

CORRELACIÓN ENTRE ANSIEDAD Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN  
LOS ESTUDIANTES DE PRIMER SEMESTRE DE LAS DIFERENTES CARRERAS EN  
LA UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA, EXT. FACATATIVÁ



JHONNY ALEXANDER CARVAJAL RODRÍGUEZ

HEIDY KATTERINE DELGADO JIMENEZ

ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS

PSICOLOGÍA

2018

CORRELACIÓN ENTRE ANSIEDAD Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN  
LOS ESTUDIANTES DE PRIMER SEMESTRE DE LAS DIFERENTES CARRERAS EN  
LA UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA, EXT. FACATATIVÁ



JHONNY ALEXANDER CARVAJAL RODRÍGUEZ

HEIDY KATTERINE DELGADO JIMENEZ

JHON JAIRO MORALES

ASESOR TRABAJO DE GRADO

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS

PSICOLOGÍA

2018

### **Agradecimientos**

Primeramente, le agradecemos a Dios por darnos salud y la vida; a la universidad de Cundinamarca por darnos la oportunidad de iniciar este proceso y formarnos como Psicólogos, al docente Jhon Jairo Morales por guiarnos en el desarrollo de esta investigación y brindarnos todo su apoyo y conocimientos necesarios para llevarlo a cabo.

A mi pareja Jhonny, por aventurarse conmigo en este camino, por brindarme todo su amor, su apoyo y comprensión en cada momento, a mi abuelita Isabel por confiar en mí y en mis capacidades, por darme su cariño y estar ahí incondicionalmente. A mi padre Lisandro por darme las fuerzas para seguir adelante, a mi madre Bárbara y a Oscar, por todo su apoyo y enseñanzas que me han dado, a Charyt, mi pequeña niña por ser tan tú, a mis hermanos y primas por apoyarme en este proceso. A mi amigo Johan por brindarme su amistad sincera y leal, por hacerme reír con sus ocurrencias, a todos muchas gracias, los llevo en el corazón.

Heidy Katterine Delgado Jiménez.

Le agradezco a mi madre Diva Marleny Rodríguez por apoyarme siempre, por ser un soporte emocional en mi vida, a mi padre Pedro Jesús Carvajal, por creer en mí y en mis capacidades, a mi hermana Dalia Carvajal, por hacerme sonreír en momentos de preocupación y Heidy Katterine Delgado, mi futura esposa, por ser un pilar importante en mi vida, por motivarme a ser mejor, a todos ellos les agradezco, por enseñarme que con amor y compromiso todo se puede alcanzar sin importar las dificultades que se presentan en el proceso, muchas gracias a todos.

Jhonny Alexander Carvajal Rodriguez.

## Tabla de contenido

Resumen.....	8
Introducción .....	9
Justificación .....	10
Planteamiento del problema.....	17
Objetivos .....	22
Objetivo general.....	22
Objetivos específicos .....	22
Marco empírico .....	23
Relación ansiedad con otra variable .....	23
Relación Estrategias de afrontamiento con otra variable.....	26
Relación ansiedad y Estrategias de afrontamiento.....	30
Marco legal .....	33
Marco teórico .....	35
Contexto académico.....	35
Ansiedad .....	41
Antecedentes y definiciones .....	41
Bases biológicas de la ansiedad .....	42
Factores desencadenantes .....	44
Modelos teóricos para la ansiedad .....	47
Ansiedad patológica-adaptativa (Estado-Rasgo) .....	51
Síntomas.....	52

Ansiedad y Estrategias de afrontamiento	5
Consecuencias.....	52
Trastornos de ansiedad.....	53
Formas de intervenir .....	54
Ansiedad y Educación.....	55
Estrategias de afrontamiento.....	56
Antecedentes .....	56
Principales.....	57
Estrategias de afrontamiento (coping) .....	57
Dimensiones.....	61
Fases.....	62
Desde lo cognitivo, conductual & emocional .....	63
Estrategias de afrontamiento y estilos de afrontamiento .....	64
Estrategias de afrontamiento necesarias en el contexto educativo .....	64
Marco epistemológico.....	66
Paradigma positivista .....	66
Enfoque Cognitivo- Conductual .....	67
Metodología .....	69
Prueba de normalidad .....	69
Hipótesis .....	73
Hipótesis correlacional entre ambas variables .....	73
Hipótesis de Ansiedad: .....	73

Ansiedad y Estrategias de afrontamiento	6
Hipótesis para estrategias de afrontamiento .....	74
Instrumentos.....	74
Cuestionario de ansiedad estado rasgo (STAI) (ANEXO I).....	74
Escala de estrategias de afrontamiento de modificada (EEC-M) (ANEXO II).....	75
Herramienta de análisis de datos.....	77
Procedimiento .....	77
Cronograma de actividades.....	79
Lineamientos éticos .....	79
Análisis de resultados .....	81
Discusión.....	89
Conclusiones.....	95
Recomendaciones .....	97
Referencias.....	99
ANEXOS .....	117

### **Lista de figuras**

Figura 1 Barras de error para ansiedad estado por carrera.....	82
Figura 2 Barra de error para ansiedad rasgo por carrera.....	82

### Lista de tablas

<b>Tabla 1.</b> <i>Prueba de hipótesis para ansiedad</i> .....	83
<b>Tabla 2</b> <i>Estrategias de afrontamiento más utilizadas por Psicología</i> .....	84
<b>Tabla 3</b> <i>Estrategias de afrontamiento más utilizadas por Contaduría</i> .....	84
<b>Tabla 4</b> <i>Estrategias de afrontamiento más utilizadas por Ing. de Sistemas</i> .....	84
<b>Tabla 5</b> <i>Estrategias de afrontamiento más utilizadas por Ing. Agronómica</i> .....	85
<b>Tabla 6</b> <i>Estrategias de afrontamiento más utilizadas por Adm. de Empresas</i> .....	85
<b>Tabla 7</b> <i>Estrategias de afrontamiento más utilizadas por Ing. Ambiental</i> .....	85
<b>Tabla 8</b> <i>Prueba de hipótesis para estrategias de afrontamiento</i> .....	86
<b>Tabla 9</b> <i>Correlación de carrera de Psicología</i> .....	87
<b>Tabla 10</b> <i>Correlación Carrera de Contaduría</i> .....	87
<b>Tabla 11</b> <i>Correlaciones carrera Ing. Sistemas</i> .....	88
<b>Tabla 12</b> <i>Correlación carrera de Ing. Agronómica</i> .....	88
<b>Tabla 13</b> <i>Correlaciones carrera de Adm. de Empresas</i> .....	88
<b>Tabla 14</b> <i>Correlación Carrera de Ing. Ambiental</i> .....	89

### ANEXOS

<b>Anexo 1</b> <i>Prueba Ansiedad estado-rasgo STAI</i> .....	117
<b>Anexo 2</b> <i>Prueba Estrategias de afrontamiento modificada</i> .....	118
<b>Anexo 3</b> <i>Autorización aplicación de pruebas</i> .....	121
<b>Anexo 4</b> <i>Autorización uso de prueba estrategias de afrontamiento</i> .....	123
<b>Anexo 5</b> <i>Consentimiento informado</i> .....	124
<b>Anexo 6</b> <i>Asentimiento informado</i> .....	125

### **Resumen**

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, con un diseño correlacional de tipo no experimental transversal. Este estudio se realizó con el fin de conocer el nivel de relación entre dos variables, la ansiedad (Estado rasgo) y las estrategias de afrontamiento. Para lo cual se trabajó con una muestra de 154 estudiantes de primer semestre de las diferentes carreras que ofrece la Universidad de Cundinamarca, Extensión Facatativá, con edades comprendidas entre 16 y 23 años. Para ello se ha implementado el cuestionario de ansiedad (STAI) de Spielberger et al. (1964) y la escala de estrategias de coping modificada (EEC-M), validada para población colombiana por Londoño et al. (2006). A partir del coeficiente de correlación de Spearman, se encontraron correlaciones significativas al 95%, las cuales fueron positivas como negativas entre ansiedad estado y estrategias de afrontamiento, donde se evidencia que cada una de las carreras implementa una estrategia de afrontamiento diferente frente a la ansiedad (estado); en cuanto a la ansiedad (rasgo) no se encontraron correlaciones con esta otra variable.

Palabras claves: Ansiedad, estrategias de afrontamiento, estudiantes universitarios, bienestar, perfil académico y contexto académico.



## **Introducción**

En la actualidad, existen varios estudios relacionados con el contexto educativo, en donde se evidencian dificultades en la transición de la educación media a la superior, puesto que, las metodologías son distintas, requieren una mayor responsabilidad, habilidad y autonomía para que los estudiantes adquieran un buen proceso formativo en las universidades, por tal razón es importante reconocer que estrategias de afrontamiento utilizan con mayor proporción en cada una de los programas, brindando información que mejore el bienestar universitario y ser efectivos en la disminución de procesos cognitivo-conductuales negativos, en situaciones relacionadas con la ansiedad en cada una de las carreras, ya que esta, al presentarse genera en los individuos dificultades para sobrellevar la carga académica, por lo cual, tendrán rendimientos académicos bajos, generándose mayores probabilidades de vivenciar el fracaso académico.

Por tal motivo, el presente proyecto investigativo tiene como eje principal, saber si hay correlación entre ansiedad y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de primer semestre de las diferentes carreras en la universidad de Cundinamarca, ext. Facatativá, entre ellas encontramos la carrera de psicología, contaduría, ingeniería de sistemas, ingeniería agronómica, ingeniería ambiental y administración de empresas.

De igual forma, se quiere aportar al conocimiento científico universitario, permitiendo reconocer la importancia de los perfiles con que se forman a los estudiantes de las distintas carreras frente a habilidades y capacidades que les permitan afrontar situaciones en la vida laboral, lo que hará que se generen profesionales integrales.

### **Justificación**

El Ministerio de Educación Nacional (2005), señala que durante la formación académica, cada institución maneja unos lineamientos pedagógicos, administrativos y comunitarios con cierto nivel de competencias, en relación al crecimiento y desarrollo del ciclo vital de cada sujeto, en donde lo que se busca es que estos alcancen las competencias necesarias para que puedan desenvolverse adecuadamente frente a las exigencias dadas en un contexto determinado.

Igualmente, el MEN (2005), está interesado en que se brinden procesos de formación, que hagan parte de la construcción de la sociedad colombiana como una meta que precisa para fortalecer en los estudiantes, de conocimientos, competencias y valores específicos, necesarios para la prosperidad del país, promoviendo capacidades en cada individuo de enfrentar dificultades y obstáculos que se presentan dentro de la sociedad y en los procesos pedagógicos de educación media y superior, con la finalidad de que logren terminar sus estudios.

En este sentido, la universidad de Cundinamarca (en su página web), menciona que los estudiantes de cada una de las carreras desarrollan ciertas habilidades y estrategias al culminar cada proceso de pregrado, formando profesionales competentes con capacidades para afrontar situaciones difíciles en el ámbito laboral, no obstante, para llegar a ese objetivo se debe conocer qué tipo de estrategias de afrontamiento los estudiantes utilizan en cada programa, si son diferentes o usan estrategias similares, de igual modo se desconoce las habilidades con las que llega el estudiante al iniciar con su carrera universitaria.

Entendiendo las competencias, destrezas y habilidades que los estudiantes deben adquirir en el ciclo vital del proceso formativo al emprender una carrera universitaria, cuyo objetivo

es establecer procesos de fortalecimiento de estrategias que permitan a los estudiantes afrontar situaciones dentro de la academia y a futuro en la vida laboral, es importante para la universidad reconocer con qué tipo de estrategias y habilidades llegan los estudiantes al inicio de los primeros semestres de cada programa, que tipo de situaciones generan dificultades relacionadas con la ansiedad, con la finalidad de generar estrategias de trabajo y fortalecimiento en estas áreas y así, propiciar un impacto positivo en los estudiantes que contribuya al proceso formativo y al fortalecimiento de los programas educativos con el fin de lograr los objetivos propuestos por cada una de las carreras de la manera más integral posible.

De tal forma, es importante conocer cómo los estudiantes en el contexto educativo perciben algunas situaciones de forma amenazante o con cierto grado de dificultad, frente a metodologías de enseñanza cambiantes, enfocadas en las exposiciones, trabajos o evaluaciones, donde es importante, tener dominio ante el tema evaluado y establecer el interés por la asignatura, ya que al no saber sobrellevarlo, habrán dificultades en el procesos de aprendizaje (Rosario et, al. 2008).

En este sentido, pueden llegar a existir complicaciones y dificultades en los procesos de aprendizaje de los estudiantes, en relación al empleo y ejecución de los procesos atencionales, conduciendo al estudiante a tener pérdidas significativas en el rendimiento, que a su vez, llegan a desencadenar una serie de preocupaciones en cada uno de ellos, donde pueden vivenciar malestar por realizar las tareas, afectando los procesos académicos (Furlan, Kohan, Piemontesi, & Heredia, 2008).

Dichas preocupaciones pueden estar relacionadas con la ansiedad, las cuales traen consigo efectos adversos, como un bajo desempeño académico, baja autoestima, problemas para relacionarse con los otros y estados anímicos alterados, lo que desencadena en el fracaso

académico (Ávila-Toscano, Hoyos, González, & Cabrales, 2011). Afectando, de igual manera, todo lo referente de su entorno psicosocial (Martínez & Pérez, 2014).

Entendiendo los procesos que se dan en el campo académico, el presente proyecto investigativo surge con la necesidad de identificar en los estudiantes que ingresan a la universidad, las estrategias de afrontamiento que poseen frente a situaciones que generen ansiedad, asimismo, conocer si existen correlacionales entre las mismas, puesto que son pocos los estudios que se han realizado entre estas dos variables, como lo afirma Castellanos, Guarnizo & Salamanca (2011), no existe bastante literatura que relacionen estas dos variables, primero en cuanto a la ansiedad, que siendo uno de los constructos más investigados no la han relacionado mucho con la variable de estrategias de afrontamiento y segundo, los investigadores han perdido la dirección, pues se han centrado más en validar instrumentos e identificar patologías que en investigar sobre las causas de la misma.

A su vez, en esta investigación se busca esclarecer aspectos de tipo cognitivo-conductual que el estudiante emplea cuando una situación es nueva o desconocida, en este caso como lo es, el proceso de enseñanza a los que se enfrenta el sujeto en el paso de la educación media a la educación superior. Al mismo tiempo, se contribuye en el desarrollo de la psicología, así como en el bienestar de la comunidad Udecina, puesto que facilita el tener un acercamiento de la problemática, lo cual servirá como aporte para futuras investigaciones, además de permitirle a la universidad conocer los tipos de estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de cada programa y tener un mayor impacto en la formación de estos, optimizando y fortaleciendo estas áreas.

Asimismo, la investigación a corto plazo contribuye al docente y al consejero universitario, al permitirles comprender el por qué se dan algunos procesos cognitivos en los estudiantes y que, a su vez, puedan reconocer los niveles moderados o altos de ansiedad y

así, poder brindarle un mejor acompañamiento, al orientar procesos en el fortalecimiento de estrategias útiles por los profesionales en formación de cada área, para que estos no bajen el rendimiento académico e incluso tengan menores probabilidades de desertar en su proceso formativo en la educación superior, Hernández-Pozo, Ramírez-Guerrero, López-Cárdenas, & Macías-Martínez (2015), mencionan que la ansiedad afectará directa o indirectamente a cada estudiante que la padezca de manera negativamente, llevándolos a tener promedios académicos bajos en situaciones donde hay altos grados de ansiedad, del mismo modo se ha documentado una influencia positiva cuando hay niveles bajos de ansiedad sobre el desempeño académico.

Por tal razón, este proyecto investigativo esta direccionado bajo la línea de investigación que posee la universidad "desarrollo humano" ya que está basada en los ciclos vitales de los individuos, la juventud y adultez frente al ingreso a la universidad, en la cual se empiezan a generar cambios a nivel cognitivo-conductual y emocional en el individuo (UdeC, 2018). En donde se genera algún tipo de conflicto o malestar en la transición a la que se enfrenta; donde el objetivo de la psicología es comprender dichos cambios para generar bienestar en los sujetos, como mencionan Dulcey & Uribe (2002) “el anhelo, finalmente, es el de instaurar una visión cada vez más comprehensiva de la vida, del comportamiento, del bienestar individual y colectivo” (p.25).

Adicionalmente, en el contexto universitario los estudiantes también deben enfrentarse a dinámicas académicas distintas, que de alguna manera generan presión, como son los procesos de adaptación e integración con compañeros en su entorno, nuevos modelos metodológicos para adquirir el conocimiento universitario y las nuevas exigencias a la hora de presentar un examen o trabajos (Rosario et al. 2008).

Por tal razón, algunos investigadores se han enfocado en los procesos cognitivo-conductuales y emocionales que presentan los estudiantes ante las dificultades en la academia, logrando dar cuenta de esto, por ejemplo, en España Balanza, Morales & Guerrero (2009), encontraron que, de los 684 estudiantes universitarios encuestados, el 55,7% padecen de algún tipo de trastorno de ansiedad y el 57,5% de las mujeres tienen niveles más altos en relación a los hombres, los cuales obtuvieron un 36,3%. Por su parte, en el contexto nacional, Cardona-Arias, Pérez-Restrepo, Rivera-Ocampo, Gómez-Martínez & Reyes (2015), determinaron una prevalencia del 58% de ansiedad en los estudiantes universitarios, de los cuales un 55% presentaba ansiedad en un grado leve.

Teniendo en cuenta las estadísticas mencionadas, se puede observar que, en la mayoría de los estudiantes de educación superior, se pueden presentar niveles altos de ansiedad, por tal razón surge la necesidad de buscar soluciones para reducirla. García-Mas, et al. (2015), señalan que "Parece ser claro que el nivel de ansiedad percibido por una persona en cada momento no depende únicamente de la situación generadora de estrés, sino de la percepción del individuo de dicha situación como desafiante, potencialmente peligrosa o dañina" (p. 355).

En este sentido, es importante reconocer aquellos procesos cognitivos donde se genera la ansiedad, Beck, Rush, Shaw, & Emery (S.F), en su investigación sobre la depresión y la ansiedad, encontraron que los procesos del pensamiento, influyen sobre las emociones y por tanto en los comportamientos, entendiendo así, que un individuo con ansiedad sentirá pérdida de control, no logrará decidir fácilmente, tendrá inseguridades, que le impidan identificar un contexto y por ende actuar en él adecuadamente. En relación con lo anterior, Álvarez, Aguilar y Lorenzo (2012), señalan que:

A nivel cognitivo, la ansiedad se manifiesta en sentimientos de malestar, preocupación, hipervigilancia, tensión, miedo, inseguridad, sensación de pérdida de control, dificultad Para decidir, presencia de pensamientos negativos sobre uno mismo, pensamientos negativos sobre nuestra actuación ante los otros, temor a que se den cuenta de nuestras debilidades, dificultades para pensar, estudiar, concentrarse, percepción de fuertes cambios fisiológicos, entre otros (p. 337).

A partir de las estadísticas ya evidenciadas, sobre los niveles altos de ansiedad en estudiantes universitarios y la relación que esta tiene con los procesos del pensamiento, es necesario reconocer, si existe algún mecanismo de respuesta (cognitiva), en los estudiantes que ingresan a la universidad, ya que se buscará entender si estas estrategias de afrontamiento ayudan a los estudiantes a minimizar la ansiedad y afrontar el primer semestre universitario apropiadamente. Alcoser (2012), también menciona que:

Desde los modelos cognitivos de la emoción, se entiende que no son las situaciones en sí mismas las que provocan una reacción emocional, sino que el factor que desencadena la emoción es la interpretación que el individuo hace de tales situaciones (p. 12).

Con relación a lo anterior, Márquez (2006), afirma que la mayoría de investigadores definen al afrontamiento, como una serie de respuestas ante situaciones generadoras de ansiedad y probablemente estresantes, procediendo de algún modo, a reducir las reacciones negativas de tal situación, es decir que estas son reacciones que surgen a partir de una situación estresante con el fin de mitigarlas, en otras palabras, es el proceso que hace el individuo con el fin de disminuir estos acontecimientos sin que se vea afectado su bienestar y poder adaptarse nuevamente a su contexto.

Con relación a lo anterior, se establecen las estrategias de afrontamiento como aquellas herramientas necesarias en los individuos para adecuarse a “x” situación desconocida, como lo es una situación o un contexto nuevo, en donde, estos procesos pueden generar dificultades e inseguridad, comportamientos desadaptativos, estrés y ansiedad en los individuos, en donde es indispensable para estos, el establecimiento de estas para actuar de la mejor manera sin afectar su contexto y bienestar (Paris & Omar, 2009).

De igual forma, Cornejo & Lucero (2005), evidenciaron en su estudio que los problemas más comunes que presentaban los estudiantes eran familiares, personales y adaptación académica, puesto que estos deben someterse a una serie de cambios a los cuales no se está preparado y es algo nuevo a lo que deben enfrentarse los estudiantes, algunos de estos cambios son el lugar de residencia, distanciamiento y poco tiempo con la familia y mayor carga académica, entre otros. Esto refleja, que aunque los cambios son necesarios para que se dé un adecuado proceso durante la etapa en la universidad, los estudiantes no poseen estrategias adecuadas para enfrentarlas, como podría ser la solución de problemas, la búsqueda de apoyo social, búsqueda de alternativas, control emocional, entre otros, lo que conlleva a que se generen problemas y se vea afectado su bienestar y calidad de vida.

Por otro lado, comprender aquellos procesos que tiene el ser humano, donde es de gran relevancia el pensamiento al experimentar la ansiedad o al establecer las estrategias para afrontar distintas situaciones pueden llevarse a cabo, a partir de la psicología, como lo menciona la RAE (2017), esta es una ciencia enfocada en el estudio de la mente y de la conducta en personas, donde los profesionales tienen capacidades para conocer y comprender diferentes problemáticas y orientar procesos para darles solución.

Adicionalmente Morris & Maisto (2005), señala que la psicología se basa en el estudio de procesos internos de los individuos, buscando explicar cómo estos perciben, sienten,



aprenden, resuelven problemas y se relacionan con otros individuos, así pues, los psicólogos pueden centrarse en las perturbaciones mentales y emocionales, problemas personales y sociales.

De tal forma, esta investigación tiene presente un referente psicológico frente a la importancia de tener conocimiento sobre la salud mental, entendiendo procesos cognitivo-conductuales de los estudiantes universitarios, ya que emociones como la ansiedad, estrés o la depresión, pueden generar dificultades en la parte académica, en donde, es importante reconocer las estrategias de afrontamiento útiles en el contexto universitario, para generar a partir de estas, indicios que a futuro puedan servir para desarrollar programas enfocadas como medio preventivo y de fortalecimiento.

### **Planteamiento del problema**

Es importante conocer los procesos del ciclo vital que experimentan las personas al dar el paso de educación media hacia la superior, en donde se empiezan a generar una serie de cambios en los procesos cognitivo-conductuales, y a través de los cuales los individuos deben empezar a establecer nuevas pautas y responsabilidades, que a su vez generará que sean más autónomos, puesto que en este proceso los individuos se encuentran con una gran variedad de carreras profesionales, cada una con características, destrezas y habilidades, y que de las cuales cada persona puede aspirar a determinada profesión si así lo desea.

Entendiendo lo anterior, cada una de las profesiones poseen y desarrollan ciertas habilidades propias que harán en el futuro mejores profesionales en cada uno de los campos laborales, sin embargo, se desconoce qué tipo de estrategias utilizan los estudiantes al dar inicio en su formación profesional, del mismo modo, se desconoce si existen correlaciones en el empleo de estrategias de afrontamiento ante la ansiedad en cada una de las carreras frente a una situación determinada (Casari, Anglada, & Daher, 2014).

Con respecto a lo anterior y entendiendo los factores desencadenantes que generan la ansiedad, autores como Riveros, Hernández & Rivera (2007), señalan que esta se conoce como un estado natural, es decir, que es adaptativa puesto que permite al individuo estar alerta a situaciones que pueden ponerlo en riesgo, hasta este punto la ansiedad es buena y no genera ningún problema para el individuo y su contexto.

En relación a lo anterior, Ellis (2004), en su modelo cognitivo-conductual, señala que la ansiedad en un principio es algo bueno, que les permite a los seres humanos preservar la especie y en el transcurso de la vida cumplir con deseos, preferencias y objetivos que cada uno tenga, sin embargo, si las personas no vivenciarán en algún momento la ansiedad, no se interesarían por cumplir con las metas, se tolerarían cosas crueles y no se harían nada por hacerles frente, por tal razón la ansiedad es un conjunto de emociones que generan molestia, pero a su vez permite que los individuos se den cuenta de que pueden ocurrir hechos desagradables a futuro.

No obstante, cuando la ansiedad se presenta en niveles altos el significado cambia, puesto que va a llevar al individuo a que sienta amenaza cuando no la hay, este intranquila, ansiosa y quizás desesperada por la situación, además de presentarse síntomas que lo dejen en evidencia (Celis, et al., 2001).

Así pues, la ansiedad hace experimentar a un individuo algún tipo de amenaza, cuando no la hay, por lo general esto sucede cuando algo es nuevo o desconocido, Márquez (2006), define "el afrontamiento como un conjunto de respuestas ante la situación estresante ejecutadas para reducir de algún modo las calidades aversivas de tal situación" (p.362).

De igual forma, ante la ansiedad Barlow & Durand (2001), señalan que "En los seres humanos, puede ser una manifestación subjetiva de inquietud, un conjunto de conducta (verse

preocupado y angustiado, inquieto) o una respuesta fisiológica que se origina en el cerebro y se manifiesta con una frecuencia cardiaca elevada y tensión muscular” (p. 128).

Entendiendo lo anterior, una situación generadora de ansiedad o amenazadora en algunos casos, se genera por modelos pedagógicos de enseñanza, en el paso del colegio a la universidad, ya que el estudiante debe afrontar una nueva realidad en la que los familiares juegan un rol secundario y éste deberá enfrentarse a un nuevo contexto para lo cual, no se está preparado y dependerá de la responsabilidad y autonomía para desarrollar competencias, estrategias y habilidades que le permitirán sobrellevar el sistema de la educación superior (Arrieta & Garrido, 2014).

En este sentido, Londoño et al. (2006), establecieron 12 estrategias de afrontamiento las cuales son: solución de problemas, búsqueda de apoyo social, espera, religión, evitación emocional, búsqueda de apoyo profesional, reacción agresiva, evitación cognitiva, expresión de la dificultad de afrontamiento, reevaluación positiva, negación y autonomía, las cuales servirán para que el individuo pueda afrontar distintas situaciones y/o adversidades que se presenten en un contexto determinado.

Aun así, es necesario comprender que las estrategias de afrontamiento no van a tener el mismo efecto en todas las situaciones, es decir que, si alguien utiliza una en la realización de un examen, ésta no le servirá al presenciar otra situación, además hay que tener en cuenta que se manifestó la inconformidad de que estas estrategias sean categorizadas como adaptativas o desadaptativas, puesto que es esencial tener presente para quién y en qué circunstancias se considera que una estrategia en particular produzca consecuencias adaptativas (Piemontesi & Heredia, 2009).

En este sentido, al iniciar los estudios en un contexto universitario nuevo, los estudiantes deben tener herramientas para afrontarlo, puesto que este presenta unas características con

exigencias organizativas y académicas altas en cada carrera, evidenciándose altos niveles de ansiedad en estos, ya sea en la presentación de trabajos, exposiciones y/o parciales, ocasionando que su desempeño conduzcan a los jóvenes hacia reacciones adaptativas generadoras de ansiedad, que los afectaría con una disminución considerable en su rendimiento (Martínez & Pérez, 2014).

En consecuencia, se consideraría que la ansiedad está relacionada de alguna forma con las estrategias de afrontamiento más usadas por los estudiantes, ya que, si estas están establecidas, los niveles de ansiedad deberían ser bajos o por el contrario el tener niveles altos de ansiedad altos, indicaría que existe algún tipo de carencia en las estrategias, a raíz de todo esto surge la necesidad de identificar la existencia en la correlación de estas variables a partir de cada carrera y conocer como es la relación entre las mismas.

Sumado a esto, se ha encontrado el uso de estrategias de afrontamiento en los estudiantes en situaciones que producen ansiedad, como se evidencia en la investigación de Casari, Anglada & Daher (2014), en donde mencionan que las estrategias evitativas y conductuales son las más usadas ante los exámenes. Así mismo, el afrontamiento cumple la función de regular la parte emocional, permitiéndole al sujeto actuar de forma adecuada, evitando que se presente malestar y por ende que se vea afectada su salud (Alcoser, 2012).

Por consiguiente, el papel de la psicología es entender los procesos cognitivo-conductuales que son utilizados por los estudiantes para dar respuesta y enfrentar una situación generadora de ansiedad del contexto académico, donde, se puede experimentar dicha situación como aversiva, además, servirá como aporte a las investigaciones realizadas en Colombia, puesto que han sido pocas en las que se han correlacionado las variables mencionadas con esta población, adicionalmente, esta disciplina busca aportar conocimientos frente a la problemática que se están presentando en el siglo XXI del porque los estudiantes al ingresar a

la educación superior presentan dificultades en el proceso de adaptación lo cual genera que en algunos casos se vivencié el fracaso académico y la deserción.

A su vez, para poder entenderlo es necesario conocer el contexto y los alcances, por un lado, conocer el impacto social en la población, el cual, va encaminado a identificar las estrategias de afrontamiento que suelen utilizar los estudiantes de las distintas carreras para desenvolverse en el contexto universitario, buscando que el rendimiento académico sea más favorable para los estudiantes que están en el proceso de formación y que tengan mayor eficacia en sus procesos (Castellanos, Guarnizo & Salamanca, 2011).

En cuanto al impacto científico y disciplinar, se pretende conocer si existen correlaciones entre las estrategias afrontamiento utilizadas por los estudiantes y las situaciones de ansiedad, lo que permitirá tener un acercamiento de la problemática a la que se están enfrentando y así, desde el campo de la psicología entender los procesos del pensamiento relacionados con las emociones para lograr disminuir comportamientos aversivos o negativos en pro del mejoramiento de la calidad de vida y de la salud mental (Solís & Vidal, 2006).

Por tal motivo, la investigación se analiza desde la psicología a partir de la ley 1090 de 2006 en el título I Artículo 1º, en donde señala que esta:

Es una ciencia sustentada en la investigación y una profesión que estudia los procesos de desarrollo cognoscitivo, emocional y social del ser humano, desde la perspectiva del paradigma de la complejidad, con la finalidad de propiciar el desarrollo del talento y las competencias humanas en los diferentes dominios y contextos sociales tales como: La educación, la salud, el trabajo, la justicia, la protección ambiental, el bienestar y la calidad de la vida (p.1).

Asu vez, la Psicología implementada en esta investigación, se basó desde modelos cognitivo-conductuales, ya que permiten conocer técnicas que se han utilizado para manejar

la ansiedad a partir de los modelos de Beck, Ellis y el modelo integral de Barlow, aportando a una mejor comprensión de los procesos cognoscitivos de los universitarios, que permitirá enriquecer este proceso. Ahora bien, entendiendo la importancia de la psicología, la problemática que se presenta en el contexto universitario y conociendo los impactos de esta investigación, se formula la siguiente pregunta de investigación:

¿Qué correlaciones existen entre ansiedad y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de primer semestre de las diferentes carreras en la universidad de Cundinamarca, ext. Facatativá?

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Identificar si existen correlaciones entre ansiedad y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de primer semestre de las diferentes carreras en la universidad de Cundinamarca, ext. Facatativá.

### **Objetivos específicos**

1. Evidenciar si existen niveles de ansiedad (estado y rasgo) similares en los estudiantes de primer semestre de cada carrera mediante el cuestionario de ansiedad estado/rasgo (STAI).
2. Conocer los tipos de estrategias de afrontamiento más empleadas por los estudiantes de primer semestre de cada carrera, a partir de la escala de estrategias de coping modificada (EEC-M).
3. Establecer las posibles correlaciones de ansiedad y estrategias de afrontamiento de las distintas carreras en estudiantes de primer semestre, teniendo en cuenta los resultados obtenidos por medio del coeficiente de correlación de Spearman.

## Marco empírico

### Relación ansiedad con otra variable

En el 2009, Furlan, Sánchez, Heredia, Piemontesi & Illbele, realizaron una investigación en Argentina, con el fin de analizar con qué frecuencia los estudiantes que presentaban ansiedad (elevada) durante los exámenes aplicaban estrategias. De igual forma se quiso conocer las relaciones entre las variables, estrategias de afrontamiento y aprendizaje. Los participantes fueron 816 estudiantes universitarios de las facultades de Abogacía (30,4%), Medicina (17,8%), Odontología (27,7%) y Ciencias Económicas (24,1%), con edades comprendidas entre 17 y 57 años los cuales se escogieron a partir de una muestra accidental. Los instrumentos utilizados en esta investigación para la ansiedad fueron el inventario GTAI-A (adaptación alemana) y una medida de autoinforme de 28 ítems y para las estrategias de aprendizaje se utilizó una adaptación de la escala MSLQ.

Se realizó un análisis de varianza entre los grupos con elevada, media y baja ansiedad a exámenes (AE), en donde se utilizó la prueba post hoc con el fin de observar si existen diferencias significativas entre los grupos, como resultados se encontró que tanto la repetición como la búsqueda académica es la más usada en estudiantes con AE elevada, mientras que la estrategia de estudio reflexivo es más usada por los estudiantes con ansiedad baja.

De igual forma, Balanza, Morales & Guerrero (2009), en su investigación participaron 700 estudiantes de Ciencias Sociales y Comunicación (176), Ciencias Jurídicas y de la Empresa (109), Escuela Politécnica (190), ciencias Salud y del Deporte (225) con edades entre 18 y 36 años. El objetivo fue analizar la prevalencia de trastornos de ansiedad y depresión y factores académicos y socio familiares asociados. La metodología utilizada en este estudio fue cuantitativa, observacional, descriptivo y transversal, para esto se utilizaron las escalas de Goldberg (EADG) para medir la ansiedad y depresión. Los resultados indicaron que el 65%

de la población evaluada padecen de un trastorno de ansiedad y/o depresión. Al enfocarse en cada variable se observa que el 55,7 % sufren de algún trastorno de ansiedad y el 63,8 puede llegar a padecer un trastorno depresivo.

Por otra parte, Villaseñor-Ponce en el año 2010, realiza una investigación descriptiva Correlacional en una universidad de México, este estudio contó con la participación de 1434 estudiantes de primer ingreso, los cuales están distribuidos por carreras de la siguiente manera, Biología 261, Ingeniería Química 132, QFB 226, Medicina 239, Enfermería 289 y Psicología 285 estudiantes. El objetivo era analizar dos variables, la ansiedad y el bienestar psicológico, esto con el fin de conocer si existe una relación entre ambas, para su desarrollo usaron la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de las cuales solo usaron 3 subescalas y el Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado (IDARE). Se encontró que existen niveles altos de satisfacción psicológica y niveles bajos de ansiedad, además se encontró una correlación negativa de 0.01 entre ambas variables para todos los casos.

En otra investigación realizada por Ávila-Toscano, Hoyos, González & Cabrales en el 2011, se llevó a cabo un estudio correlacional de corte transversal, en la cual participaron 200 estudiantes con edades entre 15 y 35 años pertenecientes a los programas de Medicina, Psicología, Administración de Empresas, Contaduría, Negocios Internacionales, Ingeniería de Sistemas y Derecho de una universidad Privada de Montería (Col.), de los cuales el 61% eran mujeres y 39% eran hombres, el muestreo utilizado fue el accidental. El objetivo en este estudio era conocer si existía alguna relación entre la ansiedad a exámenes y el rendimiento académico, de igual forma identificar que función cumple el uso de pruebas académicas dentro de esta situación. Para esto se utilizó un cuestionario de datos sociodemográficos para la caracterización, el Cuestionario de Evaluación de Ansiedad ante los Exámenes (cognitiva, fisiológica y motora), un cuestionario hecho por los investigadores para analizar los tipos de pruebas, finalmente se hizo una revisión de notas de cada estudiante. Como resultados se



obtuvo diferencias significativas para cada subgrupo frente al rendimiento académico, en donde los trabajos grupales, exámenes generales se relacionaron con todas las formas ansiosas, de igual forma los 3 subgrupos se asociaron significativamente con los estudiantes que tenían un rendimiento académico deficiente.

Álvarez, Aguilar & Lorenzo (2012), realizaron una investigación en España, donde buscaban saber en qué medida existen manifestaciones de ansiedad los exámenes, además de comparar los resultados con rendimiento académico, el tiempo de estudio, la titulación y el sexo, etc. Participaron 1021 estudiantes los cuales se escogieron a partir de un muestreo aleatorio estratificado, se utilizó el Inventario de Estrés Académico (I.E.A.) y el Cuestionario “ad hoc”. Los hallazgos de esta investigación indican que los estudiantes poseen más manifestaciones de tipo cognitivo, en donde el 25% (257) la situación es preocupante y el 10% (1039) muy preocupante, por otra parte, en cuanto a la titulación los que más presentan ansiedad son los estudiantes de las carreras de Ciencias Sociales y Jurídicas, Ciencias de la Salud y las Técnicas.

Años más tarde Rosas-Santiago, Siliceo-Murrieta, Tello-Bello, Temores-Alcántara, Martínez-Castillo en el año 2016, realizan un estudio de corte transversal cuantitativa en una universidad de Oaxaca con el fin de observar y correlacionar dos variables, modos de afrontamiento (activo/pasivo) con la ansiedad y la depresión. Participaron 539 estudiantes 394 mujeres (73,1%) y 145 hombres (26,9%). Los instrumentos utilizados fueron Beck Depression Inventor, Inventario de Síntomas de Ansiedad de Beck versión española y la Escala de afrontamiento frente a riesgos extremos. Los resultados arrojaron que los estudiantes que tenían un afrontamiento activo estaban menos ansiosos y deprimidos en comparación con los estudiantes que mantenían un afrontamiento pasivo.

Del mismo modo en el 2016, Castillo, Chacón de la Cruz, & Díaz-Véliz, evaluaron a 173 estudiantes de la facultad de medicina de Chile, 90 de enfermería y 83 de tecnología médica que cursaban 2do año, los investigadores buscaban identificar tanto los niveles de ansiedad como las fuentes originadoras del estrés académico en estudiantes de ambas carreras. El estudio fue descriptiva, transversal y para su desarrollo se utilizó el STAI y el IEA, los cuales arrojaron que la ansiedad tanto rasgo como estado son significativamente mayores para los estudiantes de enfermería, sin embargo, ambas carreras puntuaron significativamente en ansiedad rasgo. De igual forma se identificaron 3 causas del estrés que son las mismas para ambas carreras en este sentido son sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y la realización de un examen.

### **Relación Estrategias de afrontamiento con otra variable**

Fernández, Contini de González, Ongarato, Saavedra & De la Iglesia en 2009, realizaron una investigación relacionada con las estrategias de afrontamiento frente a problemas académicos en estudiantes de bachillerato y universitarios, en donde se llevó a cabo una comparación a los problemas académicos más importantes que presentan durante el último año y las estrategias con lo que lo afrontan, los participantes fueron elegidos por un muestreo intencional simple distribuidos así, 155 estudiantes de educación media y 289 universitarios, el estudio fue transversal de tipo descriptivo comparativo, el instrumento utilizado fue la adaptación UBA – CONICET, encuesta de datos de filiación y datos académicos básicos, en el cual los resultados obtenidos apuntaron a que los universitarios se aproximan a dar solución al problema y los estudiantes de educación media parecen evadir los problemas, adicionalmente se señala que hay diferencias en cuanto a la edad y el género en el uso de las estrategias de afrontamiento.

De igual forma Martínez en el 2010, realiza un estudio con una muestra de 358 estudiantes de realizan un diplomado de turismo, de los cuales se suspendieron 136 (que tenían una nota

media igual o inferior a 4) y se aprobaron 222 (calificación media igual o superior a 6). De ellos el 72% eran mujeres y el 28% hombres, las edades comprendidas fueron entre 18 y 22 años. El objetivo fue conocer cuáles son las estrategias de afrontamiento vinculadas con el éxito académico, de igual forma si existe una relación entre las variables estrategias de afrontamiento ante el estrés y el rendimiento académico. Los instrumentos utilizados durante este proceso fueron la Escala de Afrontamiento para Adolescentes, y una revisión online de las notas finales de cada estudiante. Los resultados arrojaron que 6 estrategias se correlacionan significativa con el rendimiento académico (medio), seguido de esto también se encuentra que los resultados de ambos grupos difieren significativamente, sin embargo, resaltan que las estrategias en cuanto al rendimiento académico van en función del uso que cada estudiante aplique.

El siguiente estudio lo realizaron Muñoz & Piernagorda (2011), en donde participaron 17 docentes de una institución educativa privada, en el cual, buscaban mirar si estos tenían burnout y en qué proporción, para luego saber que estrategias de afrontamiento utilizaba al presentarse dicho síndrome. Adicionalmente, la investigación se llevó a cabo a partir de un diseño descriptivo correlacional de tipo trasversal, usando como instrumentos el inventario de Burnout de Maslach y la Escala de Estrategias de Coping Modificada, los resultados indicaron una presencia del síndrome, con una prevalencia alta en el 12% de la población; media, en el 70% y baja, en el 18%. Por otro lado, las estrategias de afrontamiento que están relacionadas positivamente con el síndrome fueron conformismo, evitación emocional, espera, búsqueda de alternativa y búsqueda de apoyo social y las que se relacionaron negativamente fueron búsqueda de alternativa y búsqueda de apoyo profesional, búsqueda de apoyo social y expresión emocional abierta..

En el 2012, los investigadores Palacio, Caballero, González, Gravini & Contreras, realizan un estudio con 284 universitarios, los cuales fueron tomados al azar de los programas de

psicología (103) y fisioterapia (181) de una universidad privada de Barranquilla; en donde el 88.1 % eran mujeres y 11.9 % hombres. Como objetivo se busca determinar primero la existencia de una relación entre las variables de burnout con el promedio académico y segundo, la relación entre rendimiento académico con las estrategias de afrontamiento. Los instrumentos utilizados para esta investigación fueron el Maslach Burnout Inventory-Student Survey ([MBI-SS], la Escala Modificada de Estrategias de Afrontamiento (EEC-M) y el promedio acumulado durante todos los semestres.

Se encontró que el 3.9% de los estudiantes padecen agotamiento, 4.9% experimentan una actitud negativa y 4.9% se perciben poco eficaces. Además, se conoció que las estrategias son utilizadas por los estudiantes en niveles medios y altos, en este sentido la estrategia religión es la más utilizada por un 96 % de los estudiantes y la estrategia de Espera es utilizada en un nivel bajo por el 75 % de los estudiantes. Además de encontrarse una relación negativa entre el burnout y el promedio académico, en cuanto a las estrategias y el promedio académico, se observa que existe una relación positiva con solución de Problemas (0.138\*), y negativamente con Espera (-0.162\*\*), Evitación Emocional (-0.148\*) y Expresión de la Dificultad de Afrontamiento (-0.162\*\*).

Teniendo en cuenta lo precedente, Barrios, Sánchez y Salamanca (2013), exploraron los patrones de personalidad patológica y las estrategias de afrontamiento que pueden tener los estudiantes de psicología, realizando un estudio no experimental de tipo correlacional, en el cual participaron 117 estudiantes de psicología entre 17 y 33 años, a su vez, los datos fueron obtenidos a partir de la Escala de Estrategias de Coping y el Inventario Clínico Multiaxial de Millon, donde los resultados obtenidos encontraron que los patrones de personalidad patológica con mayor incidencia en los estudiantes son el narcisista, histriónico y bipolar, asimismo las estrategias de afrontamientos más utilizadas por ellos fueron solución de problemas y evitación cognitiva, por otro lado, la estrategia de afrontamiento evitación

emocional es la que correlaciona en mayor medida con los diferentes patrones de personalidad.

En otra investigación Sierra, Güichá-Duitama y Salamanca (2014), hicieron un estudio de igual importancia que pretendía evidenciar una posible relación entre estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología, a partir de dos instrumentos, el Inventario de Estilos de Personalidad MIPS y la escala de estrategias de Coping Modificada EEC-M. Así pues, dicha investigación trabajó con un diseño no experimental, de tipo descriptivo-correlacional con una muestra de 85 mujeres y 35 hombres, en los cuales los resultados encontraron que los estilos de personalidad característicos en mujeres son sensación, conformismo y descontento; mientras que en hombres, son los de adecuación y la intuición, por otro lado, respecto a las estrategias de afrontamiento, las mujeres se caracterizan por la estrategia de apoyo social y los hombres por la reevaluación positiva, a su vez hay relación entre estrategias de afrontamientos y estilos de personalidad significativos.

También Chávez & Orozco (2015), realizaron una investigación con un diseño descriptivo correlacional de tipo transversal, utilizando como variables estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento, pero a diferencia del anterior este fue empleado en 68 soldados hombres, con edades entre 18 y 24 años que estaban en la primera fase de instrucción, utilizando como instrumentos el Millon Inventory of Personality-MIPS y la Escala de Estrategias de Coping-EEC-M. En donde, los resultados obtenidos apuntaron a correlaciones positivas entre búsqueda de apoyo social y estilos de personalidad como protección, extraversión, comunicatividad y concordancia, además se hayo en este estudio que la evitación cognitiva correlacionó negativamente con la reflexión.

Por otro lado, Cruz & Puentes (2017), asignaron de manera no probabilística por conveniencia a 113 guardas de seguridad de una empresa de vigilancia privada, con la

finalidad de identificar la presencia del síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento, dicha investigación es cuantitativa, con un diseño no experimental de tipo correlacional descriptivo donde se los instrumentos utilizados fueron el Maslach Burnout Inventory-General Survey (MBI-GS), y la escala de estrategias de Coping Modificada (EECM), en donde los resultados muestran que al presentarse el síndrome de Burnout se obtienen puntuaciones en niveles altos de agotamiento emocional o cinismo, despersonalización y que la estrategia de afrontamiento que más se emplea es expresión de la dificultad de afrontamiento. Por otro lado, se evidenciaron relaciones significativas entre las diferentes dimensiones del síndrome y la estrategia de reacción agresiva y solución de problemas principalmente.

### **Relación ansiedad y Estrategias de afrontamiento**

Así mismo, existe evidencia empírica encontrada en investigaciones que usan las dos variables que fueron analizadas en esta investigación, por una parte Gantiva, Luna, Dávila & Salgado (2010), realizaron estudios donde el objetivo fue identificar si hay diferencias en el empleo de estrategias de afrontamiento en personas con y sin ansiedad, así pues, para llevarlo a cabo se utilizó un diseño descriptivo, comparativo, en donde participaron 30 personas con ansiedad y 30 personas sin ansiedad, que fueron seleccionadas a partir del inventario de ansiedad de Beck (BAI), para luego aplicarles la prueba la escala de estrategias de Coping Modificada (EEC-M). Los resultados de dicha investigación apuntaron a que si hay diferencias entre los dos grupos, ya que, las personas con ansiedad utilizan más estrategias de afrontamiento como reacción agresiva, expresión de la dificultad de afrontamiento, búsqueda de apoyo profesional y evitación emocional, las personas sin ansiedad suelen utilizar estrategias más enfocadas a la solución de problemas, la reevaluación positiva y la búsqueda de apoyo social.

A su vez, Castellanos, Guarnizo & Salamanca (2011), quienes querían esclarecer la relación existente entre los niveles de ansiedad y las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes que inician sus prácticas profesionales, para esto se tuvo un total de 36 jóvenes estudiantes de la carrera de psicología, usando como instrumentos la Escala Estrategias de Coping Modificada y la escala Zung de Zung, validada y adaptada para Colombia. El procedimiento fue llevado a cabo, a partir de un diseño no experimental de tipo correlacional, en la cual, los resultados evidenciaron una alta correlación negativa entre el nivel 1 de ansiedad (no hay ansiedad) y las estrategias solución de problemas y evitación cognitiva, mientras que el nivel 3 (moderada a severa) presenta una correlación positiva con la estrategia evitación cognitiva.

De igual manera Dias, Cruz & Fonseca (2011), realizan un estudio con la intención de observar cuales eran los niveles de ansiedad, la percepción de amenaza y las estrategias de afrontamiento que tenían los deportistas. Para ello se contó con la participación de 550 deportistas portugueses, donde el 33.1% eran mujeres y 66.9% hombres, y tenían edades entre los 15 y los 35 años. Para la recolección de datos se utilizó una encuesta, la Escala de Evaluación Cognitiva de la Competición- Percepción de Amenaza, La Sport Anxiety Scalep (SASp), El Brief COPEp. Se pudo obtener que los deportistas que tenían niveles altos de ansiedad manifestaban tener una mayor percepción de amenaza y por ende utilizaban estrategias de afrontamiento como autodestrucción, negación, descarga emocional, entre otros.

En otra investigación Casari, Anglada & Daher (2014), enfocaron su investigación en analizar las estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios, donde participaron 140 estudiantes (82% mujeres y 18% hombres) de Psicología que cursaban de primer a quinto semestre, en una universidad de Perú. En el estudio se utilizó un diseño descriptivo correlacional, donde aplicaron las pruebas Inventario

de Respuestas de Afrontamiento (CRI) y la Escala de Ansiedad Cognitiva frente a los exámenes S-CTAS. Los resultados fueron que tanto hombres como mujeres presentaban un nivel bajo de ansiedad ante los exámenes, además, las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes con mayor reiteración ante un examen son las evitativas, como la búsqueda de gratificaciones alternativas y descarga emocional, por otro lado, la relación entre los niveles de ansiedad y las estrategias de afrontamiento, encontraron múltiples diferencias significativas entre estudiantes de distintos años académicos.

Por otro lado, Navarro-Aval, Climent-Rodríguez & López-López (2017), investigaron en qué medida la ansiedad manifestada se relaciona con los estilos de gestión conductual del conflicto adoptado, y este con las estrategias de afrontamiento al estrés. La investigación se llevó a partir de un diseño descriptivo y exploratorio, en el cual participaron 90 orientadores laborales que prestan sus servicios en distintos centros de empleo de la provincia de Huelva, asimismo, se les aplicaron tres instrumentos los cuales fueron, el cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI), Inventario Rahim Organizational Conflict Inventory-II (ROCI-II) y el inventario de Estrategias de Afrontamiento al Estrés (CSI), los resultados muestran que los orientadores laborales presentan unos niveles muy elevados en Ansiedad-Rasgo, como son la gran demanda de ayuda de los usuarios, atención a colectivos con graves dificultades socio-económicas, excesiva burocratización del trabajo, y poco margen para tomar decisiones.

Con respecto a los estilos utilizados por los orientadores para gestionar los conflictos en el contexto laboral, aparecen la evitación y dominación, y los estilos menos empleados, son el compromiso y la integración. Por otro lado, las relaciones entre estilos de gestión de conflictos y estrategias de afrontamiento, tienen una correlación positiva entre el estilo de gestión de evitación y las estrategias de afrontamiento que se relacionan con la evitación de problemas, autocrítica y retirada social. Para finalizar, en la investigación evidenciaron los niveles significativos de ansiedad que presenta el grupo de profesionales, así como la



reciprocidad que tienen a este componente tanto los estilos de gestión conductual de conflictos como las estrategias de afrontamiento al estrés.

Los estudios revisados en el marco empírico apoyan la importancia de realizar esta investigación, por un lado, existe evidencia encontrada para cada una de las variables que fueron analizadas en este estudio, de forma independiente y en conjunto, lo cual son un soporte teórico para su desarrollo. Por otro lado, aunque se han realizado investigaciones en correlaciones con estas dos variables, en su mayoría han trabajado con otro tipo de poblaciones. Asimismo, la finalidad de esta investigación es comprender los procesos cognitivo-conductuales relacionados con la presencia de ansiedad y las estrategias de afrontamiento utilizadas en espacios universitarios, de igual forma conocer si existe o no correlación entre las mismas.

### **Marco legal**

Al realizar este tipo de investigaciones, es importante retomar aquellas normas que nos rigen, en este sentido es fundamental mencionar la constitución política de Colombia (1991), en primer lugar, siendo está, normas de normas, y que menciona en el art 15 del título II, que toda persona tiene derecho a cuidar de su integridad y buen nombre, donde el estado juega un papel importante, puesto que este es el que debe velar porque así se cumpla. Al mismo tiempo, los individuos están en todo su derecho de solicitar y que se le brinde información frente a los datos que se encuentran en las distintas bases de datos ya sean públicas o privadas. Del mismo modo, en el art. 18, se menciona que toda persona independiente de su raza, cultura o etnia, tiene la libertad de pensar de diferente forma, y que aun así esto no será excusa para señalamientos. Por otro lado, en el art. 67, dentro de la sociedad se reconoce a la educación como un derecho donde lo que se busca es generar que se formen personas integrales y correctas en el país.

De igual forma, es importante mencionar La Ley 30 (1992), en su título III, cap. 3, el cual habla sobre el bienestar universitario en el artículo 117, donde “Las instituciones de Educación Superior deben adelantar programas de bienestar entendidos como el conjunto de actividades que se orientan al desarrollo físico, psico-afectivo, espiritual y social de los estudiantes, docentes y personal administrativo”.

A su vez, la Ley 115 (1994), se encarga de establecer la normativa que cada institución de educación superior debe cumplir si desean formar futuros educadores, por lo cual, deben brindar un buen servicio, tener calidad y la capacidad del cubrimiento de las necesidades de la población, para establecer los fines de la educación superior, basados en el florecimiento de la personalidad, respeto a la vida y demás derechos, así como al desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica de los estudiantes, que mejoren los avances investigativos y científicos del país.

Ante el secreto confidencial que debe tener el psicólogo a la hora de realizar una investigación o procedimiento, la ley 1090 de 2006, en el título II, señala que:

Los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogos. Revelarán tal información a los demás solo con el consentimiento de la persona o del representante legal de la persona, excepto en aquellas circunstancias particulares en que no hacerlo llevaría a un evidente daño a la persona u a otros. Los psicólogos informarán a sus usuarios de las limitaciones legales de la confidencialidad (p.2).

En el momento de realizar una investigación, el psicólogo debe proteger el bienestar de los participantes, donde la ley 1090 de 2006, en el título II, resalta que:

Los psicólogos respetarán la integridad y protegerán el bienestar de las personas y de los grupos con los cuales trabajan. Cuando se generan conflictos de intereses entre los

usuarios y las instituciones que emplean psicólogos, los mismos psicólogos deben aclarar la naturaleza y la direccionalidad de su lealtad y responsabilidad y deben mantener a todas las partes informadas de sus compromisos. Los psicólogos mantendrán suficientemente informados a los usuarios tanto del propósito como de la naturaleza de las valoraciones, de las intervenciones educativas o de los procedimientos de entrenamiento y reconocerán la libertad de participación que tienen los usuarios, estudiantes o participantes de una investigación (p.2).

### **Marco teórico**

#### **Contexto académico**

La universidad desempeña un papel protagónico en cada sociedad, basadas en orientar el liderazgo y el desarrollo del conocimiento de cada estudiante donde se brinda una formación profesional de calidad, a través de la educación y procesos investigativos (Muñoz & Cabieses, 2008). A su vez, el ingreso a la universidad es para muchos individuos una meta a alcanzar y un paso para estar más cerca de ser un profesional en el futuro, teniendo como beneficio, espacios laborales más cómodos y con mejores ingresos económicos.

Sin embargo, mantenerse y terminar una carrera no es nada sencillo, puesto que la persona que ingresa a la universidad debe afrontar cambios al pasar de procesos pedagógicos de educación media a los enfrentados en educación superior, encontrando una nueva realidad en la que los padres o acudiente juegan un rol secundario, por tal motivo, este debe asumir responsabilidad a deberes que antes no tenía, haciéndose cargo de los estudios, de los horarios y otras necesidades, basándose con autonomía en la toma de decisiones, sobre el futuro que desean construir (Arrieta & Garrido, 2014).

Posteriormente, la época universitaria constituye una instancia de la vida donde la mayoría de los estudiantes son adolescentes y adultos jóvenes, por ende, empiezan a construir los

proyectos de vida. Para llevarlo a cabo, el estudiante debe adaptarse a situaciones y roles establecidos por el contexto académico y será vital que estos establezcan estrategias para enfrentar dichas demandas, autores como Contreras, Caballero, Palacio & Pérez (2008), señalan que el universitario debe establecer "hábitos de estudio, el control, la planificación, el establecimiento de objetivos, entre otros" (p. 114).

Entendiendo así, que el estudiante al ingresar a la universidad debe desarrollar cogniciones y comportamientos que fortalezcan la forma de afrontar situaciones desconocidas, ya que, aunque la educación media y la educación superior tienen programas formativos de aprendizaje en los individuos, por lo general las metodologías y los procesos cambian, Arrieta & Garrido (2014), señalan que:

El estudiante debe enfrentar la forma de estudiar y si no cambia el sistema que tenía en enseñanza media, seguramente no tendrá un buen rendimiento en sus primeras pruebas. Esto hará que deba enfrentar sus primeros fracasos, lo que le provocará una fuerte carga emocional (p.3)

Asimismo, los individuos enfrentan una etapa de su vida fundamental al estar en la universidad, donde deben empezar a establecer responsabilidades con autonomía para actuar y desenvolverse en los diferentes contextos, por otro lado, no desarrollar estas habilidades puede conllevarles a vivenciar dificultades en la formación académica, física, emocional e incluso social. Cardona-Arias, et al. (2015), señalan que un estudiante en lo general, al ingresar a la universidad “adquiere la mayoría de edad, se asumen nuevas responsabilidades sociales y aumentan las presiones psicosociales, lo que puede redundar en una mayor vulnerabilidad frente a trastornos psicosociales como el síndrome ansioso” (p. 80).

Por consiguiente, el individuo que dificultades y no logra adaptarse a las demandas en el contexto universitario puede tener como consecuencia experimentar el fracaso académico,

Contreras, Caballero, Palacio & Pérez (2008), señalan que "es un problema que afrontan los estudiantes que presentan un rendimiento académico deficiente, lo cual los lleva en poco tiempo a desertar o son expulsados del sistema educativo" (p. 110).

Adicionalmente, Martínez & Pérez (2014), también resaltan que "el mundo universitario presenta unas características y exigencias organizativas y académicas que en ocasiones conducen al joven hacia reacciones adaptativas generadoras de ansiedad y considerable perturbación psicosocial con disminución del rendimiento" (p. 64). Entendiendo así, que el estudiante que no logra desenvolverse en el contexto universitario puede llegar a tener un impacto desfavorable en la salud mental, por lo tanto, a tener mayores posibilidades de adquirir algún tipo de ansiedad patológica.

Con respecto a lo anterior, los estudiantes que poseen dificultades de afrontar las situaciones en los contextos académicos, tienen cada vez más carencias en el aprendizaje, llevándolos a soportar circunstancias de mucha ansiedad, que en muchos casos no saben manejar, con esto se pone en riesgo su permanencia en la universidad, al tener un bajo rendimiento académico que le impida avanzar en la carrera, Jadue (2001), señala que:

Altos niveles de ansiedad reducen la eficiencia en el aprendizaje, ya que disminuyen la atención, la concentración y la retención, con el consecuente deterioro en el rendimiento [...] Los muy ansiosos tienen dificultades para poner atención, se distraen con facilidad. Utilizan pocas de las claves que se otorgan en las tareas intelectuales (p, 112).

### **Diferencias entre profesiones**

Al hablar de diferencias encontramos unas estadísticas las cuales hablan de las distintas carreras en relación al género, como lo mencionan Navarro-Guzmán, & Casero-Martínez (2012), en una investigación realizada encontraron que el 57,3% de las mujeres escogían las

ciencias sociales y jurídicas mientras que en los hombres solo eran un 8,3%, de igual manera se encontró que los hombres se iban más por carreras de enseñanzas técnicas con 35.0% en comparación de las mujeres 6.8%. estos autores afirman que aún se ve marcado el tema del género con relación a las carreras, puesto que se evidencio que los hombres escogen aquellas que tienen que ver con fuerza y nivel salarial medio alto mientras que las mujeres se guían más por una vocación y/o gusto, no obstante, pueden verse personas del género opuesto en esas profesiones, pero en una proporción menor.

De igual forma, en Perú también se observa como existen diferencias de género por carrera ya sea porque la quieran estudiar o la han estudiado, en ese sentido las carreras más preferidas por las mujeres son: Educación 27,4%, Ciencias Contables y Financieras con 10,8%, Enfermería en 6,8%, Psicología 3,3%, Obstetricia 2,9% mientras que los hombres se inclinan más por Ingeniería 28,3%, Administración de Empresas 10,9%, Derecho y Ciencias Políticas con 8,7%. Asimismo, existe un 3,6% de hombres interesados por la Economía; La medicina Humana y otras carreras relacionadas a la medicina representan el 4,5%; Medicina Veterinaria y Zootécnica (3,5%), Arquitectura y Urbanismo (1,6%) (Instituto Nacional de estadística e informática, 2014).

Asimismo, Farné & Vergara en el año 2008, hacen una clasificación a partir de los 55 núcleos básicos de conocimiento en donde estipula que carreras pueden llegar a tener mayor probabilidad tanto de encontrar un empleo como de tener un buen salario “estar por encima del promedio”, en este orden encontramos carreras como administración, economía, ingeniería de sistemas, ing industrial etc. los cuales conforman este grupo, de igual forma también mencionan aquellas carreras que no cuentan con esa misma probabilidad sino por el contrario se le es un poco más difícil “están por debajo del promedio” dentro de esta categoría se encuentra música, sociología, ing. agroindustrial, ing. Agronómica, biología deportes, etc.

Villada et al (2002), menciona que las diferencias en las carreras se inclinan por el género en donde carreras como psicología y enfermería presentan mayor personal femenino mientras que carreras como ingeniería electrónica, odontología y la carrera de suboficial sean más elegidas por personal masculino. Otras diferencias que se pueden encontrar, en cuanto a las profesiones son las razones para estudiar esta u otra profesión, como es el caso de la carrera de Psicología, en donde, Echeverría (2011), menciona que las personas se interesan por conocer al ser humano, su mente, su conducta, etc. (60,9%), ayudar a otros (18,3%) porque le gustaría ayudar a otros y producir cambios en la realidad social (9,2%).

También, se encuentran las personas que escogen la carrera de contaduría, la cual, la eligen porque es una de las que posee una gran oferta en las instituciones universitarias y permite tener una mayor rentabilidad. Además, se considera que con el uso de la tecnología, el trabajo es un poco más independiente donde en el caso de las mujeres, estas pueden dedicar más tiempo a sus hogares. Las razones por las cuales las personas se inclinan por esta carrera, están relacionadas con tener conocimientos previos (43%), por demanda laboral (36%), Bajos costos de matrícula (9%), ingresos futuros (8%), recomendada (4%) (Cuellar, 2013).

Adicionalmente, algo que puede marcar diferencias en los tipos de estudiantes que se forman en cada carrera, son los perfiles profesionales, como lo mencionan Pirela, Prieto & Pulido (2017), estos constituyen en los estudiantes en formación una serie habilidades, destrezas y actitudes que se espera que establezcan con el transcurso del tiempo, en el cual, la evaluación de los perfiles genera retos actuales de la ciencia, del entorno, con la finalidad de alcanzar un objetivo y es formar profesionales con competencias y estrategias para afrontar la vida laboral.

En este sentido, las universidades cuentan con un perfil profesional diferente para cada programa al momento de hacer la selección de aspirantes, puesto que cada grupo debe contar con unas características y competencias específicas que permitirán formar estudiantes que puedan desempeñarse de la mejor manera, formando profesionales integrales en cada campo laboral (Araya, 2012).

Entendiendo algunas de las diferencias que existen entre las carreras, la universidad de Cundinamarca (en su página web), destaca ciertas competencias que se adquieren en cada una de las carreras que ofrece, por un lado, los administradores de empresas deben desarrollar habilidades para afrontar situaciones y poder solucionar problemas, fortaleciendo la toma de decisiones a la hora de emprender proyectos empresariales; los contadores deben adquirir habilidades para liderar organizaciones, incluyendo idoneidad, confiabilidad, credibilidad y el libre ejercicio del juicio; asimismo, los psicólogos deben desarrollar conocimientos de manera crítica, honesta, segura y ética, para liderar procesos que contribuyan con estrategias en solución de problemas que se desencadenan en el entorno.

De igual forma la Universidad de Cundinamarca (en su página web), señala que el ingeniero agrónomo, debe desarrollar competencias para analizar e interpretar la problemática en el campo agrícola, donde debe diseñar estrategias que contribuyen a la solución de manera integral y racional de los recursos; los ingenieros ambientales por su parte, deben adquirir habilidades y estrategias para diseñar, dirigir, administrar, planificar y supervisar los procesos y procedimientos que promuevan la conservación del entorno natural; por otro lado, están los ingenieros de sistemas, que deben desarrollar habilidades integrales, críticas, reflexivas y creativas, para administrar infraestructuras tecnológicas y de comunicaciones, que respondan a las necesidades de las compañías.



Asimismo, se evidencian diferencias formativas en cada uno de los programas y es importante reconocer los procesos cognitivo-conductuales que implementan los universitarios en situaciones académicas que requieren un grado de desempeño alto para aprobar las materias en el semestre y por lo cual, surge el presente proyecto de investigación, al querer identificar si existen correlación entre ansiedad y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de primer semestre de las diferentes carreras en la universidad de Cundinamarca, ext. Facatativá

## **Ansiedad**

### **Antecedentes y definiciones**

Dentro de la literatura, existen muchos autores que dan definiciones en relación al concepto de ansiedad, a continuación, se mencionaran algunas de estas, Riveros, Hernández & Rivera (2007), señalan que la ansiedad es un proceso adaptativo que le permite al individuo estar atento o cauteloso en situaciones que son amenazadoras o peligrosas, a su vez, cuando se presenta de forma moderada posibilita la concentración y facilita que la persona se enfrente a los distintos retos que tiene en su diario vivir.

Igualmente, Spielberger (1980, citado por Álvarez, Aguilar & Lorenzo, 2012), afirma que la ansiedad es una respuesta frente a un estímulo externo, el cual genera que se presente cambios tanto a nivel cognoscitivo como fisiológico, esto se debe a que el sujeto lo percibe como peligroso y/o amenazador.

Sumado a esto Bertoglia (2005), afirma que la ansiedad implica un temor hacia algo que puede hacer referencia a un objeto o situación social, las cuales van a generar en el individuo una sensación de temor, que les impide responder de la misma forma frente a la situación a la que se están enfrentado puesto que, esta va a depender de la naturaleza que cada uno posee y de la percepción que tengan en ese momento.

Otros autores definen a la ansiedad como una sensación que se presenta en un determinado contexto o situación y genera un sentimiento, a lo cual Chávez (2004), la define como “una emoción que ha sido experimentada por todas las personas, en mayor o menor medida, en algún momento de su vida” (p 8).

En este sentido, American Psychiatric Association, en su manual de Diagnóstico y Trastornos Mentales "DMS" (versión, 2014), señala a la ansiedad como una anticipación de preocupante de miedo, daño o desgracia al futuro y el objetivo dañino de este, genera malestar en la cotidianidad de los sujetos, les impide su libre desarrollo y puede ser establecido como un trastorno.

### **Bases biológicas de la ansiedad**

Se han realizado diversos estudios tanto en animales como en humanos, para poder identificar las zonas cerebrales responsables en el momento que se produce la ansiedad, encontrándose así, que no existe una zona en específica encargada, por el contrario, son varias las que están involucradas, entre ellas se encuentran: algunas regiones del sistema límbico, distintas partes de la corteza cerebral, la amígdala, el hipocampo, algunas zonas del hipotálamo, la sustancia gris periacueductal, el núcleo del rafé dorsal y el locus coeruleus, (Pérez, 2003). Para una mejor comprensión se hará una descripción de algunas de las áreas involucradas en la ansiedad.

- Sistema límbico: es una zona cerebral que está formada por un conjunto de estructuras que están encargadas de las emociones en el cerebro. Dentro de estas estructuras se encuentran la amígdala, el hipocampo, corteza límbica entre otras (Ardila, Orocho, Labos & Rodríguez, 2015). Se encuentra relacionado con la memoria, el aprendizaje (Velayos, & Diéguez, 2015).

- La amígdala: esta estructura se encuentra ubicada en el lóbulo temporal, se encarga de coordinar y modular las reacciones de alerta involucradas en el miedo y ansiedad. (Reyes-Tica), relacionada con las experiencias que tiene la persona en cuenta al placer, el humor, motivación. (Velayos, & Diéguez, 2015).
- Hipocampo: Es una estructura del sistema límbico y se encuentra ubicado en el lóbulo temporal, se relaciona con la memoria explícita. (Ardila, Orocho, Labos & Rodríguez, 2015).
- Hipotálamo: Esta estructura hace parte del diencefalo y recibe el nombre de cerebro medio. Esta zona influye en varios procesos como son: el ritmo circadiano, el hormonal, reproducción, homeostasis y comportamiento. (Velayos, & Diéguez, 2015).
- Sustancia gris periacueductal: Esta zona se encuentra relacionada con el miedo, su funcionamiento depende de la situación que experimenta la persona, es decir que en presencia de una situación de riesgo (alto), la señal será transmitida desde la amígdala a través de sustancia gris periacueductal lateral, mientras que si la situación presenta una amenaza (baja), la señal será emitida por la vía de la sustancia gris periacueductal ventrolateral. (Goddard & Charney, como lo cita Reyes-Tica).
- Locus Ceruleus: también conocido como locus coeruleus, está conformado por células noradrenérgicas y se sitúa en la protuberancia cerca al cuarto ventrículo, se le asocia con la vigilia y excitación. (Ardila, Orocho, Labos & Rodríguez, 2015).

Algunos autores señalan la importancia de otras áreas involucradas con la ansiedad, es el caso de Ortiz (2012) que menciona que, “Cuando hay una mayor actividad en la corteza prefrontal derecha, las personas manifiestan sentir emociones negativas que incluyen la preocupación, la ansiedad y la tristeza. Expresan malestar con la vida y muy pocas veces experimentan emoción o alegría” (p. 136).

Del mismo modo, Barlow & Durand (2001), señalan que la ansiedad se asocia con los circuitos cerebrales concretos, el sistema AGAB y de benzodiacepina, asimismo, cuando hay una reducción de neurotransmisores, hay mayor ansiedad, aunque se hace indirectamente, también el sistema límbico, entre el tallo encefálico y la corteza cerebral se relacionan con las emociones que genera esta.

### **Factores desencadenantes**

Existen diversos factores que pueden ser desencadenantes para que se presente la ansiedad, Burillo (2014), afirma que algunos de esos factores son los siguientes: a) Estrés: cuando se presenta una situación externa al individuo, genera que el sistema nervioso se tense, lo cual produce un aumento de hormonas lo que conlleva a que presente una serie de cambios a nivel físico. b) Enfermedades físicas: Es algo inusual este factor, sin embargo, puede presentarse. (Tiroides, angina de pecho, etc.). c) Toxinas o medicamentos: Hace referencia a la cafeína, el alcohol o medicamentos. d) Factores ambientales: Los distintos contextos en los que convive la persona y donde se presentan tanto la contaminación auditiva (acústica) como ambiental. e) Causas especiales de nuestras vivencias: se relaciona con las vivencias que el individuo ha experimentado, sin embargo, requiere que se haga una introspección para conocer la fuente, se considera que este factor es el más importante puesto que genera los síntomas más fuertes.

### ***Causas biológicas – químicas***

Existen diversos estudios que afirman que algunas personas son más propensas genéticamente que otras de adquirir la ansiedad, por un lado, Pérez (2003), menciona que al igual que en las bases biológicas, la química presente en la ansiedad depende de distintas zonas, en este caso de varios neurotransmisores como el Gaba, el ácido glutámico, Colescistokinina, Colescistoquinina, Noradrenalina, Serotonina, Encefalina, Dopamina y Acetilcolina, además de las moléculas, todas ellas encargadas de generar y modular la

ansiedad, lo cual permite que el individuo responda adecuadamente frente al estímulo al cual está expuesto. A continuación, se expondrá cada uno:

- Gaba: Las alteraciones que se dan en este neurotransmisor, se han relacionado con enfermedades neurobiológicas como la enfermedad de Huntington, el parkinsonismo, la epilepsia, la esquizofrenia, la demencia y las discinesias tardías (Toro, Yepes & Palacios, 2010).
- Noradrenalina: Cuando este neurotransmisor sufre alguna alteración, se desarrolla una deficiencia en la transmisión sináptica y puede llegar a provocar “depresión, trastornos de ansiedad y procesos fisiológicos como el estado de alerta, atención y respuestas al estrés” (Toro, Yepes & Palacios, 2010, p, 30).
- Serotonina: Este neurotransmisor regula muchos procesos como el hambre y el sueño, además de las emociones (Ortiz, 2007). También es conocida como “5-hidroxitriptamina (5-HT), es un neuromodulador importante en patologías del afecto como depresión, espectro de trastornos de la ansiedad, adicciones y trastornos del control de impulsos” (p.30). No obstante, solo una mínima parte se encuentra en el cerebro, el resto se está en las plaquetas, mastocitos, y células enterocromafines (Toro, Yepes & Palacios, 2010, p, 30).
- Dopamina: También conocido por varios científicos como el neurotransmisor de la felicidad, del aprendizaje, atención y la memoria, ya que permite una buena comunicación entre neuronas, además de ser un apoyo para el sistema nervioso central, lo relacionan con el comportamiento (Ortiz, 2007).
- Acetilcolina: Este neurotransmisor participa en el transporte de impulsos eléctricos de una neurona a otra, por medio de la sinapsis, donde la función busca regular actividades en algunas zonas de cerebro, relacionadas con la tensión, aprendizaje y memoria (Ortiz, 2007).

### *Causas culturales – ambientales*

Las personas son seres que comparten con sus semejantes, estableciendo interacciones y significados colectivos para las emociones y que cada uno experimenta en determinada situación, asimismo, el concepto de cultura es útil para describir la manera en la cual narrativas biográficas adquieren sentido, a través de las relaciones con los colectivos e instituciones, siendo un sistema de interrelaciones entre los procesos individuales, los sociales e históricos del comportamiento (Vera, Rodríguez & Grubits 2009). A su vez, las emociones están arraigadas en todas las culturas, un ejemplo de esto es el de Serrano, Rojas & Ruggero (2013), que mencionan que "la ansiedad se entiende como un estado emocional presente en todas las culturas, es decir, es una experiencia universal" (p.50).

Aunque la ansiedad está presente en todas las culturas del planeta, estudios realizados por Serrano, Rojas & Ruggero (2013), anuncian que "se da una mayor tasa de ansiedad en niveles socioeconómicos bajos" (p.50). Esto es debido, en ocasiones a situaciones difíciles o falta de recursos económicos, que pueden afectar la salud mental de las personas y que, de igual forma, Quitian, Ruiz-Gaviria, Gómez-Restrepo & Rondón (2016), mencionan los factores que hacen que esta población sea vulnerable a cuadros de ansiedad y los cuales son, "la exclusión social, el escaso acceso a servicios de salud, la disminución del capital social y el incremento de la violencia"(p.32).

Por otra parte, no se puede descartar el ambiente, puesto que este moldea el comportamiento de la persona, es decir, que las vivencias que experimenta el individuo en los contextos, harán que este piense y se dirija a los demás de cierta forma, por tal motivo, se puede decir si este cuenta con buena o mala salud mental en la sociedad.

### ***Causas cognitivo-conductual***

Entendiendo la ansiedad desde la parte cognitiva-conductual, como esa percepción que pueden ser desagradable, otorgándose a situaciones que se dan en determinados momentos y se piensa a futuro que algo saldrá mal, por ende, habrá comportamientos aversivos en las mismas situaciones, ante esto, Chávez (2004) menciona que:

La ansiedad pone en práctica un doble mecanismo: Uno cognitivo que consiste en la activación de un estado que prioriza la detección de señales informativas ambientales asociadas con amenazas o peligros futuros; y uno conductual que se encuentra relacionado con los recursos de la persona para evitar en lo posible el daño percibido anticipadamente (p. 10).

De este modo, la ansiedad que una persona experimenta al percibir una situación determinada como amenazante o incontrolable, implicara que se dé una acción correspondiente a esa emoción, por ejemplo, López & Lozano (2016), señalan que en el momento que la persona siente miedo, la reacción más común es que salir corriendo, sin dejar de lado, respuestas fisiológicas que puede vivenciar tales como la sudoración.

Por otro lado, la ansiedad, aunque se presenta de manera desagradable, abarca un cumulo de respuestas tanto cognitivas (tensión y aprensión), como fisiológicas, donde estas pueden desajustar la parte de la motricidad de un sujeto, afectando el comportamiento e impidiéndole adaptarse a un contexto (Contreras, et al., 2005).

### **Modelos teóricos para la ansiedad**

Para identificar los distintos modelos que permiten entender cómo se asocia la ansiedad a conductas o pensamientos, es importante mencionar autores que son reconocidos en los diferentes enfoques.

Por un lado, encontramos el modelo cognitivo donde Beck, Emery, Shaw y Rush (S. F.), mencionan que el cognitivismo busca modificar aquellos pensamientos e imágenes negativas, basándose en los patrones de pensamiento disfuncionales del paciente, sustituyéndolos por patrones racionales y adaptativos, posteriormente es necesario analizar el efecto y la conducta del individuo, que están determinados por la manera que tiene de comprender el mundo, aunque, no es la manera o situación en sí misma, sino la percepción en la persona la que influye en mayor medida en las emociones.

De acuerdo con lo anterior, los esquemas que se generan en la sociedad se componen de creencias y de supuestos que los individuos realizan en sus cogniciones y se forman desde el inicio de la vida, llegando a ser automático y volviéndose importantes en las experiencias tempranas, por tal razón la terapia cognitiva de Beck, coge un peso importante en la psicología, Núñez y Tobón (2005) anuncian que:

La terapia cognitiva de Beck se ha posicionado en la psicología clínica debido a la estructura sistemática de sus planteamientos y al respaldo de la evidencia empírica en torno a su eficacia. La finalidad de esta terapia es cambiar los esquemas cognitivos implicados en las alteraciones emocionales y conductuales por medio de una contrastación con la realidad, la cual se lleva a cabo a través de un acuerdo entre el terapeuta y el consultante. (P. 43)

A sí mismo, Beck, Emery, Shaw y Rush (S. F.) empiezan a identificar patrones cognitivos en los individuos con tres características las cuales son la visión negativa del paciente que tiene de sí mismo, la tendencia a interpretar las experiencias negativas y la visión negativa sobre el futuro, denominando a esto la triada cognitiva, en la cual hay sesgos del pensamiento, que propician el surgimiento fisiológico de las emociones y en cadena surgen comportamientos negativos, que influyen en el contexto de las personas, desarrollándose



malestar en ellos, todo esto se da a partir de distorsiones cognitivas como la abstracción selectiva, el pensamiento dicotómico, sobregeneralización, magnificación y minimización.

En relación con mencionado, Clark & Beck (2010), en el modelo cognitivo se manejan tres componentes fundamentales que son los responsables de la ansiedad, en este caso son, una situación provocadora y desencadenante, que ocasiona la generación de pensamientos, donde estos harán una valoración ansiosa y por ende se experimenta el sentimiento de ansiedad; además se tienen en cuenta los principios básicos que permiten entender mejor este proceso, los cuales son:

- Valoraciones exageradas de la amenaza: Hace referencia al momento en que la persona experimenta la ansiedad, donde está, le atribuye un valor aun mayor del que realmente es, es decir que percibe la situación con un riesgo elevado y se verá afectado su bienestar.
- Procesamiento inhibido de la información relativa a la seguridad: Se refiere a los estados propios de la ansiedad, los cuales pueden llevar a que la persona no pueda atender las señales e información que le demanda el contexto, por ende, tenga dificultades para identificar y disminuir la percepción de riesgo.
- Deterioro del pensamiento constructivo o reflexivo: La persona experimenta los estados de ansiedad, generándose una interrupción en el pensamiento y razonamiento, lo cual ocasiona que el acceso a ellos sea difícil, dándose, un uso inapropiado aumentando más la sensación de ansiedad.
- Procesamiento automático y estratégico: Al generarse la ansiedad, se produce una mezcla en los procesos cognitivos tanto automáticos como estratégicos, esta combinación es la responsable de que la ansiedad se muestre de forma incontrolable.

- Procesos auto-perpetuantes: La ansiedad genera que el individuo centre su atención en sí mismo, es decir que es cada vez más consciente de sus pensamientos y sus conductas. Esta atención tan minuciosa, provoca que la ansiedad aumente aún más y que interfiera con las actividades del sujeto.
- Vulnerabilidad cognitiva hacia la ansiedad: se refiere a que en algunos casos la ansiedad se presenta a partir de factores genéticos o neuropsicológicos, que hacen más vulnerables a los sujetos, en otros casos esta vulnerabilidad surge a partir de creencias que predisponen a la persona.

De igual forma, también es necesario mencionar el modelo integral de Barlow & Durand (2001), donde señalan que la ansiedad se da por una serie de sucesos, donde en principio hay una vulnerabilidad biológica, en la cual se tiene la concepción de que el mundo no es controlable, por tal motivo pensar a futuro genera malestar y angustia y conlleva a que los individuos vivencien tensión (aprensión ansiosa), que les genera una vulnerabilidad psicológica de que las cosas saldrán mal, desarrollándose un procesamiento cognoscitivo intenso en el sujeto, se respuestas autónomas restringidas que indican una falla para alcanzar la resolución de problemas y por tanto puede establecerse el trastorno de ansiedad generalizada de no contralarlo.

Para finalizar mencionamos el modelo cognitivo-conductual, para trabajar la ansiedad, en el cual Ellis (2004), propone la terapia racional emotiva, donde es importante identificar en la ansiedad, emociones negativas sanas que surgen ante la angustia, pesar, pena, irritación o frustración, basadas en miedos realistas o racionales y emociones negativas malsanas, en las cuales, está el pánico, depresión, ira y autocompasión, ambas emociones surgen en momentos difíciles, pero estas últimas, basadas en miedos irracionales, producto de un pensamiento incorrecto o exagerado, por tal motivo con el apoyo con dicho modelo cognitivo-conductual

las personas pueden controlar la ansiedad y a su vez, preservar la tendencia autoprotectora a la precaución y vigilancia.

### **Ansiedad patológica-adaptativa (Estado-Rasgo)**

Autores como Celis et al. (2001), señalan que la ansiedad es una respuesta emocional relacionada con los procesos de adaptación a sucesos que se perciben como peligrosos o amenazadores. Por un lado, existe un grado de ansiedad que se considera común y llega a ser provechoso para el sujeto, permitiéndole mejorar tanto la productividad como la misma tarea que se está realizando, no obstante, cuando la ansiedad traspasa ciertos límites, se va a ver afectada dicha tarea y en este sentido, a mayor ansiedad menor productividad, lo cual puede dar lugar a considerarse la presencia de los trastornos de ansiedad.

De igual forma, hay momentos en donde la ansiedad se presenta de manera incorrecta o inadecuada, puesto que aparece cuando no existe amenaza alguna para el individuo, en esta situación puede experimentarse inmovilidad con una sensación de indefensión, afectando el funcionamiento psicosocial y fisiológico, a su vez, cuando esto ocurre de forma duradera e interfiere con las actividades cotidianas del individuo, puede considerarse como un trastorno (Riveros, Hernández & Rivera, 2007).

Finalmente, es importante conocer el concepto de Spielberger, (1979; Bermudez, 1886, como lo cita Contreras et al. 2005), el cual menciona que existen dos tipos de ansiedad, los cuales son el “rasgo” y el “estado”, la ansiedad rasgo, hace referencia a la reacción emocional que se presenta de forma duradera, en donde la persona experimenta varias situaciones como amenazadoras, mientras que la ansiedad estado, es la susceptibilidad a un corto plazo de reaccionar emocionalmente, solo a ciertas situaciones específicas. Para el desarrollo de esta investigación se tomará y se utilizará como referencia este último concepto de ansiedad.

### **Síntomas**

Burillo (2014) menciona la existencia de una serie de síntomas al tener ansiedad, los cuales se pueden presentar a nivel físico, como tensión, sueño, síntomas musculares y sensoriales, entre otros, así como a nivel mental, como estados de ánimo, miedos y pensamientos en el síntoma, en donde estos, van desde algo muy suave a algo muy grave, a su vez existen síntomas fuertes como sensación de pérdida de control, miedo a dañar a los demás e incluso a perder la cordura. Del mismo modo, el grupo de trabajo de la guía práctica clínica (2008), menciona también una serie de síntomas que experimenta la persona que padece de ansiedad, estos síntomas son:

Síntomas físicos: a) Vegetativos: Tales como la sudoración, sequedad de la boca, mareo, inestabilidad, entre otros. b) Neuromusculares: temblor, tensión muscular, cefaleas, parestesias. c) Cardiovasculares: palpitaciones, taquicardias, dolor precordial. d) Respiratorios: disnea. e) Digestivos: náuseas, vómitos, dispepsia, diarrea, estreñimiento, aerofagia, meteorismo. f) Genitourinarios: micción frecuente, problemas de la esfera sexual. Síntomas psicológicos y conductuales: a) Preocupación, aprensión. b) Sensación de agobio. c) Miedo a perder el control, a volverse loco o sensación de muerte inminente. d) Dificultad de concentración, quejas de pérdida de memoria. e) Irritabilidad, inquietud, desasosiego. f) Conductas de evitación de determinadas situaciones. g) Inhibición o bloqueo psicomotor Obsesiones o compulsiones (p.31).

### **Consecuencias**

Es necesario tener en cuenta, a Serrano, Rojas & Ruggero (2013), los cuales señalan que "la ansiedad y la depresión constituyen síndromes puros, pero frecuentemente se solapan, de tal forma que en la práctica no es extraño observar depresiones con una gran carga de ansiedad o cuadros de angustia empañados con sintomatología depresiva"(p.49).

Conociendo las consecuencias de la ansiedad en los individuos, en el contexto académico los estudiantes que son afectados por esta, tendrán dificultades para mantenerse en una carrera, pues tendrán bajo rendimiento académico y no culminarían la carrera universitaria en muchos casos, vivenciando el fracaso académico (Contreras, Caballero, Palacio & Pérez, 2008).

### **Trastornos de ansiedad**

Cuando la ansiedad afecta las áreas de ajuste de los individuos, puede conllevar a que se presenten diferentes clases de trastornos de ansiedad, donde Barlow & Durand (2001), mencionan que cada uno posee características distintas dependiendo del tipo de trastorno, a continuación, se enuncian cada uno de ellos:

- Trastornos de ansiedad generalizada: El individuo siente preocupación exagerada en sucesos diarios y cotidianos sin haber algún motivo.
- Fobia social: Temor a estar con otras personas y tener que compartir en distintos lugares con ellos, también se presenta cuando se debe desempeñarse públicamente.
- Agorafobia: La persona siente temor y tiende a evitar lugares y personas en donde le sea difícil escapar.
- Trastorno de pánico: Implica sentimientos repentinos, intensos y no provocados de terror.
- Fobias específicas: Se refiere a un temor irracional que posee la persona, ya sea aún objeto o situación específica y que interfiere con su funcionamiento, además, dentro de este trastorno existen cuatro subtipos, los cuales pueden ser: a los animales, al ambiente natural, a las inyecciones y a las situaciones.
- Trastorno de estrés postraumático: Se origina a partir de una situación traumática en donde la persona se enfoca en pensamientos o imágenes de experiencias pasadas.

- Trastorno obsesivo-compulsivo: Se refiere a un pensamiento, imagen o situación que la persona trata de evadir, y que se presenta de forma repetitiva.

### **Formas de intervenir**

Existen diversas formas de intervenir la ansiedad, donde Barlow & Durand (2001), mencionan que se deben utilizar procedimientos cognitivos-conductuales, implementando técnicas de afrontamiento para controlar y contrarrestar procesos inquietantes y de malestar, a su vez, resaltan que estas técnicas se pueden apoyar con la terapia familiar.

De igual forma, Gil & Cano (2001, citado por Chávez 2004), resaltan la importancia en la implementación de diferentes tipos de técnicas, donde menciona tres de ellas que ayudan a disminuir la ansiedad y las cuales son:

- Técnicas dirigidas a la reducción del nivel de activación: Estas técnicas buscan disminuir las respuestas fisiológicas producidas por la ansiedad, en ella se encuentran la relajación- respiración y el biofeedback.
- Técnicas de exposición: Estas consisten en poner a la persona a la exposición ya sea real o imaginaria, frente a estímulos generadores de ansiedad, en esta, se encuentra la desensibilización sistemática y el modelamiento.
- Técnicas cognitivas: Tienen como objetivo cambiar y/o modificar la conducta por medio de la forma de pensar que posee el individuo, a partir de la reestructuración cognitiva y la inoculación al estrés.

Del mismo modo, para intervenir la ansiedad una de las técnicas del modelo cognitivo-conductual, parte de la terapia racional emotiva y es la realización de visualizaciones positivas, basadas en el modelaje por lo cual Ellis (2004), mencionan que:

De la misma forma que usted puede utilizar afirmaciones racionales de afrontamiento para manejar sus problemas de ansiedad, también pueden hacer usar visualizaciones

positivas. Este método consiste en imaginarse en una situación que le produce ansiedad o pánico y visualizarse a sí mismo enfrentándose perfectamente a ella, sin verse perjudicado de ninguna manera (p.91).

### **Ansiedad y Educación**

Las reacciones de ansiedad aparecen con gran frecuencia ante demandas que se dan en el entorno, tal como ocurre en el contexto educativo y el ingreso al mismo, en donde los estudiantes deben esforzarse para cumplir con el proceso académico y mantenerse en él, esto implicará que el estudiante tenga que hacer sacrificios, como adaptarse a una nueva metodología de enseñanza, a horas de sueño más reducidas, disminución de tiempo libre, parciales y exposiciones, entre otros; que podrían generar estrés y ansiedad, en relación con esto, Cardona-Arias, et al. (2015), señalan que “Los universitarios constituyen un grupo de riesgo para la ansiedad por sus exigencias psicológicas, sociales, académicas y elevado estrés” (p. 79).

Por otra parte, para que se den los procesos educativos y de aprendizaje en los seres humanos, son muy importantes las emociones, puesto que, con la ayuda de estas, los individuos experimentan el entorno que los rodea, permitiéndoles crear estrategias para defenderse y expresarse en los contextos como un ser integral, Ortiz (2012) menciona que “El cuerpo proporciona de manera continua una infinidad de señales específicas, las cuales son inherentes a cada emoción y, además, son fáciles de percibir. Por ejemplo: enrojecer ante la ira, palidecer frente al miedo y sentir desasosiego ante la ansiedad” (p. 102).

Asimismo, Martínez & Pérez (2014) señalan que este proceso formativo requiere de una serie de cambios, a los que la persona debe enfrentarse si quiere realizarse como profesional, llegando a experimentar en muchos casos reacciones a situaciones generadoras de ansiedad,

afectando el funcionamiento psicosocial, en el cual, su rendimiento académico se verá involucrado.

En relación con lo anterior, los cambios a los que se enfrenta el estudiante en las clases, como exámenes o modelos pedagógicos nuevos, son detonantes de altos niveles de ansiedad y que, de no tener aptitudes para afrontarla, tendrá afectaciones en los procesos de aprendizaje, la atención y comprensión, en donde el rendimiento disminuirá (Bertoglia, 2005).

En síntesis, el estudiante debe desarrollar habilidades que le permitan afrontar diferentes situaciones en el contexto universitario, que en muchos casos son generadoras de ansiedad, y desencadenan factores negativos en las aulas de clases, disminuyendo el rendimiento e incluso vivenciando el fracaso académico, por tal razón Gantiva, Luna, Dávila & Salgado (2010), señalan que "los recursos con los cuales cuenta el individuo, determinarán la efectividad de dichas respuestas para dar solución a las demandas del medio"(p.64).

## **Estrategias de afrontamiento**

### **Antecedentes**

Al hablar de afrontamiento y sus estrategias, se llega a encontrar diversidad de literatura que permite entender mejor a lo que se refiere este concepto y en que consiste. En este sentido, Castaño & León del Barco (2010) mencionan que el afrontamiento está asociado con los procesos cognitivos que un individuo implementa en cada contexto, llegando a ser cambiantes dependiendo del tipo de dificultad o situación que se presente.

De igual forma, se puede decir que dentro del afrontamiento existe una gran variedad de estrategias que la persona puede usar a la hora de enfrentar alguna situación, en donde el número de usos varía dependiendo de la acción que lo desencadena, es decir, que el individuo puede usar una o varias estrategias a partir del momento que este viviendo (Vázquez, Crespo



& Ring, s.f.). Por consiguiente “El afrontamiento es considerado, entonces, como las conductas y acciones que se generan en respuesta de las demandas planteadas al individuo” (Canessa, 2002 p. 195). “Sin embargo, el constructo afrontamiento no ha sido utilizado con clara delimitación conceptual, dejando aún muchas interrogantes por resolver” (Alcoser 2012, p.12).

### **Principales**

Piemontesi & Heredia (2009), Señalan que se llegó a un consenso bajo el modelo transaccional, en donde sugieren que existen 3 estrategias de afrontamiento principales, unas enfocadas a la orientación del problema, buscando dirigir la dificultad para eliminar el malestar; otros tipos de estrategias de afrontamiento dirigidos a la emoción, en el cual, el eje central, es la búsqueda por regular, reducir y centrarse sobre las sensaciones de las emociones, y otras estrategias enfocadas en la evitación, en las cuales, se basan en conductas evasivas, negaciones y cambios de humor, entre otras.

Adicionalmente, hay varios métodos de afrontamiento que los individuos utilizan cuando una situación complicada se presenta, uno de ellos es el afrontamiento activo enfocado a dar solución, actuando rápidamente, buscando apoyo social o analizando ventajas y desventajas, a su vez, existe el afrontamiento pasivo en el cual el individuo no actúa para cambiar un suceso solo espera a que el problema desaparezca con el tiempo y por otro lado, está el afrontamiento por evitación basado en la huida o escape de condiciones estresantes (conducta), o enfocándose en realizar otras actividades, para no pensar en las dificultades (cognitivo) (Chávez & Orozco, 2015).

### **Estrategias de afrontamiento (coping)**

Son varias las definiciones que se le otorgan a estrategias de afrontamiento, una de ellas es la que dan Gantiva, Luna, Dávila & Salgado (2010), que las reconocen como "un conjunto de

recursos y esfuerzos, tanto cognitivos como comportamentales, orientados a resolver el problema, a reducir y a eliminar la respuesta emocional o a modificar la evaluación inicial de la situación"(p.64).

Por tal razón es necesario tener en cuenta que los individuos afrontan las situaciones de diferente forma y esto va a depender de las creencias, habilidades valores y capacidades que posea para abordar dicha situación (Londoño, Pérez & Murillo, 2009).

Con respecto a lo anterior, Castaño & León del Barco (2010) mencionan que “las estrategias de afrontamiento serían los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las situaciones desencadenantes” (p. 246). De igual manera, Fernández, Contini de González, Ongarato, Saavedra & De la Iglesia (2009), afirman que cuando se habla de estrategias de afrontamiento, se refiere a las respuestas que da el individuo frente a situaciones que pueden ser problemáticas, estas estrategias pueden evidenciarse ya sea en pensamientos, sentimientos y/o acciones las cuales ayudaran a la persona a resolverlos y así reducir la tensión que se presentó.

Así pues, las estrategias de afrontamiento permiten tomar en consideración lo que se debe y se puede hacer ante un contexto determinado, llevando a que el sujeto evalué las opciones al emplear una u otra estrategia de afrontamiento y a su vez, la eficacia de las estrategias y eligiendo la más efectiva, López & Lozano (2016), señalan que las estrategias de afrontamiento, son:

Aquellos esfuerzos tanto cognitivos como conductuales que las personas llevan a cabo, haciendo primero una evaluación de la situación para reconocer si es amenazante o no y luego decidiendo cuál es la estrategia más eficaz para resolver el problema o a la emoción (p.35).

Conociendo varias definiciones sobre lo que son las estrategias de afrontamiento, cabe mencionar la escala de estrategias de Coping modificada (EEC-M), que se desarrolló en una muestra colombiana y las cuales se van a utilizar en el proyecto investigativo, consta de 12 factores los cuales se explicaran a continuación:

1. Solución de problemas: Hace referencia a una serie de acciones que se realiza para solucionar un problema, en donde la persona reconoce la situación y espera el momento más adecuado para darle una solución.
2. Búsqueda de apoyo social: Se refiere al apoyo que recibe la persona tanto de su grupo social, familiar como de otras personas, este apoyo está relacionado con la parte afectiva, el apoyo emocional y la información que se requiere para afrontar y tolerar las situaciones problemas o que puedan generar estrés.
3. Espera: Se define como una esta estrategia cognitivo – comportamental puesto que se tiene la creencia de que la situación se resolverá por sí sola, es decir, sin hacer ninguna intervención. En este sentido esta espera se expresa de forma pasiva ya que se considera que los problemas se resolverán positivamente.
4. Religión: en esta estrategia el rezo y la oración se utiliza como mecanismo para reducir y aguantar la situación problema o como medio para encontrar una solución al mismo.
5. Evitación emocional: Hace referencia a la capacidad que tiene la persona para inhibir o evitar sus propias emociones, las dificultades que posee frente a lo que está vivenciando, ya que no quiere obtener una desaprobación social.
6. Apoyo profesional: Se refiere a la capacidad que tiene la persona para obtener información acerca del problema y de las posibles alternativas para su solución.

7. Reacción agresiva: Hace referencia a la respuesta agresiva de la emoción de la ira por parte de la persona para sí misma, para con otras personas u objetos, esto con el fin de disminuir de alguna forma esa carga emocional.
8. Evitación cognitiva: El fin de esta estrategia es anular todos aquellos pensamientos que sean negativos, perturbadores y/o amenazantes para la persona, por medio de la realización de actividades o la distracción.
9. Reevaluación positiva: Consiste en que la persona genere un aprendizaje a partir de las dificultades que pueden llegarse a presentar, enfocándose en lo positivo que puede resultarle y/o generarle la situación.
10. Expresión de la dificultad de afrontamiento: Hace referencia a que la persona expresa su dificultad para afrontar los sentimientos y/o pensamientos generados por la situación, expresa la emoción y resolver el problema.
11. Negación: Es donde la persona no acepta la presencia de algún problema, es decir que se niega a pensar en él y evita las situaciones que tengan alguna relación, esto con el fin de soportar el estado emocional que se genera.
12. Autonomía: Es la forma en que la persona busca dar solución a un problema de manera individual sin tener el apoyo de otras personas (Londoño et al. 2006).

Estos factores van a permitir realizar investigaciones detalladamente, enfocados en la manera como un sujeto afronta una situación, asimismo, en la prueba escala de estrategias de Coping Modificada, se pueden evidenciar aspectos como lo son las preocupaciones vitales en estudiantes universitarios y su relación con el afrontamiento, además las situaciones generadoras de estrés y sentimientos de ansiedad relacionados con problemas personales y temor al proceso de adaptación a la nueva etapa vital, ya que los estudiantes inician un proceso formativo nuevo (Castellanos, Guarnizo, & Salamanca, 2011).

### **Dimensiones**

Según Fernández-Abascal & palmero (1999, citado por Londoño, Pérez & Murillo, 2009), existen 3 dimensiones para el afrontamiento y cada una cuenta con diferentes estrategias. Las cuales son:

- El método empleado en el afrontamiento.
- La focalización del afrontamiento.
- La actividad movilizada en el afrontamiento

La primera dimensión es el método empleado en el afrontamiento, es decir, el modo en que la persona afronta una situación. Dentro de esta dimensión se encuentran:

- Estilo de afrontamiento activo: se enfoca en movilizar al individuo para encontrar distintas soluciones a una situación.
- Estilo de afrontamiento Pasivo: hace referencia a que el sujeto no realiza ninguna acción para darle solución a una situación, sino que por contrario espera a que esta se resuelva por sí misma.
- Estilo de afrontamiento de evitación: se refiere a la tendencia que tiene la persona a evitar una situación y las consecuencias que esta pueda generarle.

La segunda dimensión es la focalización del afrontamiento, en donde se identifica que tanta atención le da el individuo a la situación. Dentro de esta dimensión se encuentran:

- Estilo de afrontamiento dirigido al problema: es decir que el individuo intenta cambiar o modificar las condiciones que ocasionan la situación problema.
- Estilo de afrontamiento dirigido a la respuesta emocional: Lo que se busca es disminuir o inhibir la respuesta emocional que es producida por el momento estresante.

- Estilo de afrontamiento dirigido a la reevaluación inicial de la situación: se refiere a que la persona reevalúa la situación y/o problema.

La tercera dimensión es la actividad movilizada en el afrontamiento, hace referencia a la forma en que se el sujeto responde frente a la situación estresante. Dentro de esta dimensión se encuentran:

- Estilo de afrontamiento cognitivo; se enfoca en la cognición, en donde el individuo a partir de la situación identifica las causas y consecuencias que esta le pueda generar.
- Estilo de afrontamiento conductual: refiriéndose a la conducta, en donde a partir de las respuestas motoras busca adaptarse a la situación.

### **Fases**

De igual forma existen unas fases en el afrontamiento, según Piemontesi & Heredia (2009), quienes citan a Folkman y Lazarus (1985) y Carver y Scheier (1995), en sus investigaciones plantearon que existen cuatro fases que se presentan cuando se vivencia una situación estresante en la vida cotidiana, las cuales son:

- a. Fase anticipatoria: En esta fase la persona experimenta sentimientos y emociones tanto amenazantes como desafiantes durante los momentos precedentes de una situación conflictiva o problemática. Las actividades de afrontamiento orientadas al problema pueden llegar a ser efectivas puesto que se trabaja en ellas para obtener un éxito, mientras las que están orientadas a la emoción ayudaran a regular la tensión y la ansiedad que genera x circunstancia. Según López & Lozano (2016), “En el contexto universitario los estudiantes suelen preocuparse por la preparación y regulación de emociones asociadas con el problema y los resultados ya sean positivos o negativos” (p. 35)

- b. Fase de confrontación: hace referencia en el momento en que la persona está viviendo la situación problemática, en este sentido la persona experimentara la ansiedad (siendo el componente emocional), en niveles muy altos en los primeros instantes. Es por esto que se recomienda el uso de estrategias orientadas en la tarea y la búsqueda del apoyo social. El estudio de esta fase no ha sido muy exitoso puesto que los procesos no logran desarrollarse de forma adecuada.
- c. Fase de espera: Aquí se conocen las consecuencias que tendrá la persona por haber actuado de dicha manera en esa situación. Se espera que haya una disminución en las actividades orientadas a la tarea puesto que ya no se pueden cambiar los hechos y por ende los resultados, de igual forma que se presente un aumento en el afrontamiento orientado a la emoción para que la persona pueda liberar tensiones.
- d. Etapa de resultados: esta es la última etapa que enfrenta el individuo, con la finalización de esta etapa finaliza la situación problemática. Aquí se evalúa el proceso que desempeño la persona durante todas las fases, y si obtuvo algún daño o beneficio.

#### **Desde lo cognitivo, conductual & emocional**

Mestre, Samper, Tur-Porcar, Richaud De Minzi & Mesurado, (2012, citando a Páez, 1993; Perona & Galán, 2001; Richaud, 2006), señalan que a partir de varias investigaciones de estrategias de afrontamiento se encontró que existen tres estrategias dirigidas a la valoración, las cuales se dividen en tres dominios:

- Afrontamiento cognitivo: Se refiere a la percepción que tiene el sujeto de la situación y el valor que se atribuye para que seas menos amenazante.
- Afrontamiento conductual: acción que realiza el individuo para confrontar la situación y las consecuencias que pueden aparecer.
- Afrontamiento afectivo: “regulación de los aspectos emocionales e intento de mantener el equilibrio afectivo” (p.1265).

### **Estrategias de afrontamiento y estilos de afrontamiento**

Es necesario hacer una distinción entre estrategias de afrontamiento y estilos de afrontamiento para no confundir términos, es necesario entender que, por un lado, una estrategia se relaciona más con la planeación, que es de corta duración, por lo general enfocados en una meta o situación y está concentrada en los resultados (Rivera & Malaver, 2011).

Por el otro lado, un estilo según el diccionario de la real academia española (2017), es un gusto, elegancia o distinción de una persona, que a su vez posee unas características que lo identifican por su uso, práctica, costumbre o moda. Entendiendo así, un estilo se establece con el trascurso del tiempo y perdura en un sujeto a largo plazo.

En relación con las anteriores definiciones, existen diferencias notables entre estrategias de afrontamiento y estilos de afrontamiento, Por un lado, las estrategias de afrontamiento son formas de reaccionar y de comportarse en determinado momento y se van modificando con el tiempo, para afrontar las situaciones difíciles, dolorosas o estresantes, mientras que, los estilos de afrontamiento se entienden como predisposiciones donde existe una influencia social (Piemontesi & Heredia, 2009)

### **Estrategias de afrontamiento necesarias en el contexto educativo**

En el ambiente universitario, el conocimiento que tienen los estudiantes sobre situaciones académicas, como un examen o una exposición, comprende algunos elementos que pueden ser generadores de malestar emocional como la preparación, la confrontación al estresor y el afrontamiento ante las consecuencias de los resultados, así pues, se ha permitido ampliar el interés acerca de cómo los estudiantes enfrentan su experiencia de ansiedad y cuáles son las estrategias de afrontamiento implementadas por estos para afrontar una situación determinada en el contexto educativo (Casari, Anglada, & Daher, 2014).



En este sentido, las estrategias de afrontamiento pueden beneficiar a los estudiantes puesto que según Fernández & Díaz (2001, citados por Contreras, Esguerra, Espinosa & Gómez, 2007), estas se utilizan para disminuir los efectos negativos que pueden llegar a producir las situaciones estresantes y así evitar que se vea afectado su bienestar. De igual forma Charry (2012), menciona que el tener buenas estrategias de afrontamiento permitirá que el individuo obtenga buenos resultados en los diferentes procesos en los que participe puesto que la ansiedad puede aparecer en cualquier momento y es necesario saber cómo se afrontan dichas situaciones y la efectividad que tienen estas estrategias.

A su vez, las estrategias de afrontamiento pueden tener un doble filo, Según Cassaretto et al. (2003, citados por García 2015), señalan que:

El alto uso de estrategias de tipo búsqueda de apoyo social, sea emocional o instrumental, refleja la existencia de redes de apoyo social en la muestra que estudiaron; además, señalan que dicha estrategia se convierte en un fuerte recurso para afrontar las situaciones estresantes, pero en algunos casos el soporte social en personas que tienen la necesidad de ello y presentan poca oportunidad para obtenerlo, se les puede convertir en un factor adicional de estrés (p.88).

Autores como Márquez (2006), señalan que las estrategias de evitación, manifiestan el propósito que tiene el individuo a alejarse de la situación problema. En este sentido la persona elige estas estrategias cuando cree que no puede manejar o controlar la situación. De acuerdo con esto, se puede considerar que las personas al no tener estrategias adecuadas tienen a huir o escapar de escenarios problemáticos lo cual podría verse afectado la calidad y bienestar de vida.

## Marco epistemológico

### Paradigma positivista

El paradigma positivista se basa en las teorías filosóficas de Augusto Comte, el cual es conocido por varios nombres como lo son “racionalista, normativo, cuantitativo, realista, método científico, hipotético-deductivo, etc” (Gómez, s.f, p.97). En relación con lo anterior, Contreras (2011), plantea que “la naturaleza empírica del conocimiento en una teoría que enlaza ese conocimiento al desarrollo intelectual del individuo y de la sociedad y en un plan para aplicar los métodos de la ciencia al estudio de las relaciones sociales” (p.186). De igual forma la Real academia española (2017), señala que el positivismo es un “sistema filosófico que admite únicamente el método experimental y rechaza toda noción a priori y todo concepto universal y absoluto”.

Este modelo afirma que para que algo sea válido dentro de una investigación debe estar cuantificado, haciendo uso de las matemáticas y utilizando variables independientes y/o dependientes, además de sustentar que los modelos cuantitativos buscan confirmar teorías que puedan ser aplicables en situaciones diferentes (Gómez, s.f). Por tal motivo Contreras (2011), señala que:

Uno de los aspectos que caracteriza al empirismo como corriente epistemológica en la investigación y en la producción del conocimiento es el lugar que ocupa el dato, si se parte del supuesto de que la verdad está contenida en los hechos, entonces el objetivo principal está en constatar y medir esos hechos, con el fin de establecer las relaciones que permiten realizar una mayor abstracción y en consecuencia la generalización de los mismos (p. 187).

En este sentido, esta investigación está planteada bajo el paradigma positivista ya que tanto los planteamientos teóricos como los instrumentos a utilizar busca medir y cuantificar

las variables de ansiedad y estrategias de afrontamiento cumpliendo con los criterios establecidos ya mencionados.

### **Enfoque Cognitivo- Conductual**

Las raíces del enfoque cognitivo-conductual están basadas en la filosofía, por un lado, se encuentra Aristóteles (384- 322 a.C.), a quien le debemos los primeros cuestionamientos cognitivos sobre el hombre, como lo menciona Salgado (2012), "la filosofía de Aristóteles es un diálogo con la propia razón, es decir, un esfuerzo por pensar el pensar mismo" (p.3).

Adicionalmente, Aristóteles aporta a las primeras concepciones sobre el empirismo al decir que, la percepción de lo sensible es el inicio del conocimiento, entendiéndola como una función de la vida, donde el alma tiene las capacidades de conocer la realidad, a partir de dos tipos de conocimiento, el sensible a través de los sentidos y la sensación a partir de la experiencia, es decir el conocimiento racional y el conocimiento de la deducción (Salgado, 2012).

Por otro lado, encontramos al filósofo Platón (428-348 a.C.), quien estableció la concepción del racionalismo, el cual define que el hombre está formado para la ciencia y como este obtiene el conocimiento. Rivera & Molero (2012), explican el racionalismo de Platón donde se afirma, que en el conocimiento existen unas categorías en las cuales se adquiere una experiencia y en donde a la vez, se encuentra la verdadera esencia del saber, es decir que una se da a partir de los factores que se presentan en el contexto y la otra es del aprendizaje que se adquiere con el transcurso del tiempo.

Así pues, el surgimiento de este enfoque es producto de la inconformidad que se posee frente a las explicaciones arrojadas de estímulo – respuesta, sin dejar de lado los resultados que arrojan las investigaciones las cuales dan cuenta de la importancia que tienen los procesos cognitivos internos con respecto al cambio de conducta y su influencia en la

conducta patológica. En este sentido la terapia cognitivo-conductual permite el paso a la psicología científica dentro de la psicoterapia, en donde por medio de la metodología experimental se puede llegar a entender y transformar aquellos trastornos psicológicos que poseen las personas (Salgado-Levano, 2001).

Núñez & Tobón (2005), señalan que el enfoque cognitivo-conductual emergió en la década de los años setenta, en donde se crearon nuevas terapias dirigidas a la modificación de los pensamientos disfuncionales, teniendo en cuenta que los procesos cognitivos son generadores de la conducta y no depende únicamente del ambiente. A partir de este momento se empezó a trabajar en conjunto con este tipo de terapias, en donde se enlazaron las terapias cognitivas con las conductuales, sin que se usará de forma estricta sus planteamientos sobre el control ambiental.

Es así, como al finalizar los años sesenta, ocurrieron grandes avances respecto a la explicación de la mediación de los factores cognitivos, en donde se reconoce la importancia del pensamiento en las conductas, como son aquellos comportamientos involucrados en una situación, permitiendo dar otra visión de los procesos cognitivos (por ejemplo, atención selectiva, clasificación de los sucesos, almacenamiento y recuperación de la información, asimilación y acomodación) y estructuras cognitivas (esquemas semánticos), además de los productos (pensamientos automáticos y verbalizaciones) en los cuales se centró inicialmente la terapia cognitiva (Núñez & Tobón, 2005).

Para finalizar el enfoque cognitivo-conductual según Núñez & Tobón (2005), es:

Un principio fundamental en el desarrollo del enfoque cognitivo-conductual es que se le da a las cogniciones un papel esencial en la conducta, buscándose determinar lo que los consultantes se dicen a sí mismos para entender su malestar emocional y las reacciones en el entorno (p.39).

## **Metodología**

### **Tipo de investigación**

La elección de metodología para esta investigación es cuantitativa, puesto que “Utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías” (Hernández, Fernández & Baptista, 2010, p.4), por tal razón, esta investigación cumple con los criterios necesarios para su utilización, puesto que se pretende corroborar las hipótesis, a partir de la aplicación de dos escalas, donde se emplean datos numéricos de tipo ordinal, buscando a su vez objetividad en los resultados.

### **Alcance de investigación (tipo y diseño)**

Para el desarrollo de la presente investigación, se eligió el diseño no experimental transversal. No experimental porque las variables no se intervienen o se manipulan, sino que, por el contrario, aquí solo se realiza una observación y medición de esta en el contexto donde se origina naturalmente y transversal porque este proceso solo se realizará en un momento determinado en el tiempo (Hernández, Fernández & Baptista, 2010).

Asimismo, el tipo de estudio de esta investigación es correlacional, como lo menciona Cazau (2006), este tipo de investigaciones tiene como objetivo medir el nivel de relación que puede llegar a encontrarse entre las variables a estudiar, es decir que se busca conocer si existe o no, una relación entre ellas, además, este tipo de investigación busca establecer indicios y determinar el grado de correlación existente entre las variables.

### **Prueba de normalidad**

Cuando se utiliza una herramienta estadística la cual involucre variables cuantitativas es determinante conocer si la información obtenida tiene una distribución normal (Herrera & Folvayo, s.f). Con lo anterior Jean-Pierre & Valera (2006), mencionan que existe la prueba de

normalidad, la cual permite conocer si las variables usadas en el estudio poseen esa distribución normal. En este sentido, existen varios contrastes o pruebas de normalidad que se pueden utilizar para realizar este proceso, para esta investigación se utilizó la prueba Shapiro-Wilk, puesto que según Romero-Saldaña (2016), esta se usa “cuando el tamaño muestral es igual o inferior a 50 la prueba de contraste de bondad de ajuste a una distribución normal es la prueba Shapiro-Wilk” (p.105).

Además de esto también es necesario mencionar los métodos de correlación, los cuales son Pearson y Spearman, los cuales son usados como técnicas para establecer si hay o no similitudes entre las variables e individuos a estudiar (Mondragon,2014). Para este estudio se tuvo en cuenta parámetros los cuales establecen que coeficiente utilizar, en este sentido se implementó el coeficiente de correlación de Spearman, puesto que los criterios señalan que se usa cuando los datos son no paramétricos y las variables no cumplen con el supuesto de normalidad y cuando las variables tienen un tipo de medición ordinal (guía de asociación entre variables, 2014).

Asimismo, la presente investigación cuenta con características no paramétricas ya que por un lado la muestra la población por carrera es menor a 50 participantes y se cumple uno de los criterios que menciona Aragón (2016), “la prueba estadística no depende de la forma del comportamiento de la distribución subyacente a la población de la cual se tomaron los datos de la muestra” (p. 521). Aunque no se halló una distribución normal en los datos de la investigación, autores como Rodríguez, Gutiérrez, & Pozo (S.F.) señalan que “Las pruebas de tipo no paramétrico por el contrario no están sometidas a determinadas condiciones de aplicación y son, pues, adecuadas cuando se incumple alguno de los criterios previstos para las pruebas de significación de tipo paramétrico” (p. 14).

Entendiendo que la investigación cuenta con características no paramétricas, es de suma importancia establecer las hipótesis con objetividad en los resultados, autores como

Rodríguez, Gutiérrez, & Pozo (S.F.), resaltan que, a la hora de llevar a cabo una investigación, es de gran relevancia conocer las pruebas de hipótesis, ya que estos son procedimientos estadísticos mediante los cuales se acepta o se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ), asimismo, se habilita para rechazar o aceptar otra hipótesis de trabajo ( $H_1$ ). Mientras la primera postula la carencia o ausencia de diferencias estadísticamente entre dos medidas o más, la segunda busca todo lo contrario.

### **Variables**

- Estrategias de afrontamiento: Esta variable se mide por medio del instrumento Escala de estrategias de Coping Modificada (EEC-M), la cual está dividida en 12 categorías. Este instrumento es válido para evaluar el constructo cómo se mostrará más adelante.
- Ansiedad: Esta variable se mide a partir del inventario STAI, el cual divide la ansiedad en dos categorías, la ansiedad rasgo y la ansiedad estado. Instrumento válido para medir este constructo.

### **Población (características)**

Según López (2004), la población se entiende como un grupo en el cual el investigador quiere conocer algo en particular. En este sentido nuestra población (N) hace referencia a 259 Estudiantes de primer semestre que ingresaron en el segundo periodo académico del 2018 en la jornada diurna de la UdeC, distribuidos de la siguiente manera, 40 estudiantes de Psicología, 40 de contaduría, 35 de Ingeniería ambiental, 63 de Ingeniería de sistemas, 41 de administración y 40 de ingeniería agronómica. A todos los participantes se les explicó el objetivo de la presente investigación, dándoles a conocer posteriormente el consentimiento informado a los mayores de edad y el asentimiento a los estudiantes que son menores de edad, que fue aceptado y firmado por todos ellos.

### **Representatividad y tipo de muestra**

Para generalizar los datos de la investigación, se utilizó un tipo de muestreo representativo de la población Udecina, a partir de los criterios que establecen Otzen & Manterola (2017), los cuales señalan que una muestra será representativa siempre y cuando todos los sujetos tengan la misma posibilidad de ser elegidos y que al seleccionarlos, estos representen a su respectiva población.

De igual forma se entiende como muestra, a aquella parte de la población, la cual puede ser seleccionada al azar o específicamente por el investigador para recoger datos a cerca de una problemática en particular (Hernández, Fernández & Baptista, 2010). En este orden de ideas, para establecer la muestra con la que se realizó esta investigación, se utilizó una formula estadística para calcular muestras de poblaciones finitas, para poblaciones n mayores a 30, en la cual el resultado obtenido, arrojo que la muestra (n) representativa de esta población es de 154 participantes.

$$n = \frac{N}{1 + \frac{e^2(N-1)}{z^2 pq}}$$

Fórmula para calcular tamaño de la muestra cuando la población es finita (Morales, 2012, p.10).

### **Tipo de muestreo**

Para que la muestra cumpla con la representatividad, se utilizó un muestreo estratificado, este hace referencia a varios subgrupos que hacen parte de una población y de la cual se toma una muestra de cada uno (Hernández, Fernández & Baptista, 2010). Así pues, los 154 estudiantes se han distribuido de forma equitativa para las 6 carreras que ofrece la



universidad, tomando el 60% de cada grupo, para cumplir con los datos necesarios y obtener proporciones similares de cada carrera. De tal forma, los participantes por carrera fueron: 25 estudiantes de psicología, 37 de ingeniería de sistemas, 24 de ingeniería agronómica, 21 de ingeniería ambiental, 23 de contaduría y 24 de administración, los cuales fueron seleccionados aleatoriamente, por medio de la técnica denominada tómbola la cual consiste en utilizar unos pelotas, las cuales poseen unos números del 1 al 10, donde todos tendrán la misma oportunidad de ser elegidos, participando todos los participantes que sacaron un número par (López, 2004).

## **Hipótesis**

### **Hipótesis correlacional entre ambas variables**

**H1.** Existe alguna correlación en el uso de estrategias de afrontamiento frente a la ansiedad (estado /rasgo) en los estudiantes de primer semestre de las distintas carreras profesionales que ofrece la universidad de Cundinamarca, ext. Facatativá, jornada diurna.

**H0.** No existe ninguna correlación en el uso de estrategias de afrontamiento frente a la ansiedad (estado /rasgo) en los estudiantes de primer semestre de las distintas carreras profesionales que ofrece la universidad de Cundinamarca, ext. Facatativá, jornada diurna.

### **Hipótesis de Ansiedad:**

#### ***Nivel estado***

**H1.** Existen niveles similares de ansiedad estado en los estudiantes de primer semestre de las distintas carreras en la Universidad de Cundinamarca, ext. Facatativá, jornada diurna.

**H0.** No existen niveles similares de ansiedad estados en los estudiantes de primer semestre de las distintas carreras en la Universidad de Cundinamarca, ext. Facatativá, jornada diurna.

***Nivel rasgo***

**H1.** Existen niveles similares de ansiedad rasgo en los estudiantes de primer semestre de las distintas carreras en la Universidad de Cundinamarca, ext. Facatativá, jornada diurna.

**H0.** No existen niveles similares de ansiedad rasgo en los estudiantes de primer semestre de las distintas carreras en la Universidad de Cundinamarca, ext. Facatativá, jornada diurna.

**Hipótesis para estrategias de afrontamiento**

**H1.** Existen diferencias en el uso de estrategias de afrontamiento en los estudiantes de primer semestre de las distintas carreras profesionales que ofrece la universidad de Cundinamarca, ext. Facatativá, jornada diurna.

**H0.** No existen diferencias en el uso de estrategias de afrontamiento en los estudiantes de primer semestre de las distintas carreras profesionales que ofrece la universidad de Cundinamarca, ext. Facatativá, jornada diurna.

**Instrumentos****Cuestionario de ansiedad estado rasgo (STAI) (ANEXO I)**

- Nombre original:

State-Trait Anxiety Inventory

- Autores:

Spielberger, C., Gorsuch, R & Lushene, R.

- Adaptación Española por:

Seisdedos, N.

- Descripción:

Este instrumento evalúa el nivel actual de ansiedad y la predisposición de la persona a responder al estrés. Consta de 40 ítems en total, los cuales están distribuidos equitativamente para cada categoría, es decir 20 ítems pertenecen a la parte de ansiedad Estado (A/E), la cual está conformada por frases que describen como se siente la persona en ese momento y los 20 ítems restantes pertenecen al apartado ansiedad Rasgo(A/R), la cual describen como se siente la persona habitualmente. Su calificación es por medio de una escala tipo Likert de 4 puntos en donde el primer cuestionario A/E, las puntuaciones son de la siguiente manera, 0: Nada, 1: Algo, 2: Bastante, 3: Mucho, mientras que para el segundo cuestionario A/R, las puntuaciones son las siguientes 0: casi nunca, 1: A veces, 2: A menudo, 3: Casi siempre. Este instrumento se puede aplicar a población adulta como a adolescentes, su administración es de aproximadamente 15 minutos, ya sea de manera individual o colectiva.

Se recomienda inicialmente aplicar el inventario estado y luego el de rasgo puesto que, si se aplica al contrario puede verse afectada las puntuaciones del primero por la carga emocional que posee el apartado de ansiedad rasgo. Además, es necesario tener en cuenta que existen 10 elementos de A/E y 13 de A/R que son afirmativos y 10 ítems de A/E y 7 A/R que son negativos respectivamente (estos últimos representan la escala invertida). En cuanto a la fiabilidad, posee una consistencia interna de 0,90-0,93 en la subescala estado y 0,84-0,87 en la subescala rasgo. en relación a la validez, la STAI muestra correlaciones con otras medidas de ansiedad como la escala manifiesta de Taylor (TMAS) y la escala de ansiedad de Catell (IPAT), entre 0,73- 0,85 (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1986). Esta prueba es de uso comercial.

#### **Escala de estrategias de afrontamiento de modificada (EEC-M) (ANEXO II)**

- Autores:

Londoño, N., Henao, G., Puerta, I., Posada, S., Arango, D. & Aguirre-Acevedo, D.

- Descripción:

El objetivo de este instrumento es evaluar e identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento empleadas por las personas para afrontar las situaciones que se pueden llegar a presentar en el diario vivir. Se califica por medio de una escala tipo Likert de 1 a 6. (1: Nada, 2: Casi nunca, 3: A veces, 4: Frecuentemente, 5: Casi siempre, 6: Siempre), siendo aplicable a población adolescente y adulta. Su nivel de confiabilidad es de un alfa de Cronbach de 0.847; y se cuenta con el permiso de uno de los autores para utilizar el instrumento. (**Anexo III**)

Los ítems se distribuyen de la siguiente manera:

1. Solución de problemas: 10, 17, 19, 26, 28, 37, 39, 51, 58.
2. Búsqueda apoyo social: 6, 14, 23, 24, 34, 47, 57.
3. Espera: 9, 18, 27, 29, 38, 40, 50, 60, 69.
4. Religión: 8, 16, 25, 36, 49, 59, 67.
5. Evitación emocional: 11, 20, 21, 30, 41, 43, 53, 62.
6. Búsqueda apoyo profesional: 7, 15, 35, 48, 58.
7. Reacción agresiva: 4, 12, 22, 33, 44.
8. Evitación cognitiva: 31, 32, 42, 54, 63.
9. Reevaluación positiva: 5, 13, 46, 56, 64.
10. Expresión de la dificultad de afrontamiento: 45, 52, 55, 61.
11. Negación: 1, 2, 3.
12. Autonomía: 39, 65, 66.

Se cuenta con la autorización por parte de la directora del programa de Psicología para la aplicación de los instrumentos mencionados anteriormente. (ANEXO IV)

### **Herramienta de análisis de datos**

Para realizar el análisis estadístico de los datos se utilizó como herramienta, el programa IBM SPSS Statistics en su versión número 25, los cuales, arrojaron los resultados de los niveles de ansiedad, las estrategias en promedio más utilizadas y las posibles correlaciones entre estrategias de afrontamiento y ansiedad en los estudiantes de las distintas .simismo, para establecer la correlación de la investigación se utilizó el estadístico de Correlación de Spearman y el nivel de significancia de 0,05 la cual apunta a que una relación es significativa o no, entre una y la otra variable, como señala, Gil & Castañeda (2005), si el nivel de significancia es mayor a 0,05 se puede rechazar la hipótesis de trabajo debido a que no existe relación entre las variables, pero si el nivel de significancia es menor a 0,05 se acepta la hipótesis debido a la existencia de una relación estrecha entre las variables.

### **Procedimiento**

#### **Fase 1. Solicitud de información**

- Inicialmente se realiza la consulta con cada programa para conocer la cantidad de estudiantes que ingresan al primer semestre en cada carrera de la universidad (extensión de Facatativá). Con el fin de poder definir la población y por ende obtener una muestra que sea representativa para dicha investigación.
- Conocer los respectivos horarios de los estudiantes de primer semestre de cada carrera para la aplicación de los instrumentos.
- Se habla con los docentes de cada carrera para comentarles el proceso que se está realizando, establecer fechas y horarios en donde se nos permita ingresar a las aulas para aplicar los instrumentos.

**Fase 2. Consentimiento, asentimiento y aplicación (ANEXO V-VI)**

- Una vez en el aula, se realiza la presentación y explicación de la investigación a los estudiantes para que tengan conocimiento y posteriormente se aclaran las dudas. (se menciona: objetivo, instrumentos, población, etc.)
- Se realiza la selección de los participantes a partir de un muestreo probabilístico estratificado (Tómbola) para luego hacer la aplicación.
- Después de haber aclarado las dudas y de haber hecho la selección, se procede a la presentación del asentimiento y consentimiento informando respectivamente a los estudiantes, posterior a ello se entregan los instrumentos, los cuales en principio desarrollan el instrumento de Ansiedad, iniciando con el apartado de ansiedad estado y luego proceden al de ansiedad rasgo, terminando este instrumento los estudiantes continúan con la escala de estrategias de coping modificada (E-ECM).

**Fase 3. Elaboración bases de datos.**

- Luego de haber aplicado las pruebas se realiza la codificación de los resultados por carrera y se lleva a cabo la elaboración de bases de datos para cada una de las dos variables, pasando cada dato a percentil.
- Ya con todos los datos arrojados se utiliza un programa estadístico SPSS, en su versión número 25, para conocer si existen correlaciones en las variables

**Fase 4. Resultados**

- Se realiza toda la parte de interpretación tanto de las gráficas como de las tablas de cada una de las carreras con respecto a las variables ansiedad estado-rasgo y estrategias de afrontamiento y posteriormente su correlación, logrando así el análisis de los resultados.

- Se determinan las posibles limitaciones y recomendaciones que surgieron en la realización de esta investigación.

<b>Cronograma de actividades</b>							
Tema	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre
Semanas							
Plantear pregunta de investigación.	Segunda						
Establecer objetivos y justificación	Cuarta		primera				
Planteamiento del problema.				cuarta			
Marco conceptual							
Marco teórico				Primera y segunda			
Marco Empírico				cuarta	Primera		
Marco legal				Cuarta			
Marco metodológico							
Paradigma y enfoque				segunda			
Tipo y diseño			cuarta	segunda			
Elección de la muestra.			cuarta	segunda			
Elección de instrumentos.	Primera						
Aplicación						Tercera y cuarta	
Consolidación							
Resultados						cuarta	Primera
Discusión							Segunda
Recomendaciones							segunda

**Lineamientos éticos**

La presente investigación tiene como tema principal conocer si existen correlaciones de la ansiedad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primer semestre con edades entre 16 a 23 años de la Universidad de Cundinamarca. (Ext. Facatativá), se llevó a cabo según lo reglamentado en el Código Deontológico del Psicólogo de la Ley 1090 del 2006.

En el ejercicio de la psicología como profesión, a la hora de trabajar con alguna población, el psicólogo debe proceder con unos lineamientos específicos, como lo enuncia la ley 1090 de 2006 del ministerio de protección social, en el artículo 3 del título 2, resalta la relevancia que debe tener el psicólogo en su rol al trabajar con alguna población, como lo son, actuando bajo unos estándares de respeto, integridad, moralidad y la legalidad.

Asimismo, el psicólogo debe desempeñarse con una conducta moral y ética, que, a su vez, debe regirse por los estándares estipulados en la comunidad, para que no se afecte su calidad y desempeño como profesional, el artículo 14 del título 7 de la ley mencionada, señala que "el profesional en psicología respetará los criterios morales y religiosos de sus usuarios, sin que ello impida su cuestionamiento cuando sea necesario" (p.6).

En relación con lo anterior, el psicólogo debe proceder en la investigación bajo la moralidad y la ética profesional, conlleva unas responsabilidades y obligaciones con los participantes donde la ley 1090 de 2006, en el artículo 5, del título 2, resaltan que los psicólogos tienen una obligación respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas, en donde tal información podrá ser compartida a los demás solo con el consentimiento de la persona o del representante legal de la persona, excepto en aquellas circunstancias particulares en que no hacerlo llevaría a un evidente daño, por tal razón el psicólogo debe dejar claras aquellas limitaciones de confidencialidad al iniciar un proceso.

De igual forma, conocer esta ley y la importancia que tiene el psicólogo de actuar moralmente, bajo unos lineamientos en donde la confidencialidad del proceso con los participantes antes de iniciar una investigación, deben establecerse unos acuerdos y compromisos, que muestren aquellos límites donde se puede revelar información y los propósitos que tendrá llevar a cabo dicho procedimiento.



En este sentido, es importante hablar del consentimiento informado, que como lo señala la presente ley en su artículo 25, hace referencia que si una persona se encuentra imposibilitada ya sea mental o físicamente, se debe resguardar sus derechos y solo con el tutor, acudiente o persona se tendrá comunicación a cerca del proceso y este tendrá conocimiento del mismo.

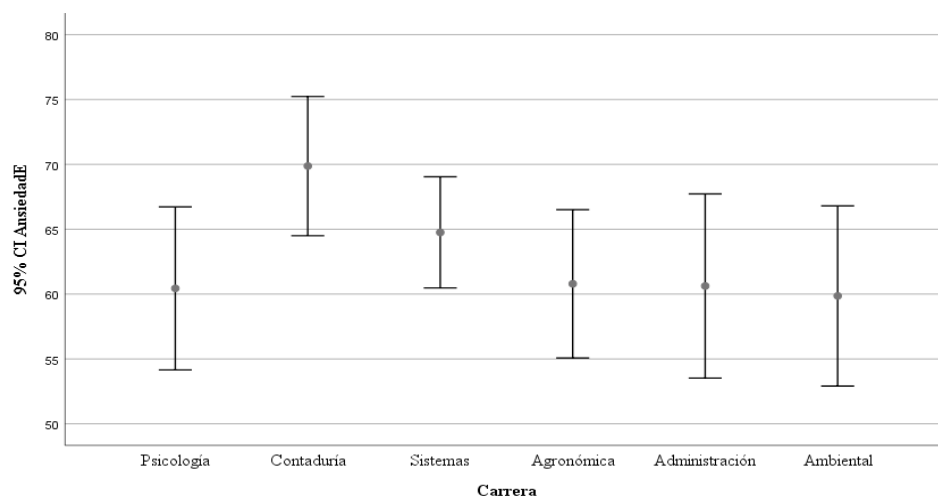
Finalmente en la presente investigación se tuvo en cuenta la Resolución 8430 de 1993 del ministerio de salud colombiano, la cual señala en el título II, artículo 5, que cuando se trabaja con humanos siempre debe prevalecer el respeto a su dignidad y se debe brindar protección a sus derechos y bienestar, el artículo 8, hace mención a la privacidad en todo momento del individuo, en donde solo se le identificará si el participante lo solicita o los resultados lo ameritan. De igual forma el artículo 10, señala que los investigadores deben identificar si existe o no algún riesgo en la investigación e informarlo, finalmente el artículo 14, en donde por medio del consentimiento informado se llega a un acuerdo entre los participantes y los investigadores, en donde se autoriza la participación dentro de la investigación teniendo conocimiento del objetivo y los procesos a realizar

Dentro de esta investigación a cada participante se le informo de forma verbal y por medio de un consentimiento y asentimiento informado respectivamente, el objetivo y procedimiento de la investigación, de igual forma se les hizo saber que la información recogida al igual que su identidad es confidencial y no será revelada en ningún momento por parte de los investigadores, sino que esta será usada solo para fines académicos.

### **Análisis de resultados**

A continuación, se mostrarán algunas tablas y gráficas para conocer los niveles de ansiedad y los tipos de estrategias de afrontamiento que los estudiantes de las distintas carreras implementan en el contexto universitario.

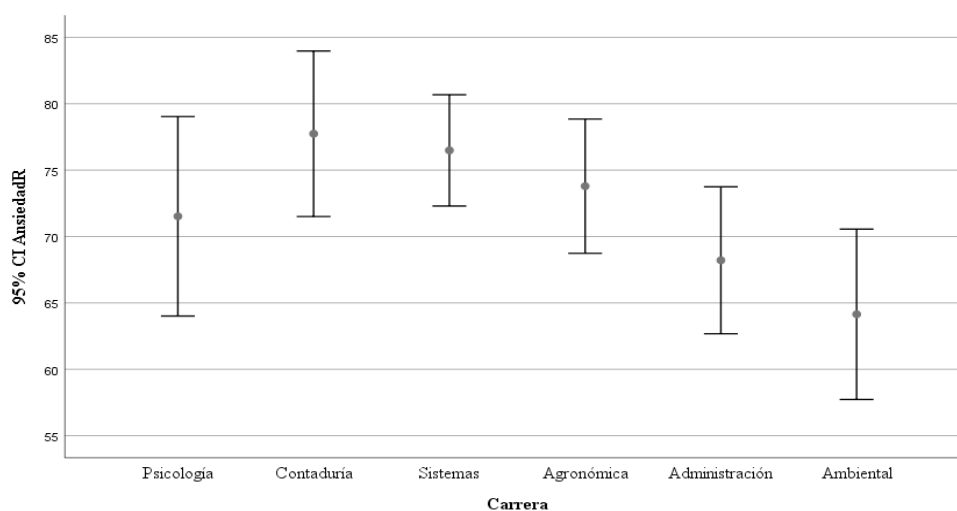
En primer lugar, se realizó la tabulación de los datos para hallar los niveles de ansiedad estado y rasgo que tienen los estudiantes de primer semestre de cada carrera profesional de la universidad de Cundinamarca, ext. Facatativá.



Nota: Fuente Programa spss

Figura 1 Barras de error para ansiedad estado por carrera

En esta figura podemos observar que en todas las carreras hay la existencia de ansiedad estado en niveles moderados y altos según las medias, no se hayan diferencias significativas en estos niveles entre una y otra carrera.



Nota: Fuente Programa spss.

Figura 2 Barra de error para ansiedad rasgo por carrera

En la figura 2, podemos evidenciar a partir de las medias obtenidas, que todas carreras manejan los mismos niveles moderados de ansiedad rasgo, no obstante, se evidencia una diferencia en estos niveles entre las carreras de contaduría, sistemas y ambiental.

A continuación, se presenta la prueba de hipótesis que se realizó para la parte de ansiedad estado y rasgo, a partir de la prueba de Kruskal Wallis para darle objetividad y corroborar el desarrollo del primer objetivo.

**Tabla 1.** Prueba de hipótesis para ansiedad

Resumen de prueba de hipótesis				
	Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión
1	La distribución de AnsiedadE es la misma entre las categorías de Carrera.	Prueba de Kruskal-Wallis para muestras independientes	,229	Retener la hipótesis nula.
2	La distribución de AnsiedadR es la misma entre las categorías de Carrera.	Prueba de Kruskal-Wallis para muestras independientes	,009	Rechazar la hipótesis nula.

Se muestran significaciones asintóticas. El nivel de significación es de ,05.

Nota: Fuente Programa spss

En la tabla 1, entendiendo que la distribución de la ansiedad estado es la mismas entre las categorías es probable que se puedan hallar correlaciones con las estrategias de afrontamiento y por otro lado al darse una distribución diferente entre las categorías de cada carrera frente a la ansiedad rasgo puede que sea más difícil encontrar correlaciones entre estas.

En segundo lugar, se realizó la tabulación de los datos para conocer los tipos de estrategias de afrontamiento que son más utilizadas por los estudiantes de cada carrera de la universidad de Cundinamarca, ext. Facatativá.

**Tabla 2***Estrategias de afrontamiento más utilizadas por Psicología*

	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
E. Cognitiva	8	99	59,60	32,825
Negación	23	98	64,80	25,241

*Nota:* Se reflejan las estrategias de afrontamiento que suelen implementar con más regularidad los estudiantes de psicología en el contexto académico, en primer lugar, evitación cognitiva con un 59,60 y en segundo lugar negación con una media de 64,80.

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 3***Estrategias de afrontamiento más utilizadas por Contaduría*

	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
E. Cognitiva	2	98	61,96	32,314
Negación	8	98	64,35	23,535

*Nota:* Se reflejan las estrategias de afrontamiento que suelen implementar con más regularidad los estudiantes de contaduría en el contexto académico, en primer lugar, evitación cognitiva con una media de 61,94 y en segundo lugar negación con una media de 64,35.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 2 y 3 se puede evidenciar que en las carreras Psicología y Contaduría hay similitud en el uso de las estrategias de afrontamiento, utilizando la evitación cognitiva y la negación con las medias más altas a diferencia de las otras estrategias. Así mismo se puede observar que las medias entre cada una son mínimas.

**Tabla 4***Estrategias de afrontamiento más utilizadas por Ing. de Sistemas*

	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
E. Emocional	18	99	63,27	23,567
E. Cognitiva	3	98	57,16	26,897

*Nota:* Se reflejan las estrategias de afrontamiento que suelen implementar con más regularidad los estudiantes de Ing. sistemas en el contexto académico, en primer lugar, evitación emocional con una media de 63,27 y en segundo lugar evitación cognitiva con una media de 57,16.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 4, vemos que los estudiantes de Ing. de sistemas usan con más regularidad las estrategias de evitación emocional y evitación cognitiva frente a las otras estrategias.

**Tabla 5***Estrategias de afrontamiento más utilizadas por Ing. Agronómica*

	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Espera	15	96	56,00	23,428
E. Emocional	8	95	57,75	25,053

*Nota:* Estrategias de afrontamiento que suelen implementar con más regularidad los estudiantes de Ing. agronómica en el contexto académico, en primer lugar, espera con una media de 56,00 y en segundo lugar evitación emocional con una media de 57,75.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 5, se puede evidenciar que los estudiantes de primer semestre de ing. agronómica utilizan la estrategia de evitación emocional, de igual forma, se halló que es la única carrera que utiliza la estrategia de espera con una media muy alta.

**Tabla 6***Estrategias de afrontamiento más utilizadas por Adm. de Empresas*

	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Evitación Emocional	4	99	60,63	27,148
Reevaluación Positiva	1	99	55,54	29,609

*Nota:* Estrategias de afrontamiento que suelen implementar los estudiantes de adm. de empresas en el contexto académico, en primer lugar, Evitación Emocional con una media de 60,63 y en segundo lugar Reevaluación Positiva con una media de 55,54.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 6, se muestra que los estudiantes de primer semestre de adm. de empresas utiliza la estrategia de evitación emocional y la estrategia de reevaluación positiva, siendo esta última una de las más utilizadas por esta carrera.

**Tabla 7***Estrategias de afrontamiento más utilizadas por Ing. Ambiental*

	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Solución de problemas	8	95	49,10	28,927
Negación	15	90	53,24	19,955

*Nota:* Estrategias de afrontamiento que suelen implementar los estudiantes de adm. de empresas en el contexto académico, en primer lugar, solución de problemas con una media de 49,10 y en segundo lugar negativa con una media de 53,24.

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 7 se muestra que los estudiantes de primer semestre de Ing. ambiental usan la estrategia de negación y la estrategia solución de problemas, siendo esta última muy utilizada por esta carrera.

Del mismo modo, se presenta la prueba de hipótesis para las estrategias de afrontamiento, para conocer si se rechazan o se aceptan las hipótesis nulas presentes en esta investigación, además de brindar un soporte estadístico objetivo del proceso que se llevó a cabo.

**Tabla 8**  
*Prueba de hipótesis para estrategias de afrontamiento*

Resumen de prueba de hipótesis				
	Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión
1	La distribución de SP es la misma entre las categorías de Carrera.	Prueba de Kruskal-Wallis para muestras independientes	,901	Retener la hipótesis nula.
2	La distribución de BAS es la misma entre las categorías de Carrera.	Prueba de Kruskal-Wallis para muestras independientes	,470	Retener la hipótesis nula.
3	La distribución de ESP es la misma entre las categorías de Carrera.	Prueba de Kruskal-Wallis para muestras independientes	,444	Retener la hipótesis nula.
4	La distribución de REL es la misma entre las categorías de Carrera.	Prueba de Kruskal-Wallis para muestras independientes	,047	Rechazar la hipótesis nula.
5	La distribución de EE es la misma entre las categorías de Carrera.	Prueba de Kruskal-Wallis para muestras independientes	,300	Retener la hipótesis nula.
6	La distribución de BAP es la misma entre las categorías de Carrera.	Prueba de Kruskal-Wallis para muestras independientes	,336	Retener la hipótesis nula.
7	La distribución de RA es la misma entre las categorías de Carrera.	Prueba de Kruskal-Wallis para muestras independientes	,021	Rechazar la hipótesis nula.
8	La distribución de EC es la misma entre las categorías de Carrera.	Prueba de Kruskal-Wallis para muestras independientes	,527	Retener la hipótesis nula.
9	La distribución de RP es la misma entre las categorías de Carrera.	Prueba de Kruskal-Wallis para muestras independientes	,299	Retener la hipótesis nula.
10	La distribución de EDA es la misma entre las categorías de Carrera.	Prueba de Kruskal-Wallis para muestras independientes	,048	Rechazar la hipótesis nula.
11	La distribución de NEG es la misma entre las categorías de Carrera.	Prueba de Kruskal-Wallis para muestras independientes	,109	Retener la hipótesis nula.
12	La distribución de AUT es la misma entre las categorías de Carrera.	Prueba de Kruskal-Wallis para muestras independientes	,408	Retener la hipótesis nula.

Se muestran significaciones asintóticas. El nivel de significación es de ,05.

Nota: Fuente Programa spss.

En esta tabla se permite evidenciar los tipos de estrategias de afrontamiento que se comportan de manera normal, es decir que la distribución o uso es similar entre cada carrera, en este sentido encontramos que 9 de las 12 estrategias manejan esas distribuciones similares, por ende, las 3 estrategias restantes se comportan de manera diferente entre una carrera y otra, es decir que no todas las carreras usan esas 3 estrategias en igual proporción.

En tercer lugar, se hallaron correlaciones en el empleo de estrategias de afrontamiento frente a la ansiedad en cada una de las carreras universitarias, a partir de los resultados obtenidos por medio del coeficiente de correlación de Spearman y los cuales describiremos a continuación.

**Tabla 9**  
*Correlación de carrera de Psicología*

		EDA_PSI	
Correlación de Spearman	AE_PSI	Coeficiente de correlación	-,529**
		Significancia	0,007

Nota: Se evidencia una correlación negativa, con un nivel de significancia del 0,01 entre ansiedad estado y la estrategia expresión de la dificultad de afrontamiento en estudiantes de psicología.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 9, a partir del Rho de Spearman se encuentra una correlación negativa significativa del 99% entre la estrategia Expresión de dificultad de afrontamiento frente a la ansiedad estado en la carrera de Psicología.

**Tabla 10**  
*Correlación Carrera de Contaduría*

		NEG_CON	
Correlación de Spearman	AE_CON	Coeficiente de correlación	,575**
		Significancia	0,004

Nota: Se evidencia una correlación positiva, con un nivel de significancia del 0,01 entre ansiedad estado y la estrategia negación en estudiantes de contaduría.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 10 se encontró que en la carrera de Contaduría existe una correlación positiva de un 99% entre la ansiedad estado con la estrategia de negación, a partir del Rho de Spearman.

**Tabla 11**  
*Correlaciones carrera Ing. Sistemas*

		ESP_SIS	EC_SIS
Correlación de Spearman	AE_SIS	Coefficiente de correlación	,328*
		Significancia	0,047

*Nota:* Se evidencia una correlación positiva, con un nivel de significancia del 0,05 entre ansiedad estado y la estrategia evitación cognitiva en estudiantes de Ing. Sistemas.  
Fuente: Elaboración propia

En la tabla 11 podemos evidenciar que en esta carrera existen dos correlaciones positivas al 95% entre las estrategias de espera y evitación cognitiva frente a la ansiedad estado

**Tabla 12**  
*Correlación carrera de Ing. Agronómica*

		REL_AGR
Correlación de Spearman	AE_AGR	Coefficiente de correlación
		Significancia

*Nota:* Se evidencia una correlación negativa, con un nivel de significancia de 0,5 entre ansiedad estado y la estrategia religión en estudiantes de Ing. agronómica.  
Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 12 se encontró una correlación negativa media del 95% entre la estrategia de religión y la ansiedad estado, siendo esta la única carrera que arrojo este tipo de correlación.

**Tabla 13**  
*Correlaciones carrera de Adm. de Empresas*

		NEG_ADM	AUT_ADM
Correlación de Spearman	AE_ADM	Coefficiente de correlación	-,475*
		Significancia	0,019

*Nota:* Se evidencia una correlación negativa con un nivel de significancia del 0,05 entre ansiedad estado y la estrategia autonomía en estudiantes de adm. de empresas.  
Fuente: Elaboración propia.



En la tabla 13, de acuerdo al Rho de Spearman se observa que existen dos correlaciones negativas del 95% cada una, entre las estrategias de negación y la autonomía en relación con ansiedad estado, esta carrera es la única que utiliza la estrategia de autonomía.

**Tabla 14***Correlación Carrera de Ing. Ambiental*

		ESP_AMB	
Correlación de Spearman	AE_AMB	Coefficiente de correlación	-,465*
		Significancia	0,034

*Nota:* Se evidencia una correlación negativa, con un nivel de significancia del 0,05 entre ansiedad estado y la estrategia espera en estudiantes de Ing. ambiental.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 14, los análisis arrojaron la existencia de una correlación negativa a partir del Rho de Spearman en la carrera ing. ambiental del 95% para la estrategia espera y ansiedad estado.

### Discusión

Al realizar esta investigación, se logró dar respuesta a la pregunta problema, al objetivo general, y por ende a la hipótesis principal, en donde si se encontraron correlaciones tanto negativas como positivas entre ansiedad y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de primer semestre de las distintas carreras profesionales. (ver tabla 9 al 14), de acuerdo con la Universidad de Cundinamarca (en su página web), estas correlaciones surgen porque, cada programa resalta las competencias que se requieren en cada estudiante para poder desenvolverse adecuadamente en ese contexto académico, de igual modo las habilidades que estos desarrollan son específicas para cada carrera, es decir, que mientras los estudiantes de agronomía desarrollan competencias para analizar e interpretar situaciones, los psicólogos como menciona Echeverría (2011), estos se interesan más por desarrollar habilidades relacionadas al estudio del ser humano y su contexto social. Por tal razón, existen correlaciones en el uso de estrategias de afrontamiento para afrontar la ansiedad en el

contexto universitario en cada una de las carreras. Al mismo tiempo, Cornejo & Lucero (2005), señalan que los estudiantes y sus principales preocupaciones se centran en las situaciones académicas a las que deben enfrentarse y un proceso de adaptación donde sienten temor en esta nueva etapa de su vida.

Para poder resolver esta pregunta de investigación, se evidenció que los estudiantes sin importar el tipo de carrera que eligen, tienen niveles de ansiedad moderados-altos (figura 1 y 2), por ende, autores como Cardona-Arias, et al. (2015), mencionan que por lo general los universitarios son una población que se encuentra en riesgo de experimentar altos niveles de ansiedad por las cargas psicológicas, sociales y académicas, donde vivencian dificultades para adaptarse a metodologías de enseñanza, hay horas de sueño más reducidas, mayor cantidad de parciales y exposiciones, generando en estos estrés y ansiedad, que en varios casos les impiden culminar sus estudios. A su vez, Martínez & Pérez (2014), aportan con su investigación, que los estudiantes que poseen ansiedad tienen mayores probabilidades de tener afectaciones en el rendimiento académico.

De igual forma, los hallazgos encontrados en la presente investigación concuerdan con los hallados por López & Lozano (2016), en donde ellos encontraron en los estudiantes universitarios evaluados, niveles medio-alto y alto en ansiedad (estado-rasgo), lo cual generaba que los universitarios llegaran a tener más probabilidades de adquirir alteraciones emocionales, cognitivas y somáticas, que afectan su rendimiento académico. en este sentido fue importante evidenciar la existencia de niveles de ansiedad en cada una de las carreras para poder corroborar la existencia de una de las variables.

En segundo lugar, los hallazgos encontrados sobre el empleo de estrategias de afrontamiento que los estudiantes usan con mayor regularidad en cada una de las carreras, permiten visualizar como los estudiantes de cada carrera afrontan las situaciones en la universidad y que tipo de estrategia suelen usar, (tabla 2 al 7). Estos resultados concuerdan

con los de Castellanos, Guarnizo & Salamanca (2011), puesto que en el estudio que realizaron, se encontró que los estudiantes emplearon unas estrategias más que otras frente al contexto académico. A su vez Paris & Omar (2009), señalan que las estrategias son unas herramientas útiles para adaptarse a una situación desconocida.

En tercer lugar, en la presente investigación se establecieron correlaciones en el empleo de estrategias de afrontamiento frente a la ansiedad, en cada una de las carreras (tabla 9 al 14), en este sentido, cabe mencionar que la carrera de psicología, posee una correlación negativa significativa de  $-.529^{**}$ , en el uso de la estrategia expresión de la dificultad de afrontamiento ante la ansiedad estado, esto concuerda un poco con la investigación de Palacio, Caballero, González, Gravini & Contreras (2012), que, aunque ellos correlacionaron las estrategias con otra variable en estudiantes de Psicología, se mantuvo la misma estrategias de afrontamiento de forma negativa; lo mismo pasa con ingeniería agronómica y la estrategia religión la cual posee una correlación negativa de  $-.418^*$ .

De igual forma se encontraron correlaciones en la carrera de contaduría, en donde se evidencio una correlación positiva alta, entre ansiedad estado y la estrategia de negación de  $.575^{**}$ , en tanto la carrera de ingeniería de sistemas se encontraron dos correlaciones positivas con ansiedad estado, la primera fue con espera de  $.328^*$  y la segunda de evitación cognitiva de  $.410^*$ .

Así mismo, en la carrera de administración de empresas se evidenciaron dos correlaciones negativas con ansiedad estado, la primera es negación de  $-.475^*$  y la segunda es autonomía de  $-.427^*$ , finalmente en ingeniería ambiental, se halló una correlación negativa entre ansiedad estado y la estrategia de espera de  $-.465^*$ .

Entendiendo las correlaciones encontradas a partir de los resultados en cada una de las carreras, a la hora de utilizar las estrategias de afrontamiento frente una situación generadora de ansiedad en el contexto académico, se puede contemplar lo que mencionan Fernández &

Díaz (2001, citados por Contreras, Esguerra, Espinosa & Gómez, 2007), los cuales señalan que el uso de estas estrategias son en pro de reducir esas sensaciones de malestar que son generadas a partir de las situaciones que se presentan en el proceso de formación. En este sentido, estos resultados permiten corroborar esta afirmación y llevan a pensar que es a partir de las temáticas que se manejan en cada profesión, lo que ocasiona que los estudiantes usen un tipo de estrategia que ayude a mitigar la carga académica, razón por la cual, se evidencia que hay variedad en el uso de una u otra estrategia por cada carrera.

Por otro lado, las correlaciones halladas en esta investigación fueron entre ansiedad estado y estrategias de afrontamiento, y no con ansiedad rasgo, esto tiene similitud con la investigación hecha por Villaseñor-Ponce (2010), donde encontró que en los estudiantes el índice de correlación es mayor en la ansiedad de estado que en la de rasgo, debido a que estos vivencian más la ansiedad en el contexto educativo, en un momento determinado y a corto plazo.

Entendiendo los hallazgos encontrados, es importante mencionar que las implicaciones que tiene esta investigación para la Psicología y el campo académico, fueron las dar a conocer procesos cognitivo-conductuales que poseen los estudiantes que empiezan una carrera profesional, con el fin de optimizar aquellas estrategias de afrontamiento que se dan durante los procesos formativos en la academia y que podrían ayudar a formar profesionales más competentes y con habilidades para sobrellevar la carga académica y la vida laboral, evitando que se presente el fracaso académico (Arrieta & Garrido, 2014).

A su vez, permite entender la importancia institucional de pertenecer a una u otra carrera, donde en cada una de estas, se establece un perfil profesional que se va desarrollando en la educación superior desde los inicios del proceso formativo, puesto que, como mencionan Martelo, Villabona & Jiménez-Pitre (2017), es aquí donde se establecen las competencias de los individuos para lograr en un tiempo determinado un óptimo desempeño laboral, donde

son las capacidades y estrategias ejes fundamentales, para resolver problemas en los contextos de trabajo cambiantes y difíciles, adquiriendo habilidades para aprender y afrontar nuevas situaciones.

A partir de lo expuesto anteriormente, se dará respuesta a las hipótesis que se realizaron para la investigación, en ese sentido la primera hipótesis de trabajo se acepta, puesto que si se encontraron niveles similares en ansiedad estado en los estudiantes de primer semestre de cada una de las carreras a partir de la prueba de hipótesis (la tabla 1), es decir, que en los estudiantes se evidencia este tipo de ansiedad (estado) la cual como menciona Villaseñor-Ponce (2010), es un estado de ansiedad emocional transitorio donde se genera sentimientos de tensión y aprensión en donde están relacionados los estudiantes de educación superior por una pobre ejecución académica, esto quiere decir que poseen pocos hábitos de estudio y poca responsabilidad frente a las actividades de formación.

A su vez, se acepta la segunda hipótesis nula, en la cual no se hallaron niveles similares de ansiedad rasgo a partir de la prueba de hipótesis (tabla 1), puesto que los estudiantes no poseen ansiedad por momentos prolongados de tiempo, donde Villaseñor-Ponce (2010), menciona que la ansiedad rasgo tiene “una característica relativamente permanente de la persona y que indica una propensión a la ansiedad, es decir la tendencia a responder a situaciones percibidas como amenazantes” (p.42).

Del mismo modo, se acepta la tercera hipótesis de trabajo en la cual, si existen diferencias en el uso de estrategias de afrontamiento en los estudiantes de primer semestre de las distintas carreras profesionales, en este sentido, Palacio, Caballero, González, Gravini & Contreras (2012), afirman que el uso de una u otra estrategia se debe a la situación por la que pasa el individuo, por ejemplo, en el estudio de estos autores se encontró que las estrategias como religión y búsqueda de apoyo social fueron las más utilizadas puesto que lo que se busca es conseguir un apoyo emocional, de igual forma el usar la estrategia de solución de problemas

lleva a que estos sujetos utilicen mecanismos introspectivos, para dar respuesta a un problema o en el caso de la estrategia de espera, que evidencia que no están preparados para que con el pasar del tiempo la situación mejore, por estas razones en ciertas situaciones como es el caso del contexto educativo se evidencia que los estudiantes usan unas estrategias más que otras. (tabla 8).

Por otro lado, en el proceso de aplicación de los instrumentos, los estudiantes de primer semestre de las diferentes carreras, tuvieron buena disposición frente a la participación, donde se evidenciaba motivación e interés, en la mayoría de ellos, al poder aportar en investigaciones académicas, en pro de los procesos investigativos que se están llevando a cabo a nivel general en la universidad de Cundinamarca.

A partir de lo evidenciado durante todo el proceso investigativo, se pretende dar a conocer las limitaciones que se encontraron durante su desarrollo, esto con el fin de generar recomendaciones para futuros estudios donde se tengan en cuenta las variables extrañas. En este sentido, se hallaron algunos obstáculos relacionados a la disponibilidad de tiempo de los distintos programas, puesto que no se conocían a todos los profesores, ni los horarios correspondientes, además, existen unas carreras que se dividen en dos grupos lo cual hizo que el proceso fuera un poco demorado para la recolección de los datos.

Otra limitación encontrada es frente al tema de asentimientos puesto que los estudiantes poseen diferentes horarios y no se encontraban con facilidad en la universidad para la recolección de los mismos.

Entre otras limitaciones, se evidencio una carencia en la búsqueda de investigaciones sobre estas dos variables y la educación superior, puesto que no existe mucha información en la cual se pueda apoyar y, por lo tanto, se analizaron aquellas variables con otros tipos de poblaciones.

Por otro lado, en cuanto al impacto científico y disciplinar, la investigación dio a conocer la existencia de las correlaciones de estrategias de afrontamiento y ansiedad en cada una de las carreras profesionales, con la finalidad de identificar que estrategias son las utilizadas por los estudiantes en situaciones de ansiedad, puesto que hay pocos estudios sobre esto, lo que permitirá tener un acercamiento de las problemáticas que se generan en la educación superior, como bajos niveles en los promedios, fracaso académico y deserción, por tal motivo, desde el campo de la psicología es importante entender los procesos del pensamiento relacionados con las emociones, para lograr disminuir comportamientos aversivos o negativos en pro del mejoramiento de la calidad en estos contextos (Furlan, Kohan, Piemontesi, & Heredia, 2008).

### **Conclusiones**

De igual manera, al haber realizado y culminado este proceso investigativo frente a las correlaciones de ansiedad y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de primer semestre de cada carrera profesional que ofrece la universidad de Cundinamarca, ext. Facatativá (Jornada diurna), y teniendo en cuenta, que cada objetivo se concluyó que, en promedio todos los estudiantes universitarios, tienen niveles similares de ansiedad a nivel estado, no obstante, se evidencia que los estudiantes de las distintas carreras no tienen niveles similares de ansiedad a nivel rasgo.

Por otro lado, se conocieron los tipos de estrategias de afrontamiento más empleados por los estudiantes de primer semestre de las distintas carreras, en donde, ingeniería ambiental utiliza la estrategia de solución de problemas, administración de empresas la estrategia reevaluación positiva, ingeniería agronómica la estrategia de espera, psicología y contaduría la estrategia evitación cognitiva y negación, finalmente ingeniería ambiental la estrategia de solución de problemas y negación.

Frente a la existencia del uso de las estrategias de afrontamiento en cada una de las carreras, permite evidenciar que se está realizando una selección y un análisis adecuado del perfil de los estudiantes por parte de la universidad en el momento de realizar las convocatorias de aspirantes en cada uno de los programas, pues estos por lo general cuentan con características similares al momento de afrontar las situaciones. Así mismo, se evidencia que los procesos cognitivo-conductuales empleados frente a ciertas situaciones son similares en los estudiantes pertenecientes a una carrera.

Frente al proceso educativo es importante el estudio, ya que al hallar correlaciones entre estrategias de afrontamiento y ansiedad permite visualizar los procesos que los estudiantes están llevando a cabo durante su estadía en la universidad, y que la ansiedad solo se presenta en un momento determinado y que estos poseen estrategias de afrontamiento por carrera para mitigarlo.

En cuanto al uso de las estrategias de afrontamiento y experimentar ansiedad a largo plazo (AR), no se encontraron correlaciones, debido a que los estudiantes no ven las dificultades como algo que afectara su proceso académico con el transcurso del tiempo, sino como vivencias que se darán por tiempo cortos o en el mismo instante en la educación superior, adicionalmente al realizar la prueba de hipótesis se evidencia que la ansiedad rasgo no se encontraron similitudes en una y otra carrera, lo cual puede llevar a que no haya una relación entre estas variables.

Para finalizar, los resultados de esta investigación, aportan en los procesos de formación profesional, comprendiendo la importancia que posee la psicología en las metodologías de educación superior, ya que al conocer los procesos cognitivos-conductuales a la hora de utilizar estrategias de afrontamiento frente a las cargas académicas generadoras de ansiedad que causan algún malestar en los estudiantes, identificando aquellas características que se



implementan en cada una de las carreras, permitiendo a las universidades realizar un mejor acompañamiento de llegar a presentarse dificultades como el bajo rendimiento académico, fracaso académico o deserción.

### **Recomendaciones**

A partir de las de esta investigación, se recomienda realizar más investigaciones en relación a estas dos variables ya que durante la revisión literaria se encontró poca información que correlacione las variables del estudio, lo que limita un poco las investigaciones en relación con la educación superior, por tal razón es importante generar más estudios que permitan nutrir las fuentes teóricas, aportando en los procesos formativos, conocimientos que generen un impacto positivo en las investigaciones futuras, relacionadas con la educación superior, de tal modo que se puedan comprender fenómenos como dificultades adaptativas, la deserción en los primeros semestres o el fracaso académico.

De igual forma, es importante generar investigaciones en estas mismas carreras en relación al género, para identificar si esta última influye en las variables ya mencionadas en la presente investigación, lo cual permitirá ampliar más estos conocimientos e identificar si juega un papel importante en la determinación de altos, medios o bajos niveles tanto de la ansiedad como de estrategias de afrontamiento. Así mismo, se recomienda realizar estudios en semestres más avanzados, donde los estudiantes se encuentren culminando su carrera profesional, esto con el fin de conocer si con el trascurso de su proceso de formación se han mantenido estas correlaciones.

Al desarrollar esta investigación se identifica que sería interesante comparar y corroborar estos resultados con otras universidades para conocer si existen o no correlaciones en las poblaciones y el porqué de estas. En relación con lo expuesto anteriormente, los datos encontrados en esta investigación son de suma importancia para futuras investigaciones e

implementaciones psicopedagógicas, puesto que se ha tomado una muestra representativa de la población universitaria y por ende se tienen rasgos y características cognitivo-conductuales de cada profesión, lo cual genera un mayor acercamiento a estos procesos.

Por último, los resultados obtenidos en esta investigación al ser representativos de la población universitaria, pueden servir a futuro como uno de los ejes para la conformación de programas de bienestar en los estudiantes, abordándose con mayor precisión en las dificultades académicas de cada programa, en relación con el control de situaciones generadoras de ansiedad que se dan en el proceso de formación.

### Referencias

- Alcoser, A. (2012). *Estrategias de Afrontamiento en adolescentes de 12 a 15 años con embarazos no planificados, usuarias del Centro de Atención Integral del Adolescente del Área 17 del Cantón Durán*, (tesis de grado). Universidad de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador. Recuperado de: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/6357>
- Alfaro, M., Gamboa, A., Jiménez, S., Martín, J., Ramírez, A. & Vargas, M. (2008). Construcción del perfil profesional docente de séptimo año: respuesta a una necesidad actual. *Revista Educare*, 12(2), 31-45. Recuperado de: <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/1433/1353>
- Álvarez, J., Aguilar, J. & Lorenzo, J. (2012). La Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(1), 333-354. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2931/293123551017.pdf>
- American Psychiatric Association. (Ed.). (2014). *Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-V*. Estados Unidos, Editorial Médica Panamericana.
- Aragón, L. (2016). *Estadística en el área de las ciencias sociales y administrativas*. Recuperado de: <http://libroweb.alfaomega.com.mx/book/868/free/data/cap12.pdf>
- Araya, I. (2012). Construyendo el perfil por competencias para el profesional en Educación Comercial. *Revista electrónica Educare*, 16(3), 203-226. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4112667>
- Ardila, A., Orocho, J., Labos, E. & Rodríguez, W. (2015). *Diccionario de neuropsicología*. Consultado en: 16 de septiembre de 2018. Recuperado de: <https://www.ucatolica.edu.co/portal/wp-content/uploads/adjuntos/biblioteca/diccionario-neuropsicologia.pdf>

Arrieta, M. & Garrido, S. (2014). Paso de la enseñanza media a la educación superior.

Trabajo presentado en la cuarta conferencia latinoamericana sobre el abandono en la educación superior. Medellín, Colombia. Recuperado de:

[http://www.alfaguia.org/www-alfa/images/PonenciasClabes/2/ponencia\\_50.pdf](http://www.alfaguia.org/www-alfa/images/PonenciasClabes/2/ponencia_50.pdf)

Ávila-Toscano, J., Hoyos, S., González, D. & Cabrales, A. (2011). Relación entre ansiedad ante los exámenes, tipos de pruebas y rendimiento académico en estudiantes

universitarios. *Psicogente*, 14 (26), 255-268. Recuperado de:

<http://publicaciones.unisimonbolivar.edu.co/rdigital/ojs/index.php/psicogente/article/view/385/0>

Balanza, S., Morales, I. & Guerrero, J. (2009). Prevalencia de Ansiedad y Depresión en una Población de Estudiantes Universitarios: Factores Académicos y Socio familiares

Asociados. *Cínica y Salud*, 20(2), 177-187. Recuperado de:

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1130-52742009000200006](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742009000200006)

Barlow, D. & Durand, V. (2001). *Psicología anormal un enfoque integral*. México: Editorial CARSA.

Barrios, N., Sánchez, L., y Salamanca, Y. (2013). Patrones de personalidad patológica y estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología. *Psychologia. Avances de la*

*disciplina*, 7(2), 45-53. Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297229855004>

Beck, A., Rush, J., Shaw, B., & Emery, G. (s. f). *Terapia cognitiva de la depresión*.

Consultado en: 10 de abril de 2018. Recuperado de:

<https://www.edescllee.com/img/cms/pdfs/9788433006264.pdf>

Bertoglia, L. (2005). La ansiedad y su relación con el aprendizaje. *Psicoperspectivas*, 4(1), 13-18. Recuperado de:

<http://psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/viewFile/18/18>

Burillo, S. (2014). *Ansiedad ¡Que alguien me ayude!*. Consultado en: 06 de agosto de 2018.

Recuperado de:

<https://books.google.com.co/books?id=ycOuBAAAQBAJ&pg=PT18&dq=ansiedad+f actores&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwj2-7Kn8fHaAhWSzlMKHai2AaAQ6AEINzAE#v=onepage&q=ansiedad%20factores&f=false>

Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. *Persona*, 5, 191-233. Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147118132008>

Cardona-Arias, J., Pérez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S., Gómez-Martínez, J. & Reyes, A. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Revistas diversitas – perspectivas en psicología*, 11(1), 79-89. Recuperado de:

<http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v11n1/v11n1a06.pdf>

Casari, L., Anglada, J. & Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 32(2), 243-269.

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

Castaño, E., & León del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2), 245-257. Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/pdf/560/56017095004.pdf>

Castellanos, M., Guarnizo, C. & Salamanca, Y. (2011). Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología de una universidad

colombiana. *International Journal of Psychological Research*, 4(1), 50-57.

Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2990/299022819007.pdf>

Castillo, C., Chacón de la Cruz, T. & Díaz-Véliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 5(20), 230-237. Recuperado de:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007505716000491>

Cazau, P. (2006). *Introducción a la investigación en ciencias sociales*. Recuperado de:

<http://alcazaba.unex.es/asg/400758/MATERIALES/INTRODUCCI%C3%93N%20A%20LA%20INVESTIGACI%C3%93N%20EN%20CC.SS..pdf>

Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón, W. & Monge, E. (2001).

Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año. *Anales de la Facultad de Medicina*. 62 (1), 25-30. Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=37962105>

Charry, P. (2012). *Sobre la ansiedad y estrategias de afrontamiento en relación a la competencia deportiva en el atletismo. Una revisión de temas primordiales* (tesis de pregrado). Universidad del valle, Santiago de Cali, Colombia. Recuperado de:

<http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/4359/1/CB-0473335.pdf>

Chávez, E. (2004). *Estrategias de afrontamiento a la ansiedad de evaluación y su relación con el desempeño académico en estudiantes universitarios incorporados a modelos educativos innovadores* (tesis de maestría). Universidad de colima, Colima,

Colombia. Recuperado de:

[http://digeset.uco.mx/tesis\\_posgrado/Pdf/ELSA\\_GUADALUPE\\_CHAVEZ\\_DE\\_ANDA.pdf](http://digeset.uco.mx/tesis_posgrado/Pdf/ELSA_GUADALUPE_CHAVEZ_DE_ANDA.pdf)

- Chávez, L., & Orozco, A. (2015). Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento al estrés en soldados: un estudio correlacional. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 7(1), 35-56. Recuperado de:  
<http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/25262/20872>
- Clark, D. & Beck, A. (2012). Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad. Desclée de Brouwer, España.
- Congreso de Colombia. (28 de diciembre de 1992) Ley 30 servicio público de educación superior. [Ley 30 de 1992]. Recuperado de: [https://www.cna.gov.co/1741/articles-186370\\_ley\\_3092.pdf](https://www.cna.gov.co/1741/articles-186370_ley_3092.pdf)
- Congreso de Colombia. (8 de febrero de 1994) Ley General de Educación. [Ley 115 de 1994]. Recuperado de: [https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf)
- Congreso de Colombia. (06 de septiembre de 2006) Ley número 1090 de 2006. [Ley 1090 de 2006]. Recuperado de:  
<http://www.sociedadescientificas.com/userfiles/file/LEYES/1090%2006.pdf>
- Contreras, F., Esguerra, G., Espinosa J. & Gómez, V. (2007). Estilos de afrontamiento y calidad de vida en pacientes con insuficiencia renal crónica (IRC) en tratamiento de hemodiálisis. *Acta Colombiana de Psicología*, 10(2), 169-179. Recuperado de:  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79810216>
- Contreras F., Espinosa J., Esguerra, G., Haikal A., Polanía A., & Rodríguez A. (2005). Autoeficacia, Ansiedad y Rendimiento académico en estudiantes. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 1(2), 183-194. Recuperado de:  
<http://www.redalyc.org/pdf/679/67910207.pdf>

- Contreras, K., Caballero, C., Palacio, J. & Pérez, A. (2008). Factores asociados al fracaso académico en estudiantes universitarios de Barranquilla (Colombia). *Psicología desde el Caribe*, 22, 110-135. Recuperado de:  
<http://www.redalyc.org/pdf/213/21311866008.pdf>
- Contreras, L. (2011). Tendencias de los paradigmas de investigación en educación. Investigación en educación. *Investigación y Postgrado*, 26 (2), 179-202. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/658/65830335004.pdf>
- Cornejo, M. & Lucero, M. (2005). Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionado con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento. *Fundamentos en humanidades*, 6(12), 143-153. Recuperado de:  
<http://www.redalyc.org/pdf/184/18412608.pdf>
- Constitución política de Colombia [Const.] (1991) 2da Ed. Legis. Recuperado de:  
[http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/constitucion\\_politica\\_1991.html](http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/constitucion_politica_1991.html)
- Cruz, D. & Puentes A. (2017). Relación entre las diferentes dimensiones del síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento empleadas por los guardas de seguridad de una empresa privada de la ciudad de Tunja. *Psicogente*, 20(38), 268-281. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v20n38/0124-0137-psico-20-38-00268.pdf>
- Cuellar, M. (2013). *Contaduría pública, la invitación a una profesión rentable* (Especialización). Universidad Militar Nueva Granada, Bogotá, Colombia.  
Recuperado de:  
<https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/10654/10883/1/Cuellar%20Mildretk.pdf>
- Dias, C., Cruz, J. & Fonseca, A. (2011). Ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte: diferencias individuales en el rasgo de ansiedad. *Ansiedad y estrés*, 17(1), 1-13. Recuperado de:



<https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/15278/1/dias-cruz-fonseca-2011-ansiedad%20y%20stress.pdf>

Dulcey, E. & Uribe, C. (2002). Psicología del ciclo vital: hacia una visión comprehensiva de la vida humana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 34(1-2), 17-27. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/805/80534202.pdf>

Echeverría, J. (2011). Motivos de los alumnos de grado para estudiar psicología. aportes para pensar la formación profesional. *III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. Recuperado de: <https://www.aacademica.org/000-052/466.pdf>

Ellis, A. (2004). *Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted*. España: Ediciones Paidós Ibérica.

El ministerio de salud. (04 de octubre de 1993) normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. [Resolución 8430 de1993]. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>

Farné, S & Vergara, C. (2008). *¿Los profesionales colombianos en el Siglo XXI más estudian, más ganan?*. Universidad Externado de Colombia. Recuperado de: [https://www.uexternado.edu.co/wp-content/uploads/2017/01/cuaderno\\_10.pdf](https://www.uexternado.edu.co/wp-content/uploads/2017/01/cuaderno_10.pdf)

Fernández, M., Contini de González, N., Ongarato, P., Saavedra, H. & De la Iglesia, G. (2009). Estrategias de afrontamiento frente a problemas académicos en estudiantes medios y universitarios. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 1(27), 63-84. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/4596/459645443005.pdf>

Furlan, L., Kohan, A., Piemontesi, S. & Heredia, D. (2008). Autorregulación de la atención, afrontamiento y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. *XV Jornadas de Investigación y Cuarto Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur*. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.  
Recuperado de: <https://www.academica.org/000-032/306.pdf>

Furlan, L., Sánchez, J., Heredia, D., Piemontesi, S. & Illbele, A. (2009). Estrategias de aprendizaje y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 5(12), 117-123. Recuperado de:  
<http://www.redalyc.org/pdf/801/80111899009.pdf>

Gantiva, C., Luna, A., Dávila, A. & Salgado, M. (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 4(1), 63-72.  
Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2972/297224086006.pdf>

García, J. (2015). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer y segundo semestre académico* (tesis de pregrado). Universidad de Antioquia, Colombia. Recuperado de:  
[http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/179/1/GarciaJuan\\_estrategiasafrontamientoybienestarpsicologicoestudiantesuniversitariosprimerosegundosemestre.pdf](http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/179/1/GarciaJuan_estrategiasafrontamientoybienestarpsicologicoestudiantesuniversitariosprimerosegundosemestre.pdf)

García-Mas, A., Fuster-Parra, P., Ponseti, J., Palou, P., Olmedilla, A. & Cruz, J. (2015). Análisis bayesiano de la motivación, el clima motivacional y la ansiedad en jóvenes jugadores de equipo. *Revista scielo*, 31(1). Recuperado de:  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-97282015000100037](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282015000100037)

Gil, J. & Castañeda, J. (2005). Una mirada al valor de p en investigación. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34(3), 414-424. Recuperado de:  
<http://www.redalyc.org/pdf/806/80634308.pdf>

Guía de Asociación entre variables (Pearson y Spearman en SPSS). (2014). Universidad de Chile. Recuperado de: [https://www.u-cursos.cl/facso/2014/2/SO01007/1/material\\_docente/bajar?id\\_material=994690](https://www.u-cursos.cl/facso/2014/2/SO01007/1/material_docente/bajar?id_material=994690)

Gómez, B. (s.f). *Un modelo de evaluación (Autorregulación) para centros docentes.*

Recuperado de:

<https://books.google.com.co/books?id=RZE3t16dURAC&pg=PA97&dq=paradigma+positivista&hl=es-419&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwit3aqCj6vPAhWHox4KHRPiDXUQ6AEIJTAC#v=onepage&q=paradigma%20positivista&f=false>

Grupo de Trabajo de la Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria. Madrid: Plan Nacional para el SNS del MSC. Unidad de Evaluación de Tecnologías Sanitarias. Agencia Laín Entralgo. Comunidad de Madrid; 2008. Guías de Práctica Clínica en el SNS: UETS N° 2006/10.

Recuperado de:

[http://www.guiasalud.es/GPC/GPC\\_430\\_Ansiedad\\_Lain\\_Entr\\_compl.pdf](http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_430_Ansiedad_Lain_Entr_compl.pdf)

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación.* México. Editorial: McGRAW-HILL.

Hernández-Pozo, M., Ramírez-Guerrero, N., López-Cárdenas, S. & Macías-Martínez, D. (2015). Relación entre ansiedad, desempeño y riesgo de deserción en aspirantes a bachillerato. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 9 (1), 45-57. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2972/297233780003.pdf>

Herrera & Fontalvo. (2011). *Seis Sigma Métodos Estadísticos y Sus Aplicaciones.*

Recuperado de: <https://docplayer.es/4735771-Seis-sigma-metodos-estadisticos-y-sus-aplicaciones-roberto-jose-herrera-acosta-tomas-jose-fontalvo-herrera.html>

Instituto Nacional de estadística e informática (2014). *Profesiones o carreras universitarias.*

(2001-2012), Lima, Perú. Recuperado de:

[https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1150/ibro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1150/ibro.pdf)

Jadue, G. (2001). Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar. *Estudios*

*Pedagógicos*, 27, 111-118. Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/pdf/1735/173513844008.pdf>

Jean-Pierre & Valera (2006). *Modelización con estructuras de covarianzas en Ciencias*

*Sociales: temas esenciales, avanzados y aportaciones especiales.* Recuperado de:

[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=WEfC1TGVJBgC&oi=fnd&pg=PA31&dq=prueba+de+normalidad+que+es&ots=fqD8P\\_dJVt&sig=ySp\\_5ByWevafpwKU\\_rdMJJoRmGdY#v=onepage&q=prueba%20de%20normalidad%20que%20es&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=WEfC1TGVJBgC&oi=fnd&pg=PA31&dq=prueba+de+normalidad+que+es&ots=fqD8P_dJVt&sig=ySp_5ByWevafpwKU_rdMJJoRmGdY#v=onepage&q=prueba%20de%20normalidad%20que%20es&f=false)

Londoño, N., Henao, G., Puerta, I., Posada, S., Arango, D., Aguirre-Acevedo, D. (2006).

Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de coping

modificada (eec-m) en una muestra colombiana. *Universitas Psychologica*, 5(2), 327-

349. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/647/64750210.pdf>

Londoño, N., Pérez, M., & Murillo, M. (2009). Validación de la Escala de Estilos y

Estrategias de Afrontamiento al Estrés en una Muestra Colombiana. *Informes*

*psicológicos*, 11(13), 13-29. Recuperado de:

<https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/1211/1252>

López, J., & Lozano, J. (2016). *Niveles de Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento de un*

*Grupo de Estudiantes Universitarios en el Valle de Aburrá* (tesis de pregrado).

Recuperado de:

[https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/5164/TP\\_LopezRestrepoJannyJohana\\_2016.pdf?sequence=3](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/5164/TP_LopezRestrepoJannyJohana_2016.pdf?sequence=3)

López, P. (2004). Población muestra y muestreo. *Punto Cero* 09(08), 69-74. Recuperado de:

[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1815-02762004000100012](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012)

Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo:

fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*, 6(2), 359-378. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33760209>

Martelo, R., Villabona, N. & Jiménez-Pitre, I. (2017). Guía Metodológica para Definir el

Perfil Profesional de Programas Académicos Mediante la Herramienta Ábaco de Régnier. *Formación universitaria*, 10(1), 15-24. Recuperado de: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-50062017000100003](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-50062017000100003)

Martínez, J. (2010). Estrategias de afrontamiento ante el estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*, 2(18). Recuperado de: <http://www.eumed.net/rev/ced/18/jamg.htm>

Martínez, V. & Pérez, O. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una

muestra de alumnos de la Facultad de Educación. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 29(2), 63-78. Recuperado de: <https://www.revista.uclm.es/index.php/ensayos/article/view/384>

Mestre, V., Samper, P., Tur-Porcar, A., Richaud de Minzi, M. & Mesurado, B. (2012).

Emociones, estilos de afrontamiento y agresividad en la adolescencia. *Universitas*

*Psychologica*, 11(4), 1263-1275. Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/pdf/647/64725418021.pdf>

Ministerio de Educación. (abril-mayo 2005). Enseñar para la vida. *Atablero*. Recuperado de:

<https://www.mineducacion.gov.co/1621/article-87610.html>

Mondragón, M. (2014). Uso de la correlación de spearman en un estudio de intervención en fisioterapia. *Movimiento científico*, 8(1), 98-104 Recuperado de:

[https://www.researchgate.net/publication/281120822\\_USO\\_DE\\_LA\\_CORRELACION\\_DE\\_SPEARMAN\\_EN\\_UN\\_ESTUDIO\\_DE\\_INTERVENCION\\_EN\\_FISIOTERAPIA](https://www.researchgate.net/publication/281120822_USO_DE_LA_CORRELACION_DE_SPEARMAN_EN_UN_ESTUDIO_DE_INTERVENCION_EN_FISIOTERAPIA)

Morales, V. (2012). Tamaño necesario de la muestra: *¿Cuántos sujetos necesitamos?*, 13, 1-24. Recuperado de:

<http://www2.df.gob.mx/virtual/evaluadf/docs/gral/taller2015/S0202EAC.pdf>

Morris, C. & Maisto, A. (2005). *Introducción a la psicología*. Recuperado de:

<https://cucjonline.com/biblioteca/files/original/86ac7ac5dc9cd7757787b9aaad6cad57.pdf>

Muñoz, C. & Piernagorda, D. (2011). Relación entre las Estrategias de Afrontamiento y el Síndrome de Burnout en Docentes de Básica Primaria y Secundaria Pertenecientes a una Institución Educativa Privada del Municipio de Cartago (COLOMBIA).

*Psicogente*, 14(26), 389-402. Recuperado de:

<http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1839>

Muñoz, M., & Cabieses, B. (2008). Universidades y promoción de la salud: ¿cómo alcanzar el punto de encuentro? *Revista Panamericana de Salud Pública*, 24(2), 139-146.

Recuperado de: <https://scielosp.org/pdf/rpsp/v24n2/a09v24n2.pdf>

- Navarro-Aval, Y., Climent-Rodríguez, J. & López-López, J. (2017). Ansiedad, gestión conductual del conflicto y estrategias de afrontamiento en profesionales de la orientación laboral. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1-8. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/jatsRepo/647/64753569020/64753569020.pdf>
- Navarro-Guzmán, C. & Casero-Martínez, A. (2012) . Análisis de las diferencias de género en la elección de estudios universitarios. *Estudios sobre educación*, 22, 115-132. Recuperado de: <https://www.unav.edu/publicaciones/revistas/index.php/estudios-sobre-educacion/article/view/2075/1940>
- Núñez, A. y Tobón, S. (2005). *El Modelo Procesual de la Salud Mental como camino para la integración, la investigación y la clínica*. Recuperado de: <https://www.researchgate.net/publication/287206980>
- Ortiz, A. (2012). *Aprendizaje y Comportamiento basados en el funcionamiento del cerebro humano*. España: Bubok Publishing.
- Ortiz, O. (2007). *El libro de la vida. Vivamos AMPM: manual de funciones cerebrales*. Bogotá: Artes Gráficas A y G Ltda. Recuperado de: <https://es.scribd.com/doc/124532429/El-Libro-de-La-Vida-Manual-de-Funciones-Cerebrales-Vivamos-AMPM>
- Otzen, T. & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Revista Scielo*, 35(1), 227-232. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Palacio, J., Caballero, C., González, O., Gravini, M., & Contreras, K. (2012). Relación de burnout y las estrategias de afrontamiento con el promedio académico en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 11(2), 535-544. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v11n2/v11n2a15.pdf>

- Paris, L. & Omar, A. (2009). Estrategias de afrontamiento del estrés como potenciadoras de bienestar. *Revista de psicología y salud*, 19(2), 167-175. Recuperado de: <https://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-19-2/19-2/Laura-Paris.pdf>
- Piemontesi, S. & Heredia, D. (2009). Afrontamiento ante exámenes: Desarrollos de los principales modelos teóricos para su definición y medición. *Anales de psicología*, 25(1), 102-111. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/167/16711594012.pdf>
- Pirela, J., Prieto, C. & Pulido, N. (2017). Evaluación del perfil profesional en Sistemas de Información, Bibliotecología y Archivística de la Universidad de La Salle, Colombia, desde la perspectiva de los egresados. *Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud*, 28(4), 1-18. Recuperado de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2307-21132017000400003](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-21132017000400003)
- Pérez, M. (2003). *Dónde y cómo se produce la ansiedad: sus bases biológicas*. Recuperado: [https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/54\\_2/como\\_produce\\_ansiedad.pdf](https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/54_2/como_produce_ansiedad.pdf)
- Quitian, H., Ruiz-Gaviria, R. Gómez-Restrepo, C. & Rondón, M. (2016). Pobreza y trastornos mentales en la población colombiana, estudio nacional de salud mental 2015. *Revista colombiana de psiquiatría*, 45(1), 31-38. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v45s1/v45s1a06.pdf>
- Real Academia Española. (2017). *Diccionario de la lengua española* (23 ed.). Madrid, España. Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=GsfwSJ6>
- Reyes-Tica, J. (s.f.). *Trastorno de ansiedad guía práctica para diagnóstico y tratamiento*. Recuperado de: <http://www.bvs.hn/Honduras/pdf/TrastornoAnsiedad.pdf>



Rivera, H. & Malaver, M. (2011). *¿Qué estudia la estrategia?*. Recuperado de:

[http://www.urosario.edu.co/urosario\\_files/a0/a0235d32-301a-4066-9027-789035821cb3.pdf](http://www.urosario.edu.co/urosario_files/a0/a0235d32-301a-4066-9027-789035821cb3.pdf)

Rivera, J. & Molero, V. (2012). *Formación de vendedores saber para vender*. Recuperado

de: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=-jtJ7z2u2VUC&oi=fnd&pg=PA13&dq=+platon+y+el+racionalismo&ots=7tRpefCqaq&sig=ZeqNioeQJyQ-FyOMx8v02cY1dho#v=onepage&q&f=false>

Riveros, M., Hernández, H. & Rivera J. (2007). Niveles de depresión y ansiedad en

estudiantes universitarios de lima metropolitana. *Revista de investigación en psicología*. 10 (1), 91-102. Recuperado de:

<http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/3909/313>

Rodríguez, Gutiérrez & Pozo, (S.F). *Fundamentos conceptuales de las principales pruebas de significación estadística en el ámbito educativo*. Recuperado de:

<http://www.ugr.es/~erivera/PaginaDocencia/Posgrado/Documentos/ClementeCuadernoInferencial.pdf>

Romero-Saldaña, M. (2016). Pruebas de bondad de ajuste a una distribución normal. *Revista Enfermería del Trabajo*, 6(3), 105-114. Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5633043>

Rosario, P., Núñez-Pérez, J. C., Salgado, A., González-Pineda, J. A., Valle, A., Joly, C. y

Bernardo, A. (2008). Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares. *Psicothema*, 20 (4), 563-570. Recuperado de:

<http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3523>

Rosas-Santiago, F., Siliceo-Murrieta, J., Tello-Bello, M., Temores-Alcántara, M. Martínez-

Castillo, A. (2016). Ansiedad, Depresión y Modos de Afrontamiento en Estudiantes

Pre Universitarios. *Salud y Administración*, 3(7), 3-9. Recuperado de:

<https://docplayer.es/25406111-Ansiedad-depresion-y-modos-de-afrontamiento-en-estudiantes-pre-universitarios.html>

Salgado-Levano, A. (2001). *Análisis Epistemológico de la Terapia Cognitivo Conductual*.

Recuperado de: <https://www.researchgate.net/publication/271589224>

Salgado, S. (2012). *La filosofía de Aristóteles*. Recuperado de:

<http://guindo.pntic.mec.es/ssag0007/filosofica/aristoteles-duererias.pdf>

Serrano, C., Rojas, A. & Ruggero, C. (2013). Depresión, ansiedad y rendimiento académico

en estudiantes universitarios. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*,

15(1), 47-60. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/802/80225697004.pdf>

Sierra, H., Güichá-Duitama, Á., y Salamanca, Y. (2014). Relación entre estilos de

personalidad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología. *Médicas*

*UIS*, 27(2), 15-27. Recuperado de

<http://www.scielo.org.co/pdf/muis/v27n2/v27n2a03.pdf>

Solís, C. & Vidal, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista*

*de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan*, 7(1), pp. 33-39. Recuperado de:

<http://www.hhv.gob.pe/revista/2006/3%20ESTILOS%20Y%20ESTRATEGIAS%20DE%20AFRONTAMIENTO.pdf>

Spielberger, C., Gorsuch, R. & Lushene, R. (1986). *Cuestionario de ansiedad estado-rasgo*.

Madrid, TEA

Toro, G., Yepes, S. & Palacios, E. (2010). *Neurología*. (Ed 2) Manuel moderno. Recuperado

de: <https://booksmedicos.org/neurologia-jaime-toro-2a-edicion/>

UdeC. (2018). *Protocolo de opciones de grado del programa de psicología, comité de trabajos de grado*. Universidad de Cundinamarca.

Universidad de Cundinamarca (en su página web). Consultado el 12 de septiembre de 2018.

Recuperado de:

<https://www.ucundinamarca.edu.co/index.php/programas/pregrado/facultad-de-ciencias-administrativas-economicas-y-contables>

Vázquez, C., Crespo, M. & Ring, J. (s.f.). Cap 31, estrategias de afrontamiento. En Bulbena, Berrios & Fernández, (Ed.) *Medición clínica en psiquiatría y psicología* (2003).

Barcelona, Masson. Recuperado de: <http://www.psicosocial.net/grupo-accion-comunitaria/centro-de-documentacion-gac/psiquiatria-psicologia-clinica-y-psicoterapia/trauma-duelo-y-culpa/94-estrategias-de-afrontamiento/file>

Velayos, J. & Diéguez, G. (2015). *Anatomía y fisiología del sistema nervioso central*.

Recuperado de:

<https://s1cc232ef9981fc8b.jimcontent.com/download/version/1486037368/module/6503781962/name/Anatomia%20y%20fisiologia%20del%20sistema%20nervioso%20central%20-%20Velayos.pdf>

Vera, J., Rodríguez, C., & Grubits, S. (2009). La psicología social y el concepto de cultura.

*Psicología & Sociedade*, 21(1), 100-107. Recuperado de:

[http://www.redalyc.org/pdf/3093/Resumenes/Resumen\\_309326582012\\_1.pdf](http://www.redalyc.org/pdf/3093/Resumenes/Resumen_309326582012_1.pdf)

Villada, C., López, L., Patiño, C., Ramírez, W., Jurado, C. & Ossa, J. (2002). Factores Asociados a la Elección de Carrera y Universidad. *Uni-pluri/versidad*, 2(2), 23-30.

Recuperado de:

<https://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/unip/article/view/13163/11819>

Villaseñor-Ponce, M. (2010). Correlación entre ansiedad y bienestar psicológico en estudiantes que ingresan a la universidad. *Revista Mexicana de Psicología Educativa (RMPE)*, 1(1), 41-48. Recuperado de:  
[http://www.psicol.unam.mx/silviamacotela/Pdfs/RMPE\\_V1N1\\_A5.pdf](http://www.psicol.unam.mx/silviamacotela/Pdfs/RMPE_V1N1_A5.pdf)

ANEXOS

Anexo 1 Prueba Ansiedad estado-rasgo STAI

**STAI**

Apellidos y nombre

Edad  Sexo:  Varón  Mujer Fecha  /  /

Centro  Curso/puesto

Otros datos

A-E	A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y rodee la puntuación (0 a 3) que indique mejor cómo se SIENTE VD. AHORA MISMO, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1	Me siento calmado.	0	1	2	3
2	Me siento seguro.	0	1	2	3
3	Estoy tenso.	0	1	2	3
4	Estoy contrariado.	0	1	2	3
5	Me siento cómodo (estoy a gusto).	0	1	2	3
6	Me siento alterado.	0	1	2	3
7	Estoy preocupado por posibles desgracias futuras.	0	1	2	3
8	Me siento descansado.	0	1	2	3
9	Me siento angustiado.	0	1	2	3
10	Me siento confortable.	0	1	2	3
11	Tengo confianza en mí mismo.	0	1	2	3
12	Me siento nervioso.	0	1	2	3
13	Estoy desasosegado.	0	1	2	3
14	Me siento muy "atado" (como oprimido).	0	1	2	3
15	Estoy relajado.	0	1	2	3
16	Me siento satisfecho.	0	1	2	3
17	Estoy preocupado.	0	1	2	3
18	Me siento aturdido y sobreexcitado.	0	1	2	3
19	Me siento alegre.	0	1	2	3
20	En este momento me siento bien.	0	1	2	3
A-R	A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y rodee la puntuación (0 a 3) que indique mejor cómo se SIENTE VD. EN GENERAL en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando lo que mejor describa cómo se siente Vd. generalmente.	Casi nunca	A veces	A menudo	Casi siempre
21	Me siento bien.	0	1	2	3
22	Me canso rápidamente.	0	1	2	3
23	Siento ganas de llorar.	0	1	2	3
24	Me gustaría ser tan feliz como otros.	0	1	2	3
25	Pierdo oportunidades por no decidirme pronto.	0	1	2	3
26	Me siento descansado.	0	1	2	3
27	Soy una persona tranquila, serena y sosegada.	0	1	2	3
28	Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas.	0	1	2	3
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.	0	1	2	3
30	Soy feliz.	0	1	2	3
31	Suelo tomar las cosas demasiado seriamente.	0	1	2	3
32	Me falta confianza en mí mismo.	0	1	2	3
33	Me siento seguro.	0	1	2	3
34	Evito enfrentarme a las crisis o dificultades.	0	1	2	3
35	Me siento triste (melancólico).	0	1	2	3
36	Estoy satisfecho.	0	1	2	3
37	Me rondan y molestan pensamientos sin importancia.	0	1	2	3
38	Me afectan tanto los desengaños, que no puedo olvidarlos.	0	1	2	3
39	Soy una persona estable.	0	1	2	3
40	Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado.	0	1	2	3

COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES CON UNA SOLA RESPUESTA.









**Anexo 3** Autorización aplicación de pruebas

Facatativá, Septiembre de 2018



Estimada Doctora Karina Reynoso.

**Asunto:** Autorización para aplicación de las escalas Ansiedad (STAI) y estrategias de Coping modificada (EEC-M).

Por medio de la presente, los estudiantes JHONNY ALEXANDER CARVAJAL RODRIGUEZ identificado con cédula de ciudadanía No 1.070.965.908 y HEIDY KATTERINE DELGADO JIMENEZ identificada con cédula de ciudadanía No 1.070.981.506, nos permitimos solicitarle autorización para aplicar la prueba “Escala de estrategias de afrontamiento modificada y la escala de ansiedad estado/rasgo” como parte del proceso de monografía a cargo de JHON JAIRO MORALES docente activo de la Universidad de Cundinamarca identificado con cédula de ciudadanía No 80. 221.539, proyecto que se ha adelantado hasta el momento como opción de grado, llamado “RELACIÓN ENTRE LA ANSIEDAD Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE PRIMER SEMESTRE DE LA UDEEC” y que corresponde a la línea de investigación de Desarrollo Humano y cuya ejecución es vital para el desarrollo de la investigación.

La monografía de carácter investigativo corresponderá con la escala de ansiedad estado/rasgo de Spielberger, C.; Gorsuch, R., y Lushene, R. y la Escala de estrategias de afrontamiento modificada de Londoño, N., Henao, G., Puerta, I., Posada, S., Arango, D. & Aguirre-Acevedo, D. las cuales serán aplicadas en la Universidad de Cundinamarca. a 154 estudiantes de primer semestre de las carreras de Ing. Ambiental, Ing. Agronómica, Ing. Sistemas, Adm. de Empresas, Contaduría y Psicología de la ext. Facatativá con edades entre 16 y 23 años.

A continuación, se describen las características del proyecto:

**Objetivo:** El propósito de este proyecto es identificar si existe una relación entre la ansiedad y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de primer semestre con edades entre 18 a 25 años de la Universidad de Cundinamarca extensión Facatativá, jornada diurna.

**Instrumento:**

- La escala de ansiedad estado/rasgo (STAI) de Spielberger, C.; Gorsuch, R., y Lushene, R. es una prueba de uso libre que mide dos tipos de ansiedad (estado – rasgo) de manera cuantitativa mediante 40 ítems; se aplica en población adolescente y adulta, tiene una duración aproximada de 12 a 15 minutos.
- Escala de estrategias de afrontamiento modificada (EEC-M) de Londoño, N., Henao, G., Puerta, I., Posada, S., Arango, D. & Aguirre-Acevedo, D. Mide 12 factores diferentes de estrategias de manera cuantitativa a través de 69 ítems. Se cuenta con la autorización para el uso de esta prueba, aplicable a población adulta como adolescente. tiene una duración aproximada de 15 minutos.

## Fases del proyecto:

Fase 1. Definición del problema de investigación: Establecimiento de objetivos, planteamiento del problema, justificación y pregunta.

Fase 2. Recolección de información empírica y teórica: Se realiza el recorrido histórico frente a las definiciones de varios autores y las investigaciones realizadas, de igual forma se define enfoque teórico desde donde se observará la problemática.

Fase 3. Definición metodológica: En la que define el enfoque epistemológico, los instrumentos de evaluación, el tipo y diseño metodológico a utilizar para la recolección de los datos, así como la caracterización de la población.

Fase 4. Recolección de datos: En esta fase se realiza la consulta con cada carrera para conocer la cantidad de estudiantes que ingresan a primer semestre, después se habla con cada docente para que nos permitan ingresar a los salones y hablar con los estudiantes.

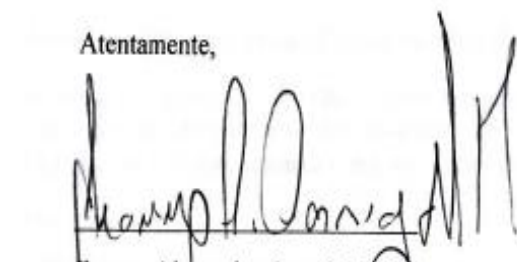
Posterior a esto se hace el encuentro con los estudiantes donde se les explica el tema de investigación, los objetivos e instrumentos, se hace explicación y la entrega del consentimiento y asentimiento informado a los respectivos participantes del estudio y se realiza la aplicación de los instrumentos.

Fase 5. Tabulación y Análisis de datos: Esta fase está dedicada a la tabulación y el análisis cuantitativo de los datos recolectados para su posterior explicación.

Fase 6. Resultados, discusión, conclusiones y recomendaciones: A partir de lo encontrado en la fase anterior se realizará una descripción de los resultados y una discusión respecto a los autores teóricos mencionados en la fase dos y los datos que arrojó la investigación, para posteriormente brindar las conclusiones del estudio y las recomendaciones del mismo. Considerando la descripción anterior, solicitamos su aprobación para realizar la aplicación de las pruebas anteriormente mencionadas en la Universidad.

Gracias por la atención, quedamos a su disposición y esperamos su pronta respuesta.

Atentamente,



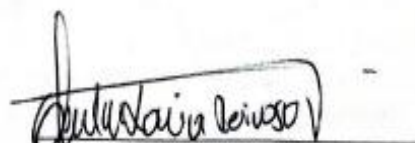
Jhonny Alexander Carvajal Rodríguez  
CC: 1.070.965.908  
[Jhonny.carvajalr@gmail.com](mailto:Jhonny.carvajalr@gmail.com)



Heidy Katterine Delgado Jimenez  
CC: 1.070.981.506  
[Heidykdelgadoj@gmail.com](mailto:Heidykdelgadoj@gmail.com)



Docente Asesor  
Jhon Jairo Morales  
CC: 80.221.539 de Bogotá



Coordinadora de Programa  
Karina Reynoso  
C.C. 92024234 de Bogotá

**Anexo 4** Autorización uso de prueba estrategias de afrontamiento

Medellín, Junio 12 de 2018

Señores

Facultad de Psicología

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

Cundinamarca, Colombia

Cordial saludo.

Autorizo a los estudiantes de Psicología de su Universidad, Jhonny Alexander Carvajal Rodríguez, identificado con la cédula de ciudadanía # 1070965908 y Heidy Katterine delgado Jiménez, identificada con la cédula de ciudadanía # 1070981506, utilizar para su trabajo de grado la prueba Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M), de la que soy una de las autoras.

Por la atención prestada, muchas gracias,

Atte,

 *Diana Arango Rendón*  
*Psicóloga Clínica*  
R. 268747  
T. Profesional 114504

Diana Arango Rendón

Magister en Psicología

Universidad del Norte

**Anexo 5** Consentimiento informado

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA  
 FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES Y CIENCIAS POLITICAS  
 PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

Consentimiento informado para participación en la investigación “relación entre ansiedad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primer semestre de la universidad de Cundinamarca, ext. Facatativá”.

DIA \_\_\_ MES \_\_\_ AÑO \_\_\_

*La Universidad de Cundinamarca por el bienestar de los integrantes de dicha institución, busca establecer la relación entre ansiedad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primer semestre. Este estudio será desarrollado e implementado por los estudiantes Jhonny Alexander Carvajal y Heidi Delgado Jiménez de noveno semestre. Están bajo la supervisión del docente Jhon Jairo Morales.*

El objetivo de esta investigación es conocer si hay una relación entre ansiedad y estrategias de afrontamiento en estudiantes que cursan primer semestre de la universidad de Cundinamarca, ext. Facatativá (jornada diurna), para su desarrollo se deberán aplicar dos instrumentos, las escalas de ansiedad estado/rasgo (STAI) y la escala de Estrategias de Coping modificada (EEC-M).

Se le informa que esta investigación es de riesgo mínimo, de igual forma que durante el proceso su identidad será confidencial, es decir que solo usted y los investigadores conocerán los datos obtenidos de los instrumentos, nadie más tendrá acceso a ellos siendo ajeno a la investigación.

Su participación es voluntaria, así que usted podrá retirarse en cualquier momento. Usted podrá preguntar siempre que tenga cualquier duda o inquietud a los investigadores que se encuentran en la obligación de explicar de manera clara a los participantes cada uno de los aspectos relacionados con la investigación y estos últimos tendrán la posibilidad de resolver todas sus dudas:

\* Investigadores:  
 Jhonny Alexander Carvajal, correo: [jhonny.carvajal@gmail.com](mailto:jhonny.carvajal@gmail.com)  
 Heidi Delgado Jiménez, correo: [Heidvkdeldgadoi@gmail.com](mailto:Heidvkdeldgadoi@gmail.com)

Doy fe de haber comprendido paso a paso las actividades a realizarse en la investigación de la Universidad de Cundinamarca, declaro que mis dudas han sido resueltas. De igual manera los investigadores se comprometen a proporcionar información actualizada obtenida mediante el estudio.

En constancia de lo anterior yo \_\_\_\_\_ con C.C.  
 \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_. Confirmando mi deseo participar en esta investigación.

\_\_\_\_\_  
 Firma del Participante  
 C.C.

**Anexo 6** Asentimiento informado

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA  
 FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES Y CIENCIAS POLITICAS  
 PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

Asentimiento informado para participación en la investigación “relación entre ansiedad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primer semestre de la universidad de Cundinamarca, ext. Facatativá”.

DIA \_\_\_ MES \_\_\_ AÑO \_\_\_\_\_

*La Universidad de Cundinamarca por el bienestar de los integrantes de dicha institución, busca establecer la relación entre ansiedad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primer semestre. Este estudio será desarrollado e implementado por los estudiantes Jhonny Alexander Carvajal y Heidy Delgado Jiménez de noveno semestre. Están bajo la supervisión del docente Jhon Jairo Morales.*

El objetivo de esta investigación es conocer si hay una relación entre ansiedad y estrategias de afrontamiento en estudiantes que cursan primer semestre de la universidad de Cundinamarca, ext. Facatativá, para su desarrollo se deberán aplicar dos instrumentos, las escalas de ansiedad estado/rasgo (STAD) y la escala de Estrategias de Coping modificada (EEC-M).

Se le informa que esta investigación es de riesgo mínimo, de igual forma que durante el proceso su identidad será confidencial, es decir que solo usted y los investigadores conocerán los datos obtenidos de los instrumentos, nadie más tendrá acceso a ellos siendo ajeno a la investigación.

Su participación es voluntaria, así que usted podrá retirarse en cualquier momento. Usted podrá preguntar siempre que tenga cualquier duda o inquietud a los investigadores que se encuentran en la obligación de explicar de manera clara a los participantes cada uno de los aspectos relacionados con la investigación y estos últimos tendrán la posibilidad de resolver todas sus dudas:

\* Investigadores:

*Jhonny Alexander Carvajal, correo: [jhonny.carvajalr@gmail.com](mailto:jhonny.carvajalr@gmail.com)*

*Heidy Delgado Jiménez, correo: [Heidy\\_delgado1997@hotmail.com](mailto:Heidy_delgado1997@hotmail.com)*

Doy fe de haber comprendido paso a paso las actividades a realizarse en la investigación de la Universidad de Cundinamarca, declaro que mis dudas han sido resueltas. De igual manera los investigadores se comprometen a proporcionar información actualizada obtenida mediante el estudio.

En constancia de lo anterior yo \_\_\_\_\_ con C.C. \_\_\_\_\_  
 de \_\_\_\_\_, autorizo a mi hijo \_\_\_\_\_ T.I. para participar en esta investigación.

\_\_\_\_\_  
 Firma del Acudiente

\_\_\_\_\_  
 Firma del Participante