



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

**“ESTRÉS Y TIPOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES ASIGNADOS POR EL SISTEMA NACIONAL DE NIVELACIÓN Y ADMISIÓN EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”**

Requisito previo para optar por el Título de Psicóloga Clínica

**Autora:** Vaca Narváez, Lucía de las Mercedes

**Tutor:** Ps. Cl. Sandoval Villalba, Juan Francisco

Ambato – Ecuador

Enero, 2016

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de tutor del Plan de Trabajo de Graduación sobre el tema:

**“ESTRÉS Y TIPOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES ASIGNADOS POR EL SISTEMA NACIONAL DE NIVELACIÓN Y ADMISIÓN EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”**, de Vaca Narváez Lucía de las Mercedes , estudiante de la Carrera de Psicología Clínica, considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometida a la evaluación del Jurado Examinador designado por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, Octubre de 2015

EL TUTOR

---

Ps. Cl. Sandoval Villalba, Juan Francisco

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO**

Los criterios emitidos en el Plan de Trabajo de Graduación “**ESTRÉS Y TIPOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES ASIGNADOS POR EL SISTEMA NACIONAL DE NIVELACIÓN Y ADMISIÓN EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**”, así como los contenidos, ideas, análisis y conclusiones son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autora de este trabajo de grado.

Ambato, Octubre de 2015

LA AUTORA

---

Vaca Narváez, Lucía de las Mercedes

## **DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este plan de trabajo de graduación o parte de él un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de mi plan de trabajo de graduación, con fines de difusión pública, además, apruebo la reproducción de este plan de trabajo de graduación, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no ponga en ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora.

Ambato, Octubre de 2015

LA AUTORA

---

Vaca Narváez, Lucía de las Mercedes

## **APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR**

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Plan de Trabajo de Graduación, sobre **“ESTRÉS Y TIPOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES ASIGNADOS POR EL SISTEMA NACIONAL DE NIVELACIÓN Y ADMISIÓN EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”** de Vaca Narváez Lucía de las Mercedes, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica.

Ambato, Enero de 2016

Para constancia firman

---

1er VOCAL

---

PRESIDENTE/A

---

2do VOCAL

## **DEDICATORIA**

Al finalizar este periodo de aprendizaje, dedico el presente trabajo al Señor, por ser el dador de cada momento de mi vida. A mi padre, madre y hermana, por su amor, apoyo incondicional y comprensión de cada decisión. A mi mentor, quien ha fortalecido mi amor por el mundo de la Psicología. A mis amigos, amigas y a cada una de las personas que durante este tiempo se han convertido en mi nueva familia, siendo partícipes del final de un inicio.

Vaca Narváez, Lucía de las Mercedes

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco de manera inicial a la Universidad Técnica de Ambato, por ser la Institución que me brindó la oportunidad de tener mi formación académica, práctica e investigativa. A mis Tutores Juan Sandoval y Rocío Ponce, quienes me guiaron en este proceso investigativo con sus conocimientos, motivación y constancia. Además, a cada una de las personas que formaron parte de esta etapa formación profesional y personal. A cada uno de ellos gracias.

Vaca Narváez, Lucía de las Mercedes

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO.....	iii
DERECHOS DE AUTOR.....	iv
APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR .....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE DE CUADROS.....	x
RESUMEN.....	xi
SUMMARY.....	xii
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	3
EL PROBLEMA.....	3
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	11
1.3. OBJETIVOS.....	11
1.4. JUSTIFICACIÓN.....	12
1.5. LIMITACIONES.....	13
CAPÍTULO II.....	14
MARCO TEÓRICO.....	14
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	14
2.1.1. Estrés.....	14
2.1.2. Afrontamiento al estrés.....	19
2.2. BASE TEÓRICA.....	25
2.2.1. Estrés.....	25
2.2.2. Afrontamiento al estrés.....	38
2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS.....	48
2.4. SISTEMA DE HIPÓTESIS.....	49

2.5. SISTEMA DE VARIABLES .....	50
CAPÍTULO III.....	51
MARCO METODOLÓGICO.....	51
3.1. NIVEL DE INVESTIGACIÓN.....	51
3.2. DISEÑO .....	51
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA .....	52
3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .	52
3.4.1. Escala General de Estrés (EAE-G) .....	52
3.4.2. Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE).....	55
3.5. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....	56
CAPÍTULO IV.....	58
ASPECTOS ADMINISTRATIVOS .....	58
4.1. RECURSOS .....	58
4.1.1. Recursos institucionales .....	58
4.1.2. Recursos Humanos.....	58
4.1.3. Recursos Materiales .....	58
4.1.4. Recursos Financieros .....	59
4.2. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	60
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	61
5.1. Bibliografía.....	61
5.2. Linkografía.....	62
5.3. Citas bibliográficas - Base de Datos UTA.....	69
ANEXOS.....	71
Anexo I.....	71
Anexo II .....	74

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N°: 1. Presupuesto.....	59
Cuadro N°: 2. Cronograma de actividades.....	60

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**“ESTRÉS Y TIPOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES ASIGNADOS POR EL SISTEMA NACIONAL DE NIVELACIÓN Y ADMISIÓN EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”**

**Autora:** Vaca Narváez, Lucía de las Mercedes

**Tutor:** Ps. Cl. Sandoval Villalba, Juan Francisco

**Fecha:** Octubre, 2015

**RESUMEN**

El presente trabajo tiene como finalidad el estudio del estrés y los tipos de afrontamiento al estrés donde toma como prioridad la evaluación en 240 estudiantes universitarios asignados por el Sistema Nacional de Nivelación y Admisión en la Universidad Técnica de Ambato que se encuentran en el primer nivel de su carrera, mismos que durante una entrevista manifiestan la inconformidad sobre la ubicación de dada por el SNNA. Para el análisis se ha tomado como referencia los postulados de la Escala General de Estrés (EAE-G) de Fernández y Mielgo, y para el afrontamiento los estilos mencionados en el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) de Sandín y Chorot.

La investigación pretende ser descriptiva puesto que permite la comparación entre dos fenómenos y situaciones que llevan a clasificar los modelos de comportamiento de acuerdo a criterios establecidos, tomando como referencia las características de la población lo que lleva a considerar por otra parte, variables aisladas, por esta razón realizará predicciones a través de una medición precisa, tomando como base conocimientos previos. Por otro lado, es de tipo documental, debido a que tiene como propósito profundizar, ampliar y detectar conceptualizaciones, teorías, enfoques y criterios de varios autores sobre el tema establecido.

**PALABRAS CLAVES:** ESTRÉS, ESTRESOR, AFRONTAMIENTO, ESTILOS, ESTRATEGIAS

**TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO**

**FACULTY OF SCIENCES HEALTH**

**CLINICAL PSYCHOLOGY**

**"STRESS AND TYPES OF COPING WITH STRESS IN STUDENTS  
ASSIGNED BY THE NATIONAL SYSTEM OF LEVELING AND  
ADMISSION AT THE TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO"**

**Author:** Vaca Narváez, Lucía de las Mercedes

**Tutor:** Ps. Cl. Sandoval Villalba, Juan Francisco

**Date:** October, 2015

#### **SUMMARY**

The present work has as purpose to the study of stress and the types of coping to it, where it takes as a priority the evaluation in 240 university students assigned by the National System of Leveling and Admission at the Technical University of Ambato who are studying in the first level of their career the same who during an interview manifest the disagreement on the location of given by the SNNA. For the analysis has been taken as a reference the postulates of the General Scale of Stress (EAE-G) of Fernandez and Mielgo, and for coping styles mentioned in the Questionnaire of Coping with Stress (CAE) of Chorot and Sandín.

The research is intended to be descriptive being that it allows the comparison between two phenomena and situations that lead to classify models of behavior according to established criteria, taking as a reference the characteristics of the population which leads to consider on the other hand, isolated variables, for this reason make predictions through an accurate measurement, on the basis of previous knowledge. On the other hand, it is of a documentary type, due to that aims to broaden, deepen and detect conceptualizations, theories, approaches and criteria of several authors about the topic set.

**KEY WORDS:** STRESS, COPING, STRESSOR, STYLES, STRATEGIES

## INTRODUCCIÓN

El estrés, un fenómeno social que ha tomado fuerza en la actualidad, que no distingue edades ni condición económica, es uno de los temas que conforma la presente investigación, la cual toma como prioridad la evaluación en estudiantes universitarios que se encuentra en el curso de nivelación de conocimientos previo al ingreso de su carrera universitaria, de ahí que se desprende la siguiente temática como es los tipos de afrontamiento que este grupo posee, desarrolla y aplica ante situaciones que les producen estrés, entre ellas la posibilidad de no sentirse conforme con la carrera asignada para su aprendizaje profesional.

Para conocer la trascendencia de este problema, ha sido de importancia mencionar teorías y conceptos de varios autores, mismos que a más de exponer su definición, también señalan aspectos tanto positivos y negativos, así como los efectos fisiológicos y psíquicos que no sólo afectan al sujeto que vive su realidad sino también a los que lo rodean, por esta razón, se toman en cuenta aquellas situaciones que podrían ser las causantes de un desequilibrio en el individuo. En este sentido, tras sufrir los resultados del estrés se distinguen determinadas tendencias de la persona a aplicar ciertas forma de solución que ayudan a tratar la problemática, las cuales se caracterizan por tener una ejecución no solo de tipo cognitiva, puesto que suele venir acompañada de conductas.

Cabe mencionar que la forma que utilice el individuo para solucionar el problema esta influenciada por una serie de factores de tipo personal y ambiental, lo que hace que exista una originalidad de resolución, la misma que en ocasiones será eficaz de forma indefinida o simplemente funcionaria como un paliativo, he ahí la importancia de realizar la presente investigación, puesto que el grupo de estudio, se encuentra en una etapa evolutiva que por sí sola genera conflictos en el sujeto y con el medio, haciendo que se encuentre más vulnerable y por ende sus estrategias también lo sean; del mismo modo, se toma en cuenta las principales situaciones estresantes y tipos de afrontamiento, además del sexo de los evaluados

con la finalidad de que al ejecutar la investigación se obtenga una base informativa que ayude a la elaboración de programas personalizados y grupales como estrategia de solución ante este conflicto social.

Por último, esta investigación, además de contar con un fundamento teórico, posee de forma detallada cómo se realizaría su ejecución, es decir, los instrumentos que ayudarán a medir el problema y obtener los resultados propuestos, al igual de las características de la población, institución y evaluadores implicados, así como la inversión de tiempo y de tipo económica que merece este estudio que contribuirá con el conocimiento comprobado de una realidad que los estudiantes que ingresan a la universidad viven actualmente en el país.

## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA**

**Tema:** “ESTRÉS Y TIPOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES ASIGNADOS POR EL SISTEMA NACIONAL DE NIVELACIÓN Y ADMISIÓN EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”

#### **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Estrés es un término que se origina al final del siglo XVII con la definición del físico inglés Robert Hooke en los metales a través de la ley de elasticidad al mencionar que cuando se aplica presión sobre una estructura o cuerpo se genera un estiramiento o desgaste que a su vez produce un cambio en la forma. Esta explicación es utilizada por los médicos en el siglo XIII al hablar de que existían enfermedades que eran producto de un desgaste nervioso. Sin embargo, ya en los años treinta Hans Selye, observó que en los pacientes existían determinadas características que se mantenían independientemente de la enfermedad principal, de esta forma inicia una definición de estrés en base a la respuesta de las personas a situaciones estresantes, las cuales atentan a la homeostasis del sujeto, dando lugar a una respuesta no específica de una consecuencia psíquica o mental (Casuso, 2009).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013), define el estrés como el cúmulo de reacciones corporales que dispone al cuerpo para la acción, en otras palabras, el estrés una reacción necesaria para llevar a cabo respuestas cognitivas y conductuales de actividades tanto cotidianas como especiales las cuales son vinculas con la sobrevivencia; no obstante, la definición general de la Real

Academia de la Lengua Española (RAE, 2014), el estrés es también la tensión producto de situaciones angustiosas que dan paso a reacciones somáticas o mentales que en ocasiones se tornan graves, por consiguiente el estrés no siempre es un factor de supervivencia adaptativo, ya que al tener efectos negativos en el sujeto lo desestabilizan y repercute en los espacios en los que se desenvuelve.

Debido a eso, la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (2013), indica que entre el 50% y 60% de días perdidos en el trabajo se deben a la presencia de estrés donde sus causantes se relacionan a reorganización del trabajo (72%), la jornada laboral o carga de trabajo (60%) y la intimidación o acoso laboral (59%), causando riesgos psicosociales que afectan a nivel psíquico, estas descripciones fortalecen las definiciones desadaptativas de estrés, al constatar que cuando una persona tiene estrés un área comprometida es la laboral con causas que pueden originarse en este mismo ambiente, como las mencionadas, es decir, el ambiente origina, mantiene y sufre las consecuencias del estrés del sujeto.

Parte de las consecuencias del estrés las señalan Martínez, Osua, Retegi, Suárez (2014) al mencionar los resultados presentados por el Gobierno Vasco en el 2013 al informar que el estrés y los trastornos con los que tiene comorbilidad como ansiedad y depresión se observa el estrés en el 24.3% de las mujeres y el 15.5% de los hombres, donde a mayor edad mayor incidencia de los síntomas, sobre todo a partir de los 45 años, lo cual también predispone a que si en esa edad promedio ya existe estrés con comorbilidad, a futuro y al no darse modificaciones en los ambientes de desenvolvimiento de la persona, un adulto mayor no solo tenga niveles altos de estrés, también otras enfermedades somáticas y psiquiátricas (Acosta, 2011; Manso, Martínez, Osua, Retegi, Suárez 2014).

Dentro de los factores que se asocian al estrés e incrementan su accionar se encuentran la obesidad, por ello La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), y la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO, 2013) expresan que un 40% de las personas cuando tienen estrés incrementan el consumo de alimentos con alto contenido calórico, grasas y dulces,

además del aumento de las raciones, lo cual promueve a la obesidad en la población con riesgo en las personas que tenían sobrepeso antes de la presencia del evento estresante. Bajo este argumento en el 2013 lanza la campaña “Dile no al OBESTRÉS”, debido a que en tres de cada diez personas con obesidad han tenido alguna dificultad con el estrés y cuatro de cada diez, cuando tiene estrés aumenta su ingesta alimenticia.

Pero no solo la obesidad se asocia al estrés, la American Psychological Association (APA, 2013), cuando realizó su encuesta titulada Stress in America, indica que en los adultos más del 40% no pueden conciliar el sueño debido al estrés, esto se ve coadyuvado al no realizar modificaciones en el estilo de vida tras pasar largos periodos de eventos estresantes que afectan la salud, por ello recomienda realizar actividad física como estrategia para manejar el estrés, por lo tanto la calidad del sueño, también es afectada y al no existir un descanso reparador el sujeto no puede desenvolverse de forma adecuada, así, las consecuencias que registraría también abarcarían otras áreas del sujeto, como la emocional, neurológica, cognitiva, entre otras.

El estrés se asocia también a factores de carácter social; como la migración, la cual se ha convertido en importante problemática social, dado que ocasiona que los sujetos se vean obligados a cambiar su domicilio, con consecuentes pérdidas a nivel físicas y emocionales, se ha convertido en objeto de estudio para Pozos, Aguilera, Acosta y Pando (2013) cuando evaluaron a 58 migrantes mexicanos que residen en Edmonton – Canadá observando que el 34 % tenía un nivel alto, 45% medio y 21% bajo de estrés crónico donde la situación estresante y la minimización de la amenaza influyen en el incremento de estrés crónico, de manera especial en las mujeres que tienden a utilizar la minimización como estrategia para afrontar el estrés, misma que ayuda positivamente, porque este grupo de migrantes a través de la burla reenfocan el efecto del problema.

En cuanto a la prevalencia, Universia Chile (2013), mediante un estudio realizado por la Asociación Americana de Psicología (APA), menciona que el

39% de sujetos entre 18 y 33 años señalan sentirse estresados, siendo esta una generación conocida como “Milenial” que se insertó en el ámbito laboral luego de una crisis que afectó a Estado Unidos y al mundo en el 2007, un dato que también guarda relación se registra en Chile (2013) indica que de acuerdo a las estadísticas del Ministerio de Salud (MINSAL) el 25% de sus habitantes manifestó sentir estrés durante los últimos diez años, una de las causantes de este tema radica en el ámbito económico, cifra que se ve reflejada en las dos mil licencias médicas que se solicitaron por esta razón.

Por otro lado, el diario El Universal (2012), revela que México en el 2011 se situó en el séptimo lugar de los países con mayor índice de estrés en el ámbito empresarial a nivel mundial, donde los entrevistados ubicaron su nivel de estrés en un 18%, sin embargo, el 41% señaló un aumento de tensiones laborales, esto a razón de que en el 59% de los casos se pretendía aumentar el rendimiento como meta y un 10% por eventos y reglamentos en el sitio de trabajo, nuevamente se observa la interrelación que existe del estrés en al ámbito laboral y como este revota en una serie de consecuencias, pues si la institución presiona para el cumplimiento de sus objetivos, estresa a sus trabajadores, y al no ser manejado adecuadamente aumenta el número de licencias y afecta a la economía porque de esta forma se da el riesgo de que los objetivos no se lleven a tiempo, en otras palabras se genera un circulo de consecuencias,

La prevalencia del estrés también se ha estudiado en adultos mayores por Acosta (2011), en 50 personas de esta grupo las cuales pertenecían a una asociación peruana en la ciudad de Lima e identificó que el 44% presentan un nivel medio de estrés, el 36% nivel alto y 20% nivel bajo, teniendo una clara influencia en el envejecimiento a causa de los eventos propios de la etapa en la cual se encuentran convirtiéndose en un peligro para el desarrollo de enfermedades, revelación que no solo es en este grupo, puesto que según Manso, Martínez, Osua, Retegi, Suárez (2014), el estrés tiene comorbilidad con la ansiedad y depresión.

El afrontamiento, según el Diccionario Conciso de Psicología de la Asociación Estadounidense de Psicología (American Psychological Association – APA), se define, como el empleo de estrategias cognitivas y conductuales, destinadas a enfrentar una situación molesta o que sobrepasa los recursos del individuo, también tiene como función la disminución de emociones negativas y problemas generados por el estrés. Paralelamente, en el Diccionario de Términos Técnicos de Psicología (Cosacov, 2007), remonta su definición a la literatura anglosajona, la cual utiliza el término coping para referirse a las estrategias de afrontamiento que se utilizan en situaciones de estrés y señala que los procedimientos mentales de afrontamiento están relacionados con la psicología cognitiva y con el concepto de mecanismo de defensa del yo en la corriente psicoanalítica. En resumen, el afrontamiento es el uso de estrategias cognitivas, conductuales y emocionales utilizadas para enfrentar situaciones de estrés que resultan incómodas o negativas para el sujeto.

Bibliográficamente, el estudio del afrontamiento del estrés inicia junto a Lazarus y Folkman en 1984, cuando se enfocan en los procesos cognitivos que tienen los individuos para enfrentar situaciones de estrés debido a que los sucesos de la vida tienen la capacidad de ser generadores de estrés conduciendo a un desequilibrio en las emociones, además mencionan que el sujeto realiza una evaluación primaria y secundaria del factor estresante lo que le permite realizar un esfuerzo cognoscitivo y en su conducta para manejar las demandas del ambiente y/o de las emociones. A este proceso individual, responsable de la preferencia de sujeto en su actuar se lo conoce como estilos mismo que originan estrategias que se emplearan ante un evento, las cuales en su mayoría están enfocadas al estrés.

Así, Sandín y Chorot (2002), luego de investigar a otros autores, establecen que los estilos de afrontamiento del estrés serían los siguientes: focalización en la solución del problema (causas, pasos, planes soluciones del problemas), autofocalización negativa (autoculpa, indefensión ante el problema, incapacidad de solución, resignación), reevaluación positiva (aspectos positivos), expresión emocional abierta (descarga de humor, hostilidad, agresión, irritabilidad, lucha

emocional), evitación (salir, concentrarse en otras actividades, prácticas deportivas, cada una de las estrategias tiene la finalidad de olvidarse o no recordar el problema), búsqueda de apoyo social (acudir a familiares o amigos, orientación) y religión (ayuda espiritual, iglesia, rezar o poner velas, Dios). Algunos de estos estilos se consideran más adaptativos que otros o lo son en determinadas circunstancias.

Las investigaciones de Augusto, López y Pulido (2011), con población docente, estudiaron el afrontamiento al estrés en 251 maestros de primaria en España y su relación con la estabilidad emocional. Los resultados expresaron que el 39% tenía un afrontamiento priorizado en las emociones, el 14% centraba su afrontamiento en la conducta y el 47% en lo cognitivo, de esta manera se cumplía la hipótesis planteada por los autores de que la estabilidad emocional se relaciona de forma positiva con los estilos de afrontamiento como efecto de una alta claridad emocional en los docentes, quienes las ejecutarían de acuerdo al evento estresante con la finalidad de eliminarlo o reducirlo. Los datos expuestos corroboran otras investigaciones acerca de la importancia de la estabilidad emocional que en esta ocasión vio su efecto al momento de desarrollar estilos y ejecutar estrategias de afrontamiento al estrés.

En este país, Cuando Reinoso y Forns (2010), estudiaron a 35 niños y niñas de 8 a 12 años adoptados internacionalmente en España, donde la convivencia se dio por 7.2 años en promedio; de ellos el 75% utiliza el apoyo social y la focalización en la solución del problema. De lo cual se concluye que los problemas que promueven a un mayor desarrollo de afrontamiento son los relacionados con la salud, accidentes, enfermedades y los de relación con otros, por lo cual poseen una amplia gama de estrategias entre ellas la expresión emocional, apoyo social, evitación y resolución de problemas, de igual manera, el estilo que predomina es el afectivo el cual se utiliza frecuentemente.

Continuando en España, se describen las relaciones entre el estilo de conducta interpersonal y el afrontamiento de situaciones de estrés general, así como

interpersonales en 162 estudiantes, describiendo que la utilización de los estilos de expresión emocional se da en una media de 14.01 (g) – 15.38 (i), apoyo social 18.37 (g) – 18.20 (i), evitación 12.78 (g) – 12.87 (i) y solución de problemas 16.57 (g) – (16.08); también, demuestran los estilos de afrontamiento son complementarios debido a que los sujetos los aplican en base a la situación en la cual se encuentran, puesto que en cuanto a las características pasivas o activas distorsionales, no tienen una modificación (Felipe y León, 2010).

Ya en América, los trabajos de Pozos, Aguilera, Acosta y Pando (2014), realizados en Canadá, con 58 migrantes mexicanos radicados en el país, al respecto de las fuentes de estrés y enfrentamiento, en áreas de trabajo, revelaron que el 60% tiene una autofocalización negativa con pensamientos catastróficos y crítica y en el 50% evitan la situación a través de la minimización de la misma, la forma más evidente de mitigarla es a través de bromear o burlarse del problema. En este estudio se conoce que la estrategia de burla o broma actúa positivamente como afrontamiento ya que ayuda a una visión favorable de la situación cuando está fuera del alcance del sujeto; este es un dato, que difiere de los estudios hallados por Pozos en cuanto a la evitación en migrantes, los cuales sugieren que esta estrategia resulta contraproducente cuando se ha convertido en ansiedad.

Igualmente, Reinoso y Frons (2007), investigaron en migrantes mexicanos las estrategias de afrontamiento y la comunicación, en aquella ocasión en Estados Unidos (EE.UU.), los resultados arrojaron que en afrontamiento activo (resolución de problemas, planeación, reflexión, búsqueda de apoyo social, rezar) la media era de 12.02 y en afrontamiento pasivo (estrategias de evitación) era de 2.2; de esta forma concluyen que el afrontamiento adoptado en parejas migrantes es el pasivo debido a que la comunicación se caracteriza por intercambiar ideas y pensamientos con emociones negativas con una conciliación respetuosa y afectuosa, por otro lado, en lo relacionado a la actividades diarias demuestran un afrontamiento activo a razón de poseer una mayor disposición hacia la adaptación sociocultural; sin embargo, esta es una estrategia que no aún no sabe aplicarla para que actúe de forma positiva en cuanto al estrés.

De la misma manera, cuando Gaviria, Quiceno y Vinaccia (2009), realizan su investigación sobre el afrontamiento ante la ansiedad y depresión en personas con diagnóstico de VIH/Sida, toman como referencia lo expuesto por Kemppainen et.al. en el 2006, de los datos encontrados en Estados Unidos, cuando evaluaron a 425 sujetos con ansiedad, de los cuales el 8.10% utilizaba terapias complementarias y alternativas, entre ellas la oración, el 7.43% optaban por la meditación y el 7.35% usaban técnicas de relajación. De esta forma, se observa como los tipos y estrategias para afrontar una situación que produce estrés en el sujeto, también están influenciadas por el lugar al cual pertenece dicho individuo, lo que se suma a las características de tipo personal, dando paso a otras estrategias.

Por su parte, Acosta (2011), en su estudio realizado a 50 adultos mayores de una asociación peruana en la ciudad de Lima, señala que el 86% posee un estilo de afrontamiento en el que busca un apoyo espiritual o se enfoca en la religión, el 98% busca apoyo social, el 66% evita y el 58% se focaliza en resolver el problema como mecanismos de manejo ante el estrés, por otro lado las formas que afronta el adulto mayor el estrés se presentan de acuerdo a la etapa evolutiva y dependiendo de los eventos estresantes internos o externos aumenta la cronicidad del estrés.

Un grupo población ampliamente estudiado al respecto de afrontamiento al estrés, es la universitaria, en este aspecto Díaz (2010), al evaluar el afrontamiento al estrés en 250 estudiantes de primer nivel de la carrera de Medicina del Instituto Superior de Ciencias Médicas de Camagüey en Cuba, observa que en un 23.8% existe una reevaluación positiva, 4.07% expresión emocional abierta y en un 14.2% se afronta con la religión demostrando que a pesar de ser vulnerables al estrés, los adolescentes tienen recursos para adaptarse en el ambiente académico. Por su parte, Scafarelli y García (2010) mencionan que en los universitarios uruguayos de primer nivel en las carreras de Derecho, Educación Inicial, Ingeniería, Odontología y psicología, en cuanto al género se refiere y el estilo de afrontamiento, se registra que un 72% de las mujeres busca el apoyo social para

enfrentar el estrés en relación a un 60% en los hombres, permitiendo comprender que en la población universitaria el ambiente y el género intervienen en el desarrollo del afrontamiento al estrés.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cómo se relaciona el estrés con los tipos de afrontamiento al estrés en los estudiantes asignados por el Sistema Nacional de Nivelación Admisión en la Universidad Técnica de Ambato?

### **Preguntas directrices**

- ¿Qué factores están relacionados al estrés?
- ¿Cuáles son los tipos de afrontamiento al estrés de los estudiantes?
- ¿Qué tipos de afrontamiento al estrés presentan los estudiantes según su género?
- ¿Cómo influye la edad en la presencia de estrés?

## **1.3.OBJETIVOS**

### **Objetivo general**

- Identificar la relación entre el estrés y los tipos de afrontamiento al estrés en los estudiantes asignados por el Sistema Nacional de Nivelación Admisión de la Universidad Técnica de Ambato.

### **Objetivos específicos**

- Identificar los factores que generan estrés.
- Establecer los tipos de afrontamiento al estrés utilizados por los estudiantes.

- Precisar los tipos de afrontamiento al estrés que presentan los estudiantes según su género.
- Determinar cómo influye la edad en la presencia del estrés

#### **1.4.JUSTIFICACIÓN**

El estrés, un proceso de reacción fisiológica natural y necesaria que tiene un sujeto para adaptarse al entorno, al presentarse en niveles altos se torna perjudicial y más aún cuando se prolonga en tiempo, puesto que el organismo tienen que desarrollar diversos mecanismos como defensa ante la situación, repercutiendo en el estado emocional, conductual y biológico. Por otro lado, el estrés, como aquella situación que ubica al sujeto en un estado de tensión general promoviendo un esfuerzo tanto cognitivo como conductual para resolver dicho evento genera la presencia de diferentes tipos de afrontamiento, sin embargo, si no son los adecuados tienden a producir desadaptación, por ende se ven afectadas las esferas de desarrollo del individuo a nivel personal, familiar, académica, social y afectiva, debido a que su desenvolvimiento no se ve reflejado de acuerdo a lo esperado.

Teniendo estos antecedentes informativos, se ha visto la importancia de investigar cómo influye el estrés en la presencia de los tipos de afrontamiento al estrés en los estudiantes asignados por el Sistema Nacional de Nivelación y Admisión (SNNA), puesto que al finalizar el bachillerato los dicentes tienen expectativas para continuar con su educación superior y ser profesionales en el área de su agrado. Así, el establecer un esquema general de ingreso con evaluaciones que cuente con parámetros generales, y valorar destrezas a nivel de razonamiento verbal, numerito y abstracto que arrojen resultados para conocer si cumplen o no con las aptitudes adecuadas para su carrera, se ha convertido en una prioridad.

La trascendencia de evaluar el estrés en los estudiantes asignados que no ingresan a la carrera de su preferencia, se identifica como prioridad puesto que

influyen en la presencia de tipos de afrontamiento al estrés y por consiguiente en su futuro profesional, afectando en el proceso educativo. La investigación se torna factible al contar con el apoyo de la institución debido a que el establecer una base para la obtención de resultados, mismo que al identificarlos permitirán elaborar programas de intervención enfocados en el estrés y los tipos de afrontamiento al estrés que se especifiquen, siendo adecuados a la población y a las necesidades que se observan en el medio.

### **1.5. LIMITACIONES**

Entre las dificultades principales que podrían presentarse al desarrollar la investigación se identifica que durante las Entrevistas de Salud Integral en el Área de Psicología, no se cuenta con un cuestionario que identifique claramente cuando el estudiante no se encuentra satisfecho con el cupo que le fue asignado por el SNNA. Así mismo, el temor que presenta el estudiante al mencionar su inconformidad en cuanto al cupo que fue asignado, promueve sesgos en la selección de la muestra de población para la investigación. Dentro de esta área también se encuentran los mecanismos de resolución de conflictos, mismos que ocultan la veracidad de su respuesta.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN**

##### **2.1.1. Estrés**

En cuanto a las investigaciones realizadas por diversos autores sobre el estrés, el uso eficaz de la automotivación se presenta como un factor influyente para la elaboración de respuestas del estrés debido a que establece el inicio, el tiempo y el nivel de la conducta a emprenderse, puesto que quienes tienen bajos niveles de motivación propia tienden a evidenciar altos niveles de ansiedad, así como síntomas de estrés en comparación con sujetos que poseen elevada autoeficacia. Postulado que fue observado en 258 estudiantes de diversas carreras en la Universidad de A. Coruña a través del empleo del Cuestionario de Estrés Académico de Cabanach, Valle, Rodríguez y Pineiro. En este aspecto, se distingue que la autoeficacia en el plano académico hace que el estudiante interprete como un reto el evento respondiendo a ello eficazmente y evitando como consecuencia un malestar psicológico. (Cabanach, Valle, Rodríguez y Pineiro, 2010).

De igual forma, Albuja (2012), investigó las respuestas de estrés en 259 estudiantes que se encuentran en el proceso de elaboración de su tesis de pregrado, demostrando que en el grupo el desarrollo del trabajo de titulación produce estrés por dificultades como la carencia de muestra para el tema, escasa información, plan de tesis, marco teórico, elección o elaboración de instrumentos; además, también lo generan las prácticas pre-profesionales dentro de las

actividades laborales y los trámites administrativos, estas situaciones promueven a reacciones como ira, ansiedad, dolor de espalda, inquietud motora, elevación de la presión arterial, insomnio cefalea, irritabilidad e impaciencia. A pesar de ello, la forma de afrontar el estrés es a través de concentrarse en resolver el problema, por lo que presentan mayores recursos para hacer frente a su fuente de estrés.

Así como se investigó en estudiantes que están por concluir el pregrado, también se investigó en aquellos que están ingresando a esta etapa, puesto que el estrés se considera un fenómeno general en aquellos que inician la universidad, al igual que los niveles altos son producto de la sobrecarga académica, exámenes, exposiciones y falta de tiempo, por esta razón García, Pérez R., Pérez J. y Natividad (2012) evaluaron en 199 estudiantes de Psicología y Magisterio en España los niveles de estrés, deduciendo que si bien la vida universitaria por si misma lo general, la adaptación a las nuevas exigencias y los desafíos del ambiente, se convierten en factores que ayudarían a incrementar la sintomatología clínica del estrés que inicialmente se presenta con alteraciones de depresión y ansiedad.

En este mismo país, Gonzales, Hernández y Torres (2015), se enfocaron en cómo el optimismo, el autoestima y el apoyo social tienen efectos sobre el estrés en 123 estudiantes universitarios de Tercero de Psicología, deduciendo que la presencia de síntomas fisiológicos del estrés no son anticipadas por la presencia o ausencia de optimismo, autoestima o apoyo social; por otro lado, en cuanto a conductas se refieren, tienen relación significativa la satisfacción del apoyo social y el optimismo, así mismo a nivel emocional, el optimismo y pesimismo son influenciados. Sin embargo, la autoestima no es significativa en la presencia de estrés, por lo que los autores, señalan que se debe probablemente a que esta no está sujeta a cambios situacionales, y el impacto de estresores tiene mayores efectos en el área emocional que en la misma.

Por su parte, Pozos, Preciado, Plascencia, Acosta y Aguilera (2015), indagaron el estrés en 527 estudiantes que pertenecen a la universidad pública en México,

donde también identifican que la sobrecarga académica y por su parte, la participación en clase son anunciantes de síntomas físicos, por otro lado, los trabajos obligatorios, la falta de tiempos, las actividades grupales, también la sobrecarga a académica y la participación predicen síntomas psicológicos, adicionalmente, al sumar la masificación en el salón de clase, conducen a síntomas comportamentales. Las características de las manifestaciones de estrés en los estudiantes principalmente son migraña, absentismo, ansiedad, inquietud, memoria, fatiga y somnolencia. En general, las mujeres son quienes evidencian mayores síntomas físicos y psicológicos.

También, Guadarrama, et.al. (2012), expresaron que las situaciones que mayormente causan estrés en este grupo son los temas escolares como el periodo de evoluciones, dificultades económicas y fallecimiento de familiares, puesto que se ven presionados por la condición de estudiante y futuro profesional lo que conlleva a su vez la realización de los planes de vida. Así mismo, identifican que a pesar de ser los eventos estresantes similares, se da la diferencia en la importancia en el impacto y la importancia de estos. Estos datos los corroboraron tras investigar a 291 estudiantes universitarios en México, cuya propuesta es que al ser eventos ineludibles, se brinden oportunidades de tal manera que disminuya el impacto negativo a través de habilidades psicológicas que ayuden a hacer frente y solucionar problemas futuros.

Otras investigaciones como la de Escobar, Trianes, Fernández y Miranda (2010), se enfocaron en 392 escolares de entre 9 a 12 años, pues el objetivo era conocer la relación de la inadaptación, el estrés cotidiano y el afrontamiento. En lo referente al estrés, indican los problemas con los iguales hacen que los escolares experimenten estrés, en este aspecto, las niñas son las que tienden a percibir mayor estrés ante la interacción con sus iguales, debido a que de acuerdo a la importancia que las niñas le conceden a las relaciones interpersonales y a pertenecer a un grupo, avivan a que se sientan emociones negativas cuando la vinculación no tiene éxito.

En otro campo, en un estudio relacionado con la violencia doméstica y el estrés en 60 adultos que cumplen el rol parental, de cuidadores, en general son referentes de niños/as y adolescentes que han sido parte de la violencia doméstica ya sea por maltrato y/o abuso sexual, se demuestra que debido a estos eventos estresante los adultos tienen dificultades en relacionales/vinculares, laborales y problemas sin resolver, donde un 45% de los encuestados muy a menudo tiene falta de control y en un 33% a veces. Se concluyen que los adultos que han tenido eventos estresantes en acontecimiento vitales, perciben elevados niveles de estrés (Capano y Pacheco, 2014).

En el área de la salud, si de su personal se trata, Umann, Marques da Silva, Ticona y Azevedo (2014), explican del impacto de las estrategias de afrontamiento en la intensidad del estrés, en especial de la enfermeras del área hematoncológicas en Brasil, mencionando que al utilizar la evitación y autocontrol aumenta la intensidad del estrés, por ello situaciones como trabajar menos tiempo y no poseer un posgrado, elevan el estrés. En este aspecto el manejar los síntomas afecta positivamente debido a que da paso a estrategias proactivas y evitativa del evento estresante.

En esta misma área, pero en usuarios, Ticona, Santos y Siqueira (2015), investigaron la percepción del estrés según el género en 100 pacientes con cáncer colorrectal que se encuentran en quimioterapia en Brasil, de ellos mencionan que las mujeres tienen niveles más altos de estrés, un resultado que es similar al de Holanda en personas con cáncer colorrectal, Israel con sobrevivientes de melanoma y Corea, en sujetos con patología pulmonar crónica. Cabe mencionar que el nivel de estrés puede variar durante el tratamiento, por ello, luego del diagnóstico presentan niveles altos, mismo que se reducen luego de un periodo de seis o doce meses, lo cual, está asociado a los consejos, resultados de quimioterapia, aceptación del diagnóstico y a la vez del tratamiento.

Sin embargo, no solo se ha investigado en pacientes oncológicos, así se observó que en personas con enfermedades coronarias tienen correlación con los

comportamientos emociones y estrés, puesto que situaciones psicológicas estresantes activarían la corteza del lóbulo frontal, dando lugar a respuestas negativas fisiológicas y con ello problemas cardiacos entre ellos un infarto. Por otro lado, debido a que esta área cerebral tiene el control de la emociones tras su activación puede presentarse apatía, desmotivación y depresión, es decir, cada una de estas condiciones se relacionan con el curso y salud cardiovascular (Tobo y Canaval, 2010). Tras conocer la influencia de estas condiciones, es meritorio que se tome en cuenta cuando se ejecuta los programas de prevención y así como de rehabilitación cardiaca.

El estrés en el deporte es una temática de importancia investigada sobretudo en jugadores de alto rendimiento que se encuentran en recuperación, por esta razón Sánchez, Ureña y Calleja (2014), evaluaron a 239 deportistas costarricenses obteniendo resultados como que la importancia en la recuperación es más elevada que los niveles de estrés subjetivo, cabe mencionar que la investigación se dio solo en futbolistas por lo que no existió diferencias significativas en lo concerniente a la edad, la experiencia y la posición de juego. En este sentido, Molineiro, Salguero y Márquez (2012) señalan que en los deportistas españoles presentan cambios en los niveles de estrés durante la recuperación, por lo que el perfil psicológico se ve modificado en cuanto al estado de ánimo se refiere durante la temporada deportiva, a consecuencia del peso del entrenamiento que le corresponde, lo cual esta coadyuvado por otros estresores no deportivos como los relacionados con el área social y el burnout.

El estrés, a más de los efectos psicológicos que presenta, en lo fisiológico tiene efectos neurológicos, en especial en la neurogénesis y la plasticidad, que se ven disminuidas de acuerdo al nivel de estrés, sexo y factores de predisposición como la historia de vida, la genética o exposición a drogas (Zárate, Cárdenas, Acevedo, Sarmiento y León, 2014). Por ello, también recomiendan manejar los efectos de los corticoides, mismos que disminuyen la plasticidad, y por consiguiente afectan los procesos de memoria, así el descanso adecuado e incluso algunos

psicotrópicos estimulantes (modafinilo y cafeína) utilizados de forma adecuada bloquean la reducción de la neurogénesis.

También, Aguilar et. al. (2014), en una revisión sistemática hablan del cortisol como un indicador de estrés en los niños y adultos, el cual promueve a la segregación de saliva en especial en situaciones estresantes por lo que si se encuentra en altos niveles, se reduce la inmunología y la recuperación tarda debido a que la cicatrización se ve afectada; además en los niños, tiene relación con el déficit en el crecimiento, sin mencionar el aumento de la frecuencia cardiaca y la presión arterial, estos dos últimos aspectos se identifican igualmente en adultos. Por otro lado, mencionan que enfermedades como la obesidad y la dermatitis atópica, ayudan a al aumento del cortisol en el cuerpo.

### **2.1.2. Afrontamiento al estrés**

Los estudios efectuados para conocer el afrontamiento y más aún en el estrés permiten conocer conclusiones como las mencionadas por Augusto, López y Pulido (2011), tras estudiar a 251 docentes de educación primaria de entre 22 y 60 años en la provincia de Jaén señalan que un afrontamiento al estrés adaptativo tiene influencia en la estabilidad emocional, dando lugar al bienestar y satisfacción lo que conlleva a la asimilación y ejecución más rápida de estrategias puesto que actúa como un amortiguador debido a que el sujeto se ve enriquecido de recursos para enfrentar una situación.

En lo social, Calvete, Camara, Estevez y Villardón (2010), al hablar del rol del afrontamiento a los estresores sociales como una influencia en el desarrollo de síntomas de depresión mencionan que aunque los tipos de afrontamiento tienen relación con la modificación de la depresión, la repercusión es pequeña y limitada en adolescentes; además, en la mujeres interviene la forma en la que se percibe el estrés para que se presenten mayores síntomas depresivos.

Los eventos producidos por la naturaleza y como se afrontan fueron un tema de Leiva, Baher y Poblete (2012), cuya investigación se realizó en Chile luego del terremoto del 2010, el objetivo consistía en evaluar el afrontamiento en los síntomas de trastorno de estrés postraumático (TEPT) en 304 personas. Los hallazgos consistieron en predecir distinguir los síntomas trastorno de estrés postraumático de las estrategias de afrontamiento al estrés donde se distinguieron dos variantes, la evitación y la solución del problema, estas estrategias permiten distinguir que quienes tienen más sintomatología de TEPT, afronta la situación con evitación no hay una planificación de la solución. En este estudio concluyen que si predominara la estrategia de afrontamiento de la planificación de la solución los síntomas podrían ser disminuidos.

En lo laboral, el mobbing o acoso laboral conceptualizado en España como un riesgo para la salud, fue investigado por González y Tejero (2012) en trabajadores españoles e inmigrantes latinos, 75 participantes en cada caso, para conocer las estrategias de afrontamiento en quienes han sido víctimas en estos grupos. Los registros arrojaron que los latinos poseen un manejo centrado en la emoción más adecuado, utilizando mecanismos para liberar emociones acumuladas, por el contrario tienen puntuaciones altas en la aplicación de la negación del problema siendo esta una estrategia inadecuada.

En los trabajadores españoles (ibíd.), en lo concerniente al aspecto emocional se presentan más autocríticos, llevándolos aun acoso laboral prolongado; sin embargo, emplean en menor medida la estrategia de evitación lo que considera como un atributo favorable. En general, los trabajadores latinos se identifican con un mejor manejo de afrontamiento debido a la posibilidad de por su situación migratoria tener la factibilidad de cambiar de empleo a causa de una probable situación laboral precaria. Cabe mencionar que no se registran diferencias significativas entre los dos grupos de estudio sobre la aplicación del afrontamiento.

En esta misma área, Teixeira et.al. (2014), estudiaron el afrontamiento centrado en el problema en el ámbito laboral, asociándolo con las características personales del personal de enfermería en Sao Paulo en Brasil, para lo cual participaron 310 personas de las cuales el 76.1% eran mujeres. Se aplicó el cuestionario de características sociodemográficas y la Escala de Modos de Enfrentamiento de problemas, los resultados arrojados demostraron que la escolarización y el número de hijos están asociados al empleo de la estrategia de afrontamiento centrada en el afrontamiento del problema, disminuyendo la fragilidad del estrés en el trabajo; en cuanto a la población, señalan que las mujeres tienen con mayor frecuencia estrés, sin embargo, el afrontamiento más utilizado es el centrado en las emociones y no así el centrado en el problema, mismo que es aplicado mayormente en el género masculino.

Los niños han sido una temática tratada por Morales, Trianes y Miranda (2012), que estudiaron la importancia de la edad y el sexo en la elaboración de estrategias de afrontamiento al estrés cotidiano en 402 niños de Andalucía, el argumento consistía en que un afrontamiento adecuado garantiza la calidad y salud en la vida, así toman en cuenta cuatro esferas básicas de los niños (familia, salud, escuela y relación social) demostrando que en cuanto al género se refiere, las niñas poseen un alto afrontamiento centrado en el problema (solución activa, comunicar el problema, guía, actitud positiva y búsqueda de ayuda) y los niños un afrontamiento improductivo (conducta agresiva). Con respecto a la edad, mencionan que niños y niñas se reservan el problema como estrategia. Estos datos son relevantes para la intervención psicoeducativa de ese contexto al referirse al manejo de situaciones estresantes.

Estévez, Delgado y Parra (2011), se enfocaron en seguimiento a 90 adolescentes de Sevilla desde su adolescencia media para conocer la relación entre eventos vitales que provocan estrés, el equilibrio emocional y de comportamiento con la influencia del estilo para afrontar lo mencionado; explican que la búsqueda de apoyo y la focalización en la solución del problema aumenta con la edad, por otro lado la evitación a nivel de conductas y cogniciones disminuye; de otra forma

según el sexo, las mujeres emplean mayormente la búsqueda de apoyo social. Además la estrategia de evitación actúa como mediadora entre el estrés y el ajuste dependiendo del tipo de evitación utilizado, lo que permite comprender cómo esta estrategia favorece a la adaptación del adolescente.

La población universitaria fue estudiada por Felipe y León (2010), quienes investigaron en 162 estudiantes universitarios de diferentes carreras sobre la conducta que presentan con el medio bajo situaciones de estrés y de qué forma afrontan estos acontecimientos, para ello utilizaron la Escala de Adjetivos Interpersonales y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento, proponiendo que las estrategias y los estilos para afrontar el estrés son complementarios debido a que el individuo modifica el afrontamiento en cuanto a la situación mas no en su disposición pasiva o activa. En cuanto a la conducta interpersonal y el afrontamiento, la diferencia radica primordialmente en la afiliación, por lo que una persona con características de extroversión utilizara estrategias activas y una introvertida aplicara estrategias pasivas.

De igual manera, Berry y Kingswell (2012), evaluaron a 57 estudiantes universitarios en el norte de Inglaterra sobre el apego y la forma de afrontar el estrés. El objetivo era conocer cuáles son las estrategias útiles y no útiles como afrontamiento, a la vez que media efecto tanto positivo como negativo. Los resultados que obtuvieron demostraron que las personas que presentación evitación una relación de apego usaban menos estrategias centradas en la emoción y el problema, lo cual era de utilidad al momento de presentar una evaluación académica. Por otro lado, quienes tenían mayor ansiedad en las relaciones de apego poseían estrategias disfuncionales.

Por su parte, Magnuson y Barnett (2013), en Estados Unidos se reunieron a 898 estudiantes de tres universidades para conocer la percepción del estrés, las estrategias de afrontamiento y la relación con la alegría. Aquí se identificó que aquellos estudiantes que son más alegres tienen menores niveles de estrés y tienden a utilizar estrategias adaptativas, es decir, hay menor negación, evitación y

escape. El estudio propone que la alegría actúa fuertemente como un mecanismo de adaptación ayudando a elaborar recursos cognitivos efectivos ante el estrés.

En este grupo también se centraron los estudios de Alba, et.al. (2013), evaluando a 47 estudiantes de primero y segundo año de medicina interna en la Universidad de Manizales en Colombia en cuanto a los niveles de estrés, afrontamiento al estrés aprendizaje y comunicación asertiva en un proceso de siete sesiones. En el estudio concluyeron que existió el predominio del afrontamiento al estrés a través de la búsqueda de apoyo social puesto que muchos estudiantes sobre todo los de primer año que no viven con su familia lo que ayudaría a disminuir la situación estresante, una teoría apoyada por el estudio realizado por Darling et.al., en el 2007 en 507 docentes en La Florida, es meritorio mencionar el riesgo de somatización del estrés con base en el cuestionario de Holmes y Rahe y un estudio realizado en México en el 2009 por Gonzales en 506 estudiantes de psicología, mismo que tuvieron molestias medicas sin una causa clínica.

De igual manera, Ortiz, Tafoya, Farfán y Jaimes (2013) realizaron un estudio en 173 estudiantes de primero y segundo del programa de alto desempeño académico en la carrera de medicina para conocer los niveles de estrés, los tipos de afrontamiento y como se ve influenciado el desempeño académico en cuatro intervenciones, de las cuales los resultados no variaron en las dos iniciales. Determinaron que el afrontamiento predominante es la solución de problemas y el que menos se utiliza el distanciamiento. A pesar de ello el distanciamiento es lo usan más los alumnos de segundo año y los de primero el apoyo social. A nivel académico, los docentes que utilizaban como estrategia el pensamiento mágico, presentaban un nivel de estrés más alto. En esta investigación concluyen que las situaciones estresantes son constantes, pero las lo generan y el tipo de afrontamiento al estrés empleado tiene modificaciones a medida que el ciclo académico pasa, asociándose con los efectos escolares en los estudiantes.

Es importante, también conocer investigaciones realizadas sobre este tema en otras áreas, por esta razón, se toma referencia a Ticona, Santos y Siqueira (2015),

al hablar sobre el afrontamiento al estrés según el género en 100 pacientes con cáncer colorrectal, mencionan que no existe mayor diferencia en los tipos de afrontamiento, sin embargo, el empleo de afrontamientos no adecuados como culpabilidad por la enfermedad aumentan el nivel de estrés. De otra manera, emplear una reevaluación positiva que favorece al crecimiento personal y la aceptación de la responsabilidad, disminuye el nivel de estrés.

En este sentido la familia juega un papel importante, por esta razón, se describe el vínculo entre el clima familiar y el afrontamiento al estrés en 287 pacientes en el Hospital Edgardo Nacional Rebagliati Martins (HNERM) de Perú por medio de la utilización de la Escala de Clima Social Familiar de Moos y el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés en Pacientes Oncológicos de Gonzáles indicando que si bien el ambiente familiar se ve afectado en lo social a razón de las actividades de cuidado con el paciente, esto favorece a un ajuste familiar donde el grupo puede tomar el cáncer como un peligro o una oportunidad para cada uno de sus miembros (Díaz y Yaringaño, 2010).

Continuando con el estudio (ibíd.), en el género, las estrategias en las que se enfocan las mujeres se centran en la conservación de la eficacia personal, búsqueda de sentido y autoestima, disminuyendo la estrategia de huida; en los hombres las estrategias priorizadas están enmarcadas en el fatalismo, pérdida de control en el pronóstico y negación de la realidad. La edad es otro factor importante puesto que quienes tienen entre 30 y 40 años se encaminan en el desarrollo de preocupación ansiosa y ansiedad; en el otro rango de 40 a 50 años, los pacientes dirigen sus pensamientos hacia la valoración de la situación y evaluación personal, reduciendo la insatisfacción de la enfermedad.

Al hablar de la familia el rol parental tiene importancia relevante, más aun, en madres con riesgo en los Servicios Sociales Comunitarios en España, por lo que se conoce que más del cincuenta por ciento tiene un nivel clínico de estrés con estrategias de afrontamiento centradas en el problema, sin significar que apoyen en la reducción del nivel de estrés relacionándose con la estrategia de evitación,

por tanto, el hecho de aplicar estas estrategias no implican que su ejecución sea funcional, una particularidad afectada por la situación sociodemográfica, dependiente del número de hijos (satisfacción de varias necesidades) y de la colaboración de otros familiares que puede aliviar la disposición estresora (Pérez, Menéndez e Hidalgo, 2014).

## **2.2. BASE TEÓRICA**

### **2.2.1. Estrés**

La popularización del término en los últimos años ha hecho que se lo reconozca como la tensión, presión o coacción que es percibida en una situación donde no hay una adaptación suficiente. Cabe destacar que ya en psicología, el estrés son los acontecimientos que implican demandas significativas para el sujeto, llegando a agotar recursos que permitan su resistencia (Paula 2007). Por esta razón, es importante revisar los conceptos que proponen algunos autores en los últimos años, de tal manera que ayude a la concepción de una definición generalizada.

Previamente, conviene revisar el concepto de que Selye en 1936 (Galán y Camacho, 2012) menciona al señalar que el estrés está ligado a la homeostasis puesto que dada la influencia que tuvo de Cannon en 1932, indica que el organismo es como un sistema dinámico, el cual busca tener un equilibrio interno el cual es constantemente amenazado al tener exposiciones a eventos estresores o amenazantes. De esta forma, la reacción de alarma se refleja como un esfuerzo del organismo que debe adaptarse a condiciones que no necesariamente es nocivo, sino, más bien es una reacción generalizada.

Por su parte, Melgosa (2006), inicia su conceptualización de una forma más simple al decir que de forma técnica, estrés, está denominado no a lo que agrede, sino a la forma en que el sujeto reacciona ante algo que le significa agresión, entre

ellos los agentes estresantes que proceden de lo físico, lo mental, social y espiritual, de esta forma, al no saber cómo reaccionar estas áreas no solo dan origen al estrés sino también reciben sus efectos. El estrés, no lo viven solo personas con altos recursos económicos, o quienes están en puestos con responsabilidad elevadas como empresarios, jueces, abogados o ejecutivos; también por el contrario lo evidencian las amas de casa y trabajadores asalariados, con esta descripción, no solo enfatiza las causas del estrés, también presume sus efectos los cuales lo viven cualquier persona.

En conclusión (ibíd.), el estrés es un estado de tensión, psicológica o fisiológica, que genera una reacción ante de ataque o huida ante demandas, mismas reacciones pueden dar paso a enfermedades; además, indica lo que no es, entre ello, no es ansiedad o miedo, así como, necesariamente nocivo puesto que suele ayudar a la realización de objetivos, y aunque es frecuente que contribuya a desarrollar enfermedades, no es la causa directa.

Para Reinoso y Selegson (2002), el estrés puede producir efectos a aumenta la vulnerabilidad del organismo, puede precipitar el nacimiento de trastornos por la alteración fisiológica, también inducir a la aparición de comportamientos menos saludables como fumar, consumir alcohol, trastornos alimenticios, insomnio, abuso de sustancias y más. Aquí, el comportamiento del individuo ante las situaciones define psicológicamente el proceso que guiara a la presencia o ausencia de enfermedades. De la misma manera, el estrés no es netamente psicológico o se mantienen al margen de lo biológico, o no se hace referencia solo a comportamientos excluyendo a lo fisiológico, puesto que ambiente afecta también a las reacciones orgánicas, entre ellas la inmunológica. A la par, la respuesta del estrés adopta diversas formas que dependen de la intensidad, duración y biología de la situación de estresante.

Ulloa (2001), aporta mencionando que mientras más frecuentes, sostenidas e intensas sean las respuestas de estrés, más dificultades tendrá el organismo para mantener una actividad normal, lo que se ve claramente relacionado con el

desarrollo de trastornos asociados con las respuestas ante el estrés puesto que al tener el organismo una excesiva presión se deriva a un agotamiento y a la susceptibilidad del cuerpo. De esta forma, el estrés deja de actuar como un recurso de alerta como supervivencia y se convierte en un elevado peligro debido a sus niveles desmesurados.

Bajo la concepción de Peiró (2009), la palabra estrés tiene tres acepciones, una con su aproximación a la física, la segunda, donde es una respuesta psicosomática a determinados estímulos y la última, enfocada ampliamente en la psicología, como una transacción entre un humano y su entorno, por lo que la aparición del estrés es subjetivo así como como la interpretación de lo que es o no estrés para sí, de esta manera, denomina a los estímulos como estresantes o estresores y los efectos como que pueden ser permanentes como efectos estresores; por último, la respuestas que tiene el sujeto para controlar o eliminar los efectos se las conocen como conductas de afrontamiento ante el estrés.

Cuando Trianes (2003), abordo el estrés en la infancia, expresa que al pronunciar este término, se visualiza una serie de situaciones y características como exceso de trabajo, encuentros, prisas, posición, dinero, éxito, prestigio, múltiples ocupaciones, entre otros. Estas visualizaciones suelen ser considerados el costo por alcanzar los objetivos. También registra cuatro factores: la situación o acontecimiento identificable, que el acontecimiento sea capaz de alterar la homeostasis fisiológica y psicológica del organismo, el desequilibrio se observa por las consecuencias neurológicas, cognitivas y emocionales, y por último, la perturbación lleva a la inadaptación del individuo.

El estrés, por su parte está vinculado con el miedo, así lo relaciona Yáñez (2008), puesto que es un conjunto de respuestas automáticas producidas de forma natural por el cuerpo cuando son percibe situaciones como amenazantes, razón por la cual, la respuesta más inmediata es de un estado de alerta, aun así, si el evento es corto o poco frecuente, no representa mayores riesgos, pero si por el contrario no se soluciona el evento y es frecuente, promueven a una alerta

constante, lo que conlleva directa o indirectamente a desequilibrios generales o específicos del cuerpo y la mente.

Al tener estrés constantemente (ibíd.), aumenta el desgaste fisiológico caracterizado por fatiga o daño físico, y la recuperación a la vez como la defensa se ve afectada, llegando al agotamiento. La persona se presenta propensa a lesiones y riesgo de enfermedades. Estos resultados no siempre se ven inmediatamente, de hecho es común que los síntomas se manifiesten meses después del evento que produce estrés. Este último dato, pone de manifiesto que mientras más tiempo pase y los eventos estresantes aumenten en cantidad, mayores podrían ser las consecuencias o efectos.

Otros autores, expresan que el estrés está diseñado para afrontar una situación específica, por lo que una vez superada la situación todos los efectos fisiológicos, cognitivos y conductuales deberían resolverse sin dificultades ya que su origen da la adaptación de presiones que ponen a prueba las capacidades de afrontamiento de una persona en la cotidianidad (Acosta 2008; Rossi, 2012). Estos conceptos, muestran una perspectiva similar a los autores mencionados anteriormente en cuanto a una definición de estrés se refiere.

Una vez revisados las conceptualizaciones que varios de los autores citados refieren sobre el estrés, se define como una forma de reacción ante una situación o acontecimiento que genere tensión y un desequilibrio a nivel fisiológico debido a las estructuras orgánicas implicadas, a nivel cognitivo por los procesos mentales así como emocionales que se generan y a nivel conductual como producto de las reacciones de sobrevivencia cuando un sujeto interpreta la situación como amenaza. Sin embargo, la presencia de estrés no siempre resulta negativa, pues dependiendo su frecuencia, intensidad, e interpretación del sujeto puede resultar beneficiosa ya que ayudará al cumplimiento de objetivos, al igual que de la adaptación al medio, por consiguiente, los efectos deberían eliminarse o controlarse una vez terminada la situación estresante, como mencionan los autores.

Por el otro lado, cuando el estrés se presenta de forma prolongada y se ve coadyuvado por otras situaciones de forma directa o indirecta, se inclina por efectos nocivos, de ahí que se ve involucrado con la presencia de enfermedades o como colaborador en el proceso de las mismas. La vulnerabilidad también se observa con la presencia de conductas maladaptativas, a la par de un agotamiento, que dificulta la elaboración de estrategias y prolonga los efectos del estrés. Cabe mencionar que el estrés no es propio de personas con determinados estatus económicos, empleos o edades, este fenómeno se presenta en cualquier grupo y al ser subjetivo, los efectos pueden variar de la misma manera que las formas de afrontarlo.

### **Clasificación**

Paula (2007) considera que el término estrés es neutro, por ello para que se comprenda de una forma más clara se requiere su unión con un adjetivo o un prefijo de allí que se distingue la siguiente clasificación lo siguiente:

- **Distrés:** con el prefijo griego “dis” que significa imperfección o dificultad, hace referencia a consecuencias perjudiciales al realizar extraordinarias activaciones psicológicas, esto se produce cuando una persona no está capacitada o no ha desarrollado habilidades para afrontar situaciones que le resultan negativas, por ende su salud se pone en riesgo, debido a que la situación desborda el control que posee de ahí que se lo reconozca como un buen activador de la conducta.
- **Eustrés:** con el prefijo griego “eu”, con el significado de bien o bueno, hace alusión a una activación necesaria que es adecuada para terminar con éxito una prueba o situación complicada para el sujeto. Es decir es una reacción adaptativa, que permite a una persona interactuar mediante un impulso a responder lo que su medio le demanda; es el estrés que se convierte en un motor que prepara a la persona a la acción. Cuando existe un eustrés, permite al sujeto

que tenga un mejor control de su trabajo de la activada en la que se encuentre, donde es importante un apoyo social y recompensas apropiadas.

Cabe aclarar que el considerara al estrés como positivo o negativo, depende en cómo el sujeto interpreta la situación y cómo la afronta (Peiró, 2009), pues se ve reflejado también los estados psicológicos para la elaboración de respuestas y también su conservación, razón por la que los efectos estarían reforzados o resueltos propiciamente.

### **Fisiología**

Una de las características del estrés, es los efectos fisiológicos que origina en un individuo, de ahí que en el manual que presentan Galán y Camacho (2012), de la investigación realizada por Dos santos, señalan la influencia del estrés en el sistema inmunitario, pues de ello depende el equilibrio del organismo, por esta razón es importante menciona parte de la neuroquímica del estrés señalando sus efectos cognitivos y conductuales.

- Cortisol: incrementa la alerta, el aprendizaje del miedo, la atención selectiva, la formación de la memoria.
- Locus coeruleus - sistema norepinefrina: activa la alarma por amenazas intrínsecas y extrínsecas, incrementa la alerta y la atención, respuestas facilitadas motoras.
- CRH: La hormona liberadora de corticotropina, activa las conductas asociadas a responder el miedo, incrementa la actividad motora y la alerta, reduce las expectativas de recompensa e inhibe las funciones neurovegetativas.
- Neuropeptido Y: Ansiolítico, aumenta los efectos del CRH y el locus coeruleus.

- Dopamina: Se presenta niveles altos en la corteza prefrontal, y existen estados anhedónicos y desamparo por las bajas en el núcleo accumbens.
- Galamina: Ansiolítico, que deteriora el estrés que está inducido por efectos del locus coeruleus y el sistema de norepinefrina, deteriora el miedo condicionado.
- Serotonina: Genera efectos mixtos: estimulador de los receptores 5HT2, con efecto antigénico, 5HT1A tiene efecto ansiolítico.

El estrés desde lo emocional, cognitivo y conductual, resulta heterogéneo, por lo que debido a sus implicaciones neuroquímicas, por lo que se observa claramente que el estrés también posee una base orgánica que explica también la presencia de otros efectos y patologías mentales entre ellas la capacidad de generar estados depresivos, sin embargo al no ser una condición universal de la depresión y tener limitaciones al definir la normalidad en los estados mentales requiere de métodos multidisciplinarios para su diagnóstico y tratamiento.

## **Reacciones**

Cuando un sujeto tiene estrés Yanes (2008), indica que las reacciones suelen ser las siguientes:

- Tensión motora: sacudidas, inquietud, temblores, dolores musculares.
- Estado de alerta: sentirse al límite, respuesta exagerada ante un sobresalto, escudriñar con la vista.
- Hiperactividad del sistema autónomo: sudoración, frialdad de manos, palpitaciones, aumento en la frecuencia cardíaca

Estas reacciones se pueden observar de forma más evidente, las mismas que pueden ser catalogadas como síntomas de que una persona está atravesando o tiene un proceso que le ha generado estrés. En la misma línea, Rossi (2012),

elabora una identificación más amplia sobre los efectos que aparecen con mayor frecuencia y los agrupa en tres áreas: física, psicológica y comportamental.

- Físicas: dolor de cabeza, bruxismo (rechinar de dientes en el sueño), inquietud, cansancio difuso, elevada presión arterial, disentería y disfunciones gástricas, impotencia, inquietud, modificación del apetito, dolor de espalda, dificultad al dormir o sueño irregular, aumento del deseo de fumar, disminución del deseo sexual, frecuentes resfriados o gripas, temblores, vaginitis, aumento o pérdida de peso y excesiva sudoración.
- Psicológicas: infelicidad, humor depresivo, incapacidad de disfrutar eventos y circunstancias agradables, inseguridad, preocupación excesiva, alejamiento afectivo, sensación de melancolía, imagen negativa de sí mismo, dificultad para afrontar situaciones que las manejaba con tranquilidad, ansiedad, sensación de no tener el control, falta de entusiasmo, pesimismo, indecisión, escasa confianza en sí mismo, tristeza, sensación de inutilidad o no ser tenido consideración, inquietud, irritabilidad excesiva y susceptibilidad.
- Comportamentales: olvidos frecuentes, escaso empeño en tareas u obligaciones, desgano, absentismo, fumar excesivamente, conflictos frecuentes, tendencia a polemizar, aislamiento, dificultad de concentración, para aceptar responsabilidades y mantener obligaciones compartidas, indiferencia, aumento o disminución de alimentos y escaso interés en sí mismo.

## **Fases**

Para que el estrés esté presente y se observen sus efectos el sujeto pasa por fases, demostrando que es no es algo que se presente de forma repentina (Melgosa, 2006) como:

- 1. Alarma:** es un aviso, caracterizado por reacciones fisiológicas, aquí aún no se presenta efectos verdaderos de estrés sin embargo el sujeto puede tomar conciencia del estrés ya que los eventos que pueden tener una sola causa o varias ayudan a identificar cuando sus capacidades de afrontamiento ya no tienen los efectos deseados.
- 2. Resistencia:** Aparece la frustración y el sufrimiento debido a que la situación no es resuelta según lo que espera el individuo, hay pérdida de energía y por ende el rendimiento disminuye, no encuentra la forma de solución al problema, entrando a un círculo vicioso por esta razón, cuyos efectos aumentan cuando el evento está acompañado de ansiedad a causa de fracasar al no cumplir con el objetivo.
- 3. Agotamiento:** Esta es la fase final caracterizada por fatiga que no se restaura o cesa al dormir, también está acompañada de nerviosismo, tensión, irritabilidad, e ira, ansiedad y depresión; por otro lado, también se encuentra la ansiedad pues el sujeto está en medio de varias situaciones parte de las que la genera estrés y otras que regularmente no le producen ansiedad. Otra característica de esta fase es la depresión, el sujeto tiene insomnio, sentimientos negativos hacia sí mismo y pensamientos negativos, no puede encontrar algo que resulte placentero.

Cada fase posee características que ayudan al sujeto a conocer como poder salir de ellas, no obstante, mientras más haya avanzado, requerirá de mayores esfuerzos para salir de ellas, así como de la colaboración de agentes externos como familia, psicólogo, médico o psiquiatra.

### **Situaciones**

Las situaciones que generan estrés están ligadas a varios factores como acontecimientos grandes o pequeños del ambiente externo, el trabajo, el estilo de vida, actitudes o el carácter. No obstante a continuación se las agrupa de acuerdo a los acontecimientos y ambiente que vive un sujeto en su cotidianidad tanto a

nivel general y cuando es adulto mayor, así como también, ante un ambiente socio – laboral como en la conducción (Seara y Mielgo, 2001).

- Generales

A nivel general un sujeto vive situaciones relacionadas con la salud, relaciones humanas, estilo de vida, y asuntos laborales al igual que económicos, estos aspectos generan ciertos niveles de estrés, mismo que inestabilizan de una u otra forma la homeostasis con el entorno reflejándose a través de pensamientos y conductas.

- Salud: en cuanto a la parte orgánica de un individuo se refiere, el estrés produce reacciones corporales en ríos sistemas como cardiovascular, digestivo, endocrino, respiratorio, nervioso, entre otros; así, cuando se presenta un sobrecarga de trabajo y más si es por largos periodos, el ser humano se predispone a tener alguna alteración orgánica, con factores que influyen en el inicio y desarrollo a la vez del mantenimiento de la enfermedad que ya no solo puede ser orgánica sino también mental, como incapacidad de adaptación, de manejar y expresar sentimientos, emociones, de dar respuesta adecuada a las exigencias, oportunidades, y formar relaciones interpersonales que le sean gratificantes como duraderas (Reynoso, Álvarez, Tron, De la Torre y Seligson, 2002).
- Relaciones humanas: La actitud que tiene un sujeto frente a la vida influye en la generación de estrés, de ahí a que existen actitudes que desencadenan tensión como ser apreciado por otros, demostrar ser el mejor, evitar conflictos teniendo el control de las eventualidades, asumir una postura de poder (Rossi, 2012), estas son algunas de la cogniciones potencializadoras de estrés que de la misma forma que ayudan a una adaptación con el entorno, cuando son desmesuradas dificultan la formación de relaciones interpersonales.

- Estilo de vida: en la cotidianidad, cada persona afronta pequeños problemas como una fila en el banco, viajes durante horas, problemas con vecinos, rutinas, entre otros; estos suelen resultar fastidiosos, y a pesar de ello ya han generado niveles de tolerancia, no obstante, esto no quiere decir que no generen un debilitamiento, más aun cuando son regulares y frecuentes (Rossi, 2012). Este factor se encuentra relacionado con la presencia de salud, pues el modo de vida brinda una presunción posibles alteraciones orgánicas como mentales.
- Asuntos laborales y económico: en este sentido, las actividades laborales y el deseo de crecer en esta área, son importantes, además de que genera fuentes de ingresos, mismas que ayudan a planificar las exigencias propias del individuo como las del medio, dichas exigencias son generadoras de estrés, por lo que no importa la jerarquía que ocupe el sujeto en su medio o los fines para los cuales trabaje, no es inmune (Rossi, 2012).
- Adulto mayor

Llegado a esta etapa de la vida no solo las situaciones físicas proporcionan tensión o estrés, el área psicológica y social, predisponen y aceleran el envejecimiento, pues evalúan los acontecimientos estresantes como más inmodificables en relación a un adulto. Por otro lado, aquellos adultos mayores que viven en residencias geriátricas tienden a presentar más trastornos emocionales y sintomatología depresiva (Stefani y Feldberg, 2006). Por ellos se considera importante la presenta de lazos familiares e interacciones sociales, que motiven y promuevan a un ambiente de estabilidad y equilibrio en la medida que pueda percibirlo el adulto mayor. A continuación se detallan varias de las situaciones que son motivo de estrés en esta fase de la vida:

- Salud y estado físico y psíquico: enfermedades orgánicas, psicológicas que inhabiliten, adaptación a cambios físicos debido al paso del tiempo, alteraciones del sueño, pérdida de actividad sexual, hospitalizaciones e intervenciones quirúrgicas.
- Vida psicológica: situaciones que escapan de su control como muerte del conyugue, otros familiares y amigos, discapacidad y cercanía a su muerte, nuevas situaciones, atención maltrato o abandono, enamoramiento, pérdida de autonomía y autoridad.
- Vida social y económica: relacionado con actividades que dan satisfacción y sentido de existencia, jubilación, éxito o fracaso profesional, relaciones familiares, vivir en familia o en un centro de reposo, excesivo tiempo libre.
- Socio-laboral

En este aspecto hay que mencionar que los efectos no solo están ligados a lo profesional, también repercuten en lo personal y familiar, puesto que aunque existen situaciones laborales que son potencialmente más estresantes, ayuda la influencia de otros factores, como el desarrollo de la tecnología, que si bien ha contribuido en la eficacia, avances y respuestas laborales, la utilización de teléfonos móviles y ordenadores que en lo posible están constantemente conectados a internet aumentan la disponibilidad del trabajador, lo cual se torna peligroso pues no tiene la oportunidad de desligarse del trabajo y dar paso a otras actividades que permitirían un esparcimiento mental y físico, que a la vez proporcionaría indirectamente resultados eficaces en el ambiente laboral (Acosta, 2008; Fernández y Mielgo, 2001). A continuación se presentan ejemplos de algunas situaciones laborales que producen estrés:

- Trabajo: horarios interminables o límites de tiempo, presión y responsabilidad excesiva, demasiados viajes, contratos, tipo de trabajo, ambiente físico.

- Contexto laboral: conflictos con jefes y compañeros, competitividad, supervisión y desorganización, inseguridad laboral, acoso sexual, falta de incentivos influyen en la homeostasis del trabajador
- Relación del sujeto con el trabajo: planes de estudio o preparación profesional, inseguridad, no alcanzar objetivos en especial profesionales, vacaciones o la cercanía de la jubilación.
- Conducción

Alonso, Esteban, Calatayud, Alamar y Egido (2006), mencionan que los conductores a mayor edad, tienen menos estrés, en dicho sentido, los conductores menos expertos tienen más vulnerabilidad a estrés por características aun no potencializadas en la conducción como inseguridad y habilidades cognitivo – motoras, sin embargo a medida que estas destrezas se incrementan, aparecen nuevas fuentes de estrés, ya que la conducción se torna más emocional con la aparición de sentimientos como irritabilidad, frustración y enfado; por esta razón Fernández y Mielgo (2001), enlistan una serie de situaciones en base a estudios sobre el estrés en la conducción, mismos que de forma directa o indirecta se encuentran implicados desde los efectos en el conductor como en terceros.

- Relación con factores externos: tráfico, pasajeros, espacios, horarios, tiempo, accidentes, viajes, estacionamiento, fallas mecánicas.
- Relación con uno mismo: en conductores con experiencia percepción de la disminución de habilidades cognitivo – motoras, conductores jóvenes expresan mayor agresividad, personalidad y actitudes
- Relación con otros conductores: genero, edad, aceleración o lentitud, llamados de atención, infracciones de otros conductores, peatones.

En conclusión, el estrés es un fenómeno que ha tomado fuerza en la actualidad y más de allá de haber sido popularizado, tiene una base fisiológica con efectos en el mismo campo, de igual manera, proporciona efectos cognitivos y conductuales en el sujeto que se encuentra en la necesidad de adaptarse al medio en el que se encuentra para sobrevivir, dichos efectos no siempre serán adaptativos o maladaptativos, y dependerán de las características individuo así como de las del medio para la obtención de resultados, sin dejar de lado, que antes de que el estrés deje de ser una forma de supervivencia atraviesa por fases, además de que como característica esencia, no es algo que solo se identifica en un determinado grupo.

### **2.2.2. Afrontamiento al estrés**

Al hablar de afrontamiento es meritorio mencionar la teoría propuesta por Lazarus y Folkman en 1986, quienes señalan que es objetivo cuando se define estrés como una reacción sin referirse a las características del individuo y se lo menciona como la relación entre un individuo y su entorno. De ahí que esta relación pueda ser evaluada como amenazante, de tal forma que sea desbordante al no poder utilizar los recursos desarrollados hasta el momento, lo que le conduce a poner en peligro su bienestar. Aquí, se debe tener en cuenta por un lado las características del entorno y por otro las del individuo (Galán y Camacho, 2012). Por ello la presencia de diferentes tipos de afrontamiento dan lugar a diferencias efectos en el sujeto (Ulla, 2001).

Para Caballo y Anguiano (2002) al referirse de igual forma sobre el Modelo Transaccional del estrés de Lazarus y Folkman, consideran que la parte principal está constituida por el afrontamiento que esta mediado por características personales ambientales y contextuales, al igual que de interrelación, y retoman la definición de que son esfuerzos cognitivos y conductuales, caracterizados por ser cambiantes, cuya finalidad es manejar la demandas tanto internas como externas, coinciden con Galán y Camacho al señalar que estas demandas son excedentes a

los recursos que posee el sujeto para hacer frente al estresor; por consiguiente, el afrontamiento se produce dependiendo de lo que un sujeto piensa y realiza.

(Ibíd.), luego de esta conceptualización los autores hace énfasis en un afrontamiento como un proceso y como interacción, siendo importante el contexto y cómo lo valora el sujeto. Pero al referirse a la valoración se la mira desde como el individuo observa las consecuencias que se provocan del suceso, pues de ello depende la evaluación. A más de ello, Paula (2007) realza el concepto de transacción postulado igualmente por Lazarus en el 1986 implicando la interacción entre la persona y el medio, el estrés deja de ser estático y puntual, ahora se torna un proceso cambiante longitudinal influidas por la demandas del ambiente, y define el estrés como los cambios del organismo que están asociados a los esfuerzos por adaptarse transaccionalmente a las demandas psicosociales.

La transacción (Ibíd.), igualmente explica que el estrés no está o sólo en la persona o en el ambiente, sino es el resultado entre las motivaciones y creencias y un ambiente interpretado como amenaza, daño o desafío, lo que conlleva a un proceso por no ser estático el estrés y cambia como producto de las interacciones. El distrés del que habla la autora, lleva aun agotamiento y a una constante evaluación que realiza el individuo, en base a ello Lazarus habla de tres fases mediadoras entre el estímulo estresor y la respuesta de estrés:

- Evaluación primaria: determina si la situación es estresante. Se da entre la presentación del estímulo y una reacción como irrelevante, es decir como positiva o negativa que en este caso produciría daño, pérdida, amenaza o cambio, es decir distrés. Si el resultado es estresante empieza el funcionamiento de los procesos de afrontamiento o conocido des la connotación anglosajona como coping, dicho resultado influye en la siguiente fase de evaluación, por tanto, el tipo e intensidad se verán afectados (Paula, 2007).

- Evaluación secundaria: se evalúan los recursos disponibles para manejar lo que el sujeto considera nocivo. De la misma forma, contempla la eficacia de las estrategias así como las consecuencias de la aplicación de las mismas. En conclusión en esta fase se determina la intensidad del estresor (Paula, 2007).
- Reevaluación: debido a los cambios que se producen por el evento, igualmente se produce una repetición de la evolución primaria y secundaria, interactuando entre sí, determinando el nivel de estrés, la intensidad y calidad de respuesta emocional. esta fase describe la evaluación previa, realizada a partir de la neoinformación que recibe el entorno y la persona (Paula, 2007).

En los últimos años, Albuja (2012), al abarcar la corriente cognitivo conductual sobre el afrontamiento, señala que es una respuesta automática que sirve como mecanismo de control, paralelamente toma como referencia las definiciones de Levine, Weinber y Ursin realizadas en 1978 cuando indican que es una variación del cuerpo ante respuestas orgánicas cuando hay estrés; revisa también la perspectiva de Silver y Wordman de 1980 para quienes las investigaciones que habían realizado en su época sobre el tema, no eran suficientes como para establecer un modelo de reacciones y formas de afrontar una crisis por las diferencias y características de cada persona.

De igual manera, (ibíd.), analiza el postulado de Lazarus y Folkman de 1984, mencionado que la característica del afrontamiento es la dinámica, no la causalidad, por ello, la evaluación y la reevaluación influye en la relación de la persona con el medio, de ahí que los cambios son el resultado de un afrontamiento al variar de ambiente, o a su vez, el afrontamiento interno existente modifica el significado del estresor o lo incrementa. Esta autora, ofrece una perspectiva reciente sobre las teorías del afrontamiento, al realzar el punto de vista de que un cambio brusco o repentino de situación es precipitante para que se las estrategias de solución se ponga de manifiesto.

Por su parte, Otero (2015), en su revisión sobre el afrontamiento al estrés, expresa que entre los estudio más relevantes se encuentra el de Edwards de 1988 que utiliza el término principalmente como un estilo y como proceso. Dichas definiciones se explican a continuación:

- **Estilo:** modo personal relacionalmente estable que sería una forma habitual de hacer frente al estrés, es decir, es algún tipo de disposición o característica personal, con la que la que cotidianamente o de forma estereotipada el sujeto hace frente ante las situaciones que le sean amenazantes. Hipotéticamente cuando existe una situación de estrés, la persona está en la capacidad de emplear varias estrategias con la tendencia a utilizar unas más que otras. En este aspecto, el afrontamiento es concebido una característica personal que hace similitud con los rasgos o etilos, donde la esencia del sujeto es un predisponente constante para enfrentar los acontecimientos.

Aunque autores como Byrne (1964), Meichenbaum (1985), Miller (1987), Labardor (1991) y Krohne (1993), defiende este enfoque, revive una crítica por parte de los análisis de Lazarus y Folkman en los siguientes puntos:

- Es una consideración simplista que no refleja el lugar multidimensional del concepto.
  - No hace diferencia entre las conductas adaptativas automáticas y aquellas que son de afrontamiento, mismas que corresponde a un subconjunto de conductas que permiten la adaptación a través de un esfuerzo del individuo.
  - Confusión entre las consecuencias y afrontamiento, puesto que el concepto se identifica que al haber afrontamiento hay un éxito adaptativo.
  - El afrontamiento con dominio del entorno, en otras palabras, un afrontamiento adecuado permite la mejora entre el individuo y el medio.
- 
- **Proceso:** secuencia de cogniciones y conductas puntuales que se modifican a través del tiempo y situaciones que utilizan los sujetos para manejar su estrés,

es decir, una definición en base a un proceso. El afrontamiento se desarrolla por medio de fases secuenciales y cíclicas, hay una continua evaluación y reevaluación de la relación cambiante entre el individuo y el ambiente. De este concepto se base la cualidad de mandas internas y externas mencionadas por Lazarus en 1981, o por Cohen y Lazarus anteriormente en 1979, al decir que son esfuerzos dirigidos hacia la acción o intrapsíquicos que permiten manejar el estresor a través de tolerar, minimizar, reducir o controlar las demandas internas o ambientales así como los conflictos entre ellas, que sobrepasan o son excesivos a los recursos del sujeto.

Las definiciones hechas del afrontamiento como proceso y respaldadas por Lazarus y su grupo se han convertido como las más citadas sobre el tema (Otero, 2015). Por otro lado, reiteran la idea de que el afrontamiento no es una tendencia o rasgo, sino cogniciones y comportamientos que varían de acuerdo a las demandas del medio en el que se encuentra el sujeto. Existe diferencias una diferencia entre tener una respuesta adaptativa que sea automática debido a que la persona realiza un esfuerzo para manejar demandas, lo que no quiere decir que al afrontar se pueda conseguir dominar el entorno, a razón de que dependiendo el estresor puede ser eficaz utilizar estrategias como minimizar, aceptar hasta ignorar aquella demanda que el sujeto evalúa como no dominante, por lo tanto, el concepto de afrontamiento hace referencia a todo esfuerzo para hacer frente al estrés independiente del resultado que se obtenga.

(Ibíd.) El afrontamiento tiene una diferencia principal por su postulado como proceso, distanciándose de los constructos tradicionales por la característica anterior y la descripción realizada entre los términos del sujeto y el medio por la relación que se da entre los dos, dicho de otra manera cuando existe un estresor potencial si tras realizar la evaluación primaria es inofensivo no existirá estrés, si por el contrario luego de la evolución primaria es dañino se da paso a la evaluación secundaria donde hay la probabilidad de afrontamiento o se imposibilita, al presentarse la última opción y el sujeto no puede hacer frente habrá estrés.

(Ibíd.). Aunque se perciba que el afrontamiento como proceso es diferente e independiente del afrontamiento como estilo, en el 1986, Lazarus y Folkman, aluden a que las estrategias tiene una predilección a ser utilizadas por el sujeto ante varias situaciones de estrés, al mismas que suelen ser más estables y permanentes que otras. En definitiva, otero concluye que los dos enfoques el de afrontamiento como estilo y como proceso son útiles, por un lado, se expresa que los fenómenos tienen elementos dinámicos y otros que puede ser estables con preferencias o tendencias de afrontamiento, así como otros que pueden modificados de acuerdo a las condiciones externas e internas del individuo.

## **Tipos**

Dado que ante una situación de estrés pueden aparecer varias respuestas, en 1981 Pearling, Menaghan, Lieberman y Mullan, proponen tres tipos de afrontamiento: guiado por el estímulo, guiado por la respuesta y guiado por la evaluación (Ulla, 2001); dichos tipos describen a continuación.

- Guiado por el estímulo: la atención se focaliza en las características y comportamientos que buscan modificar la situación, para superar el problema.
- Guiado por la respuesta: se encarga de reducir el nivel de respuesta originada por la situación.
- Guiado por la evaluación: aplica técnicas como la negación y represión como mecanismos de resolución de los conflictos.

Años siguiente, específicamente en 1984 Lazarus y Folkman, realizan una clasificación de las estrategias para afrontar el estrés (Ulla, 2001), dependiendo de del estresor en ocasiones suele ser más eficaces unas estrategias que otras al igual que será influyente la tendencia o estilo del individuo en la aplicación de estrategias, las cuales se encuentran en dos grupos:

- Centrado en el problema: se focalizan en la situación para resolverla de manera eficaz, mediante la adquisición de información lo que permite la

identificación de soluciones, de esta manera puede seleccionar y aplicar la que le parezca más adecuada. Posee estrategias como confrontación, autocontrol, aceptación de la responsabilidad y planificación de las soluciones de problemas; por otra parte, tiene como finalidad hacer frente al problema de forma directa, implica tener un objetivo, realizar un análisis y tener claro el ambiente, por ello, las estrategias se dirigen hacia sí mismo. Las acciones, al mismo tiempo podrían ser clasificadas como externas a través de vencer obstáculos, planeaciones, definir el problema y buscar alternativas de solución; por su parte las internas consisten en modificar los niveles de aspiración, aprender alternativas de enfrentamiento y reevaluar cognitivamente (Ulla, 2001; Urbina, 2012; Risso, 2006).

- Centrado en la emoción: el objetivo principal es controlar las emociones producto de las situaciones de estrés, no busca modificar el problema. Las estrategias utilizadas son las de distanciamiento, búsqueda de apoyo social, escape-evitación, minimizar, atención selectiva, revolución cognitiva, negación y reevaluación positiva. Este estilo es usado cuando el estresor se evalúa como inmodificable o perdurable, así que los procesos cognitivos darán paso a la utilización recursos como minimizar, atención selectiva, evadir, comparar positivamente, evaluar positivamente algo que sea negativo. Estos recursos aparecen una vez que la evaluación del estresor fue que no se puede hacer nada para modificarlo, por el contrario si la respuesta fuese susceptible al cambio, no se ejecutarían estos y si los que están dirigidos al problema (Ulla, 2001; Urbina, 2012; Risso, 2006).

En este sentido, Trianes (2003), refiere que cuando el recurso está centrado en la emoción, lo que se busca es reducir la tensión y emociones negativas, por otro lado al enfocarse en el problema se da un modo activo para cambiar la situación externa, que haga que se amenos estresante. Además; menciona el aporte Moos y Billings en 1993, quienes añadieron un tercer tipo afrontamiento:

- Centrado en la cognición: aquí el objetivo es alterar o reducir la percepción o también la valoración de la situación como amenazante por medio de cogniciones o pensamientos positivos o distractores del evento.

Los tipos mencionados consideran que el afrontamiento puede ser adaptativo en función de los elementos que intervenga en el proceso, donde influye el contexto y la estabilidad de las estrategias, en el que una previa evaluación determinara lo que se puede o no hacer para modificar la situación (Paula, 2007). Por ello, es importante la evaluación o cómo percibe el sujeto la situación en la que se encuentra para que desarrolle recursos adaptativos de afrontamiento, lo cual sería lo ideal, sin embargo, esto es algo que no siempre suele suceder por lo que los efectos tienen implicaciones orgánicas, cognitivas y conductuales, sin importar etapas de vida, ambientes sociales o de interacción.

Por último, aunque existen otros tipos propuestos por otros autores, en este tema, se dará énfasis a los postulados por Sanín y Chorot (2002), los cuales expresan que el afrontamiento no es un concepto unitario y toman como referencia el de Lazarus y Folkman al indicar que es un proceso y coinciden con su definición al decir que son recursos cognitivos y conductuales cuya finalidad es manejar las demandas externas e internas que sobrepasan los recursos del sujeto, a ello, suman el punto de vista en el que las respuestas del sujeto están determinadas por la interacción entre situaciones externas y disposiciones personales.

Estos autores (Ibíd.), luego de revisar las clasificaciones y evaluaciones de otros autores expresa que a los tipos de Lazarus y Folkman, Moos y Billings añadieron la dimensión de afrontamiento centrado en la evaluación, el que Trianes (2003), el mismo, lo menciona como centrado en la cognición, más adelante Carver aumentó el número de estrategias, y Parker y Endler como tercera dimensión, establecieron la evitación. Sin embargo, Sandín y Chorot, solo toman como base las estrategias de Lazarus y Folkman de 1984, y la de Moos y Billings de 1982, para definir nuevas dimensiones generales de afrontamiento.

(Ibíd.) Indican los investigadores, que hay estrategias que se correlacionan de forma positiva entre el estrés y los síntomas somáticos, por ejemplo: evitación, descarga emocional y aceptación resignada y por el contrario, en una correlación negativa se encuentra la solución de problemas y análisis lógicos. Al final para el 2003, luego de investigar en una población universitaria, determinan los siguientes tipos de afrontamiento:

- **Búsqueda de apoyo social:** el sujeto busca apoyo por parte de otras personas así como de familiares o amigos, es decir pide ayuda o consejos; este tipo de afrontamiento puede validar u reconocer el evento así como favorecer al entendimiento y significación del hecho, por esta razón cuando existe un nivel elevado a de este tipo de afrontamiento subjetivo, a la vez informativo, instrumental y emocional, disminuye el choque cognitivo y la emociones negativas tienen una mejor regulación, en otras palabras, tranquilizar al individuo, por otro lado controla conductas disfuncionales, se refuerzan aquellas actividades que ayuden a las distracciones y gratificaciones, al igual que resolver problemas prácticos. (Otero, 2015; Charro y Carrasco, 2013; Polaino y Cabanyes, 2003).
- **Expresión emocional abierta:** estrategias destinadas a expresar emociones o liberarlas, por ejemplo a través de desahogar el mal humor con otros, insultar, comportamiento hostil, agresiones, irritarse con los demás, se convierte en una lucha y desahogo de sentimientos (Otero, 2015; Sandín y Chorot, 2003).
- **Religión:** aquí las actividades que ejecuta el individuo suelen ser relacionadas a sus prácticas religiosas como, asistir a la iglesia con la finalidad de rogar por soluciones a los problemas, pedir ayuda espiritual a sacerdotes, pastores, entre otros, es decir, pedir ayuda a alguna persona religiosa, tener fe en que Dios solucionará el problema, rezar y poner velas (Sandín y Chorot, 2003).
- **Focalización en la solución del problema:** Se refiere a las estrategias conductuales y cognitivas cuya finalidad es eliminar la procedencia del

malestar, de esta forma cambia la situación generadora de estrés, por ello, los sujetos suelen intentar analizar qué causó el problema para poder enfrentarlo, seguir pasos previamente analizados, realizar un plan y llevarlo a cabo, hablar con los implicados y buscar una solución, hacer frente al estresor ejecutando varias posible soluciones que sean concretas (Otero, 2015; Sandín y Chorot, 2003).

- Evitación: huida, el sujeto no enfrenta la situación, por ello, aquí también se incluyen estrategias que niegan el problema, evasión de cogniciones o acciones relacionadas con el estresor, de ahí que se realizan acciones como concentrarse en otras cosas cuando se recordaba el problema, invertir más tiempo en el trabajo y otras actividades para olvidarse del estresor, salir a determinados lugares, procurar no pensar en la situación, practicar deporte o intentar olvidarse de todo (Otero, 2015; Polaino y Cabanyes, 2003; Sandín y Chorot, 2003).
- Autofocalización negativa: los pensamientos y conductas se concentran en cosas como, convencerse de que sin importar lo que hiciera el sujeto siempre le saldría mal, no realizar nada concreto, puesto que las cosas suelen ser malas, ser el causante principal de la dificultad, sensación de indefensión para poder hacer algo que cambiara la situación, pensar en que por sí solo/a, no puede hacer algo para resolver lo que ocurre y resignarse (Sandín y Chorot, 2003).
- Reevaluación positiva: el individuo señala u otorga, cualidades y características positivas al estresor, por ejemplo pensar en lo bueno que hay en la vida y que hay gente que se preocupa por otros, que hay cosas más importantes para el sujeto, experimentar el hecho de que un acontecimiento evaluado como negativo para el sujeto puede convertirse en una oportunidad y que tal vez los resultados podrían haber sido más negativos aun (Polaino y Cabanyes, 2003; Sandín y Chorot, 2003).

Conviene indicar que ninguna estrategias es mejor o peor, puesto que la eficacia se determina por los efectos ante la situación y a largo plazo, pues una estrategia que podría tener resultados aparentemente positivos en sus inicios, más a delante se convertiría probablemente en una vulnerabilidad ante el estresor o una adquisición de recursos ante de resolución ante el mismo (Caballo y Anguiano, 2002). En resumen, ninguna estrategia es totalmente adaptativa o maladaptativa, depende de los procesos cognitivos y conductuales del sujeto, a la vez de sus características propias y ambientales, incluso evolutivas para que la estrategia que se utilice ante el estresor tenga efectos favorables intra e interpersonalmente.

### 2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- **Estrés:** Conjunto de respuestas de tipo automático que el cuerpo produce ante situaciones estresantes de forma natural, dichas situaciones deben ser interpretadas como amenazantes para que la reacción pronta sea la de ubicar al sujeto en estado de alerta (Yanes, 2008).
- **Estresor:** Es el estímulo que impulsa a la respuesta fisiológica y psicológica, esto ocurre tanto en el estrés normal como en aquel que promueve un desequilibrio que puede convertirse en una enfermedad (Orlandini, 2012).
- **Situación estresante:** también conocido como estresor, es aquella que promueve a una reacción psicofisiológica en el individuo ante el estrés (Orlandini, 2012).
- **Fases del estrés:** Ayudan a demostrar en el sujeto la presencia y efectos del estrés, estas son: 1) alarma, 2) resistencia y 3) agotamiento; mientras más se hayan profundizado las fases, el sujeto necesitara de un mayor número de recursos para salir de ellas (Melgosa, 2006).
- **Distrés:** Se define como consecuencias de tipo perjudicial por una excesiva aceleración psíquica y fisiológica (Paula, 2007).

- **Eustrés:** sugiere que la activación ante el estrés ha sido adecuada, lo que permitirá resolver con éxito la situación estresante (Paula, 2007).
- **Afrontamiento:** Habilidades, destrezas, técnicas o capacidades propias de un sujeto que le permiten hacer frente ante una situación de estrés, dichos métodos se encuentran relacionados con los procesos de pensamiento en la corriente cognitiva y con los mecanismos de defensa en la corriente psicoanalítica (Cosacov, 2007; Portugal, 2014).
- **Estrategia:** Recursos o habilidades mediadoras del afrontamiento entre el estresor y la reacción así como los efectos ante el estresor (Otero, 2015).
- **Afrontamiento como estilo:** Disposición o características personal del individuo que utiliza de forma habitual ante situaciones amenazantes (Otero, 2015).
- **Afrontamiento como proceso:** el afrontamiento es el resultado de evaluaciones continuas y reevaluaciones como producto de la relación cambiante entre el sujeto y el medio, por lo que el afrontamiento se da a través de fases secuenciales y cíclicas (Otero, 2015).
- **Transacción:** Intercambio entre el sujeto y su medio, de tal forma que la experiencia subjetiva y la percepción del individuo de las situaciones posea características de estrés (Peiró, 2009).

## 2.4. SISTEMA DE HIPÓTESIS

### Hipótesis general

- El estrés se relaciona con los tipos de afrontamiento al estrés en los estudiantes asignados por el SNNA de la Universidad Técnica de Ambato.

### **Hipótesis Específicas**

- El estrés está generado por acontecimientos contextuales
- Los estudiantes utilizan el apoyo social como tipo de afrontamiento al estrés
- Los tipos de afrontamiento al estrés de los estudiantes se presentan según su género.
- La edad influye en la presencia de estrés

### **2.5. SISTEMA DE VARIABLES**

#### **Variable independiente:**

- Estrés

#### **Variable dependiente:**

- Tipos de afrontamiento al estrés

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

#### **3.1. NIVEL DE INVESTIGACIÓN**

La presente investigación pretende ser descriptiva puesto que permite la comparación entre dos fenómenos y situaciones que llevan a clasificar los modelos de comportamiento de acuerdo a criterios establecidos, tomando como referencia las características de la población lo que lleva a considerar por otra parte, variables aisladas, por esta razón realizará predicciones a través de una medición precisa, tomando como base conocimientos previo. En conjunto, es una investigación con interés en la acción social. Además, la investigación se considera de tipo explicativa debido a que a través del planteamiento de una hipótesis causal que responde al por qué de la situación, ayudará a descubrir los efectos de un fenómeno que de igual forma influye en los comportamientos. Será una investigación compleja a razón del análisis que realizará al obtener los resultados, de ahí que se considera un estudio estructurado.

#### **3.2.DISEÑO**

La investigación es de tipo documental, debido a que tiene como propósito profundizar, ampliar y detectar conceptualizaciones, teorías, enfoques y criterios de varios autores sobre el tema establecido, para lo cual, tiene como respaldo fuentes primarias como documentos relacionados con la problemática y fuentes secundarias como libros, publicaciones de revistas y periódicos. A la vez, pretende ser una investigación de campo, a razón de que se realizará un estudio sistemático del problema en lugar donde se produce, así, existirá un contacto

directo con la realidad a investigar, conduciendo a obtener información para el cumplimiento de los objetivos propuestos.

### **3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA**

El universo de estudio a investigar es de 240 estudiantes asignados por el SNNA, por ello para la presente investigación se tomará en cuenta a la población de la Universidad Técnica de Ambato, para lo cual se procede aplicar un muestreo no probabilístico, debido a que la selección de los individuos será por medio de una entrevista a los estudiantes de primer semestre de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación según el criterio de un experto, empleando el método intencional en donde por medio de una entrevista se selecciona aquellos que fueron asignados e identifica a los que no se sienten conformes con la ubicación en la carrera que les dio el SNNA entre la totalidad del universo; por otro lado, al ser la población finita la investigación se aplicara a todo el grupo.

### **3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

La recolección de información para este estudio será dirigido a través de la aplicación de los siguientes cuestionarios la Escala General de Estrés (EAE-G) que consta de 53 preguntas y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) con 42 preguntas; los autores, año de su última publicación, formas de aplicación y calificación a tomar en cuenta, puntuaciones y propiedades psicométricas como validez y confiabilidad a través de las dimensiones y preguntas referenciales para cada una de ellas se explican respectivamente, además de las características específicas requeridas para cada evaluación.

#### **3.4.1. Escala General de Estrés (EAE-G)**

Esta escala fue elaborada por J.L. Fernández Seara y M. Mielgo Robles en el 2001, donde para su aplicación es elemental crear un clima de empatía y honradez

de los evaluados, al igual que se debe tomar en cuenta los requisitos comunes en relación al material, el lugar, ambiente, entre otros. Seguidamente, tras observar que todos los entrevistados se encuentren en su sitio se distribuirán las hojas de respuestas solicitando se rellenen los datos que están al inicio de la hoja. Nuevamente se verifica el cumplimiento de la disposición para proceder a repartir las hojas con las preguntas advirtiendo que en estas últimas no se debe escribir absolutamente nada. El evaluador lee en voz alta las instrucciones que se hallan en la portada del cuestionario al igual que el ejemplo que especifica cómo serán las contestaciones del evaluado, es decir, si el estudiante ha recibido una sanción inmerecida marcará en SI, a continuación tiene que determinar el grado de influencia del evento marcando sobre la escala (0=nada; 1=poco; 2=mucho; 3=muchísimo) y al final, también marcará sobre la letra A si aún afecta el evento o sobre P si el evento dejó de afectar o si apenas afecta; ahora si la respuesta inicial de la pregunta fue NO, pasará a la siguiente pregunta.

En la calificación, se deben obtener dos puntuaciones: la primera, referente a la presencia de situaciones de estrés (A o P) y la segunda de la intensidad de las situaciones de estrés. Para conocer los valores mencionados se requiere realizar lo siguiente: verificar que en todas las respuestas SI tenga marcado el tiempo, caso contrario la pregunta será anulada, luego, se calcula la intensidad parcial en A y P al sumar los valores de la escala de cada respuesta afirmativa, si no hay un valor marcado, la respuesta la cantidad tomada será 0. Finalmente, la puntuación total, es igual a la suma del valor de A y P, mismo que se transformará en centil tras usar la Tabla 5 del manual EAE. Como dato de referencia se indica que al final de la hoja de respuestas, existen unos recuadros, en los que se anotan las puntuaciones obtenidas.

Los resultados obtenidos deberán ser interpretados teniendo en cuenta tres categorías: la primera identificar si la cantidad de situaciones estresantes son significativas en relación al grupo normativo (tabla 3 y 5); segundo, discriminar la afectación entre A y P comparando entre estas dos puntuaciones y el grupo normativo (tabla 3), tercero, se considerará la vigencias e incidencias de los

eventos estresantes en la vida del individuo, para finalmente analizar cuan relevante son los estresores de la escala y una posible jerarquización. Luego de la interpretación los resultados y de una entrevista que servirá de apoyo, será de ayuda para realizar programas de intervención eficaces para cada evaluado.

En cuanto a las propiedades psicométricas del test, para medir analizar la validez se utilizó un análisis factorial, por lo que en la escala general se distinguen los siguientes:

- I Factor: situaciones propias del sujeto como: salud (32. Tener una enfermedad grave), forma de estar (37. Someterse a tratamiento, revisión o rehabilitación), de ser (34. Enfermedad de un ser querido) y estilo de vida (44. Tiempo libre y falta de ocupación).
- II Factor: acontecimientos contextuales (1. Primer empleo) definidos por elementos del ambiente (6. Deudas, préstamos, hipotecas) correspondientes a lo laboral (40. Cambio de horario de trabajo), social (41. Exceso de trabajo) y económico (42. Excesiva responsabilidad laboral).

Por su parte la confiabilidad se observa a través de un muestreo de 327 en la escala general, obteniendo en el test – retest 0.65 y en el par – impar 0.74; así mismo, se observa las puntuaciones mínimas y máximas detalladas a continuación:

- Máxima / Mínima del SI: 45/9
- Máxima / Mínima del SI en A/P: A 23/2 P 21/3
- Máxima / Mínima Parciales: A 60/9 P 55/6
- Máxima / Mínima Totales: 123/ 19

Simultáneamente se señala la puntuación de la media en la escala general en la frecuencia de SI con 22.5 y en vigencia e intensidad lo siguiente:

- Vigencia: A 11.7 P 10.6

- Intensidad:           A 25.4           P 24.5
- Total:                   51.5

### **3.4.2. Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)**

El presente cuestionario fue elaborado por Bonifacio Sandín y Paloma Chorot en el 2002, el cuestionario puede ser aplicado de forma grupal, tras revisar las instrucciones las que indican que en el cuestionario se describen las formas de pensar y comportarse para afrontar situaciones estresantes que no son ni buenas ni malas, o peores o mejores, pues las personas tienden a usar unas más que otras, por esta razón para contestar a las interrogantes se debe leer detenidamente cada una de ellas y recordar en que dimensión han sido utilizadas recientemente (0 = Nunca, 1 = Pocas veces, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente y 4 = Casi siempre) cuando han existido estresores, para ello, se rodeará con un círculo el número que represente el nivel con el que fue empleado la estrategia.

No obstante, aunque el cuestionario se refiera a una situación, el evaluado tendrá en cuenta varias situaciones estresantes vividas aproximadamente durante el lapso del último año. Por consiguiente, para la calificación del CAE, se suman los valores registrados por el evaluado en cada pregunta, según la distribución de los ítems en cada una de las siete subescalas, determinando así que los que tienen puntuación más alta, serán los tipos de afrontamiento utilizados con regularidad.

La validez del cuestionario se registra a través de sus siete subescalas como: focalizado en la solución del problema (15. Establecer un plan de acción), autofocalización negativa (23. Sentir indefensión respecto al problema), reevaluación positiva (3. Ver los aspectos positivos), expresión emocional abierta (32. Irritarse con la gente), evitación (19. Salir para olvidarse del problema), búsqueda de apoyo social (27. Hablar con amigos o parientes para ser tranquilizado) y religión (28. Confiar en que Dios remediase el problema). Por su parte, al revisar confiabilidad de las subescalas se distinguen los siguientes

coeficientes alfa: búsqueda de apoyo social 0.92, expresión emocional abierta 0.74, religión 0.86, focalización en la solución del problema 0.85, evitación 0.76, autofocalización negativa 0.64 y reevaluación positiva 0.71.

Por último, las puntuaciones que se registran en cada subescala, en total, y entre hombres y mujeres en la media se detallan a continuación:

• Búsqueda de apoyo social:	T 12.87	H 11.34	M 14.40
• Expresión emocional abierta:	T 6.14	H 6.07	M 6.22
• Religión:	T 5.76	H 5.09	M 6.44
• Focalización en la solución del problema:	T 13.58	H 12.60	M 14.55
• Evitación:	T 9.16	H 8.74	M 9.58
• Autofocalización negativa:	T 6.22	H 6.17	M 6.27
• Reevaluación positiva:	T 13.90	H 12.87	M 14.93

### **3.5.TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS**

Para analizar la información y obtener las respuestas a las interrogantes propuestas sobre los 240 estudiantes asignados por el SNNA en la Universidad Técnica de Ambato, sobre la presencia de acontecimientos estresantes, la frecuencia e intensidad al igual que los tipos de afrontamiento al estrés como, autofocalización negativa, expresión emocional abierta, religión, evitación, focalización en la solución del problema, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social, la investigación se llevara a cabo en las instalaciones de la institución durante el periodo académico y horarios respectivos, aplicando los cuestionarios mencionados (EAE – G y CAE).

Luego se revisará la información con la finalidad de identificar omisiones o errores, de tal manera se sea clara para la calificación de los reactivos de acuerdo a las instrucciones que posee cada uno y así, obtener los puntajes que harán posible la tabulación. Dichos resultados se presentarán de forma tabular y gráfica

a través del Chi Cuadrado, coadyuvará con la visualización de la relación existente entre las dos variables y con ello, un adecuado análisis e interpretación de los resultados.

## **CAPÍTULO IV**

### **ASPECTOS ADMINISTRATIVOS**

#### **4.1. RECURSOS**

##### **4.1.1. Recursos institucionales**

Universidad Técnica de Ambato: lugar donde se llevara a cabo la investigación.

##### **4.1.2. Recursos Humanos**

- Director del proyecto: Psi. Juan Sandoval
- Investigadora: Lucía Vaca
- Estudiantes UTA

##### **4.1.3. Recursos Materiales**

- Equipos: Ordenador  
Impresora  
Proyector  
Pen Drive  
Cámara fotográfica  
Calculadora
- Bibliografía
- Materiales de escritorio

- Internet
- Copias
- Transporte
- Gastos administrativos

#### 4.1.4. Recursos Financieros

- **Presupuesto**

*Cuadro N°: 1 Presupuesto*

CONCEPTO	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO UNITARIO	PRECIO TOTAL
Encuestador	1	Meses	150,00	1800,00
Tutor	1	Meses	120,00	1440,00
Movilización (Taxi)	300	Transporte	2,00	600,00
Internet	500	Horas	1,00	500,00
Fotocopias	2000	Hojas	0,03	60,00
Resma Hojas	5	Hojas	5,00	25,00
Esferos	2	Cajas	20,00	20,00
Lápices	10	Cajas	3,00	30,00
Impresora	1	Unidad	120,00	120,00
Cartuchos impresora	4	Unidad	50,00	200,00
Ordenador	1	Unidad	300,00	300,00
Gastos administrativos	1000	Unidad	5000,00	5000,00
			<b>SUBTOTAL</b>	<b>10095,00</b>
			<b>10% IMPREVISTOS</b>	<b>1009,50</b>
			<b>TOTAL USD</b>	<b>\$ 11104,50</b>

Elaborado por: Vaca Narváez, Lucía de las Mercedes (2015)

Fuente: Investigación

## 4.2. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

*Cuadro N°: 2 Cronograma de actividades*

N°	AÑO - MESES ACTIVIDADES	2015				
		ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
1	Elaboración del perfil del proyecto					
2	Desarrollo del marco teórico					
3	Definición del marco metodológico					

Elaborado por: Vaca Narváez, Lucía de las Mercedes (2015)

Fuente: Investigación

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### 5.1. Bibliografía

- Ander, E., (2013). *Diccionario de Psicología*, Argentina: Brujas
- Cosacov, E. (2007). *Diccionario de términos técnicos de la Psicología*. Córdoba, Argentina: Brujas.
- Fernández, J. & Mielgo, M. (2001). *Escala de Apreciación del Estrés*. Madrid, España: TEA Ediciones.

## 5.2.Linkografía

- Acosta, J. (2008). *Gestión del Estrés*. Recuperado de [https://books.google.com.ec/books?id=mtlG\\_iEZ7yEC&printsec=frontcover&dq=estr%C3%A9s&hl=es-419&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=estr%C3%A9s&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=mtlG_iEZ7yEC&printsec=frontcover&dq=estr%C3%A9s&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=estr%C3%A9s&f=false).
- Acosta, R. (2011). Nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento que utilizan los adultos mayores de la Asociación Los Auquis de Ollantay, Pamplona Alta, San Juan de Miraflores, 2011. *Tesis de Licenciatura*. Recuperado de <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/3151>
- Aguilar, M., Sánchez, A., Mur, N., García, I., Rodríguez, M., Ortigón, A., & Cortes, E. (2014). Cortisol salival como indicador de estrés fisiológico en niños y adultos; revisión sistemática. *Nutr Hosp.*, 29(5), 960-968. Recuperado de <http://www.aulamedica.es/gdcr/index.php/nh/article/view/7273>
- Albuja, M. (2012). Informe Final del Trabajo de titulación de Psicóloga Clínica. *Respuestas de estrés y estrategias de afrontamiento frente al proceso de ejecución de tesis en alumnos de quinto año*. Ecuador. Recuperado de <http://200.93.225.12/handle/25000/2171>
- Alonso, F., Esteban, C., Calatayud, C., Alamar, B., & Egido, A. (2006). *Emociones y conducción. Teoría y fundamentos*. Recuperado de [http://attitudes.org/wp-content/download/cuadernos\\_de\\_reflexion/09\\_Emociones\\_y\\_conduccion\\_Teoria\\_y\\_fundamentos.pdf](http://attitudes.org/wp-content/download/cuadernos_de_reflexion/09_Emociones_y_conduccion_Teoria_y_fundamentos.pdf).
- Augusto, J., López, E., & Pulido, M. (2014). Inteligencia Emocional Percibida y estrategias de afrontamiento al estrés en profesores de enseñanza primaria: propuesta de un modelo explicativo con ecuaciones estructurales (SEM). *Revista de Psicología Social: International Journal of Social Psychology*, 26(3), 413-425. doi: 10.1174/021347411797361310
- Bernuz, M., & Forns, M. (2010). Estrés, estrategias de afrontamiento y puntos fuertes y dificultades: un estudio sobre menores adoptados internacionalmente

en Cataluña. *Aloma*, 27, 141-150. Recuperado de <http://www.revistaaloma.net/index.php/aloma/article/view/25>

- Berry, K., & Kingswell, S. (2012). An investigation of adult attachment and coping with exam-related stress. *British Journal of Guidance & Counselling*, 10(4), 315-325. doi: 10.1080/03069885.2012.685861
- Caballo, V. & Anguiano, S. (2002). Estrés, estilos de personalidad y contratiempos cotidianos. Recuperado de [https://books.google.com.ec/books?id=xzAZH2\\_OHu4C&pg=PA87&dq=afro+ntamiento+religion&hl=es-419&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=afrentamiento%20religion&f=true](https://books.google.com.ec/books?id=xzAZH2_OHu4C&pg=PA87&dq=afro+ntamiento+religion&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=afrentamiento%20religion&f=true)
- Cabanach, R., Valle, A., Rodríguez, I., Piñeiro, I., & González, P. (2010). Las creencias motivacionales como factor protector del estrés en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 3(1), 75-87. Recuperado de <http://ejep.es/index.php/journal/article/viewArticle/75-87>
- Calvete, E., Camara, M., Estevez, A., & Villardón, L. (2010). The role of coping with social stressors in the development of depressive symptoms: gender differences. *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal*, 24(4), 387-406. doi: 10.1080/10615806.2010.515982
- Charro, B. & Carrasco, M. (2013). Crisis, vulnerabilidad y superación. Recuperado de [https://books.google.com.ec/books?id=iRQRAgAAQBAJ&pg=PA25&dq=afro+ntamiento+busqueda+de+apoyo+social&hl=es-419&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=afrentamiento%20busqueda%20de%20apoyo%20social&f=true](https://books.google.com.ec/books?id=iRQRAgAAQBAJ&pg=PA25&dq=afro+ntamiento+busqueda+de+apoyo+social&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=afrentamiento%20busqueda%20de%20apoyo%20social&f=true)
- Díaz, G., & Yaringaño, J. (2010). Clima familiar y afrontamiento al estrés en pacientes oncológicos. *Revista de Investigación en Psicología*, 13(1), 69-86. Recuperado de [http://revistas.concytec.gob.pe/scielo.php?pid=S1609-74752010000100005&script=sci\\_arttext](http://revistas.concytec.gob.pe/scielo.php?pid=S1609-74752010000100005&script=sci_arttext)
- Felipe, E., & León, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 20(2), 245-257. Recuperado de

[www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-deafrontamiento-del-estres-ES.pdf](http://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-deafrontamiento-del-estres-ES.pdf)

- Fernández, L., González, A., & Trianes, M. (2015). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, optimismo-pesimismo y autoestima en estudiantes universitarios. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 13(1), 111-130. Recuperado de [www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/35/espanol/Art\\_35\\_950.pdf](http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/35/espanol/Art_35_950.pdf)
- Galán, C., & Camacho, E. (2012). *Estrés y salud: Investigación básica y aplicada*. Recuperado de [https://books.google.com.ec/books?id=7NTHCQAAQBAJ&pg=PA157&dq=afrontamiento+al+estr%C3%A9s&hl=es-419&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=afrontamiento%20al%20estr%C3%A9s&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=7NTHCQAAQBAJ&pg=PA157&dq=afrontamiento+al+estr%C3%A9s&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=afrontamiento%20al%20estr%C3%A9s&f=false)
- García, A., & Espinosa, D. (2007). Comunicación y Afrontamiento como estrategias de adaptación en migrantes mexicanos en Estados Unidos. *Psicología Iberoamericana*, 15(2), 61-67. Recuperado de [www.uia.mx/web/files/publicaciones/ripsic/ripsic15-2.pdf#page=62](http://www.uia.mx/web/files/publicaciones/ripsic/ripsic15-2.pdf#page=62)
- Guadarrama, R., Márquez, O., Mendoza, S., Veytia, M., Serrano, J., & Ruíz, J. (2012). Acontecimientos estresantes, una cuestión de salud en universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15(4), 1532-1547. Recuperado de [www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2012/epi124s.pdf](http://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2012/epi124s.pdf)
- Magnuson, C., & Barnett, L. (2013). The Playful Advantage: How Playfulness Enhances Coping with Stress. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary*, 35(2), 129-144. doi: 10.1080/01490400.2013.761905
- Manso, M., Martínez, A., Osua, C., Retegi, A., & Suárez, S. (2014). Estrés y estrategias de afrontamiento. UPV/EHU. Recuperado de [www.sc.ehu.es/ptwpfejj/docencia/asesoramiento%20psicologico/trabajos/4\\_estres\\_estrategias\\_afrontamiento.pdf](http://www.sc.ehu.es/ptwpfejj/docencia/asesoramiento%20psicologico/trabajos/4_estres_estrategias_afrontamiento.pdf)
- Melgosa, J. (2006). *Sin estrés*. Recuperado de [https://books.google.com.ec/books?id=eFQraki\\_7boC&printsec=frontcover&dq=estr%C3%A9s&hl=es-419&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=estr%C3%A9s&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=eFQraki_7boC&printsec=frontcover&dq=estr%C3%A9s&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=estr%C3%A9s&f=false). Obtenido de

[https://books.google.com.ec/books?id=eFQraki\\_7boC&printsec=frontcover&dq=estr%C3%A9s&hl=es-419&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=eFQraki_7boC&printsec=frontcover&dq=estr%C3%A9s&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

- Mingote, J., & Antón, A. (1999). *El estrés del médico: Manual de autoayuda*. Recuperado de [https://books.google.com.ec/books?id=UtEPHtkZAsC&printsec=frontcover&dq=estr%C3%A9s&hl=es-419&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=estr%C3%A9s&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=UtEPHtkZAsC&printsec=frontcover&dq=estr%C3%A9s&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=estr%C3%A9s&f=false)
- Molinero, O., S., A., & S., M. (2012). Estrés-recuperación en deportistas y su relación con los estados de ánimo y las estrategias de afrontamiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 163-170. Recuperado de <http://ddd.uab.cat/record/105875/>
- Morales, F., Trianes, M., & Miranda, J. (2012). Diferencias por sexo y edad en afrontamiento infantil del estrés cotidiano. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(1), 95-110. Recuperado de [investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/26/espanol/Art\\_26\\_673.pdf](http://investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/26/espanol/Art_26_673.pdf)
- Orlandini, A. (2012). *El estrés: qué es y cómo evitarlo*. Recuperado de [https://books.google.com.ec/books?id=d8-KuiJAOXIC&printsec=frontcover&dq=estr%C3%A9s&hl=es-419&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=d8-KuiJAOXIC&printsec=frontcover&dq=estr%C3%A9s&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Otero, J. (2015). *Estrés laboral y Burnout en profesores de enseñanza secundaria*. Recuperado de [https://books.google.com.ec/books?id=999vCQAAQBAJ&pg=PA427&dq=ESTRATEGIAS+DE+AFRONTAMIENTO+SANDIN&hl=es&source=gbs\\_toc\\_r&cad=4#v=onepage&q=ESTRATEGIAS%20DE%20AFRONTAMIENTO%20SANDIN&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=999vCQAAQBAJ&pg=PA427&dq=ESTRATEGIAS+DE+AFRONTAMIENTO+SANDIN&hl=es&source=gbs_toc_r&cad=4#v=onepage&q=ESTRATEGIAS%20DE%20AFRONTAMIENTO%20SANDIN&f=false)
- Paula, I. (2007). *!No puedo más!: Intervención cognitivo-conductual ante sintomatología depresiva en docentes*. Recuperado de [https://books.google.com.ec/books?id=Jm\\_g7SvRn6UC&printsec=frontcover&dq=estres+paula&hl=es-419&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=estres%20paula&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=Jm_g7SvRn6UC&printsec=frontcover&dq=estres+paula&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=estres%20paula&f=false)
- Peiró, J. (2009). *Estrés laboral y riesgos psicosociales: Investigaciones recientes para su análisis y prevención*. Recuperado de <https://books.google.com.ec/books?id=ZaxWeJSYZE8C&printsec=frontcover>

&dq=estr%C3%A9s&hl=es-

419&sa=X&redir\_esc=y#v=onepage&q=estr%C3%A9s&f=false

- Pérez, J., Menéndez, S., & Victoria, M. (2014). Estrés parental, estrategias de afrontamiento y evaluación del riesgo en madres de familias en riesgo usuarias de los Servicios Sociales. *Psychosocial Intervention*, 23, 25-32. Recuperado de [http://psychosocial-intervention.elsevier.es/es/parenting-stress-coping-strategies-and/articulo/90283864/#.Vd\\_FK31SSuI](http://psychosocial-intervention.elsevier.es/es/parenting-stress-coping-strategies-and/articulo/90283864/#.Vd_FK31SSuI)
- Polaino, A., Cabanyes J. & Del-Pozo, A. (2003). Fundamentos de la psicología de la personalidad. Recuperado de [https://books.google.com.ec/books?id=d\\_rAkAg-6MEC&pg=PA385&dq=afrontamiento+reevaluaci%C3%B3n+positiva&hl=es-419&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=afrontamiento%20reevaluaci%C3%B3n%20positiva&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=d_rAkAg-6MEC&pg=PA385&dq=afrontamiento+reevaluaci%C3%B3n+positiva&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=afrontamiento%20reevaluaci%C3%B3n%20positiva&f=false)
- Portugal, R. (2014). *Diccionario para la correccion terminológica en Psicopatología, Psiquiatría y Psicología Clínica*. Recuperado de [https://books.google.es/books?id=dzL4AgAAQBAJ&pg=PT3&dq=diccionario+de+psicologia+portugal&hl=es&sa=X&ved=0CCAQ6AEwAGoVChMIn\\_eZybvKxwIVAioeCh21jAse#v=onepage&q=diccionario%20de%20psicologia%20portugal&f=false](https://books.google.es/books?id=dzL4AgAAQBAJ&pg=PT3&dq=diccionario+de+psicologia+portugal&hl=es&sa=X&ved=0CCAQ6AEwAGoVChMIn_eZybvKxwIVAioeCh21jAse#v=onepage&q=diccionario%20de%20psicologia%20portugal&f=false)
- Reynoso, L., Alvarez, M., Tron, R., Torre, I., & Seligson, I. (2002). *Conducta Tipo A y enfermedad cardiovascular*. Recuperado de [https://books.google.com.ec/books?id=xzAZH2\\_OHu4C&pg=PA87&dq=afrontamiento+al+estr%C3%A9s&hl=es-419&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=afrontamiento%20al%20estr%C3%A9s&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=xzAZH2_OHu4C&pg=PA87&dq=afrontamiento+al+estr%C3%A9s&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=afrontamiento%20al%20estr%C3%A9s&f=false)
- Riso, W. (2006). *Terapia cognitiva. Fundamentos teóricos y conceptualización del caso clínico*. Recuperado de [https://books.google.com.ec/books?id=zu2BjSmdtwUC&pg=PA176&dq=ESTRATEGIAS+DE+AFRONTAMIENTO&hl=es-419&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=ESTRATEGIAS%20DE%20AFRONTAMIENTO&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=zu2BjSmdtwUC&pg=PA176&dq=ESTRATEGIAS+DE+AFRONTAMIENTO&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=ESTRATEGIAS%20DE%20AFRONTAMIENTO&f=false).

- Rossi, R. (2012). *Los consejos del psicólogo para superar el estrés*. Recuperado de [https://books.google.com.ec/books?id=mgZrSzq9o2YC&printsec=frontcover&dq=estr%C3%A9s&hl=es-419&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=estr%C3%A9s&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=mgZrSzq9o2YC&printsec=frontcover&dq=estr%C3%A9s&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=estr%C3%A9s&f=false)
- Sandín, B., & Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1). Recuperado de <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3941>
- Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad; Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. (2013). XVIII Día Nacional de la Persona Obesa. *Dile NO al OBESTRÉS*. España. Recuperado de <http://www.institutotomas Pascualsanz.com/reportajes/ante-situaciones-de-estres-el-40-de-las-personas-incrementa-su-consumo-de-alimentos-caloricos/>
- Stefani, D., & Feldberg, C. (2006). Estrés y estilos de afrontamiento en la vejez: Un estudio comparativo en senescentes argentinos institucionalizados y no institucionalizados. *Anales de Psicología*, 22(2), 267-272. Recuperado de [https://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CCEQFjAAahUKEwjnnuTK3crHAhXGqR4KHeg-DgM&url=http%3A%2F%2Fwww.um.es%2Fanalesps%2Fv22%2Fv22\\_2%2F12-22\\_2.pdf&ei=d8ffVaeHBSbTeuj9uBg&usg=AFQjCNFzICpeeOY7UDhxrCICjk8LCL2IsA](https://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CCEQFjAAahUKEwjnnuTK3crHAhXGqR4KHeg-DgM&url=http%3A%2F%2Fwww.um.es%2Fanalesps%2Fv22%2Fv22_2%2F12-22_2.pdf&ei=d8ffVaeHBSbTeuj9uBg&usg=AFQjCNFzICpeeOY7UDhxrCICjk8LCL2IsA)
- Trianes, M. (2003). *Estrés en la infancia: su prevención y tratamiento*. Recuperado de [https://books.google.com.ec/books?id=vQmG3pBsGt4C&printsec=frontcover&dq=estr%C3%A9s&hl=es-419&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=estr%C3%A9s&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=vQmG3pBsGt4C&printsec=frontcover&dq=estr%C3%A9s&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=estr%C3%A9s&f=false)
- Ulla, S. (2001). *Estudio de la influencia del estrés percibido sobre las recidivas del Herpes Simple Tipo-I*. Recuperado de <https://books.google.com.ec/books?id=rH5dV2l4gOUC&pg=PA71&dq=afrontamiento+al+estr%C3%A9s&hl=es->

419&sa=X&redir\_esc=y#v=onepage&q=afrentamiento%20al%20estr%C3%A9s&f=false

- Yánes, J. (2008). *El control del estrés y el mecanismo del miedo*. Recuperado de

<https://books.google.com.ec/books?id=GroLZ2CSTo0C&printsec=frontcover&dq=estr%C3%A9s&hl=es->

419&sa=X&redir\_esc=y#v=onepage&q=estr%C3%A9s&f=false

### 5.3. Citas Bibliográficas - Bases de Datos UTA

- **EBSCOHOST**. Estévez, R., Oliva, A., & Parra, A. (2012). Acontecimientos vitales estresantes, estilo de afrontamiento y ajuste adolescente: un análisis longitudinal de los efectos de moderación. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 39-53.
- **EBSCOHOST**. García, R., Pérez, F., Pérez, J., & Natividad, L. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143-154.
- **EBSCOHOST**. González, D., Tejero, R., & Delgado, S. (2012). Estrategias de afrontamiento en víctimas de mobbing: diferencias entre trabajadores españoles e inmigrantes latinoamericanos y consideraciones clínicas. *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 6(2), 45-57.
- **EBSCOHOST**. Pozos, B., Preciado, M., Plascencia, A., Acosta, M., & Aguilera, M. (2015). Estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos de una universidad pública. *Ansiedad y Estrés*, 21(1), 35-42.
- **EBSCOHOST**. Sánchez, B., Ureña, P., & González, J. (2014). Niveles subjetivos de estrés-recuperación en deportistas Costarricenses de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 103-108.
- **EBSCOHOST**. Ticona, S., Santos, E., & Siqueira, A. (2015). Diferencias de género en la percepción de estrés y estrategias de afrontamiento en pacientes con cáncer colorrectal que reciben quimioterapia. *Aquichan*, 15(1), 9-20.
- **EBSCOHOST**. Tobo, N., & Canaval, G. (2010). Las emociones y el estrés en personas con enfermedad coronaria. *AQUICHAN*, 10(1), 19-33.
- **EBSCOHOST**. Zárate, S., Cardenas, F., Acevedo, C., Sarmiento, M., & León, L. (2014). Efectos del estrés sobre los procesos de plasticidad y neurogénesis: una revisión. *Universitas Psychologica*, 13(3), 1181-1214.
- **SCIELO**. Bastos, C., DeSouza, S., Cardoso, L., Rogério, M., Naves, L., & E., D. (2015). Occupational stress among nursing technicians and assistants: coping focused on the problem. *Invest Educ Enferm*, 33(1), 28-34. Recuperado de

- **SCIELO.** Capano, A., & Pacheco, A. (2014). Estrés y violencia doméstica: un estudio en adultos referentes de niños, niñas y adolescentes. *Prensa Médica Latinoamericana*, 8(1), 31-42.
- **SCIELO.** Escobar, M., Trianes, M., Fernández, F., & Miranda, J. (2010). Relaciones entre Aceptación Sociométrica Escolar e Inadaptación Socioemocional, Estrés Cotidiano y Afrontamiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(3), 469-479.
- **SCIELO.** Gaviria, A., Quiceno, J., & Vinaccia, S. (2009). Estrategias de afrontamiento y ansiedad-depresión en pacientes diagnosticados con VIH/Sida. *Terapia Psicológica*, 27(1), 5-13.
- **SCIELO.** Leiva, M., & Baher, G. (2012). Efecto de las estrategias de afrontamiento al estrés en los síntomas de estrés postraumático en sobrevivientes de un terremoto.
- **SCIELO.** Ortiz, S., Tafoya, S., Farfán, A., & Jaimes, A. (2013). Redimiento, académico, estrés y estrategias de afrontamiento en alumnos del programa de alta exigencia académica de la carrera de Medicina. *Revista Med*, 21(1), 29-37. Recuperado de [www.scielo.org.co/pdf/med/v21n1/v21n1a03.pdf](http://www.scielo.org.co/pdf/med/v21n1/v21n1a03.pdf)
- **SCIELO.** Pozos, B., Aguilera, M., Acosta, M., & Pando, M. (2014). Perfil de estrés y estrés crónico en migrantes mexicanos en Canadá. *Rev. Salud Pública*, 16(1), 63-75.
- **SCIELO.** Umann, J., Marques, R., Ticona, S., & Guido, L. (2014). The impact of coping strategies on the intensity of stress on hemato-oncology nurses. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 35(3), 103-110.

## ANEXOS

### Anexo I

#### Escala de Apreciación del Estrés – General

*J.L. Fernández Seara y M. Mielgo Robles*

1. Primer empleo.
2. Situación de paro, desempleo, o jubilación anticipada.
3. Época de exámenes u oposiciones.
4. Cambio de ciudad o de residencia.
5. Búsqueda y/o adquisición de vivienda
6. Deudas, préstamos, hipotecas.
7. Problemas económicos propios o familiares.
8. Estilo de vida y/o forma de ser.
9. Subida constante del coste de la vida.
10. Emancipación, independencia de la familia.
11. Falta de apoyo o traición de los amigos.
12. Infidelidad propia o de la otra persona hacia mí.
13. Hablar en público.
14. Inseguridad ciudadana.
15. Situación socio-política del país.
16. Preocupación por la puntualidad.
17. Vivir solo.
18. Problemas de convivencia con los demás.
19. Presencia de una persona no deseada en el hogar (tía, abuela, pariente).
20. Vida y relación de pareja o de matrimonio.
21. Ruptura de noviazgo o separación de pareja.
22. Ruptura de las relaciones familiares (con los padres, hermanos)
23. Abandono del hogar de un ser querido.
24. Separación, divorcio de mis padres.
25. Nacimiento de otro hijo o hermano.

26. Estudios y/o futuro de mis hijos o familiar cercano.
27. Problemática de drogas o alcohol (propia o familiar).
28. Muerte de algún familiar muy cercano (conyugue, padres, hermanos).
29. Muerte de algún amigo/a o persona querida.
30. Embarazo no deseado o deseado con problemas.
31. Aborto provocado o accidental.
32. Tener una enfermedad grave.
33. Envejecer.
34. Enfermedad de un ser querido.
35. Pérdida de algún órgano o función física o psíquica.
36. Problemas sexuales.
37. Someterse a tratamiento, revisión o rehabilitación.
38. Intervención u operación quirúrgica.
39. Ocupar un nuevo cargo o puesto de trabajo.
40. Cambio de horario de trabajo.
41. Exceso de trabajo.
42. Excesiva responsabilidad laboral.
43. Hacer viajes (frecuentes, largos)
44. Tiempo libre y falta de ocupación.
45. Problemática de relaciones en mi trabajo (con los jefes, compañeros)
46. Situación discriminatoria en mi trabajo.
47. Éxito o fracaso profesional.
48. Desorden en casa, despacho.
49. Reformas en mi casa.
50. Dificultades en el lugar donde vivo.
51. Preparación para vacaciones.
52. Etapa de vacaciones e incorporación al trabajo.
53. Servicio militar

EAE

Hoja de respuestas

Apellidos y nombre \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_

Estudios/título académico \_\_\_\_\_

Residencia \_\_\_\_\_ Profesión \_\_\_\_\_

Marque con una X el recuadro de la escala a contestar:

G A S C

Compruebe que el número de la fila donde anota su respuesta coincide con el del cuadernillo.

Ejemplo: "Castigo Inmerecido" SI NO 0 1 2 3 4 A P

	SI	NO	Intensidad	Tiempo		SI	NO	Intensidad	Tiempo
1.	SI	NO	1 2 3 4	A P	28.	SI	NO	1 2 3 4	A P
2.	SI	NO	1 2 3 4	A P	29.	SI	NO	1 2 3 4	A P
3.	SI	NO	1 2 3 4	A P	30.	SI	NO	1 2 3 4	A P
4.	SI	NO	1 2 3 4	A P	31.	SI	NO	1 2 3 4	A P
5.	SI	NO	1 2 3 4	A P	32.	SI	NO	1 2 3 4	A P
6.	SI	NO	1 2 3 4	A P	33.	SI	NO	1 2 3 4	A P
7.	SI	NO	1 2 3 4	A P	34.	SI	NO	1 2 3 4	A P
8.	SI	NO	1 2 3 4	A P	35.	SI	NO	1 2 3 4	A P
9.	SI	NO	1 2 3 4	A P	36.	SI	NO	1 2 3 4	A P
10.	SI	NO	1 2 3 4	A P	37.	SI	NO	1 2 3 4	A P
11.	SI	NO	1 2 3 4	A P	38.	SI	NO	1 2 3 4	A P
12.	SI	NO	1 2 3 4	A P	39.	SI	NO	1 2 3 4	A P
13.	SI	NO	1 2 3 4	A P	40.	SI	NO	1 2 3 4	A P
14.	SI	NO	1 2 3 4	A P	41.	SI	NO	1 2 3 4	A P
15.	SI	NO	1 2 3 4	A P	42.	SI	NO	1 2 3 4	A P
16.	SI	NO	1 2 3 4	A P	43.	SI	NO	1 2 3 4	A P
17.	SI	NO	1 2 3 4	A P	44.	SI	NO	1 2 3 4	A P
18.	SI	NO	1 2 3 4	A P	45.	SI	NO	1 2 3 4	A P
19.	SI	NO	1 2 3 4	A P	46.	SI	NO	1 2 3 4	A P
20.	SI	NO	1 2 3 4	A P	47.	SI	NO	1 2 3 4	A P
21.	SI	NO	1 2 3 4	A P	48.	SI	NO	1 2 3 4	A P
22.	SI	NO	1 2 3 4	A P	49.	SI	NO	1 2 3 4	A P
23.	SI	NO	1 2 3 4	A P	50.	SI	NO	1 2 3 4	A P
24.	SI	NO	1 2 3 4	A P	51.	SI	NO	1 2 3 4	A P
25.	SI	NO	1 2 3 4	A P	52.	SI	NO	1 2 3 4	A P
26.	SI	NO	1 2 3 4	A P	53.	SI	NO	1 2 3 4	A P
27.	SI	NO	1 2 3 4	A P					
<b>Número de SI</b>					<b>Puntuaciones en Intensidad</b>				
En A=					A=				
Total=					Total=				
En P=					P=				

## Anexo II

### CAE

#### Cuestionario de Afrontamiento del Estrés

*Bonifacio Sandín y Chorot*

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

*Instrucciones:* En las páginas que siguen se describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras. Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y recordar en qué medida Ud., la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés. **Rodee con un círculo el número que mejor represente el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican.** Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que Ud., piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problema más estresantes vividos recientemente (aproximadamente durante el pasado año).

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

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

1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente.....0 1 2 3 4
2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre saldrían mal0 1 2 3 4
3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema.....0 1 2 3 4
4. Descargué mi mal humor con los demás.....0 1 2 3 4
5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas.....0 1 2 3 4
6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía.....0 1 2 3 4
7. Asistí a la Iglesia.....0 1 2 3 4
8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados....0 1 2 3 4
9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas.....0 1 2 3 4
10. Intenté sacar algo positivo del problema.....0 1 2 3 4
11. Insulté a ciertas personas.....0 1 2 3 4
12. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema0 1 2 3 4
13. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema..0 1 2 3 4
14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.).....0 1 2 3 4
15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo.....0 1 2 3 4
16. Comprendí que yo fui el principal causante del problema.....0 1 2 3 4
17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás.....0 1 2 3 4
18. Me comporté de forma hostil con los demás.....0 1 2 3 4

19. Salí al cine, a cenar, a “dar una vuelta”, etc. para olvidarme del Problema.....0 1 2 3 4
20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema.....0 1 2 3 4
21. Acudí a la iglesia para rogar que se solucionase el problema.....0 1 2 3 4
22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema.....0 1 2 3 4
23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación.....0 1 2 3 4
24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes.....0 1 2 3 4
25. Agredí a algunas personas.....0 1 2 3 4
26. Procuré no pensar en el problema.....0 1 2 3 4
27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal.....0 1 2 3 4
28. Tuve fe en que Dios remediaría la situación.....0 1 2 3 4
29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones problema.....0 1 2 3 4
30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema.....0 1 2 3 4
31. Experimenté personalmente eso de que “no hay mal que por bien no venga”.....0 1 2 3 4
32. Me irrité con alguna gente .....0 1 2 3 4
33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema.....0 1 2 3 4
34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir.....0 1 2 3 4
35. Recé.....0 1 2 3 4
36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema...0 1 2 3 4
37. Me resigné a aceptar las cosas como eran.....0 1 2 3 4
38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor...0 1 2 3 4
39. Luché y me desahogué expresando mis sentimientos.....0 1 2 3 4
40. Intenté olvidarme de todo.....0 1 2 3 4
41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité mis sentimientos.....0 1 2 3 4
42. Acudí a la iglesia para poner velas o rezar.....0 1 2 3 4

*Corrección de la prueba*

Se suman los valores marcados en cada ítem, según las siguientes subescalas:

Focalizado en la solución del problema (FSP)	1, 8, 15, 22, 29, 36
Autofocalización negativa (AFN)	2, 9, 16, 23, 30, 37
Reevaluación positiva (REP)	3, 10, 17, 24, 31, 38
Expresión emocional abierta (EEA)	4, 11, 18, 25, 32, 39
Evitación (EVT)	5, 12, 19, 26, 33, 40
Búsqueda de apoyo social (BAS)	6, 13, 20, 27, 34, 41
Religión (RLG)	7, 14, 21, 28,35, 42