>Esperar.</p> <p>Hablar sobre el problema.</p> <p>Autocrítica.</p> <p>Guardar sentimientos.</p> <p>Dormir más de lo habitual.</p> <p>Manifestar enojo.</p> <p>Buscar ayuda profesional</p> <p>Madurez.</p> <p>Desarrollar plan de acción.</p> <p>Expresar sentimientos.</p> <p>Hablar del problema.</p> <p>Alejarse del problema.</p> <p>Ingerir comidas, bebidas alcohólicas, drogas, medicamentos y fumar.</p> <p>Tomar decisiones.</p> <p>Tener fe.</p> <p>Ocultar sentimientos</p>	<p><b>Técnica:</b></p> <p>Escala tipo Likert</p> <p><b>Instrumento:</b></p> <p>Escala modo de afrontamiento de Lazarus.</p>
--	--	---	---

### **Capítulo III**

## **3. Presentación, interpretación y análisis de los resultados**

### **3.01 Características del lugar y de la muestra**

#### **✓ Características del lugar**

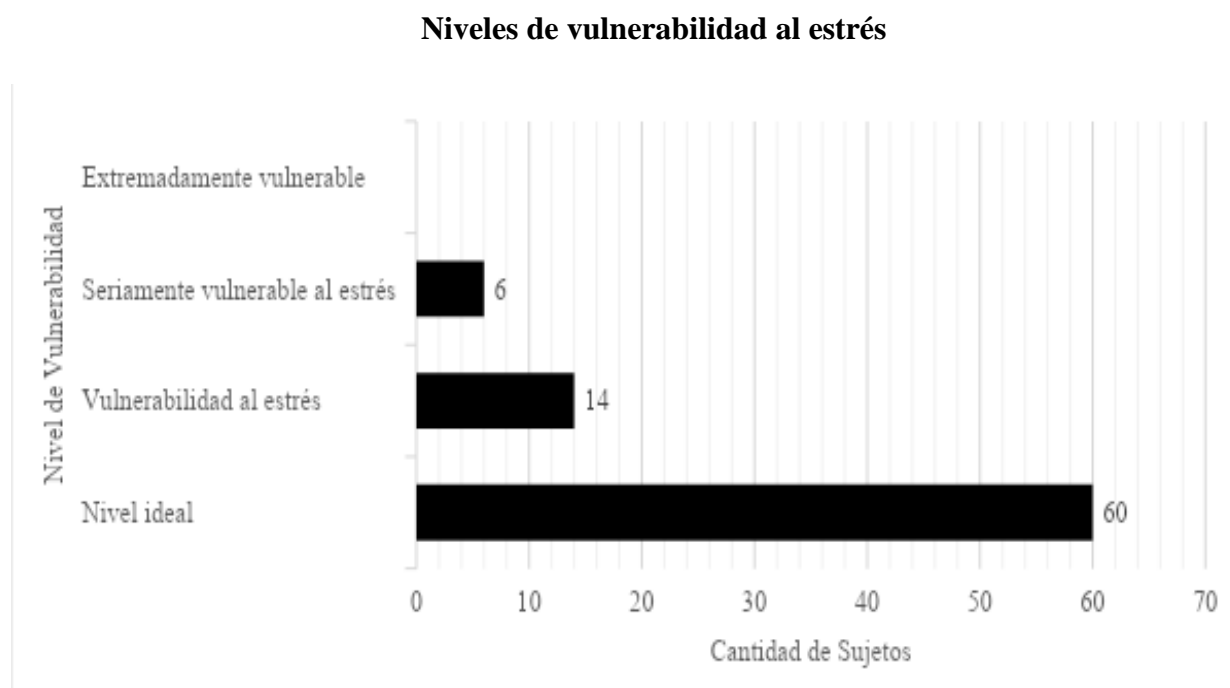
La sede de la carrera de Ciencias Jurídicas y Sociales de la Universidad de San Carlos, sección Antigua Guatemala, está ubicada en la escuela oficial para varones J. Adrián Coronado, en la 5ta calle, poniente no. 21. La infraestructura es de block, con techo de lámina, cuentan con ocho salones, de los cuales cinco están a disposición de la universidad durante la jornada nocturna. Cada salón está amueblado con un pizarrón, una cátedra y aproximadamente 25 a 30 escritorios de madera y algunas sillas de plástico que los estudiantes utilizan durante sus periodos de clases. La coordinación académica y docencia universitaria cuenta con un pequeño salón específico para laborar; el establecimiento cuenta con una cancha de basket ball, utilizada normalmente por los estudiantes durante las evaluaciones.

#### **✓ Características de la muestra**

La muestra se conformó por 80 estudiantes del primer año de la facultad de ciencias jurídicas y sociales de la Universidad de San Carlos, sección Antigua Guatemala; de los cuales 49 son de sexo femenino y 31 de sexo masculino, la edad oscila entre los 17 y 45 años. El 54% de la muestra, que corresponde a 42 estudiantes se dedica únicamente a estudiar y el 46% restante corresponde a 38 estudiantes que laboran como maestros de educación primaria, maestros de español, entre otros. El estado civil del 80% de la muestra que corresponde a 68 estudiantes es soltero y el 15% que corresponde a 12 estudiantes es casado. Los estudiantes residen en los diferentes municipios del departamento de Sacatepéquez colindantes a la Antigua como Santa María de Jesús, San Juan el obispo, Pastores, Jocotenango, Santa Lucia milpas alta, San Antonio Aguas calientes, Ciudad vieja, Dueñas y Alotenango.

### 3.02 Presentación e interpretación de resultados

✓ **Presentación e interpretación de resultados de la lista de indicadores de vulnerabilidad al estrés.**



**Figura 4:** resultados del nivel de vulnerabilidad de los participantes del proyecto de investigación.

Los resultados arrojaron que un 75%, correspondiente a 60 estudiantes posee un nivel ideal de vulnerabilidad al estrés; esto significa que pese a los diversos tipos de estresores a los que se enfrentan a diario en los diferentes ambientes, estos no influyen en el área académico, por lo tanto, tienen muy baja probabilidad de experimentar síntomas físicos y psicológicos derivados del estrés como dolor de cabeza, tensión, falta de energía, sudoración, taquicardia y sensación de ahogo, excesiva sensibilidad, concentración en aspectos negativos, dificultad para concentrarse y fijar la atención, ansiedad, temor, dificultad para tomar decisiones, sensación de pérdida del control, preocupación, pensamientos compulsivos, pensamiento catastrófico y desmotivación.



El 17.5%, que corresponde a 14 estudiantes se encuentra en el nivel vulnerable al estrés; esto implica que frente a determinada situación son más propensos a experimentar algunos de los síntomas físicos o psicológicos propios del estrés.

El 7.5% correspondiente a seis estudiantes manifestó seria vulnerabilidad al estrés, esto quiere decir que además de los signos y síntomas físicos también presentan síntomas psicológicos que interfieren en su equilibrio y los hace más vulnerables y propensos a experimentar estrés porque no poseen los recursos psicológicos adecuados para afrontar las situaciones de la vida cotidiana. No hubo ningún estudiante que manifestó ser extremadamente vulnerable al estrés, que es el nivel más alto en la escala lista de indicadores de vulnerabilidad al estrés, lo que puede interpretarse como patológico, porque sobrepasa la capacidad de las personas para afrontar los acontecimientos de la vida cotidiana.

✓ **Presentación e interpretación de resultados de la escala modos de afrontamiento de Lazarus y Folkman**

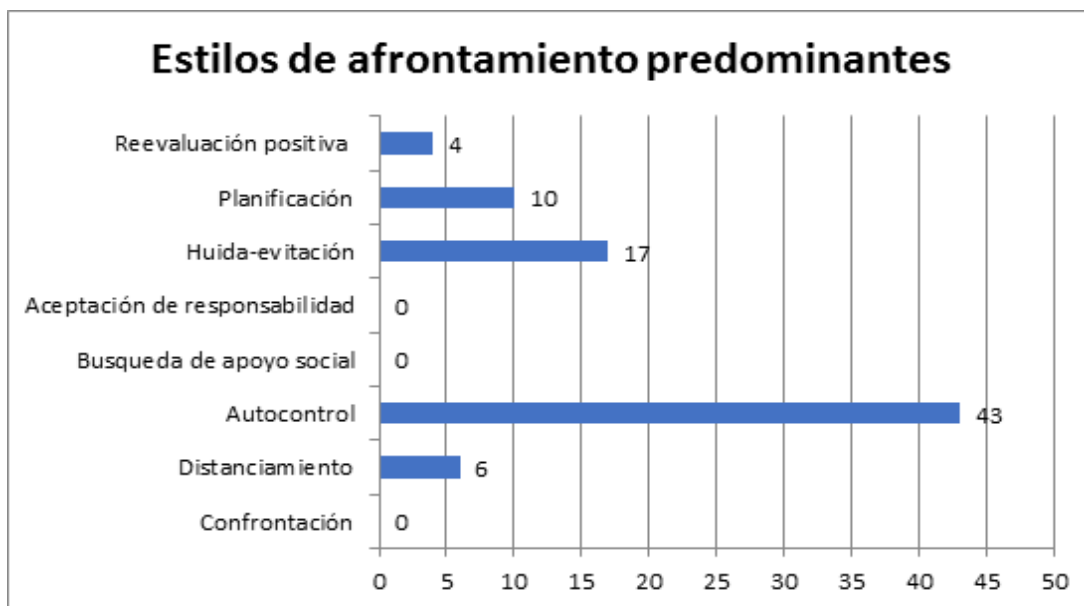


Figura 5: resultados de la escala modos de afrontamiento de los participantes del proyecto de investigación.

Los estilos de afrontamientos son recursos psicológicos que cada individuo utiliza para reaccionar y responder ante las demandas del medio que amenazan su estabilidad; se caracterizan por una serie de estrategias que son manifestaciones específicas de cada tendencia a responder. De los ocho estilos de afrontamiento evaluados, el 53.75% que corresponde a 43 estudiantes evidenció utilizar el autocontrol como afrontamiento predominante, esto significa que ellos dirigen sus esfuerzos a autorregular sus sentimientos y acciones con el fin de manejar la situación, sin que influya un estímulo externo, debido a que conocen cómo centrar su energía y poseen la capacidad de gestionar y utilizar adecuadamente sus recursos psicológicos para enfrentarse a las demandas.

El segundo modo de afrontamiento más utilizado es la huida evitación, con un total de 21.25% correspondiente a 17 estudiantes. Se caracteriza por prever el conflicto y redireccionar sus esfuerzos para escapar de la demanda y en caso de no lograrlo huyen; es decir, sus esfuerzos se dirigen a posponer la solución, debido a que no tienen claridad de cómo afrontar de manera pertinente y prefieren evitarlo, no obstante, permanecen en esta.

El 12.5% que corresponde a 10 estudiantes tienden a utilizar la planificación como estilo de afrontamiento predominante, en este sus esfuerzos son deliberados al análisis y administración de sus recursos para la organización de un plan encaminado a la creación de alternativas de solución, acorde a sus necesidades.

El distanciamiento es utilizado por el 7.5% que equivale a 6 estudiantes evaluados. Implica que estos dirigen sus esfuerzos a distanciarse del problema o amenaza, pero permanecen en ella porque no intentan confrontar la situación o buscar alternativas para cambiar de actitud y modificar la experiencia y por último la reevaluación positiva prevalece en el 5% correspondiente a 4 sujetos; que evidencia su esfuerzo por obtener una perspectiva positiva. Estas personas tienden a analizar y evaluar las situaciones de manera objetiva con el fin de aprender de cada situación, lo que beneficia su desarrollo personal.

✓ **Presentación e interpretación de resultados de la relación entre los modos de afrontamiento y el nivel de estrés de los estudiantes.**

Nivel de vulnerabilidad al estrés	Modo de afrontamiento															
	Autocontrol		Planificación		Huida evitación		Distanciamiento		Confrontación		Reevaluación positiva		Aceptación de responsabilidad		Búsqueda de apoyo social	
Ideal	36	45%	14	17%	6	7.5%	3	3.75%	0	0%	3	3.75%	0	0%	0	0%
Vulnerable	4	5%	0	0%	7	8.75%	1	1.25%	0	0%	2	2.25%	0	0%	0	0%
Seramente Vulnerable	5	6.25%	0	0%	5	6.25%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%

**Figura 6.** Relación entre los modos de afrontamiento y el nivel de estrés de los estudiantes.  
(Fuente: elaboración propia).

Los estudiantes que no presentaron síntomas físicos ni psicológicos propios del estrés se clasifican dentro del nivel de vulnerabilidad ideal al estrés, no obstante, el estilo de afrontamiento de cada uno varía; algunos utilizan el autocontrol, la planificación, la huida evitación, distanciamiento y reevaluación positiva. El primero es utilizado por el 45% de estudiantes, a través de este afrontamiento autorregulan sus sentimientos y acciones para manejar determinada situación. La relación entre ambas variables muestra que la mayoría de los estudiantes son poco propensos a la vulnerabilidad al estrés, paralelo a esto su modo de afrontar es asertivo, lo cual aporta a su equilibrio personal. El afrontamiento huida-evitación, utilizado por el 17.5% de los estudiantes se caracteriza por anticiparse a un hecho; quienes lo utilizan tienden a desertar o posponer soluciones a problemas y por tal motivo reduce la tensión del estrés, aunque no resuelvan en el momento un acontecimiento estresante. Con relación al modo de afrontamiento planificación, los estudiantes tienden a analizar y a crear un plan de acción ante una situación. Aunque es un pequeño porcentaje de 7.5% de los estudiantes, evidencia que la planificación contribuye a la ausencia de síntomas físicos y psicológicos, lo que da como resultado un estrés positivo. El distanciamiento alude al alejamiento ante un hecho estresante para no experimentar tensión. Predomina en una mínima cantidad de estudiantes, en el 3.75%, pero evidencia que quienes lo

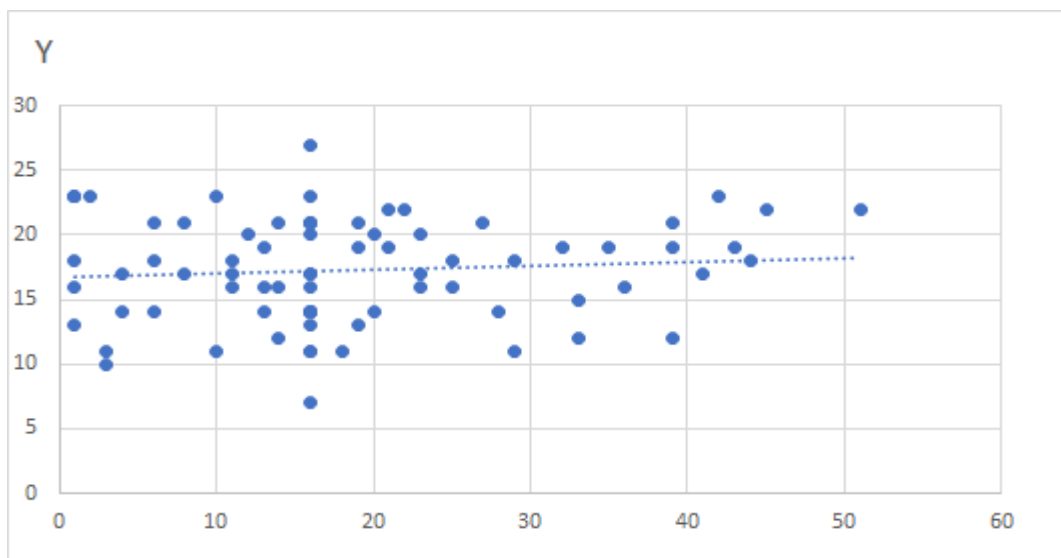
utilizan podrían mejorar su perspectiva sobre una situación y a la vez disminuir la probabilidad de vulnerabilidad al estrés. Y la reevaluación positiva enfoca los esfuerzos a examinar y analizar la situación. Es utilizado por el 3.75% de estudiantes, y su finalidad es que estos adquieran significados positivos de un determinado suceso.

Los estudiantes que presentaron vulnerabilidad al estrés son susceptibles a experimentar síntomas físicos y psicológicos propios de este durante la exposición a algún evento estresante, lo cual puede afectar su estado de salud, sin embargo, a pesar de ser vulnerables es evidente que poseen la capacidad de afrontar de manera asertiva la carga de estrés y sus demandas, por lo que la experiencia podría ser de corta duración. Por ejemplo, el 8.75% de estudiantes evaluados manifestaron utilizar el autocontrol esto significa que a pesar de la presencia de vulnerabilidad al estrés, logran enfocar sus energías en autorregular sus emociones y acciones, otros en cambio utilizan la huida-evitación que les permite separarse del conflicto sin embargo el conflicto se encuentra latente es utilizado por el 8.75% de los estudiantes evaluados, con esto se infiere que la vulnerabilidad no les permite poseer recursos para enfrentar sino huyen de la situación. El distanciamiento es otro modo de afrontamiento con un porcentaje mínimo de 1.25%, presente en quienes son vulnerables al estrés; se caracteriza por el alejamiento intencional del problema sin enfrentarse a su resolución. Dentro de este nivel de vulnerabilidad se encuentra finalmente la reevaluación positiva con un total de 2.5%, lo que implica que, al exponerse a una dificultad, los estudiantes replantean su valoración de la experiencia para ampliar la perspectiva de solución, dar nuevo significado y por ende obtener un aprendizaje.

Con relación al nivel seriamente vulnerable al estrés se identificó que afrontan por medio del autocontrol y huida evitación con el mismo porcentaje de 6.25. Los estudiantes seriamente vulnerables tienden a experimentar con frecuencia síntomas físicos y psicológicos propios del estrés como: preocupación, dolor de cabeza, tensión muscular, sudoración, taquicardia, sentimientos de inutilidad y pensamientos catastróficos. Los modos de afrontamiento búsqueda de apoyo social, aceptación de responsabilidad y confrontación, de acuerdo a los resultados obtenidos no son utilizados por los sujetos de estudio. Lo que significa que, al experimentar un evento

estresante, no recurren a otras personas en busca de ayuda, no se hacen responsables de las consecuencias y finalmente no se esfuerzan por enfrentarse directamente al problema en busca de soluciones.

✓ **Diagrama de correlación (R de Pearson)**



**Figura 7:** Diagrama de correlación de resultados del nivel de vulnerabilidad del estrés y estilos de afrontamiento predominantes. (Fuente: elaboración propia).

El presente diagrama lineal representa la correlación entre las variables estrés (X) y afrontamiento (Y) en los estudiantes. Fue realizado con base al coeficiente de correlación de Pearson ( $r$  de Pearson); que evidenció una correlación lineal positiva, con una fuerza débil entre ambas variables. La relación lineal significa que, para cada nivel de vulnerabilidad al estrés percibido existe un estilo de afrontamiento como respuesta y correspondencia, sin embargo, la correlación tiene una fuerza débil porque en cada nivel de vulnerabilidad al estrés, no se presenta un estilo de afrontamiento específico como respuesta, sino que varía en cada estudiante de acuerdo con los recursos psicológicos con que cuenta.

### **3.03. Análisis general**

El ciclo de vida del ser humano se caracteriza por cambios constantes que requieren de un proceso adaptativo. Durante esa transición, se enfrentan a diversas experiencias que influyen significativamente en su estilo de vida.

Al enfrentarse a estos cambios se desencadenan varias reacciones, entre ellas el estrés que es una respuesta fisiológica y psicológica natural de tensión que impulsa a las personas a la acción; sin embargo, esta puede ser positiva o negativa porque no todos reaccionan de la misma manera ni interpretan los eventos como amenazantes o desafiantes. Como respuesta a la tensión del estrés surge el afrontamiento, que es un recurso específico con el que cada persona cuenta para enfrentar la multiplicidad de estresores, y de esta manera, contribuir a la homeostasis.

El estrés y afrontamiento son variables que influyen significativamente en el estado de salud; por tanto, el desequilibrio entre ambos podría afectar diversas áreas de la vida, como laboral, familiar, social y/o académico. Actualmente, existe una mayor competencia en el ámbito académico debido a la demanda estudiantil, por lo tanto, los estudiantes se ven en la necesidad de desempeñarse más; aunado a esto, se enfrentan a diversos estresores de la vida cotidiana, lo cual los hace más o menos vulnerables al estrés, dependiendo de sus recursos internos para afrontarlo. Hablar de vulnerabilidad ante el estrés, se refiere a la susceptibilidad a experimentar síntomas físicos, psicológicos o conductuales que interfieren en la capacidad de afrontamiento y solución a los problemas.

Entre los síntomas físicos está el dolor de cabeza, tensión muscular, cansancio a pesar de dormir, falta de energía, sudoración, taquicardia y sensación de ahogo. Los síntomas psicológicos pueden ser excesiva sensibilidad, pesimismo, dificultad para concentrarse y fijar la atención, miedo, dificultad para la toma de decisiones, sensación de pérdida del control, preocupación, pensamientos compulsivos y pensamiento catastrófico y algunos síntomas conductuales pueden ser la apatía, la procrastinación, irritabilidad, pérdida del interés en todas o casi todas las actividades. Estos síntomas afectan significativamente en el desenvolvimiento de cada área vital

del ser humano, entre ellas el área académica porque requiere de una buena condición física y psicológica para que el proceso de enseñanza aprendizaje sea aprovechado al máximo y se obtenga un buen rendimiento académico.

Pese a los conocimientos empíricos que se tienen en torno al estilo de vida del estudiantado, con la presente tesis denominada “Estrés y afrontamiento en el ámbito académico en los estudiantes del primer año de la carrera de Ciencias Jurídicas y Sociales de la Universidad de San Carlos, sección Antigua Guatemala” se evidencia que la mayoría de estudiantes presenta un nivel ideal de vulnerabilidad, una minoría presentó un nivel de vulnerabilidad, muy escasos presentaron seria vulnerabilidad y ninguno evidenció ser extremadamente vulnerable al estrés.

La obtención de estos datos no se dio de forma presencial como lo previsto, a causa de las restricciones establecidas en el país por la crisis sanitaria por Covid- 19, lo que trajo consigo ventajas y desventajas. Entre las ventajas fueron el aprovechamiento del internet y el uso de instrumentos de evaluación digitales. Esta modalidad facilitó a los estudiantes responder las escalas de manera flexible, adaptándose a su horario; así mismo contribuyó a la optimización del tiempo en cuanto a la tabulación e interpretación de los datos. Las desventajas fueron la imposibilidad para acercarse de manera directa con el grupo y la reducción de la muestra de estudiantes previstos debido a motivos desconocidos.

Los estudiantes que presentaron un nivel de vulnerabilidad ideal al estrés evidencian que tienen la capacidad de manejar las situaciones estresantes, ya que poseen recursos individuales que los hace resilientes para afrontar las adversidades. Los modos de afrontamiento que utilizan son una gama de respuestas con las que cada persona cuenta para enfrentarse a las situaciones de la vida cotidiana. En este estudio se utilizaron los propuestos por los autores Lazarus y Folkman, que son la confrontación, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de la responsabilidad, huida - evitación, planificación y reevaluación positiva.

Con base a la correlación entre las variables estrés y afrontamiento se determinó que el más utilizado por los académicos que presentan un nivel de vulnerabilidad ideal es el autocontrol y planificación. El autocontrol, huida evitación, distanciamiento, planificación y reevaluación positiva son más utilizados por estudiantes que presentan vulnerabilidad al estrés en menor o mayor medida. Dicho sea de paso, que quienes presentaron un nivel seriamente vulnerable al estrés, se conforman por la mitad de los estudiantes con autocontrol y la otra mitad con huida evitación. Otros modos de afrontamiento como la confrontación, la aceptación de la responsabilidad y la búsqueda de apoyo social no son utilizados por ningún estudiante. Uno de los hallazgos referente al nivel de vulnerabilidad es que ningún estudiante evidenció ser extremadamente vulnerable, que es el nivel más alto de vulnerabilidad al estrés.

Se identificó que el autocontrol es el estilo de afrontamiento predominante entre los cinco más frecuentes que son la huida evitación, distanciamiento, planificación y reevaluación positiva y es el único estilo de afrontamiento utilizado por la mayoría de los estudiantes, aunque presenten un nivel de vulnerabilidad al estrés distinto.

Estos datos nos indican que el autocontrol contribuye a contrarrestar los síntomas psicológicos, físicos y conductuales desencadenados por el estrés independientemente del nivel de vulnerabilidad que presenten los estudiantes. De los cinco modos de afrontamiento predominantes se puede inferir que el autocontrol, planificación y reevaluación positiva se centran en el problema y en las soluciones, a diferencia de la huida-evitación y el distanciamiento que se enfocan en postergar soluciones, lo que genera menos gasto de energía, pero mantiene el problema latente. Estos últimos, son modos de afrontamiento adaptativos, sin embargo, su enfoque no es lo suficientemente asertivo para la resolución de algún problema.

Con base a los resultados, se concluye que los estudiantes, en su mayoría poseen un nivel ideal de vulnerabilidad al estrés, contrario a lo pensado, que los eventos estresores del ambiente generarían más vulnerabilidad al estrés en los estudiantes en el ámbito académico, de igual manera por la transición del nivel medio, ciclo diversificado al nivel universitario. Sin embargo, se



evidencia que los recursos psicológicos difieren en cada persona, por tanto, la manera en que se enfrentan a situaciones estresantes no influye significativamente en el ámbito académico.

Los modos de afrontamiento ante problemáticas cotidianas varían en los estudiantes, aunque algunos lo manejan mejor que otros, es evidente que todos poseen la capacidad de resiliencia y eso quizás se debe a que los seres humanos somos por naturaleza capaces de sobresalir y hacer frente a las adversidades, ya que tenemos la capacidad de adaptarnos a los cambios que se presentan en nuestro entorno.

## Capítulo IV

### 4. Conclusiones y recomendaciones

#### 4.01. Conclusiones

✓ El nivel de vulnerabilidad ideal al estrés se presenta con mayor frecuencia en los estudiantes; sin embargo, todos utilizan modos de afrontamiento distintos. Un nivel de vulnerabilidad ideal implica que presentan menor propensión a experimentar tensión durante determinados eventos y de esta manera, mantienen un equilibrio en su estado psicológico.

✓ La vulnerabilidad al estrés es el segundo nivel más frecuente en los estudiantes. Estos se caracterizan por experimentar tensión y flanquean con mayor facilidad ante eventos estresantes; la minoría que manifestó seria vulnerabilidad son menos tolerantes al estrés y más susceptibles a experimentar síntomas físicos y psicológicos como tensión muscular, dolor de cabeza, taquicardia y pensamientos catastróficos, el nivel extremadamente vulnerable que se interpreta como patológico no se observó en ningún estudiante evaluado.

✓ El autocontrol es el estilo de afrontamiento predominante. Los estudiantes que lo poseen se distinguen por el uso de estrategias de autorregulación de emociones que benefician sus acciones, seguido de este, un porcentaje de ellos recurre a la planificación y la reevaluación positiva, que priorizar la búsqueda de soluciones a través del análisis de determinada situación. La huida-evitación y distanciamiento son los afrontamientos menos utilizados y se enfocan en contrarrestar la tensión del estrés para evadir soluciones a problemas.

✓ La correlación entre las variables estrés y afrontamiento en los estudiantes es lineal positiva, con una fuerza débil, esto significa que para cada nivel de vulnerabilidad al estrés que experimentan poseen un estilo de afrontamiento como respuesta y correspondencia, no obstante, la fuerza débil se debe a que el nivel de vulnerabilidad al estrés no presenta un estilo de

afrontamiento específico como respuesta, sino que varía en cada estudiante de acuerdo a los recursos psicológicos con que cuenta.

#### **4.02 Recomendaciones**

✓ Es recomendable que en la Universidad de San Carlos de Guatemala se promuevan los estudios en torno al estrés, ya que existen muy pocas fuentes de información que puedan reforzar futuras investigaciones encaminadas a mejorar la calidad de vida de la comunidad estudiantil, y de esta manera, mitigar los efectos de estos en el desempeño académico.

✓ Se recomienda implementar apoyo psicológico y talleres psicoeducativos que promuevan estrategias de afrontamiento asertivas a favor de un estilo de vida saludable para los estudiantes.

✓ Es recomendable propiciar estrategias y planes de acción que promuevan estilos de vida saludable en las distintas unidades académicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala con la finalidad de mitigar los efectos del estrés en el ámbito académico y de esta manera mejorar la capacidad de afrontamiento ante el mismo.

✓ Se recomienda promover en la Escuela de Ciencias Psicológicas cursos extracurriculares enfocados a reforzar los conocimientos sobre técnicas y herramientas sobre el manejo del estrés en los estudiantes.

## Referencias

Aguirre, E. (2015). Prácticas de crianza, temperamento y comportamiento prosocial de estudiantes de educación básica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud.*, 13(1), 223-243.

Barraca, J. (2010). Emociones negativas en el profesorado universitario: burnout, estrés laboral y mobbing. *EduPsykhé. Revista de psicología y educación*, 9 (1), 85-100.

Barrientos, S., Belhumeur, A., y Renata A. (2015). Niveles de estrés de la población estudiantil en Costa Rica. Diferencias en función de las variables nivel socioeconómico, rendimiento académico, nivel académico y zona geográfica. *Psychology, society, & Education*. 8(1), p. 13-22.

Bastidas, C., Ceballos, O., & Ortíz, L. (2011). Síndrome de burnout en estudiantes de pregrado de la universidad de Nariño. *Revista electrónica de psicología*.

Berrío, N. y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), p. 66-82.

Bordalejo<sup>1</sup>, D., Boullosa<sup>1</sup>, O., <sup>2</sup>, Hadid<sup>1</sup>, E., Puricelli<sup>1</sup>, M., Romero, E., Tannenhau<sup>1</sup>, L., Alejandra Vieitez, A., y Vázquez, G. (2014). Factores de carácter y temperamento según el modelo psicobiológico de personalidad de Cloninger en una muestra de pacientes bipolares eutímicos de la ciudad de Buenos Aires. *Alcmeón Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica*, 18(4), págs. 263 a 295.

Chaves, L y Orozco, A. (2015). Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento al estrés en soldados: un estudio correlacional. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 7(1), pp 35-56.

Cerezo, S., Hernández, M., & Rivas, R. (2010). Comparación de indicadores psicológicos y fisiológicos. 54.

Feldman, R. (2014). Psicología, con aplicaciones de países de habla hispana México: Mc Graw Hill.

Galán, S. y Camacho, E. (2012). Estrés y salud: investigación básica y aplicada. México: Manual Moderno.

García, C. (2013). Personalidad según el modelo Psicobiológico de Cloninger, perfil psicopatológico en pacientes con Fibromialgia y su relación con el malestar psicológico. Barcelona: Universidad Autónoma.

Gonzales, M., & Landero, R. (2010). Evaluación del estrés y el impacto de la fibromialgia después de autoaplicar técnicas cognitivo-conductuales.

Johnston, B. (2013). El primer año de Universidad: Una experiencia positiva de transición. Madrid: Narcea.

Martínez, J. (2010). Estrategias de afrontamiento ante el estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Cuaderno de educación y desarrollo, 2(18), 11-34.

Mena, M. (2018). Salud mental y estrategias de afrontamiento en los estudiantes del sindicato de choferes profesionales 15 de agosto de la ciudad de Ambato (tesis pregrado). Pontificia Universidad Católica de Ecuador, Ecuador.

Morris, C. y. (2014). Psicología. México: Pearson.

Orlandini, A. (2012). El estrés: que es y cómo evitarlo. México: Fondo de cultura económica.

Ospina, A. (2016). Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar. Bogotá. Universidad católica de Colombia.

Papalia, D, Wendkos, S. y Duskin R. (2010) Desarrollo humano. México: McGrawHill.

Pérez Martínez, J. (2017). Trata el estrés con PNL. Madrid: Universitaria Ramón Areces.

Stahl, By Goldstein, E. (2013). Mindfulness para reducir el estrés una Guía Práctica. Barcelona, España. Kairós.

Seelbach, G. A. (2012). Teorías de la personalidad. México. Editorial Red tercer milenio.

Stahl, B. G. (2013). Mindfulness para reducir el estrés una Guía Práctica. Barcelona, España.: Kairós.

### **E-grafías**

Barrientos, J., Arroyo, P., Singuri, D., & Goytia, L. (2017). Estrategias de afrontamiento y ajuste socioemocional en conductores de transporte público en la ciudad de Sucre-Bolivia. 7-16. Sucre, Bolivia: Universidad del Valle - Sucre. Retrieved from <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/RSD/article/viewFile/16788/16530>

Bastidas, C., Ceballo, O., Delgado, L. (2011). Síndrome de Burnout en estudiantes de pregrado de la universidad de Nariño. Revista electrónica de psicología Iztacala. Recuperado de: <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/viewFile/28903/26859>.

Castro, C., Ceballos, O., y Ortiz, L. (2011). Síndrome de Burnout en estudiantes de pregrado de la Universidad de Nariño. *Revista electrónica de Psicología de Iztalaca*, 14 (4), 223-243. Recuperado de: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/28903/26859>.

Contreras, O., Chávez, M y Aragón, L. (2012). Pensamiento constructivo y afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *Journal of behavior. Health & social. ISSUES*, 4 (1), p. 40-53. <http://dx.doi.org/10.5460/jbhsi.v4.1.32970>.

Díaz Martín, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina. *Revista Humanidades Médicas*, 10(1), 0-0. Recuperado de World Wide Web el 12 de agosto de 2011:[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S172781202010000100007&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S172781202010000100007&lng=es).

García, R., Pérez, F., Natividad, L y Pérez, J. (2011). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. Scielo. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S012005342012000200012&script=sci\\_abstract&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S012005342012000200012&script=sci_abstract&tlng=es).

Guerri, M. (2013). Las mejores técnicas para afrontar el estrés. Sitio web: <https://psikipedia.com/libro/psicopatologia-2/2284-afrontamiento-del-estres>.

Macías, M., Orozco, C., Valle, M y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico Individual. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), p. 123-145. Recuperado de: [file:///D:/ARCHIVOS/Downloads/articulo\\_redalyc\\_21328600007.pdf](file:///D:/ARCHIVOS/Downloads/articulo_redalyc_21328600007.pdf)

Román, C., y Hernández, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista electrónica de Psicología de Iztalaca*, 14 (2), 1-14. Recuperado de: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/26023/24499>.

Scafarelli, L. y García, R. (2010). Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestradejóvenesuniversitariosuruguayos.Scielo.[http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S168842212010000200004&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S168842212010000200004&script=sci_arttext).

Tacca, D y Tacca, A. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. Revista de Psicología, 2 (12), p. 38-56. Recuperado de: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322019000100004](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000100004)

Veloso, C. C. (2010). Estrategias de afrontamiento en adolescentes. Revista de Psicología, 22(1), 23-34. doi:10.1590/S1984-02922010000100003

Viñas, F., González, M., García Y, Malo, S y Casas, F, (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. Anales de Psicología, 31 (1),p. 226-233. <http://dx>.

Yanet, D. M. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina. 10(1). Obtenido de Recuperado de World Wide Web el 12 de agosto de 2011:[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S172781202010000100007&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S172781202010000100007&lng=es).



## **Anexos**

### **Anexo 1. Consentimiento informado**

#### **Consentimiento informado para participar en la realización de tesis de la Licenciatura en Psicología.**

Nombre del entrevistador:

Nombre del participante:

Lugar y fecha de realización:

Se le está invitando a participar en la investigación “Estrés y afrontamiento en el ámbito académico en los estudiantes del primer año de la carrera de Ciencias Jurídicas y Sociales de la Universidad de San Carlos, sección Antigua Guatemala – USAC-”.

Antes de decidir si participar o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados. Este proceso se conoce como consentimiento informado consiste en brindar la información acerca de la investigación.

La investigación tiene como objetivo general analizar la relación del estrés y los estilos de afrontamiento académico en los estudiantes de primer año de la carrera de Ciencias Jurídicas y Sociales de la Universidad de San Carlos, sección Antigua Guatemala, durante los años 2019-2021. La investigación es de enfoque cuantitativo, para la recolección de datos se utilizará la Escala modos de afrontamiento de Lazarus y la Lista de indicadores de vulnerabilidad al estrés.

Su decisión de participar en el estudio es completamente voluntaria, no habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted, en caso de no aceptar la invitación. Si decide participar en el estudio y posteriormente decide retirarse, se le pide dar a conocer su retirada, pudiendo informar o no, las razones de su decisión, la cual será respetada en su integridad.

- No tendrá que realizar gasto alguno durante el estudio.
- No recibirá pago por su participación.

Los resultados obtenidos de los instrumentos de investigación darán a conocer la relación que existe entre el estrés y el afrontamiento de los estudiantes en el ámbito académico, los estilos de afrontamiento que utilizan los estudiantes en el ámbito académico, el nivel de vulnerabilidad de los estudiantes ante el estrés en el ámbito académico y las principales manifestaciones del estrés en el ámbito académico.

La información obtenida durante el estudio será publicada de manera general manteniendo la confidencialidad individual de la persona investigada.

Si considera que no hay dudas ni preguntas acerca de su participación puede firmar la carta de Consentimiento Informado que forma parte de este documento.

## **Anexo 2. Carta de consentimiento informado**

### **Carta de consentimiento informado**

Yo, \_\_\_\_\_ he leído y comprendido la información anterior y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria. He sido informada y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines científicos, sin identificación de las personas entrevistadas.

Convengo en participar en este estudio de investigación. Recibiré una copia firmada y fechada de esta forma de consentimiento. \_\_\_\_\_ Firma del participante.

Esta parte de ser completada por el investigador (o su representante): He explicado al participante \_\_\_\_\_ la naturaleza y los propósitos de la investigación.

He contestado a las preguntas en la medida de mis conocimientos y le he preguntado si tiene alguna duda adicional.

Acepto que he leído y conozco la normatividad correspondiente para realizar investigación con seres humanos y me apegó a ella. Una vez concluida la sesión de preguntas y respuestas, se procedió a firmar el presente documento.

---

Firma del investigador.

**Anexo 3. Escala Modos de Afrontamiento de Lazarus****ESCALA MODOS DE AFRONTAMIENTO DE LAZARUS****Nombre:** \_\_\_\_\_**Edad:****Sexo:****Estado civil:****Ocupación:****Instrucciones:**

El siguiente cuestionario tiene por finalidad ayudarlo a analizar las formas o estilos principales en que usted enfrenta las situaciones problemáticas o conflictivas. Lea por favor cada uno de los ítems que se indican a continuación y escriba el número que exprese en qué medida usted actuó en cada uno de ellos.

0 = En absoluto.

1 = En alguna medida.

2= Bastante.

3= En gran medida

1. Me he concentrado exclusivamente en lo que tenía que hacer. ( )
2. Intenté analizar el problema para comprender mejor. ( )
3. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme de todo lo demás. ( )
4. Creí que el tiempo cambiaría las cosas y que todo lo que tenía que hacer era esperar. ( )
5. Me comprometí o me propuse sacar algo positivo de la situación. ( )
6. Hice algo en lo que no creía, pero al menos no me quedé sin hacer nada. ( )
7. Intenté encontrar al responsable para hacerle cambiar de opinión. ( )
8. Hablé con alguien que podía hacer algo concreto por mi problema. ( )
9. Me critiqué o me sermoneé a mí mismo. ( )
10. No intenté quemar mis naves, así que dejé alguna posibilidad abierta. ( )
11. Confié que ocurriría un milagro. ( )
12. Seguí adelante con mi destino (simplemente, algunas veces tengo mala suerte). ( )

13. Seguí adelante como si no hubiera pasado nada. ( )
14. Intenté guardar para mí mis pensamientos. ( )
15. Busqué algún resquicio de esperanza, por así decirlo, intenté mirar las cosas por su lado amable. ( )
16. Dormí más de lo habitual. ( )
17. Manifesté mi enojo a las personas responsables del problema. ( )
18. Acepté la simpatía y comprensión de alguna persona. ( )
19. Me dije a mí mismo cosas que me hicieran sentir mejor. ( )
20. Me sentí inspirado a hacer algo creativo. ( )
21. Intenté olvidarme de todo. ( )
22. Busqué la ayuda de un profesional. ( )
23. Cambié, maduré como persona. ( )
24. Esperé a ver lo que pasaba antes de hacer nada. ( )
25. Me disculpé o hice algo para compensar. ( )
26. Desarrollé un plan de acción y lo seguí. ( )
27. Acepté la segunda posibilidad mejor de lo que yo quería. ( )
28. De algún modo exprese mis sentimientos. ( )
29. Me di cuenta de que yo fui la causa de mi problema. ( )
30. Salí de la experiencia mejor de lo que entré. ( )
31. Hablé con alguien que podía hacer algo concreto por mi problema. ( )
32. Me alejé del problema por un tiempo, intenté descansar o tomarme unas vacaciones. ( )
33. Intenté sentirme mejor comiendo, bebiendo, fumando, tomando drogas o medicamentos, etc.
34. Tomé una decisión importante e hice algo muy arriesgado. ( )
35. Intenté no actuar demasiado deprisa o dejarme llevar por mi primer impulso. ( )
36. Tuve fe en algo nuevo. ( )
37. Mantuve mi orgullo y puse al mal tiempo buena cara. ( )
38. Redescubrí lo que es importante en mi vida. ( )
39. Cambié algo para que las cosas fueran bien. ( )

- 40. Evité estar con la gente. ( )
- 41. No permití que me venciera, rehusé pensar en el problema mucho tiempo. ( )
- 42. Pregunté a mi pariente o amigo y respeté su consejo. ( )
- 43. Oculté a los demás lo mal que me iban las cosas. ( )
- 44. No me tomé en serio la situación, me negué a considerarlo en serio. ( )
- 45. Le conté a alguien como me sentía. ( )
- 46. Me mantuve firme y peleé por lo que quería. ( )
- 47. Me desquité con los demás. ( )
- 48. Recurrí a experiencias pasadas, ya que me había encontrado antes en una situación similar.  
( )
- 49. Sabía lo que iba a hacer, así que redoble mis esfuerzos para conseguir que las cosas marcharan bien. ( )
- 50. Me negué a creer lo que había ocurrido. ( )
- 51. Me prometí a mí mismo que las cosas serían distintas la próxima vez. ( )
- 52. Me propuse un par de soluciones distintas al problema. ( )
- 53. Lo acepté ya que no podía hacer nada al respecto. ( )
- 54. Intenté que mis sentimientos no interfirieran demasiado con mis cosas. ( )
- 55. Deseé poder cambiar lo que estaba ocurriendo o la forma como me sentía. ( )
- 56. Cambié algo en mí. ( )
- 57. Soñé o me imaginé otro tiempo y otro lugar mejor que el presente. ( )
- 58. Deseé que la situación se desvaneciera o terminara de algún modo. ( )
- 59. Fantasié e imaginé el modo en que podrían pasar las cosas. ( )
- 60. Recé. ( )
- 61. Me preparé mentalmente para lo peor. ( )
- 62. Repasé mentalmente lo que haría o diría. ( )
- 63. Pensé cómo dominaría la situación alguna persona a quien admiro y la tome como modelo.  
( )
- 64. Intenté ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona. ( )
- 65. Me recordé a mí mismo cuanto peor podrían ser las cosas. ( )

66. Corrí o hice ejercicio. ( )

67. Intenté algo distinto de todo lo anterior ( )

**Anexo 4. Lista de indicadores de vulnerabilidad al estrés****LISTA DE INDICADORES DE VULNERABILIDAD AL ESTRÉS**

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_

Nivel escolar \_\_\_\_\_ Estado civil \_\_\_\_\_ Ocupación \_\_\_\_\_

Instrucciones: Señales, marcando con un círculo alrededor del número que corresponda a la frecuencia de los siguientes indicadores de vulnerabilidad al estrés. No hay respuestas buenas o malas, se trata de que usted identifique lo que ha estado sintiendo durante los últimos 6 meses. Recuerde que el objetivo de este es ayudarlo a identificar sus puntos vulnerables al estrés. Trate de responder lo más preciso posible.

0 = Nada frecuente 1= Poco frecuente 2= Medianamente presente 3= Frecuentemente presente

4 = Muy Frecuentemente presente

1. Tendencia a sufrir dolores de cabeza
2. Sensación de malestar y tensión
3. Sentirse cansado la mayoría del tiempo, aun después de dormir
4. Sensación de falta de energía o de impulso en la realización de las tareas diarias
5. Trastornos del sueño, pesadillas, etc.
6. Mostrar excesiva sensibilidad ante eventos cotidianos
7. Concentrarse en aspectos negativos del futuro o pasado
8. Prestar excesiva atención a los aspectos orgánicos tales como: latidos del corazón, respiración, etc.
9. Tomar a nivel personal todo lo que sale mal
10. Dificultad para concentrarse y fijar la atención en actividades que así lo requieran
11. Sentir ansiedad o temor sin motivos aparentes
12. Dificultad para tomar decisiones
13. Sentir que se está perdiendo el control sobre situaciones importantes de la vida.
14. Estar preocupado por algo



15. Sufrir la presencia de pensamientos poco deseados de manera compulsiva
16. Esperar que suceda lo peor sin razón para ello
17. Sentir que los propios recursos son insuficientes para afrontar las situaciones
18. Presencia de síntomas como: sudores, taquicardias, sensación de ahogo
19. Sentir falta de motivación para emprender las tareas laborales
20. Presentar trastornos en el área sexual (falta de deseos, impotencia, frigidez, etc.)