



Universidad
Nacional
de Loja

Portada

Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Salud Humana

Carrera de Psicología Clínica

**Estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de
Latinoamérica y Europa con estrés académico**

**Trabajo de Titulación previo a la
obtención del título de Licenciada
en Psicología Clínica**

AUTORA:

Maria Jose Quezada Matute

DIRECTOR:

Psic. Cl. Mónica Elizabeth Carrión Reyes Mg. Sc.

Loja- Ecuador

2024

Certificación De Director



unl

Universidad
Nacional
de Loja

Sistema de Información Académico
Administrativo y Financiero - SIAAF

CERTIFICADO DE CULMINACIÓN Y APROBACIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Yo, **CARRION REYES MONICA ELIZABETH**, director del Trabajo de Integración Curricular denominado **Estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de Latinoamérica y Europa con estrés académico**, perteneciente al estudiante **MARIA JOSE QUEZADA MATUTE**, con cédula de identidad N° **0350093043**.

Certifico:

Que luego de haber dirigido el **Trabajo de Integración Curricular**, habiendo realizado una revisión exhaustiva para prevenir y eliminar cualquier forma de plagio, garantizando la debida honestidad académica, se encuentra concluido, aprobado y está en condiciones para ser presentado ante las instancias correspondientes.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad, a fin de que, de así considerarlo pertinente, el/la señor/a docente de la asignatura de **Integración Curricular**, proceda al registro del mismo en el Sistema de Gestión Académico como parte de los requisitos de acreditación de la Unidad de Integración Curricular del mencionado estudiante.

Loja, 4 de Abril de 2024



MONICA ELIZABETH
CARRION REYES

DIRECTOR DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR



Certificado TIC/TT.: UNL-2024-001178

Autoría

Yo, **María José Quezada Matute**, declaro ser autora del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido del mismo. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular, en el Repositorio Digital Institucional – Biblioteca Virtual.

Firma:



Cédula de identidad: 0350093043

Fecha: 05 de abril de 2024

Carta de autorización de publicación

Yo, **María José Quezada Matute**, declaro ser autora del presente Trabajo de Integración Curricular denominado: Estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de Latinoamérica y Europa con estrés académico, como requisito para optar por el título de Licenciada en Psicología Clínica, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, suscribo, en la ciudad de Loja, a los cinco días del mes de abril del dos mil veinticuatro

Firma:



Autora: María José Quezada Matute

Cédula: 0350093043

Dirección: Loja, barrio Sevilla de Oro, José Antonio Eguiguren y Lauro Guerrero

Correo electrónico: maría.j.quezada.m@unl.edu.ec

Celular: 0983905183

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director del Trabajo de Integración Curricular: Psicóloga Clínica Mónica Elizabeth Carrión Reyes Mg.

Dedicatoria

A mis padres por darme la confianza de continuar mis estudios en otra ciudad, además de su apoyo y amor incondicional que a pesar de la distancia siempre les sentí cerca de mí, a mi madre que día a día se esfuerza por mi hermana y por mí, que a pesar de que a veces es agotador y siente que ya no puede, al comienzo de un nuevo día siempre esta recargada para continuar con un nuevo desafío, de igual manera a mi padre quien ha estado pendiente de mi, para apoyarme y ayudarme.

A mi abuelito que siempre está presente en cada etapa de mi vida, gracias por sus bendiciones y apoyo para poder continuar con el camino que elegí, a mi hermana con quien siempre puedo contar cuando la necesito, las palabras se quedan cortas al poder expresar cuanto les agradezco a toda mi familia por todos los sacrificios que han hecho para estar pendientes por mi bienestar.

A mis compañeros y amigos que conocí en el camino, que cada uno hizo que Loja se sintiera como estar en casa.

Agradecimiento

Agradezco a Dios por bendecirme y cuidarme en esta aventura, a mis padres y familiares que me ayudaron y apoyaron en cada una de mis decisiones, por brindarme su amor que atraviesa la distancia y por ser mi pilar para poder continuar.

Expreso mi agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, a la facultad de la Salud Humana y a la carrera de psicología Clínica por recibirme y por su contribución para formarme como profesional.

Mi más sincero agradecimiento a mi directora del Trabajo de Integración Curricular, la Psic. Cl. Mónica Carrión Reyes, Mg. Sc., quien ha estado dispuesta para brindarme su orientación, guiándome y ayudándome para poder ser una profesional.

A toda la planta docente de la carrera, que dejaron una huella en cada uno de sus estudiantes, brindándonos su calidez humana, y enseñanzas valiosas.

A mis compañeros de la carrera y amigos que me encontré en el camino quienes dejaron una huella en mí, gracias por compartir cada momento que se va a quedar grabado en mi corazón.

Finalmente, mi gratitud con las personas que compartí realizando las prácticas preprofesionales, psicólogos, psiquiatras, pacientes y mis compañeros, quienes día con día hicieron que se convirtieran el hospital en un lugar muy especial, gracias por los momentos, enseñanzas, apoyo, y confianza a lo largo de todo el año, lo guardo con mucho cariño y aprecio todos los momentos compartidos con los profesionales y con mis compañeros, gracias por formar parte de esta etapa y por hacer que Loja fuera mi segundo hogar.

María José Quezada Matute

Índice De Contenidos

Portada	I
Certificación De Director	II
Autoría	III
Carta de autorización de publicación	IV
Dedicatoria	V
Agradecimiento	VI
Índice De Contenidos	VII
Índice De Tablas	X
Índice de anexos	XI
1. Título	12
2. Resumen	2
3. Introducción	4
4. Marco Teórico	6
4.1 Capítulo I: estrategias de afrontamiento	6
4.1.1 Definición de afrontamiento	6
4.1.2 Definición de estrategias de afrontamiento	6
4.1.3 Tipos de estrategias de afrontamiento	7
4.1.3.1 Estrategias de afrontamiento centradas en el problema	7
4.1.3.2 Estrategias de afrontamiento centradas en reducir la emoción	7
4.1.4 Recursos personales de afrontamiento	8
4.1.4.1 Producen un ajuste positivo o activo	8
4.1.4.2 Producen un ajuste negativo o pasividad	9
4.1.4.3 Otros tipos de estrategias de afrontamiento	9
4.1.5 Causas de las estrategias de afrontamiento	10
4.1.6 Consecuencias de las estrategias de afrontamiento	10

4.1.7	Estrés y uso de estrategias de afrontamiento	10
4.1.8	Instrumentos para evaluar las estrategias de afrontamiento	11
4.2	Capítulo II: Estrés académico	12
4.2.1	Definiciones	12
4.2.2	Conceptualizaciones teóricas	13
4.2.3	Tipos de estrés académico	14
4.2.4	Fases del estrés académico	15
4.2.5	Fuentes de estrés académico	15
4.2.6	Consecuencias del estrés académico	16
4.2.7	Factores psicosociales	16
4.2.8	Síntomas	16
4.2.9	Factores de riesgo	17
4.2.10	Factores de protección	18
4.2.11	Estrés y cerebro	18
4.2.12	Escalas o instrumentos para medir estrés	19
5.	Metodología	21
5.1	Enfoque de estudio.....	21
5.2	Diseño de estudio.....	21
5.3	Tipo de estudio.....	21
5.4	Área de estudio	21
5.4.1	Población	21
5.4.2	Muestra	22
▪	Criterios de inclusión.....	22
▪	Criterios de exclusión	22
5.5	Técnica e instrumentos	22
5.6	Procedimiento	22
5.6.1	<i>Fase 1: Recolección de información</i>	23

5.6.2	<i>Fase 2: selección y filtración</i>	23
5.6.3	<i>Fase 3: Tabulación de resultados</i>	23
5.6.4	<i>Fase 4: Planteamiento de resultados y conclusiones</i>	23
6.	Resultados	24
7.	Discusión	45
8.	Conclusiones.....	48
9.	Recomendaciones	49
10.	Bibliografía	51
11.	Anexos	59

Índice De Tablas

Tabla 1: General: Describir la evidencia científica de las estrategias de afrontamiento en el estrés académico de los estudiantes universitarios en Latinoamérica y Europa.....	24
Tabla 2: Objetivo Especifico 1: Conocer las estrategias de afrontamiento de los estudiantes universitarios.....	33
Tabla 3: Objetivo Especifico 2: Identificar situaciones que desencadena estrés académico en los estudiantes.....	36

Índice de anexos

Anexo 1. Diagrama de flujo PRISMA.	59
Anexo 2 Informe de Estructura y Pertinencia del Proyecto	60
Anexo 3 Designación de director de Trabajo de Integración Curricular.....	61
Anexo 4 Certificado del Abstract	62

1. Título

Estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de Latinoamérica y Europa con estrés académico

2. Resumen

La importancia de la salud mental ha ganado notoriedad a medida que sus efectos sobre el bienestar biopsicosocial de las personas se han hecho más evidentes. Dentro de este marco, el estrés académico emerge como una de las principales fuentes de deterioro mental, destacando la necesidad de investigar cómo los individuos se enfrentan a este desafío. Se presenta el siguiente estudio centrado en las estrategias de afrontamiento adoptadas por estudiantes universitarios para manejar el estrés académico. El objetivo general del presente estudio es describir la evidencia científica de las estrategias de afrontamiento en el estrés académico de los estudiantes universitarios en Latinoamérica y Europa. Se realizó una revisión bibliográfica descriptiva mediante el diagrama PRISMA, con enfoque cualitativo y diseño no experimental las bases de datos usadas fueron: Scielo, Dialnet y Redalyc. Siendo así, se trabajó con un total de 21 artículos que fueron usados para la presente investigación en el idioma español, que tengan un máximo de publicación de 20 años. Por lo que los resultados obtenidos del presente estudio demuestran que el apoyo social como la reevaluación positiva son estrategias comunes, además, las principales situaciones que desencadena el estrés académico son la sobrecarga educativa y tiempo limitado para la entrega de actividades. Además, en el trabajo se expone un manual guía acerca de herramientas de gestión de tiempo como una intervención preventiva para disminuir el estrés disfuncional y aumentar estrategias de afrontamiento adecuadas.

Palabras claves: “universidad”, “búsqueda de apoyo”, “factores estresores”, “sobrecarga de tareas”, tiempo limitado”.

Abstract

The importance of mental health has gained prominence as its effects on the biopsychosocial well-being of individuals have become more evident. Within this framework, academic stress emerges as one of the main sources of mental deterioration, highlighting the need to investigate how individuals cope with this challenge. The following study is presented, focused on the coping strategies adopted by university students to manage academic stress. The general objective of this study is to describe the scientific evidence of overcoming strategies in academic stress among university students in Latin America and Europe. A descriptive literature review was conducted using the PRISMA diagram, with a qualitative approach and non-experimental design. The databases used were: Scielo, Dialnet, and Redalyc. Thus, a total of 21 articles were used for this research in the Spanish language, with a maximum publication date of 20 years. The results obtained from this study demonstrate that social support and positive reevaluation are common strategies. Additionally, the main situations that trigger academic stress are educational overload and limited time for task completion. Furthermore, the study presents a guide manual on time management tools as a preventive intervention to reduce dysfunctional stress and increase appropriate overcoming strategies.

Keywords: "university", "seeking support", "stressors", "task overload", "limited time".

3. Introducción

El estudio sobre el impacto del estrés académico a nivel mundial, en Latinoamérica y en Ecuador, revela desafíos significativos dentro de la comunidad universitaria, provocados por la competitividad, expectativas personales y profesionales, y las demandas académicas, entre otros factores. A nivel mundial, se estima que por lo menos el 25% de estudiantes padecen de estrés en el ámbito escolar, especialmente, en carreras de salud (Moscoso y Barzallo, 2018). La prevalencia del estrés académico en Latinoamericana es estimada en más del 70% de la población estudiantil (Espín, 2023). Y a nivel local, en población ecuatoriana, se informa que el 89,2% sufren estrés académico (Kloster y Perrota, 2019).

En el contexto universitario, el estrés académico es entendido como la tensión emocional y física resultante de demandas educativas desproporcionadas a los recursos personales disponibles (González, 2020). En el contexto educativo, se presentan tipos de afrontamiento comunes, Andreo et al. (2020) definen al afrontamiento la respuesta de las personas ante situaciones desafiantes que pueden alterar su equilibrio emocional.

El presente estudio busca describir exhaustivamente las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico de estudiantes universitarios en Latinoamérica y Europa, identificar situaciones desencadenantes del estrés y elaborar una guía informativa sobre el tema. A lo largo de las siguientes páginas, se explora a detalle el estrés académico y la asociación con determinados tipos de afrontamiento que afectan la calidad de vida universitario.

El Trabajo de Titulación Currillar se estructura en varias secciones para facilitar la lectura. Inicia con una **introducción** que explica de qué va el estudio, enfocándose en cómo el estrés académico afecta a las personas y por qué es importante conocer las formas de afrontar. Luego, en el **marco teórico**, se expone sobre las estrategias que las personas usan para enfrentar el estrés, así como una descripción detallada del estrés académico y lo que esto implica. Después, se describe el **método** utilizado para realizar la investigación, seguido de los **resultados**, que incluyen tablas para resumir la información de los estudios analizados. La **discusión** compara estos hallazgos con otros estudios para ponerlos en contexto. Finalmente, se cierra con las **conclusiones** y **recomendaciones** derivadas de la investigación.

La investigación aporta a las comunidades universitarias y/o sus dirigentes puesto que, al identificar cuáles son las principales fuentes de estrés académicos y los afrontamientos más comunes promoverá el cambio para programas donde se trabaje con manejo del estrés. Además, este estudio pretende ser un precedente para futuras investigaciones sobre el afrontamiento y las situaciones de estrés académico más prevalentes, implementando una guía de gestión de tiempo para reducir la procrastinación y el estrés académico en la educación superior.

4. Marco Teórico

4.1 Capítulo I: estrategias de afrontamiento

4.1.1 Definición de afrontamiento

El término “afrontamiento” ha evolucionado a lo largo del tiempo, tanto de manera conceptual como metodológicamente.

De tal manera que, Lazarus y Folkman (1986, citado en Romero et al., 2017) desde la perspectiva cognitiva conductual, definen al afrontamiento como aquellos esfuerzos tanto cognitivos como conductuales manifestados reiteradamente, los mismos que se desarrollan en el manejo de demandas externas y/o internas excedentes a los recursos que la persona posee.

En la actualidad, Andreo et al. (2020) definen al afrontamiento como la manifestación que presentan las personas ante diversas situaciones que generan un malestar que afecta el equilibrio de la persona, del cual es difícil recuperarse. Asimismo, es un término que hace referencia a una respuesta dinámica, se manifiesta de diferente forma conforme se avanza en las distintas etapas del desarrollo evolutivo

Es importante recalcar que, el afrontamiento no es sinónimo de éxito, es posible que, en determinados casos, permita una adecuada adaptación, sin embargo, se presenta de manera variable de acuerdo a lo que se experimenta de manera externa o interna considerando los recursos y experiencias de la persona (Tacca y Tacca, 2019).

4.1.2 Definición de estrategias de afrontamiento

De acuerdo con Mella et al. (2020) las estrategias de afrontamiento son manifestaciones que permiten la disminución o eliminación de sintomatología ansiosa o depresivo que se presenta en eventos estresantes o traumáticos, dichas expresiones se dividen de acuerdo a su función: adaptativas, disminuyen el estrés fisiológico y son funcionales; desadaptativas, cuando las consecuencias no son adecuadas en corto o largo plazo.

En la misma línea, se conceptualizan como el proceso evolutivo que reduce o elimina elementos estresantes mediante cogniciones o conductas ante situaciones desafiantes, las cuales pueden ser moderadas por indicadores psicológicos como el estrés y problemas relacionados con salud mental (Morales, 2018).

Adicional a lo mencionado, se debe recalcar que dependen del acontecimiento, es decir, el sujeto la selecciona conforme a la vinculación de factores internos y externos que se experimenta en dicho momento, considerando aprendizajes previos (Valdivieso et al. 2020).

Siendo así, las estrategias de afrontamiento son las acciones que permiten el freno, amortiguación o anulación de efectos que se producen ante situaciones estresantes o amenazantes (Morán et al., 2019). De manera concisa, Macías et al. (2013) indica que las estrategias de afrontamiento son los recursos psicológicos que permiten afrontar situaciones demandantes, aparecen de manera individual y social.

4.1.3 Tipos de estrategias de afrontamiento

De acuerdo con el estudio realizado por Morales (2018) los tipos de estrategias de afrontamiento se dividen en:

4.1.3.1 Estrategias de afrontamiento centradas en el problema

La persona coloca el esfuerzo en la resolución de un problema o conflicto, se encuentra orientada a la modificación y cambio de la situación, en la misma se identifica a la confrontación, búsqueda de soluciones, autoinculpación y autocontrol; se recalca que, los mecanismos más comunes de dichas estrategias son la reevaluación positiva y nuevo enfoque de planificación (Nur et al. 2023).

La activación de las estrategias de afrontamiento centradas en el problema se manifiesta cuando existen diferentes soluciones que consideran la evaluación subjetiva del costo – beneficio, sin embargo, son susceptibles al cambio de manera constante (Macías, 2013).

En el contexto escolar, la utilización de dicho tipo de afrontamiento permite moderar el bienestar psicológico en adolescentes con formación de líderes (Urbano, 2022).

4.1.3.2 Estrategias de afrontamiento centradas en reducir la emoción

Las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción o centradas en reducir la emoción son, de acuerdo con Rahiman et al. (2023), variables de acuerdo al propósito de disminuir el sufrimiento emocional en relación al evento general, en el cual se puede identificar la búsqueda de apoyo social y reevaluación cognitiva. Además, reduce la respuesta emocional negativa amenazante.

En el contexto escolar, se ha evidenciado que su uso permite que los adolescentes desarrollen líderes un bienestar psicológico (Urbano, 2022).

El afrontamiento permite que se cumplan con funciones como la modificación o ajuste a los eventos estresantes, en el cual se utilizan estrategias de resolución de problemas y minimizan los efectos negativos experimentados; y, regulan estados emocionales ante situaciones emocionales (Lacunza et al. 2022).

Además de lo mencionado, se indica en el estudio de Shpakou et al. (2023) que, en consecuencia del uso de las estrategias de afrontamiento, cuando las personas tienen mayor exposición a situaciones estresantes de manera proactiva experimentan menos síntomas negativos de ansiedad; por otro lado, es posible que se aumente un nivel de ansiedad desadaptativo.

4.1.4 Recursos personales de afrontamiento

De acuerdo con Marín et al. (2023) existe la presencia de recursos personales en el afrontamiento de eventos, dichas estrategias se encuentran presentes en todos los sujetos, sin embargo, su manifestación varía. Siendo así, se establecen de acuerdo a las consecuencias.

4.1.4.1 Producen un ajuste positivo o activo

Los recursos que establecen un afrontamiento positivo o activo son los siguientes: afrontamiento activo, permite reducir o eliminar estresores con los recursos que uno posee; planificación, en la que se reconoce demandas y planifica acciones que se deben realizar; apoyo social o instrumental, se manifiesta cuando la persona solicita ayuda; apoyo emocional, usado para personas con simpatía y comprensión; reinterpretación positiva, en la que se evidencia un aprendizaje en el crecimiento personal; aceptación de la percepción de lo real; religión, permite la participación en actividades espirituales; humor, se evidencia su uso mediante bromas y risas antes o a pesar de las situaciones que se experimentan (Lacunza et al. 2022)

4.1.4.2 Producen un ajuste negativo o pasividad

Las formas de estrategias de afrontamiento que debido a sus consecuencias se trata de minimizar son: negación, mediante la evitación de la realidad; auto distracción, se experimenta cuando la persona no se focaliza en los estresores sino en otro elemento que no produce el mismo efecto; desahogo, cuando existe la consciencia del malestar y su expresión; desconexión conductual, en donde se evidencia que la persona desiste esfuerzos de afrontamiento; consumo de sustancias psicoactivas; auto inculpación, la persona experimenta sentimiento de culpa por el desequilibrio (Marín et al. 2022).

4.1.4.3 Otros tipos de estrategias de afrontamiento

A pesar de que las anteriormente mencionadas son las más conocidas, los autores realizan otras divisiones importantes. Una de ellas, es la que establecen Viñas et al. (2015), indicando que existen: estrategias productivas, donde las acciones dirigidas resuelven el problema; no productivo o de no afrontamiento, mismas en las que se experimenta sentimiento de culpa; aislamiento social o acciones que no se focalizan en resolver el conflicto; orientado a otros, con estrategias dirigidas a otras personas en el que se experimenta la búsqueda del apoyo escolar, profesional o espiritual.

Sin embargo, Roger et al. (2020) añade la estrategia de afrontamiento por evitación, en la que se evidencia una forma de distanciamiento y escape; sin embargo, otros estudios la incluyen en estrategias de afrontamiento centrado en emociones. Además, en este tipo de afrontamiento se predice un aumento de estresores interpersonales.

Por otro lado, Barquín et al. (2018) establecen una división diferente a la propuesta, en la que se distingue a: estrategias de afrontamiento adaptativas, que permiten un ajuste positivo – activo tanto de manera cognitivo y conductual; y, desadaptativas, vinculadas a la pérdida de control provocada por una situación estresante. La persona utiliza la estrategia de afrontamiento acorde a la interpretación cognitiva de la situación.

Finalmente, la investigación de Campos et al. (2020) evidencia que existen personas evitadoras que minimizan o evitan; personas confrontativas o vigilantes, en búsqueda de la toma de acciones ante cualquier demanda; catarsis, como una forma de expresión para afrontar; uso de estrategias múltiples, cada persona experimenta un estilo de afrontamiento diferente. Es decir, a pesar de la cantidad de categorizaciones que se

brindan, las estrategias de afrontamiento se manifiestan de manera individual ante un determinado evento estresor o amenazante.

4.1.5 Causas de las estrategias de afrontamiento

Las causas del manejo de estrategias de afrontamiento disfuncionales representan una gama de variedad, en el que se contemplan las carencias afectivas, apego insuficiente, conductas con patrones adictivos, problemas afectivos en la infancia, estilos de crianza con agresión, sobreprotección, negligencia, inadecuada regulación del estrés, escasa resolución de conflictos, dependencia emocional, entre otros aspectos importantes y que dependen de la historia de vida de la persona (Bonilla, 2023).

4.1.6 Consecuencias de las estrategias de afrontamiento

Según Lacunza et al. (2022) el afrontamiento permite el cumplimiento con funciones relacionadas con la modificación o ajuste a los eventos estresantes, en el cual se utilizan estrategias de resolución de problemas y minimizan los efectos negativos experimentador, además, regulan estados emocionales ante situaciones emocionales. Añadido de lo mencionado, se indica en el estudio de Shpakou et al. (2023) que, en consecuente del uso de las estrategias de afrontamiento, cuando las personas tienen mayor exposición a situaciones estresantes de manera proactiva experimentan menos síntomas negativos de ansiedad; en otra instancia, es posible que se aumente un nivel de ansiedad desadaptativo.

En contraste con lo mencionado, Miluska (2020) establece que existen estrategias de afrontamiento que con el uso desmedido representan un problema, debido a que generan consecuencias desfavorables tanto a nivel psicológico como trastornos de depresión, alteración en concentración y memoria, ansiedad como en lo fisiológico manifestado, principalmente, con somatizaciones relacionadas a estrés.

Además, se indica que existen consecuencias como la precocidad en conductas antisocial y consumo de sustancias dependiendo del tipo de afrontamiento utilizado, como el evitativo (Vega et al., 2013).

4.1.7 Estrés y uso de estrategias de afrontamiento

Se considera que las investigaciones de la relación de estrategias de afrontamiento y estrés académico a estudiantes universitarios son carentes (Urbano, 2022). Sin embargo, el afrontamiento y estrés se encuentran estrechamente relacionadas puesto que, el afrontamiento es la forma en cómo se maneja el estrés, inclusive al afrontamiento se lo

define de acuerdo con Morán et al. (2019) como conductas que experimenta los seres humanos en el manejo de los estresores de manera efectiva, es decir, requiere un esfuerzo.

El afrontamiento del estrés corresponde a una evaluación subjetiva que se realiza del potencial estresor y la inexistencia de habilidades para su abordaje, lo que tiene como consecuencia la inadecuada regulación (Lacunza, 2022).

De acuerdo a un análisis estadístico realizado por Valdez et al. (2021) se evidenció una correlación estrechamente significativa entre el nivel de estrés bajo y estrategia de afrontamiento activo emocional; en otra instancia, el nivel alto de estrés se asocia a una estrategia de afrontamiento emocional por evitación.

Además, se indica que “cuando existe un afrontamiento activo en la conducta y cogniciones existe una asociación negativa con el distrés” (Macías, 2011, p.8). Por lo que, las estrategias de afrontamiento del estrés son herramientas utilizadas en la modificación del disparador que genera una respuesta de estrés y facilita el control emocional mediante la auto regulación (Urbano, 2022).

4.1.8 Instrumentos para evaluar las estrategias de afrontamiento

Escala de Estrategias de Coping – Modificada (EEC-M)

El estudio realizado por Londoño et al. (2006) establece a la Escala de Estrategias de Coping – Modificada (EEC-M) adaptado en muestra colombiana como un reactivo adecuado para evaluar las estrategias de afrontamiento, dicho instrumento está compuesto por 98 ítems con respuestas tipo Likert desde 1 que representa 1 hasta 6 que indica siempre.

Los componentes a evaluar se dividen en estrategias cognitivas y comportamentales, los cuales son: búsqueda de alternativa, conformismo, control emocional, evitación emocional, evitación comportamental, evitación cognitiva, reacción agresiva, expresión emocional abierta, reevaluación positiva, búsqueda de apoyo social, búsqueda de apoyo profesional, religión, refrenar el afrontamiento y espera.

Es adecuado mencionar que, la aplicación de dicho instrumento ha demostrado propiedades psicométricas y validez estructural, su estudio principalmente es en estudiantes universitarios y personas que se encuentran laborando (Londoño et al. 2006).

Inventario de Respuestas de Afrontamiento – Adultos (CRI-A)

Asimismo, se propone el Inventario de Respuestas de Afrontamiento – Adultos (CRI -A) desarrollado por Moos en 1993, con adaptación española, dicha escala es aplicable para personas mayores de 18 años, su objetivo es evaluar las estrategias de afrontamiento al estrés y mejorar el manejo en que la persona afronta sus problemas.

Consta de dos partes, primeramente, se describe el problema más difícil que se han vivido en los últimos 12 meses, posterior, se expone 48 ítems que se encaminan a análisis lógico, reevaluación positiva, búsqueda de guía y soporte, solución de problemas, evitación cognitiva, aceptación o resignación, búsqueda de recompensas alternativas y descarga emocional (Ferreira y Calderón, 2022).

COPE

El instrumento psicológico COPE, según Eisenbeck (2022) es una escala o inventario multidimensional, se encuentra compuesta por 28 ítems que corresponden a 14 escalas (afrontamiento activo, planificación, apoyo instrumental, uso de apoyo emocional, auto distracción, alivio, desconexión conductual, reinterpretación positiva, negación, aceptación religión, consumo de sustancias, humor y auto culpa).

Las respuestas son de tipo Likert que permiten analizar un estilo de afrontamiento centrado en el problemas y emociones, tiene el propósito de evaluar e identificar las estrategias de afrontamiento, en lo que respecta a las propiedades psicométricas tanto la confiabilidad como validez son adecuadas (Moran, 2009).

4.2 Capítulo II: Estrés académico

4.2.1 Definiciones

La conceptualización del estrés, en general, evoluciona constantemente debido a que es un constructo que se evalúa debido a la presencia que ejerce en los sujetos. De acuerdo con Urbano (2022), inicialmente, se consideraba que el estrés se experimentaba exclusivamente en adultos, no obstante, en la actualidad, se evidencia eventos estresantes y su respuesta desde las etapas prenatales hasta la terminación de la vida.

Desde la perspectiva fisiológica, el estrés es la experimentación que se produce ante aquella situación que activa el estado de alerta en la persona, representa un estado de malestar subjetivo acompañado por alteraciones emocionales que interfieren con las diferentes actividades de la vida diaria (Valdez et al. 2022).

Se puede manifestar en varios contextos, en el ámbito escolar, existe el estrés académico, dicho constructo psicológico se conceptualiza como aquella situación de tensión emocional y física consecuente de las demandas educativas no proporcionales con los recursos que el estudiante posee (González, 2020). Asimismo, se lo define como la respuesta a estímulos o eventos escolares que requieren el implemento de estrategias de afrontamiento (Muñoz et al. 2023).

Desde otra perspectiva, Zeladita et al. (2023) indica que el estrés escolar es “un proceso sistemático en tres etapas: percepción de estímulos estresores; síntomas que indican el desequilibrio sistémico y estrategias que el estudiante usa para enfrentar; restaurar el equilibrio”, también, representa una respuesta endocrina, inmunológica y conductual ante la amenaza (p.2)

Asimismo, altera la percepción de la situación y demandas, procesamiento cognitivo, búsqueda y selección de selección (Escobar et al. 2019). Se presenta cuando existe experiencias de aprendizaje, cuando existe tensión, independientemente del año que se curse el estudiante (Tacca, 2019).

4.2.2 Conceptualizaciones teóricas

Teoría Transaccional del Estrés y Procesos Cognitivos

La teoría transaccional de estrés y procesos cognitivos, propuesto por Moos en 1995, representa una visión general del constructo estrés académico, su base es la psicología cognitiva, en la que se establece que el problema afecta tanto de manera individual como colectiva, sin embargo, a pesar de que las exigencias pueden ser similares, los desencadenantes son evaluaciones individuales, por lo que, pueden ser percibidas como oportunidades o amenazas (Cuevas y García, 2012).

A manera concluyente, se establece que esta teoría coloca al afrontamiento al estrés como una respuesta constante entre el contexto y recursos de la persona, mismos elementos se encuentran en constante cambio (Endinas, 2019, p.6).

Modelo de Exigencias y Control

El modelo de exigencias y control elaborado por Karasek (1979) estableció que los síntomas de estrés es consecuencia de exigencias y toma de decisiones, por lo que, el estrés se explica mediante fuentes de estrés y grado.

Dicho modelo, el control del trabajo se focaliza en cómo se lo hace y comprende dos componentes: oportunidades para desarrollar habilidades propias y la autonomía para la toma de decisiones. Por lo que, se considera el margen decisorio con exigencia psicológica donde se puede evidenciar motivación para aprender o el riesgo de tensión psicológica/física (Chiang, et al., 2013, p.113).

Modelo de Desequilibrio Esfuerzo - Recompensa

El modelo de desequilibrio esfuerzo – recompensa, de acuerdo con Cuevas y García (2012) es una teoría reciente, donde se explica que se manifiesta el estrés cuando la persona no puede trabajar con lo existente como ganancia, por consecuente, surge una interacción entre el trabajador y condiciones de trabajo.

Se divide en líneas de que el contrato es deficiente o limitado, se acepta el desequilibrio por razones estratégicas con la expectativa de una mejoría, patrones de afrontamiento, cognitivo y de motivación por un excesivo compromiso (Endinas, 2019).

4.2.3 Tipos de estrés académico

Según Saavedra (2022) el estrés se divide en eustrés (estrés positivo) y distrés (estrés negativo) establecidos en respuesta al Síndrome General de Adaptación debido al estrés fisiológico de los seres vivos.

Eustrés

El eustrés, conocido como estrés positivo, es una respuesta cerebral positiva debido a que valora cognitivamente el evento estresor produciendo una adecuada funcionalidad, además, es una reacción esporádica que produce un efecto positivo y beneficioso, puesto que, incrementa la estimulación cognitiva y mejora el rendimiento de la tarea.

Se evidencia que existen actividades estresantes como el relacionarse con otras personas, yoga, paracaidismo, entre otros (Betina et al., 2022).

Distrés

El distrés, se manifiesta cuando existe una prolongación o exposición a un evento desagradable reiteradamente, su consecuencia puede represar una consecuencias negativa o perjudicial, debido a que, disminuye el aprendizaje, es barrera para productividad y genera baja excitación (Saavedra, 2022).

Otras divisiones

El estudio de Pérez y Rodríguez (2011) divide al estrés en una respuesta donde se experimenta síntomas fisiológicos y psicológicas que permiten responder de forma inespecífica a los estresores; transaccional, como una respuesta a las demandas ambientales donde se selecciona y determina; asistencial (burnout), cuando existe un desequilibrio entre las expectativas del ámbito profesional y la realidad del trabajo que puede desencadenar desmotivación, desinterés, malestar e insatisfacción laboral; estrés postraumático, es una reacción ante demandas extremadamente molestosas donde existen sentimientos de terror, sensación de vulnerabilidad e indefensión, miedo a ser dañado y perder la vida.

4.2.4 Fases del estrés académico

Desde otra perspectiva, Zeladita et al. (2023) indican que es “un proceso sistemático en tres etapas: percepción de estímulos estresores, síntomas que indican el desequilibrio sistémico y estrategias que el estudiante usa para enfrentar y restaurar el equilibrio”, también, representa una respuesta endocrina, inmunológica y conductual ante la amenaza (p.2).

En otra instancia, se establece la división del estrés en asociación el Síndrome General de Adaptación, siendo así, se incluye las siguientes fases: estado de alarma, experimentado intensamente y de corta duración cuando existe una situación amenazante, que moviliza defensas para responder alertas; resistencia, aumenta el estado de alerta y eleva la capacidad de respuestas físicas, en dicha etapa, se da un periodo de adaptación al agente estresor, donde desaparecen los síntomas iniciales; finalmente, agotamiento, en caso de que el estrés se manifieste de manera continua, la persona tiene una reaparición de los síntomas y se evidencia una ruptura de la recuperación (Kloster y Perrotta, 2019).

4.2.5 Fuentes de estrés académico

A pesar de que las fuentes de estrés académico son diversas, existen condiciones educativas que alteran el equilibrio de la persona. Se establece que, en la formación escolar se establecen algunos elementos como la sobrecarga o exigencia académica, falta de distribución de tiempo, dificultades en sentido de pertenencia, bajo rendimiento escolar y otros aspectos (Muñoz et al., 2023).

Otras fuentes son la competitividad grupal, sobre carga educativa, exceso de responsabilidades, interrupciones, ambiente desagradable, falta de incentivos y tiempo

limitado para las tareas, problemas con los asesores y compañeros, evaluaciones y el trabajo en equipo (Tacca, 2019, p.39).

4.2.6 Consecuencias del estrés académico

El estrés académico incrementa la sintomatología fisiológica (incremento de la frecuencia cardiaca, transpiración y tensión muscular, respiración entrecortada y roce de dientes), así como, alteraciones en el sueño y alimentación, deterioro en el funcionamiento del desempeño escolar y otros ámbitos, aislamiento, consumo de sustancias, entre otros (Silva et al., 2020).

Adicional, Valdez et al. (2022) menciona que las consecuencias podrían desencadenar trastornos psicofisiológicos (dolor de espalda, disfunción de espalda, trastornos gastrointestinales, amenorrea, etc.) y alteraciones mentales (trastornos depresivos, de ansiedad, estrés postraumático, etc.), sin embargo, en personas que no tienen una patología pueden presentar un deterioro del funcionamiento del organismo.

Otras consecuencias indeseables son la infelicidad, conductas trampa, indulgencia, rendimiento académico reducido y desconexión de vida académica (Ramírez, 2022, p.280).

De acuerdo con Valdez (2022) se establece que en América Latina y el Caribe existieron 88 millones de personas que padecieron trastornos afectivos identificando como consecuencia principal el estrés.

4.2.7 Factores psicosociales

Los factores de riesgo psicosocial se vinculan con los niveles de estrés percibido y salud mental en general, de los cuales se establecieron la falta de motivación, escasa red de apoyo, heterogeneidad y falta de cohesión con los pares, dificultades para establecer planificaciones, falta de habilidades y de recursos personales (Guerrero et al. 2018).

4.2.8 Síntomas

Los síntomas manifestados en el estrés académico son variables desde “dolores de cabeza o migrañas, problemas de concentración, sentimientos de depresión e inquietud, así como desgano para realizar labores escolares y el consumo o redución de alimentos”. Otros síntomas físicos son la ansiedad, cansancio, insomnio, bajo rendimiento escolar, deserción y ausentismo (Silva et al. 2020).

Por otro lado, Fuente et al. (2014) los cataloga en:

Indicadores de nivel cognitivo: el estudiante experimenta situaciones que le generan pensamientos desagradables automáticos y recurrentes donde se evidencia anticipaciones de fracaso, preocupación o con auto – inductor para que se realice la tarea.

Nivel fisiológico: existe una activación fisiológico y motora (sudoración, palpitaciones, insomnio, sequedad, temblores, palpitaciones).

Nivel motivacional – afectiva: el sujeto experimenta una emoción positiva que genera un compromiso y negativa representado con un estado de burnout o agotamiento.

4.2.9 Factores de riesgo

La existencia de problemas intrafamiliares, disminución de horas de sueño, género femenino, bajo rendimiento escolar, nivel socio económico bajo son factores de riesgo (Luque et al., 2021).

Asimismo, se ha observado en diferentes estudios que existe un factor de riesgo cuando las personas son cuidadores de otras personas, cuando las personas padecen tienen comorbilidades, conflictos dentro de otras áreas como un trabajo, personas que han experimentado experiencias traumáticas en etapas prenatales e infancia (Moscoso, 2014).

El estudio de Biltran et al. (2019) distingue factores de riesgo del estrés académico, divididos en:

Factores individuales

Alta autoexigencia y competitividad, baja tolerancia a la frustración, crisis vitales e insuficiente desarrollo de identidad laboral.

Factores sociales

Aislamiento y vulnerabilidad social.

Factores institucionales

Alta exigencia académica, rigidez curricular, evaluación centrada en objetivos cognitivos, modelaje al exitismo y/o autosuficiencia, alta carga asistencial, falta de tiempo y recursos, complejidad de pacientes.

4.2.10 Factores de protección

Se considera factores de protección en el estrés disfuncional o distrés como la resiliencia debido a que las personas mantienen un mayor equilibrio emocional ante eventos que le generan malestar (Vera y Gabari, 2019).

Según Bitran et al. (2019) los factores protectores del estrés se dividen en las siguientes categorías.

Factores individuales

Resiliencia, asertividad en comunicación, autocuidado, estilo de vida saludable, espiritualidad, sentido de pertenencia.

Factores sociales

Habilidades sociales, red de apoyo y participación en actividades extracurriculares.

Factores institucionales

Buen clima educativo, enseñanza de profesionalismo en el currículo formal, formación docente en bienestar y prevención, adecuada proporción docente/alumno, sistema de evaluación del programa educacional, tamizajes precoces, disposición de residencias adecuadas, tiempos de trallado breves y seguridad.

4.2.11 Estrés y cerebro

El estrés se concibe acorde a la naturaleza cerebral de la misma, cuando genera un malestar existe respuestas exageradas en relación con demanda, en caso del distrés; sin embargo, cuando existe un eustrés se respeta la normalidad de los indicadores fisiológicos y psicológicos. Inclusive, varía de acuerdo al sexo de la persona, en los hombres existe una activación predominante en el córtex pre – frontal y en la mujer mayor predominancia activa en el sistema límbico.

La activación cerebral difiere dependiendo del tipo de estrés. De acuerdo con Tobar (2021) en el eustrés se refuerzan las conexiones neuronales permitiendo la mejor de los procesos psicológicos en lo referente a procesos atencionales y de memoria, lo cual permite responder adecuadamente; sin embargo, ante el distrés o estrés crónico se incrementa los glucocorticoides durante un período de tiempo largo, lo cual tiene por consecuencia la afectación en procesos metabólicos (sistema endócrino, inmunológico y

nervioso) debido a que se produce una condición neurotóxica tanto de manera celular, funcional o estructura.

Añadido a ello, “la activación del sistema endocrino es encargado de la respuesta hormonal al estrés debido a que concentra los corticoides, cortisol y adrenalina con efectos nocivos debido a que disminuye la efectividad en la modulación de las respuestas del estrés” (Cueto, 2019, p.17).

De acuerdo a lo explicado, existe una hormona que está vinculada estrechamente con el estrés, cortisol que segrega por la corteza suprarrenal en la sangre ante situaciones de estrés, afectando a funciones fisiológicas (Ramos et al., 2020).

Se establece que la influencia del estrés a nivel cerebral se divide en estrés agudo que tiene un efecto dual con dependencia en el estímulo, actúa en procesos de aprendizaje y plasticidad debido a la inducción de sinapsis glutaminérgicas, debido a que se percibe a los estímulos como amenazantes.

Por otro lado, el estrés crónico altera la neuroanatomía en las regiones del hipocampo, amígdala y córtex prefrontal, se reduce el tamaño del hipocampo, se incrementa la amígdala, en el córtex pre – frontal existe una disminución de funciones ejecutivas debido a autorregulación emocional; estrés cotidiano, donde existen bajos niveles de cortisol y síntomas de ansiedad, baja autoestima, estado de ánimo depresivo y sentimientos de incapacidad (Calzadilla, 2022).

4.2.12 Escalas o instrumentos para medir estrés

SISCO

En la evaluación psicológica del estrés académico, se utiliza el Inventario SISCO del Estrés Académico, elaborado por Barraza (2007), escala adaptada en contexto internacional, compuesto por 31 ítems, las propiedades psicométricas demuestran una confiabilidad mayor a .87, adecuada validez con adecuada estructura interna.

En el instrumento psicológico mencionado se evalúa el estrés estudiantil donde se mide el estrés en el ámbito académico y el mecanismo usado para el afrontamiento de estrés en lo que respecta a nivel, intensidad, frecuencia, factores estresores, síntomas y globalidad de dimensiones.

Inventario de Estrés Académico (IEA)

El Inventario de Estrés Académico (IEA) es un reactivo psicológico, la aplicabilidad ha sido demostrada en contexto ecuatoriano, la escala está compuesta por 20 ítems evaluados con 11 situaciones que general estrés en el ámbito educativo, las respuestas se encuentran en una escala tipo Likert desde 1 que significa poco a 5 que representa mucho, dividido en 4 áreas: reacciones físicas (pesadillas, fatiga, cefalea), reacciones psicológicas (inquietud, concentración e irritabilidad), reacciones comportamentales (aislamiento, abulia e hiperfagia) u otras reacciones (Urbano, 2022).

Escala de Estresores Académicos (ECEA)

La Escala de Estresores Académicos (ECEA) elaborado por Cabanach et al. (2016), consta de 85 ítems dividido en 9 dimensiones (deficiencias metodológicas del profesorado, sobrecarga académica del estudiante, intervenciones en público, clima social negativo, falta de control sobre el rendimiento, carencia de valor de contenidos, baja auto eficacia académica, exámenes y dificultades de participación), ha demostrado adecuada estructura factorial.

Escala de Estrés Percibido

No obstante, existen otros instrumentos que se utilizan a pesar de no ser específicos como la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) conformada por 14 ítems que resulta útil en contextos académicos puesto que, representa utilidad para evaluar estrés y tiene adaptaciones en varios países, tiene una adecuada consistencia interna de 0.83, además, mide la frecuencia de los niveles de respuesta fisiológica, cognitiva y motor (Torres et al., 2015).

5. Metodología

5.1 Enfoque de estudio

Para el proceso de obtención de la información de la investigación, se empleó un enfoque cualitativo el cual como lo menciona Rodríguez y Rodríguez (2020) es un procedimiento lógico de proposiciones para poder llegar a una conclusión a partir de una serie de principios, siendo así que la información que se recopiló sobre las experiencias y percepciones de los estudiantes en relación con las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico, permitió obtener conclusiones lógicas a partir de una idea general sobre las variables de estudio.

5.2 Diseño de estudio

Este estudio de investigación se llevó a cabo con un enfoque cualitativo, el cual según resalta Arteaga (2022), es un enfoque multimetodológico que enmarca una perspectiva interpretativa de un tema, involucrando el análisis de fenómenos y explicaciones de acontecimientos relacionados con los significados que las personas les atribuye. Así mismo, se utilizó un diseño no experimental en el que no se manipulo ninguna variable, debido a que en esta investigación no se pretendía crear una situación o intervenir intencionalmente en el estudio, por lo que se observó una ya existente en su contexto natural para así poder analizarla. (Sampieri, 2014)

5.3 Tipo de estudio

El tipo de estudio en la investigación fue por medio de un alcance descriptivo y de corte transversal, en donde, el investigador tuvo como objetivo recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos de estudio especificado con sus propiedades, características o perfiles (Sampieri et al, 2014) en esta investigación se conceptualizó la contribución las estrategias de afrontamiento de los estudiantes universitarios frente al estrés, estableciendo así relaciones descriptivas importantes para los resultados.

5.4 Área de estudio

5.4.1 Población

La población inicial fue de 30 artículos relacionadas con el tema de la investigación, “Estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de Latinoamérica y Europa con estrés académico”, la investigación se llevó a cabo en el ámbito de estudio que abarca la búsqueda bibliográfica de información científica a través de sitios web, se usó plataformas de bases de datos como Scielo, Dialnet, Redalyc, etc.

5.4.2 Muestra

Para obtener la muestra, se utilizó un muestreo no probabilístico intencional, además, se seleccionó la información en base a los criterios de inclusión como de exclusión. Se realizó la selección de 15 documentos que se admitieron mediante la filtración y selección de los que tenían mayor trascendencia científica para la investigación.

▪ Criterios de inclusión

- Artículos científicos que se enmarcaron dentro del rango de 20 años de antigüedad, es decir publicaciones entre 2004 y 2024.
- Artículos que se enfocaban en aspectos relevantes de las estrategias de afrontamiento y estrés académico de universitarios en Latinoamérica y Europa, para entender los conceptos bases de las variables de estudio
- Artículos en idiomas como inglés y español.

▪ Criterios de exclusión

- No se hizo uso de artículos que no se enmarcaron en el tiempo establecido.
- Artículos que no garanticen una base científica o validez de publicación.
- Artículos desarrollados en idiomas distintos a los mencionados.
- Finalmente artículos que sean duplicados y de acceso denegados.

5.5 Técnica e instrumentos

El método que se utilizó para realizar la investigación fue síntesis bibliográfica, la cual ayudó a recopilar y analizar la información relevante de los artículos científicos seleccionados (Méndez y Astudillo, 2008), además se empleó la selección, filtración y categorización de la información obtenida en los resultados y discusiones de los documentos descritos, obteniendo una sistematización bibliográfica. Respecto al instrumento de estudio se utilizó el flujo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis), para facilitar la revisión y el análisis de los estudios seleccionados (Page et. al. 2021).

5.6 Procedimiento

El estudio incluyó cuatro fases, en orden de los objetivos establecidos.

5.6.1 Fase 1: Recolección de información

Dentro de la primera fase, se realizó la recolección de documentos y artículos a analizar, entre los que se encontraron artículos científicos, tesis de grado y posgrado en bases de datos descritas anteriormente sobre estrategias de afrontamiento en jóvenes universitarios con estrés académico.

5.6.2 Fase 2: selección y filtración

En esta fase se seleccionó y se filtró artículos que cumplen con los criterios de inclusión como los criterios de exclusión establecidos, para seleccionar los artículos pertinentes se utilizó PRISMA, se inició con un conjunto de 30 artículos científicos. De estos, 3 fueron descartados debido a que contenían información incompleta, dejando un total de 27 artículos. Siguiendo los criterios de exclusión establecidos, se eliminaron 6 artículos adicionales. En la fase de inclusión, se seleccionaron finalmente 15 artículos para el análisis de esta investigación. Este proceso se detalla gráficamente en el anexo 1, a través de un diagrama de flujo PRISMA.

5.6.3 Fase 3: Tabulación de resultados

Se realizó la tabulación de resultados obtenidos sobre las estrategias de afrontamiento utilizadas en los jóvenes universitarios y las reacciones de estrés mediante tablas para la recolección e interpretación de los datos recopilados.

5.6.4 Fase 4: Planteamiento de resultados y conclusiones

Finalmente, se desarrolló un análisis de los resultados obtenidos, permitiendo así identificar conclusiones dando respuesta a los objetivos plantea

6. Resultados

Tabla 1

General: Describir la evidencia científica de las estrategias de afrontamiento en el estrés académico de los estudiantes universitarios en Latinoamérica y Europa.

Tabla 1.					
Referencia	Titulo	Objetivo	Tipo de estudio	Muestra	Resultados
Emiro et. al. 2020 Colombia	Estrés académico en estudiantes universitario	Analizar el estrés académico en estudiantes universitarios.	Estudio transversal de nivel descriptivo	450 estudiantes	Los estudiantes con menor uso de estrategias de afrontamiento frente al estrés académico presentaron mayor sintomatología como somnolencia, dolores de cabeza y fatiga crónica además de reducción del consumo de alimentos.
Lucía Piergiovanni y Pablo Depaula 2018 Argentina	Estudio descriptivo de la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios	analiza las relaciones entre autoeficacia y estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por estudiantes universitarios	Se llevó a cabo un estudio transeccional, de tipo descriptivo	126 estudiantes	Los varones evidencian mas uso de diversas estrategias de afrontamiento presentando menos reacciones físicas y psicológicas, siendo más auto eficaces.

		argentinos para enfrentar demandas académicas tanto internas como externas.			
Laura Scafarelli Tarabal y Reina García 2007 Uruguay	Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de Jóvenes universitarios uruguayos	determinar si el perfil de afrontamiento de los estudiantes universitarios de cinco carreras diferentes varían de acuerdo a la carrera que cursan	Exploratorio, descriptivo comparativo	139 estudiantes	Al utilizar las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico existe una diferencia en la carrera que cursan, los jóvenes que optan por carreras científicas donde se enfatiza más la racionalidad individual emplean estas estrategias con menor frecuencia, los mismos que reportaron mayor síntomas físicos y psicológicos, que los estudiantes que presentan mayor uso de estrategias de afrontamiento.
Espinosa et. al. 2009	Afrontamiento al estrés y modelo psicobiológico de la personalidad en estudiantes universitarios	observar la relación entre las dimensiones de personalidad propuestas por el Modelo de Temperamento/Carácter y	Descriptivo correlaciona	150 estudiantes	Se encontró el uso frecuente de estrategias activas de afrontamiento en esta muestra, resultando favorable tanto

		las dimensiones del Afrontamiento al Estrés en una muestra aleatoria estratificada de 150 de estudiantes universitarios.			para el bienestar psicológico como para la calidad de vida, en general.
Amparo Montalvo y Miguel Simancas 2019 Colombia	Estrés y estrategias de afrontamiento en educación superior	Conocer la presencia de estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes universitarios matriculados en una Institución de Educación Superior en Cartagena de Indias (Colombia)	estudio analítico de corte transversal	1947 estudiantes	Recibir ayuda ante las dificultades facilita el afrontamiento ante las demandas de estrés académico.
María del mar Ferradás et. al. 2021 España	Flexibilidad en el afrontamiento del estrés y fortalezas personales en estudiantes universitarios	Analizar la relación entre perfiles de afrontamiento en el alumnado universitario y fortalezas personales	Diseño descriptivo correlacional	401 estudiantes	Existen dos perfiles diferenciados de afrontamiento: un perfil de baja flexibilidad en el afrontamiento (preferencia por estrategias de autocrítica y retirada social) y un perfil de

					alta flexibilidad en el afrontamiento (preferencia por estrategias de resolución de problemas, reestructuración cognitiva, expresión emocional y apoyo social), los jóvenes que reportaron disminución de los efectos del estrés académico presentaron un perfil de alta flexibilidad.
González et. al. 2018 España	Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios	Constatar si el afrontamiento activo es el más eficaz en la reducción del estrés académico.	Diseño descriptivo correlacional	1195 estudiantes	Los efectos del estrés académico se encuentran mediados por las estrategias de afrontamiento de los estudiantes, siendo que a mayor uso de estrategias de afrontamiento menor son los efectos del estrés académico.
Contreras et. al 2012	Pensamiento constructivo y afrontamiento Al estrés en estudiantes universitarios	Establecer la relación posible entre pensamiento constructivo y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios	Diseño descriptivo correlacional	184 estudiantes	La baja capacidad de utilizar las estrategias de afrontamiento se asocian con una baja productividad e incapacidad de sobreponerse.

Delgado et. al. 2005 Colombia	Estudio descriptivo sobre estrés en Estudiantes de medicina de la Universidad de Manizales	Estudiar los factores de riesgo para el estrés en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad de Manizales	Estudio descriptivo	141 estudiantes	Al analizar el afrontamiento del estrés de los estudiantes se encontró un afrontamiento inadecuado posiblemente debido a que en la etapa de la adolescencia hacen su aparición comportamientos de riesgo como abuso de sustancias, incluyendo cigarrillos y alcohol, que constituyen estilos de afrontamientos facilistas ante el estrés y siendo menos productivos.
León et. al. 2020 España	Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil – primaria	Identificar cuáles son las situaciones del entorno universitario que generan mayor estrés en el alumnado que cursa los Grados de Educación Infantil y Primaria.	Análisis correlacional y regresión múltiple	276 estudiantes	Los estudiantes que mencionan mayor uso de estrategias de afrontamiento presentaron menor grado de estrés académico.
Arturo Barraza 2009 México	Estrés académico y burnout estudiantil. análisis de su relación	Establecer el perfil descriptivo del estrés académico que	Estudio transeccional y correcciona	243 estudiantes	Frente al estrés académico los estudiantes presentan problemas de concentración e inquietud, en

	en alumnos de licenciatura	manifiestan los alumnos de licenciatura,			lo particular, y de los síntomas psicológicos, son los estudiantes que presentan menor uso de estrategias de afrontamiento frente al estrés.
Peña et. al. 2017 México	Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero	Evaluar la Frecuencia e intensidad del estrés y estrategias que utilizan para afrontarlo, los estudiantes de nivel superior de la UAGro	estudio descriptivo y analítico transversal	158 estudiantes	El estrés está presente en estudiantes, la intensidad y frecuencia en que se presenta y las situaciones generadoras depende de la evaluación emocional y el uso que hagan de las estrategias de afrontamiento.
Alberto Maldonado y Marisa Sandoval, 2016.	Evolución de los modelos sobre el afrontamiento del estrés	Sintetizar la evolución de los principales hallazgos científicos sobre el estrés y las estrategias y habilidades para su afrontamiento	Estudio bibliográfico	45	El uso de estrategias de afrontamiento frente al estrés incrementa los niveles de bienestar personal.
Nieves et. al. 2013	Algunas consideraciones acerca del estrés académico en los estudiantes universitarios	Conocer las situaciones estresantes, estrategias de afrontamiento y sintomatología.	estudio descriptivo con un diseño transversal.	342 estudiantes	Existe una alta incidencia del estrés académico en los estudiantes universitarios, los que presentan mayor sintomatología de estrés los estudiantes que reportan menor

					conocimiento de las estrategias de afrontamiento.
González et. al. 2018 España	Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios	constatar si el afrontamiento activo es el más eficaz en la reducción del estrés académico.	Diseño descriptivo con corte transversal	1195 estudiantes	Los efectos del estrés académico se encuentran mediados por las estrategias de afrontamiento de los estudiantes.
Jorge Amate y Jesús de la Fuente 2021 España	Relationships between test anxiety, self-regulation and strategies for coping with stress, in professional examination candidates	establecer relaciones de asociación, interdependencia y predicción estructural entre las variables ansiedad evaluativa, autorregulación y estrategias de afrontamiento del estrés	Diseño fue ex post-facto lineal, con análisis de asociación bivariada, inferenciales (ANOVAs y MANOVAs) y de predicción estructural.	142 estudiantes	Para hacer uso de las estrategias de afrontamiento frente al estrés la emocionalidad, como la preocupación, propia de la ansiedad, actúan como bloqueadores de la toma de decisiones, derivando fácilmente en conductas de evitación y procrastinación, siendo así menos productivos.
Antonio Vega et. al. 2022 España	Patrones de aprendizaje, estrés académico y rendimiento en universitarios de primer curso:	analizar la relación entre patrones de aprendizaje, estrés académico, esfuerzo y rendimiento en el primer año de estudios superiores.	Estudio exploratorio descriptivo basado en cuestionarios	146 universitarios	Según los análisis de la muestra de los universitarios que muestran bajas estrategias de afrontamiento las reacciones frente al estrés son el

	un estudio exploratorio				agotamiento físico y los pensamientos negativos.
Sebastián Eduardo Piemontesi et. al. 2012 España	Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios	conocer si existen diferencias entre los estilos de afrontamiento y la AE entre estudiantes	Muestreo no probabilístico	816 estudiantes	Existen diferencias significativas en la productividad de los estudiantes frente al estrés siendo mas productivos los que mencionan mayor uso de estrategias de afrontamiento.
Antonio Souto et. al. 2018 España	Sintomatología depresiva y estrategias de afrontamiento activo en estudiantes de fisioterapia	analizar la relación entre la presencia de sintomatología depresiva y el empleo de estrategias activas de afrontamiento frente al estrés académico.	Diseño ex post facto prospectivo simple de corte transversal	485 estudiantes	El empleo de estrategias de afrontamiento activo frente al estrés utilizadas por los estudiantes supone una variable moduladora con capacidad para reducir el riesgo de aparición de síndromes en los estudiantes
Josep Gustems y Caterina Calderón 2014 España	Empatía y estrategias de afrontamiento como predictores del bienestar en estudiantes universitarios españoles	analizar la relación entre la empatía, las estrategias de afrontamiento y el malestar psicológico entre estudiantes universitarios.	Estudio descriptivo transversal	90 estudiantes	Reconocer las emociones de uno mismo y comprender los estados emocionales y las intenciones de los demás es beneficioso para los estudiantes, el poder desarrollar

recursos y estrategias de
afrentamiento permite a los
estudiantes adaptarse
a situaciones estresantes con las
que se encuentran en el contexto
educativo.

Nota: Información recopilada de Emiro et. al. (2020); Lucía Piergiovanni y Pablo Depaula (2018); Laura Scafarelli Tarabal y Reina García (2007); Espinosa et. al. (2009); Amparo Montalvo y Miguel Simancas (2019); María del mar Ferradás et. al. (2021); Gonzáles et. al. (2018); Contreras et. al (2012); Delgado et. al. (2005); León et. al. (2020); Arturo Barraza (2009); Valdivieso et. al. (2020); Peña et. al. (2017); Alberto Maldonado y Marisa Sandoval (2016); Nieves et. al. (2013); Gonzáles et. al. (2018); Jorge Amate y Jesús de la Fuente (2021); Antonio Vega et. al. (2022); Sebastián Eduardo Piemontesi et. al. (2012); Antonio Souto et. al. (2018); Josep Gustems y Caterina Calderón (2014).

En la Tabla 1, se aborda de manera general las estrategias de afrontamiento en el estrés académico de los estudiantes universitarios de Latinoamérica y Europa, describiendo la implicación, la manera que afecta el uso de las estrategias de afrontamiento y la manera de reaccionar de los diferentes estudiantes de diversas universidades frente al estrés además de las situaciones que desencadenan estrés en los estudiantes.

Tabla 2

Objetivo Especifico 1: Conocer las estrategias de afrontamiento de los estudiantes universitarios.

Tabla 2.		
Referencia	Muestra	Estrategias de afrontamiento
Santana et. al. 2022	1118 estudiantes	<ul style="list-style-type: none">• Planeación• Gestión de respuesta• Reevaluación positiva• Planeación• Gestión de recursos personales
Harvey et. al. 2021	201 estudiantes	<ul style="list-style-type: none">• Solución de problemas• Búsqueda de apoyo social• Religión• Evitación cognitiva• Reevaluación positiva y negativa
Rodríguez et. al. 2020	398 estudiantes	<ul style="list-style-type: none">• Revaluación positiva• Búsqueda de apoyo• Planificación
Lucía Piergiovanni y Pablo Depaula 2018	126 estudiantes	<ul style="list-style-type: none">• Reevaluación positiva
Laura Scafarelli y Reina García 2007	139 estudiantes	<ul style="list-style-type: none">• Invertir en amigos íntimos

		<ul style="list-style-type: none"> • Buscar apoyo social
Espinosa et. al. 2009	150 estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Reevaluación positiva • Búsqueda de apoyo social
Estefaní Sincre y Leandro Casaro 2014	140 estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Aproximación cognitiva • Aproximación conductual • Evitación cognitiva
Emiro et al. 2020	450 estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • habilidad asertiva • elaboración de un plan • ejecución de sus tareas • búsqueda de información sobre la situación.
Pérez et. al. 2017	1557 universitarios	<ul style="list-style-type: none"> • Directo al problema • Evitación • Agresión • Distracción • Desahogo emocional • Búsqueda de apoyo
Amparo Montalvo y Miguel Simancas 2019	1947 estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Reevaluación positiva • Búsqueda de apoyo • Planificación
Carmen Vizozo 2019	450 estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Solución de problemas

		<ul style="list-style-type: none"> • Reestructuración cognitiva • Apoyo social
León et. al. 2020	276 estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Pensamiento desiderativo • Expresión emocional • Resolución de problemas • Retirada social • Autocritica
Ramon et. al. 2008	1195 estudiantes universitarios	<ul style="list-style-type: none"> • Afrontamiento activo (reevaluacion positiva, planificación y gestión de recursos) • Afrontamiento social (bajo afrontamiento activo y alto afrontamiento social) bajo afrontamiento activo y social
Francisco Morales 2020	200 estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Autocritica • Expresión emocional • Pensamiento desiderativo • Evitación • Retirada social
Maria del Mar Ferradás et. al. 2021	401 estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Autocritica • Retirada social • Resolución de problemas expresión emocional • Apoyo social • Reestructuración cognitiva

Nota: Información recopilada de Santana et. al. (2022); Harvey et. al. (2021); Rodríguez et. al. (2020); Lucía Piergiovanni y Pablo Depaula (2018); Laura Scafarelli y Reina García (2007); Espinosa et. al. (2009); Estefaní Sincre y Leandro Casaro (2014); Emiro et al. (2020); Pérez et. al. (2017); Amparo Montalvo y Miguel Simancas (2019); Carmen Vizozo (2019); León et. al. (2020); Ramon et. al. (2008); Francisco Morales (2020).

En la Tabla 2, quince de los 21 artículos describen las diferentes estrategias de afrontamiento que los estudiantes universitarios presentan, seis de los 15 artículos resaltan como estrategia de afrontamiento la reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social, cinco describen como estrategia de afrontamiento la planeación, en cuatro artículos los estudiantes utilizan la evitación, tres artículos señala que usan la retirada social, dos artículos indican que como estrategia de afrontamiento que utilizan algunos estudiantes es la expresión emocional.

Tabla 3

Objetivo Especifico 2: Identificar situaciones que desencadena estrés académico en los estudiantes.

Tabla 3.		
Referencia	Muestra	Situaciones que generan estrés académico
Rodríguez et. al. 2020	398 estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Sobrecarga de trabajo • Tiempo limitado • Personalidad del profesor

		<ul style="list-style-type: none"> • Evaluaciones
Emiro et al. 2020	450 estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • sobrecarga de trabajos escolares • tiempo limitado para hacer el trabajo • tipo de trabajos que piden los profesores • evaluaciones de los profesores.
León et. al. 2020	276 estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Carga excesiva • Miedo al fracaso • Realización de exámenes • Problemas personales • Clima inadecuado dentro del aula • Procrastinación y dificultad para priorizar tareas
Macarena Vallejo et. al. 2018	409 estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Dedicación • Agotamiento • Estrés percibido
Mónica Jerez y Carolina Oyarzo 2015	712 estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Sobrecarga de tareas • Problema con los horarios de clases • Tiempo limitado para hacer trabajos

Lya Feldman et. al. 2018	442 estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Presentar un examen escrito • Esperar y recibir los resultados de un examen • Excesiva cantidad de material para estudiar • Falta de tiempo para estudiar • Entrar o salir del aula cuando la clase ya comenzó
Laura Hinojosa et. al. 2017	205 estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Sobrecarga académica • Falta de tiempo para cumplir con las actividades • Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura
Amparo Montalvo y Miguel Simancas 2019	1947 estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Profesores críticos • Cantidad de trabajo
Arturo Barraza 2009 México	243 estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Sobrecarga de tareas y trabajos escolares • Las evaluaciones de los profesores
Valdivieso et. al. 2020 España	276 estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Carga excesiva de practicas • Miedo al fracaso
Peña et. al. 2017 México	158 estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Sobrecarga de tareas
Nieves et. al. 2013	342 estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación de los profesores • Sobrecarga de tareas

-
- Tiempo limitado para realizar el trabajo
-

Nota: Información recopilada de Rodríguez et. al. (2020); Emiro et al. (2020); León et. al. (2020); Macarena Vallejo et. al. (2018); Mónica Jerez y Carolina Oyarzo (2015); Lya Feldman et. al. (2018); Laura Hinojosa et. al. (2017); Amparo Montalvo y Miguel Simancas (2019); Arturo Barraza (2009); Valdivieso et. al. (2020); Peña et. al. (2017); Nieves et. al. (2013).

En la Tabla 3, se evidencia la importancia de la organización en el tiempo y en las actividades importantes y urgentes, ya que está estrechamente relacionada con las situaciones más frecuentes que genera estrés en los estudiantes universitarios, debido a que once de los doce artículos identifican como situaciones que generan estrés, la sobrecarga académica siendo la más frecuente en los artículos analizados, seguido de tiempo limitado para cumplir las tareas o trabajos designados.

Objetivo Especifico 3: Elaborar una guía informativa acerca las estrategias de afrontamiento y la implicación en la salud mental.

Tema: Guía informativa para la gestión de tiempo en estudiante

1. Introducción

1.1. Contextualización de la problemática

La organización mundial de la salud (OMS,2023) considera al estrés académico como “una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos”, siendo esta reacción normal ya que se produce cuando se está enfrente de diversas exigencias a nivel educativo, sin embargo en la forma en como reaccionamos marca el modo en que afecta el bienestar, siendo así que el estrés académico puede inmovilizar al estudiante, mostrando síntomas como; dolores de cabeza y espalda, fatiga, cansancio e impotencia, además de síntomas psicológicos como angustia e inquietud, y afectar en el desenvolvimiento del estudiante en otras áreas como social, e incluso aislamiento.

Maldonado Román et al. (2008) plantean que un nivel elevado de estrés académico

Altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula (p. 2).

1.2. Justificación de la guía

El motivo de realizar esta guía informativa radica en la necesidad de promocionar a los estudiantes universitarios la importancia de gestión de tiempo además de técnicas para poder cumplir con actividades y requerimientos que demanda la universidad, previniendo así efectos adversos que puede tener el estrés académico.

De este modo, esta guía es un compendio informativo sobre la gestión de tiempo en los estudiantes universitarios. En sus contenidos ofrece información seleccionada que sintetiza lo mas importante sobre los conocimientos necesarios acerca de la problemática.

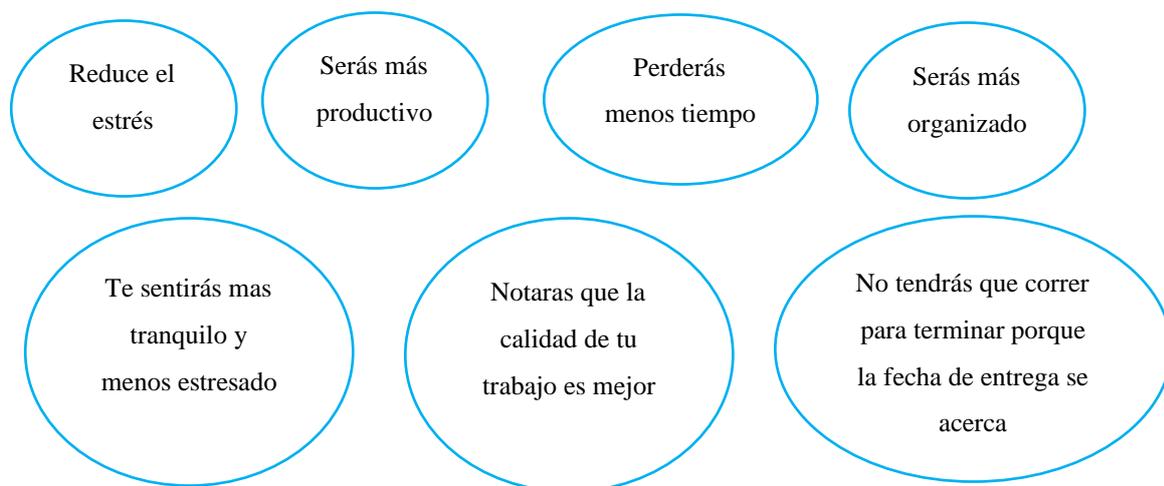
Objetivo: brindar información que proporcione una visión clara de la importancia, además de proporcionar estrategias de gestión de tiempo facilitando recursos de apoyo.

Gestión de tiempo

Definición: según Liu et. al. (2009) la gestión de tiempo enmarca varias formas, aunque la mayoría con una idea central que consiste en la finalización de tareas o actividades en un periodo de tiempo esperado, obteniendo así resultados de calidad, utilizando procedimientos como la planificación o la organización.

Así mismo Claessens et. al. (2007) tras varios estudios concluye que la gestión del tiempo se refiere a conductas que buscan lograr un efectivo uso del tiempo, mientras se realizan ciertas actividades dirigidas con un propósito, tratándose de un proceso dinámico relacionados con aspectos estratégicos y motivacionales del aprendizaje.

¿Porque es importante gestionar correctamente el tiempo?



¿Cómo puedo gestionar el tiempo?

1

Crea un horario o un calendario

Puedes aplicar la técnica ALPEN creada por el economista Lothar Seiwert, donde se plantea ya sea semanal o mensualmente dividiendo las tareas en partes:

HORARIO PERSONAL								
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
01:00								01:00
02:00								02:00
03:00								03:00
04:00								04:00
05:00								05:00
06:00								06:00
07:00								07:00
08:00								08:00
09:00								09:00
10:00								10:00
11:00								11:00
12:00								12:00
13:00								13:00
14:00								14:00
15:00								15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00								20:00
21:00								21:00
22:00								22:00
23:00								23:00
24:00								24:00

1. Enlistar la tareas o actividades del día o de la semana
2. Estimar la duración de cada actividad
3. Reservar el 60% para completar actividades planificadas y el 40% sobrante para momentos no especificados o actividades recreativas.
4. Priorizar las actividades.
5. Realizar un seguimiento al progreso, identificando tareas inconclusas y subirlas al listado

2 Fechas límites

La siguiente tabla te ayuda a gestionar tu tiempo en función de la calidad de trabajos que tengas que realizar.

Asignatura	Título de actividad	Fecha límite de entrega del trabajo	Mi propia fecha limite	Fecha del examen

3 **Importante y urgente**

Tiempo estimado	Urgente	No urgente

Según lo señala Jinalee, Nongmeikapam y Singh (2018) el formato creado por Eishenhower clasifica las actividades en dos categorías: actividades urgentes e importantes. Siendo urgentes las que necesitan atención inmediata y las importantes con las que coinciden para lograr objetivos personales o profesionales.

Consejos para buen uso de tu tiempo

- Estudia en un sitio tranquilo que sea de tu agrado, en donde no existan distracciones o interrupciones.
- Planifica el tiempo, identificando prioridades de las actividades urgentes y no urgentes, además de establecer fechas límites para llevar a cabo los trabajos.
- Lleva una agenda de para cumplir con todas las actividades y deberes.
- No dejes todo para el siguiente día, si te paren difíciles o confusas empieza por tareas pequeñas o más sencillas.
- Empieza por actividades que necesiten dificultad media, siguiendo con dificultad alta y finaliza con tareas de menor nivel de concentración.
- Toma apuntes con colores y organízalo en archivadores o carpetas.
- Toma descansos o tiempos libres, que anteriormente ya tenías planificados.
- Revisa como gastas el tiempo preguntándote si es efectivo el uso de tiempo que llevas.
- Prepara un plan de trabajo diario

- Date recompensas y premios a ti mismo como; dar un paseo ver una serie, pasar tiempo en tiktok o darte un regalo.

7. Discusión

En el desarrollo del presente Trabajo de Integración Curricular, el objetivo general se centró en describir la evidencia científica sobre las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico de los estudiantes universitarios en Latinoamérica y Europa. A través de la investigación, se identificaron estrategias específicas de afrontamiento utilizadas ante las situaciones estresantes en el ámbito escolar, como la reevaluación positiva, búsqueda de apoyo social, planeación, expresión emocional y evitación cognitiva.

Este hallazgo se ve corroborado por el estudio de Valdivieso et al. (2019) que tiene como objetivo identificar el afrontamiento más frecuente en una población española, indica como principales estrategias de afrontamiento en el contexto universitario la expresión emocional y la reiterada social; sin embargo, se observan diferencias, pues también se menciona el pensamiento desiderativo, resolución de problemas y autocrítica como estrategias. Morales (2018) en su estudio donde se analiza el afrontamiento con las emociones en una población latinoamericana, destaca el uso de estrategias de afrontamiento centradas tanto en la solución de problemas como en emociones. Aunque estos resultados se alinean con los del trabajo curricular, no implica que sean generalizables, pero sí resaltan la importancia de conocer los estilos de afrontamiento para su intervención. . Por otro lado, Silva-Ramos et al. (2021), en su investigación de población mexicana con objetivo de analizar la incidencia del estrés académico en estudiantes universitarios latinoamericanos, enfatizaron la prevalencia de la planeación y la reevaluación positiva como estrategias efectivas frente a los retos académicos.

En cuanto al primer objetivo específico, se determinó que el afrontamiento más frecuente en el contexto universitario incluye la reevaluación positiva, búsqueda de apoyo social, planeación, evitación, reiterada social y expresión emocional. Este resultado concuerda con la investigación en contexto europeo de Jurado et al. (2021) que tuvo como objetivo analizar el afrontamiento con mayor prevalencia ante la ansiedad, destaca la inteligencia emocional y las redes de apoyo social como estrategias predominantes, añadiendo la religiosidad como relevante frente al estrés académico, un aspecto no identificado en este trabajo. Rodríguez et al. (2020) en su investigación de análisis de tipos de afrontamiento en población argentina, señalan la concentración en la resolución de situaciones como la estrategia más utilizada, diferenciándose de los hallazgos de este estudio. Estas variaciones pueden deberse a los distintos contextos de investigación, lo que sugiere que las estrategias de afrontamiento dependen de los contextos socioculturales y las teorías existentes sobre los tipos

de afrontamiento. Adicionalmente, un estudio realizado por Martínez et al. (2022) en México examinó cómo el sentido de comunidad y la identificación con grupos universitarios de 25 a 30 años sirven como mecanismos de afrontamiento significativos, reduciendo los niveles de estrés mediante la creación de un entorno de apoyo mutuo. Estas variaciones pueden deberse a los distintos contextos de investigación, lo que sugiere que las estrategias de afrontamiento dependen de los contextos socioculturales y las teorías existentes sobre los tipos de afrontamiento.

Respecto al segundo objetivo específico, se identificó que la organización en el tiempo y actividades urgentes importantes son factores principales del estrés académico, así como la sobrecarga académica y el tiempo limitado para tareas. Solano et al. (2021) exploraron cómo los hábitos de estudio impactan en el estrés académico en una muestra de estudiantes universitarios de diversas disciplinas, desde ingeniería hasta ciencias sociales, con el objetivo de entender mejor las prácticas de estudio eficientes y su relación con el estrés, siendo así vinculan el estrés académico con los hábitos de estudio. Mientras que Pinto et al. (2021) examinaron la influencia de los factores ambientales en universidades de Colombia reconocen los factores ambientales como desencadenantes del estrés académico. Luque et al. (2021) en su estudio con objetivo de cuantificar la carga de trabajo e impacto en población académica del colegio, resaltan la sobrecarga de tareas y los plazos establecidos para entregas como principales factores de estrés, coincidiendo con este trabajo.

Para el tercer objetivo específico, se elaboró una guía informativa acerca de la problemática estudiada, destacando la gestión de tiempo como abordaje preventivo. Dicha guía propone la organización de recursos personales y la planificación del estudio como herramientas para reducir el estrés académico, en contraste con otras guías que enfocan en definiciones, identificación de estresores y técnicas de relajación. A pesar de las diferencias con otros estudios, se subraya la importancia de la priorización de tareas y la planificación de tiempos como estrategias cruciales para mitigar el estrés académico.

De manera distinta a lo expuesto en la Guía para el Manejo del Estrés Académico que tuvo el objetivo de ofrecer un marco comprensivo del estrés en población académica señala los siguientes puntos: definición de estrés, signos de estrés, factores de estrés académico en estudiantes universitarios y recursos de afrontamiento (Pérez et al., 2022), en donde se puntualiza otros aspectos importantes en el abordaje del estrés académicos. De igual manera, Osorio y González (2022) desarrollaron una guía para brindar herramientas de identificación

de estresores académicos y ambientales en estudiantes, en la propuesta de guía indican definiciones, identificación de estresores académicos y no académicos, reconocer el estrés cotidiano, fases del estrés, manifestaciones, técnicas de afrontamiento mediante relajación muscular progresiva de Jacobson, mismas estrategias diferentes a las propuestas. Finalmente, de manera diferente, Tenelada et al. (2019) orientan su trabajo en evaluar la efectividad de técnicas en el manejo del estrés tanto en pregrado como posgrado, siendo así las técnicas de intervención como psicoeducación, respiración, relajación, visualización, visualización y afrontamiento se las identifica como relevantes para el manejo de estrés académico.

En el desarrollo del Trabajo de Integración Curricular destaca por el análisis exhaustivo, presenta fortalezas, como especificades de factores atribuibles al estrés académico en contexto estudiantil, propuesta de gestión de tiempo como abordaje preventivo y análisis exhaustivo de literatura en el contexto tanto latinoamericano como europeo. No obstante, se evidencian limitaciones necesarias a resaltar como carencia de documentos científicos relacionadas a la temática e implementación de un abordaje más completo contemplando otros aspectos en el abordaje, lo mencionado es importante para que, futuras investigaciones consideren dicha barrera e implementen nuevos aspectos en mejora de la salud mental de los estudiantes universitarios.

8. Conclusiones

Los hallazgos encontrados revelan la importancia vital de la promoción de estrategias de afrontamiento adaptativas, junto con el reconocimiento y manejo de situaciones estresantes específicas del ámbito académico, podría contribuir significativamente a mejorar la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios en estas regiones.

Este estudio ha demostrado la relevancia de las estrategias de afrontamiento como el apoyo social y la reevaluación positiva entre estudiantes universitarios de Latinoamérica y Europa para manejar el estrés académico. El poder identificar las emociones, además del uso y el conocimiento de las estrategias de afrontamiento permiten a los estudiantes adaptarse a situaciones estresantes con las que se encuentran en el contexto educativo, por lo que es importante intervenciones educativas y políticas universitarias. La implementación de herramientas de gestión del tiempo emerge como una estrategia práctica para reducir el estrés y promover un afrontamiento efectivo, apuntando a mejorar el bienestar estudiantil. Este trabajo aporta insights valiosos para el desarrollo de programas que mejoren el manejo del estrés académico y el bienestar en las universidades.

Las estrategias de afrontamiento en contexto universitario más frecuentes son la reevaluación positiva, búsqueda de apoyo social, planeación, expresión emocional y la evitación cognitiva.

Existen situaciones que desencadenan el estrés académico, las más sobresalientes son la sobrecarga académica y restricción de tiempo para cumplir con las obligaciones académicas entre la población estudiantil.

Las guías informativas acerca de gestión de tiempo y planificación académica representan un paso importante hacia la prevención y mitigación del estrés académico en las universidades. Al proporcionar a los estudiantes estrategias prácticas, recomendaciones concretas, y un esquema para la organización y priorización de las tareas, la guía propuesta se convierte en una herramienta esencial para el fortalecimiento del bienestar académico y personal de los estudiantes.

9. Recomendaciones

En vista de la importancia creciente que reviste la salud mental en el desarrollo del contexto educativo universitario, se hace patente la necesidad de incrementar la producción de documentos de tipo científico. Estos deberían explorar en profundidad las temáticas relacionadas con los estilos de afrontamiento frente al estrés académico, poniendo especial énfasis en la relevancia que estas estrategias tienen para el bienestar de los estudiantes. Para abordar esta complejidad, se considera esencial adoptar enfoques metodológicos que combinan perspectivas cualitativas y cuantitativas, permitiendo así una comprensión más rica y matizada de las dinámicas involucradas.

Además, se sugiere la implementación de estrategias enfocadas en la gestión y planificación del tiempo. Aunque este enfoque es crucial, no debe obviar la inclusión de otras herramientas y métodos dirigidos a mitigar el estrés académico. El desarrollo de competencias en este ámbito puede marcar una diferencia significativa en la experiencia educativa de los estudiantes, aliviando las presiones que enfrentan y facilitando un aprendizaje más efectivo y equilibrado.

Para apoyar estos esfuerzos, se recomienda vivamente la promoción y distribución de guías accesibles y gratuitas para los estudiantes. Estos recursos deben estar repletos de ejercicios prácticos, consejos y recomendaciones orientadas a fomentar tanto el bienestar académico como el personal. La disponibilidad de estas guías representa un recurso invaluable para los estudiantes, proporcionándoles las herramientas necesarias para navegar los desafíos que presenta el entorno universitario.

Por otro lado, es crucial estimular el desarrollo de habilidades de inteligencia emocional entre los estudiantes, así como el establecimiento de redes de apoyo robustas. Estas medidas no solo contribuyen a la disminución del estrés, sino que también potencian el desenvolvimiento educativo y social de los estudiantes. La inteligencia emocional y el apoyo social se erigen como pilares fundamentales para una experiencia universitaria más plena y satisfactoria.

Finalmente, se hace un llamado a las instituciones educativas de nivel terciario para que eduquen a sus estudiantes en técnicas efectivas de administración del tiempo. La enseñanza de estas habilidades debe ser práctica y orientada a resultados, asegurando que los estudiantes puedan incorporar estas prácticas en su vida diaria de manera eficiente. Este enfoque no solo

mejora la gestión del tiempo, sino que también contribuye a un ambiente académico más productivo y menos estresante.

10. Bibliografía

- Andreo, A., Salvador, P. y Orteso, F. (2020). Ansiedad y estrategias de afrontamiento. *European Journal of Health Research*, 6(2), 213-225. <https://revistas.uautonoma.cl/index.php/ejhr/article/view/1336>
- Beltrán, M., Zúñiga, S., Pedrals, N., Echeverría, G., Vergara, C., Rigotti, A. y Pushcel, K. (2019). Burnout en la formación de la salud de Chile: Factores de protección y riesgo, y propuestas de abordaje desde la perspectiva de los educadores. *Educación médica*, 147, 510-517.
- Barquín-Cuervo, R., Medica-Gómez, M. y Albéniz-Garrote, G. (2018). El uso de estrategias de afrontamiento del estrés en personas con discapacidad intelectual. *Psychosocial Intervention*, 1-4.
- Barraza, A. (2007). *El Inventario SISCO del Estrés Académico*. Universidad Pedagógica de Durango.
- Borges, L., Cairo, J., Pedroso, M. y Velastegui, L. (2021). Afrontamiento al estrés académico en estudiantes de Ciencias Médicas. *Anatomía Digital*, 4(2), 170-180.
- Bonilla, L. (2023). *Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios* [Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio UTA. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/38583>
- Calzadilla, O. (2022). Bases neuroeducativas del estrés y su relación con el rendimiento académico. *EduSol*, 22(79), 1-15.
- Campos, L., Jaimes, M., Villavicencio, M. y Esteban, E. (2020). Bienestar y afrontamiento psicológico en estudiantes universitarios en estado de confinamiento por covid-19. *Inclusiones*, 7, 1-29.
- Canabach, R., Souto-Gestal, A. y Franco, V. (2016). Escalada Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 7(2), 41-50. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-psicologia-salud-152-articulo-escala-estresores-academicos-evaluacion-estresores-S2171206916300138>
- Chust-Hernández., P., López-González, E. y Senent-Sánchez, J. (2023). Eficacia de las intervenciones no farmacológicas para la reducción de estrés académico en estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Ansiedad y estrés*, 29(1), 45-62.

- Claessens, B., Van Eerde, V., Rutte, Ch., & Roe, R. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255-276. [http:// dx.doi.org/10.1108/00483480710726136](http://dx.doi.org/10.1108/00483480710726136)
- Cueto, J. (2019). Estrés y enfermedad mental: la otra epidemia. *Revista Médica de la Universidad Veracruzana*, 19(2), 16-19.
- Cuevas-Torres, M. y García-Ramos, T. (2012). Análisis crítico de tres perspectivas psicológicas del estrés en el trabajo. *Trabajo y Sociedad*, 19, 87-102. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-80912022000200208
- Dávila, O., Salas, B., Manrique, S. y Núñez, L. (2022). Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas de Lima. *Rev. Cienc. Salud. Bogotá*, 20(1), 1-15. <http://www.scielo.org.co/pdf/recis/v20n1/2145-4507-recis-20-01-3.pdf>
- Eisenbeck, N. (2022). An International Study on Psychological Coping During COVID-19: Towards an Meaning – Centered Coping Style. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 22, 1-14. <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1697260021000375>
- Encinas, M. (2019). *Afrontamiento al estrés, una revisión teórica* [tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio USS. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6097>
- Escobar-Domingo, M., Piedrahíta-Yusti, L. y Becerra, L. (2021). Relación entre la disminución del estrés académica y la práctica de yoga en estudiantes de las áreas de salud. *Universitas Medica*, 62(4), 1-19.
- Espinosa-Castro, J., Hernández-Lalinde, J., Rodríguez, J., Chacín, M. y Bermúdez-Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1), 63-73. <https://www.redalyc.org/journal/559/55969798011/55969798011.pdf>
- Ferreira, E. y Calderón, C. (2022). Evaluación de adultos, CRI-A, Evaluación del afrontamiento del estrés. Universitat de Barcelona.
- Frontera, N., Jimeno, G. y Capablo, J. (2020). Evaluación del estrés académico y de la salud general en estudiantes de primer curso universitario de la Facultad de Ciencias de la Salud de Zaragoza. *Revista Enfermería Docente*, 1(112), 33-41. <https://www.huvv.es/sites/default/files/revistas/Evaluación%20del%20estrés%20académico.pdf>

- Fuente, J., López, M., Zapata, L., Martínez-Vicente, J., Mariano, M., Solinas, G. y Fadda, S. (2014). Competencia para estudiar y aprender en contextos estresantes: fundamentos de la utilidad e afrontamiento del estrés académico. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 12(3), 717-746. <http://dx.doi.org/10.14204/ejrep.34.14034>
- González, I. (2014). Recursos de afrontamiento, una aproximación a su clasificación, importancia de su potenciación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17(3), 1068-1078
- González, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por covid – 19. *Espacio*, 9(25), 1-20.
- Guerrero-Barona, E., Gómez, Rosa, Moreno-Manso, J. y Guerrero-Molina, M. (2018). Factores de riesgo psicosocial, estrés percibido y salud mental en el profesorado. *Perspectivas teóricas*, 1(9), 1-12. <https://doi.org/10.5093/cc2018a2>
- Guzmán-Castillo, A., Bustos, C., Zavala, W. y Castillo-Navarrete, J. (2022). Inventario SISCO del estrés académico: revisión de sus propiedades psicométricas en estudiantes universitarios. *Terapia psicológica* 40(2), 197-211. <https://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v40n2/0718-4808-terpsicol-40-02-0197.pdf>
- Jurado-Botina, L., Montero-Bolaños, C., Carlosama-Rodríguez, D. y Tabares-Díaz, Y. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistemática. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 21(2), 1-19. <https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/CHP/article/view/estres-academico-universitarios/3238>
- Kloster, G. y Fátima, P. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná [tesis de pregrado, Universidad Católica de Argentina]. Repositorio UCA. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>
- Lacunza, A., Contini, E., Mejail, S., Caballero, S. y Lucero, G. (2022). Uso de redes virtuales en adolescentes de contextos vulnerables: un comportamiento agresivo y estrategias de afrontamiento. *Revista de Psicología*, 40(2), 739-766. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/25496>

- Lanuque, A. (2020). Revisión Sistemática del Afrontamiento del Estrés Universitario en momentos de Presión. *Calidad de vida y salud*, 13, 130-142. <http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/267/212>
- Liu, L., Rijmen, F., MacCann, C., & Roberts, R. (2009). The assessment of time management in middle-school students. *Personality and Individual Differences*, 47, 174-179. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.018>
- Londoño, N., Helano, G., Puerta, I., Posada, I., Arango, D. y Aguirre-Acevedo, D. (2006). Propiedades psicométricas y validación de la escala de Estrategias de Coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. *Univ. Psychol- Bogotá* 5(2), 327-349.
- Luque, O., Bolivar, N., Achahui, V., Gallegos, J. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al COVID-19. *PURIQ*, 4(20), 1-10. <https://www.revistas.unah.edu.pe/index.php/puriq/article/view/200>
- Luque, O., Espinoza, N., Achahui, V. y Gallegos, J. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación asociada al covid-19. *PURIQ*, 4(2), 1-10. <http://revistas.unah.edu.pe/index.php/puriq/article/view/200/337>
- Macías, M., Orozco, M., Amarís, V. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21328600007>
- Marín, C., Jorquera, Y. y Banca, H. (2023). Relación del bienestar psicológico con las estrategias de afrontamiento y la satisfacción familiar en universitarios durante la pandemia. *Revista de Psicología*, 41(2), 823-858. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/27072>
- Mella-Morambuena, J., López-Angulo, Y., Sáez-Delgado, Y. y Del Valle, M. (2020). Estrategias de afrontamiento en apoderados durante el confinamiento por la covid – 19. *CienciAmérica*, 5(2), 1-12. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.324>
- Morales, F. (2018). Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. *El Papel de la psicología hoy*, 1(1), 289-294. ISSN 1657-9267
- Morán, C., Landero, R., González, M. (2009). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Univ. Psychol.*, 9(2), 543-552. ISSN 1657-9267.

- Morán-Astorga, C., Menezes, E. y Ramalho, M. (2019). Afrontamiento y resiliencia: un estudio con adolescentes sanos. *Afrontamiento y resiliencia: un estudio con adolescentes sanos. Psicología, Infancia y educación*, 2(1), 281-288,
- Moreno, B. (2011). Factores y riesgos laborales psicosociales: conceptualización, historia y cambios actuales. *Medicina y seguridad del trabajo*, 57(1). 1-16.
- Moscoso, M. (2014). El estudio científico del estrés crónico en neurociencias y psicooncología. *Persona*, 17, 53-70.
- Muños-Donoso, D., Soto-Sánchez, H., Leyton, B., Carrasco-Beltrán, H., Cabezas, E. (2023). Nivel de actividad física y estrés académico percibido por estudiantes universitarios del área durante el período de exámenes. *Retos*, 49, 22-28. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Muñoz, D. (2016). Estrés académico niveles y diferencias de género en estudiantes universitarios de la Universidad del Azuay [tesis de pregrado, Universidad del Azuay]. Repositorio del Azuay. <https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/5584>
- Murillo, D. (2021). Influencia del estrés en el rendimiento académico: una revisión bibliográfica. *Revista de Investigación e información en salud*, 41(16), 68-79. <https://revistas.univalle.edu/index.php/salud/article/view/169/163>
- Nur, I., Endang, H., Santus, R., Ramoo, V. y Nursalam, N. (2023). Psychological impacts of the COVID-19 pandemic on nurses and coping strategies: a systematic review. *Journal of Public Health and Emergency*, 7(19), 22-37. <https://jphe.amegroups.org/article/view/9332/html>
- Osorio, M. y González, P. (2022). *Cómo manejar el estrés en la universidad*. Centro de Aprendizaje Campus Sur. <https://uchile.cl/dam/jcr:7d1316be-9e53-4164-9ea0-9541a42c2777/como-manejar-el-estres-pdf-92-mb.pdf>
- Tenelada, D., Damián, D., Célleri, S., Castillo, M. e Inca, N. (2019). Técnicas Psicológicas para manejar el estrés académico en el proceso de aprendizaje del idioma inglés. *European Scientific Journal*, 15(4), 1857-7881. <https://core.ac.uk/download/pdf/236414543.pdf>
- Pérez, J., García, R. y Pérez, F. (2022). *Guía para el manejo del estrés académico*. Universitat de Valencia. <https://www.uv.es/iqdocent/guias/estres.pdf>
- Pérez, M. y Rodríguez, N. (2011). Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja. *Revista Costarricense de Psicología*, 30(6), 17-33. ISSN 0257-1439. <https://doi.org/10.15517/journal.rcp.v30n6.17-33>

- Pinto, E., Villa, A. y Pinto, H. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de la Guajira, Colombia. *Revista de Ciencias Sociales*, 28(5), 87-99. ISSN: 1315-9518
- Prieto, A. y Simancas, M. (2019). Estrés y estrategias de afrontamiento en educación superior. *Panorama económico*, 27(3), 655-674.
- Rahiman, H., Panakaje, N., Kulal, A. Y Riha, H. (2023). Perceived academic stress during a pandemic: Meidating role of coping strategies. *Heliyon*, 9. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e16594>
- Ramírez-Pérez, M. (2022). La relación entre el capital psicológico académico y el afrontamiento de estrés académico en estudiantes universitarios. *Ter Psico*, 40(2), 279-305.
- Ramos, V., Caudillo, L., Roca, J., Hernández, M., Sabanero, G. y García, M. (2020). Correlación entre estrés, niveles de cortisol y estrategias de afrontamiento en pacientes con cáncer sometidos a tratamiento. *Enfermería Global*, 60, 196- 207. <https://doi.org/10.6018/eglobal.410951>
- Rodríguez-Fernández, A., Maury-Sintjago, E., Urzúa, M. y Parra-Florez, J. (2020). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *EduMeCentro*, 12(4), 1-16.
- Rodríguez, I., Fonseca, G. y Aramburú, G. (2020). Estrés académico en alumnos ingresantes a la Carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *Int. J. Odontostomat*, 14(4), 639-647. <https://www.scielo.cl/pdf/ijodontos/v14n4/0718-381X-ijodontos-14-04-639.pdf>
- Rodríguez, L. C., & Rodríguez, L. C. (2020, 5 julio). *El método deductivo de investigación*. Lizardo Carvajal R. <https://www.lizardo-carvajal.com/el-metodo-deductivo-de-investigacion/>
- Romero, E., Lucio, E., Gómez, M., Durán, C. y Ruiz, A. (2017). Afrontamiento y algunos problemas internalizados y externalizados en niños. *Acta de investigación psicológica*, 7(1), 2757-2765. <https://doi.org/10.1016/j.aippr.2017.11.005>
- Saavedra, S. (2022). Eustrés y distrés: una revisión sistemática de la literatura. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 1(2), 1-17. DOI 10.18270/chps.v22i2.4415
- Sánchez, O., Capacha, A., Capcha, M., Quispe, D. y Reza, S. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios en contexto de la pandemia por covid – 19. *Ciencia Latina Revista*

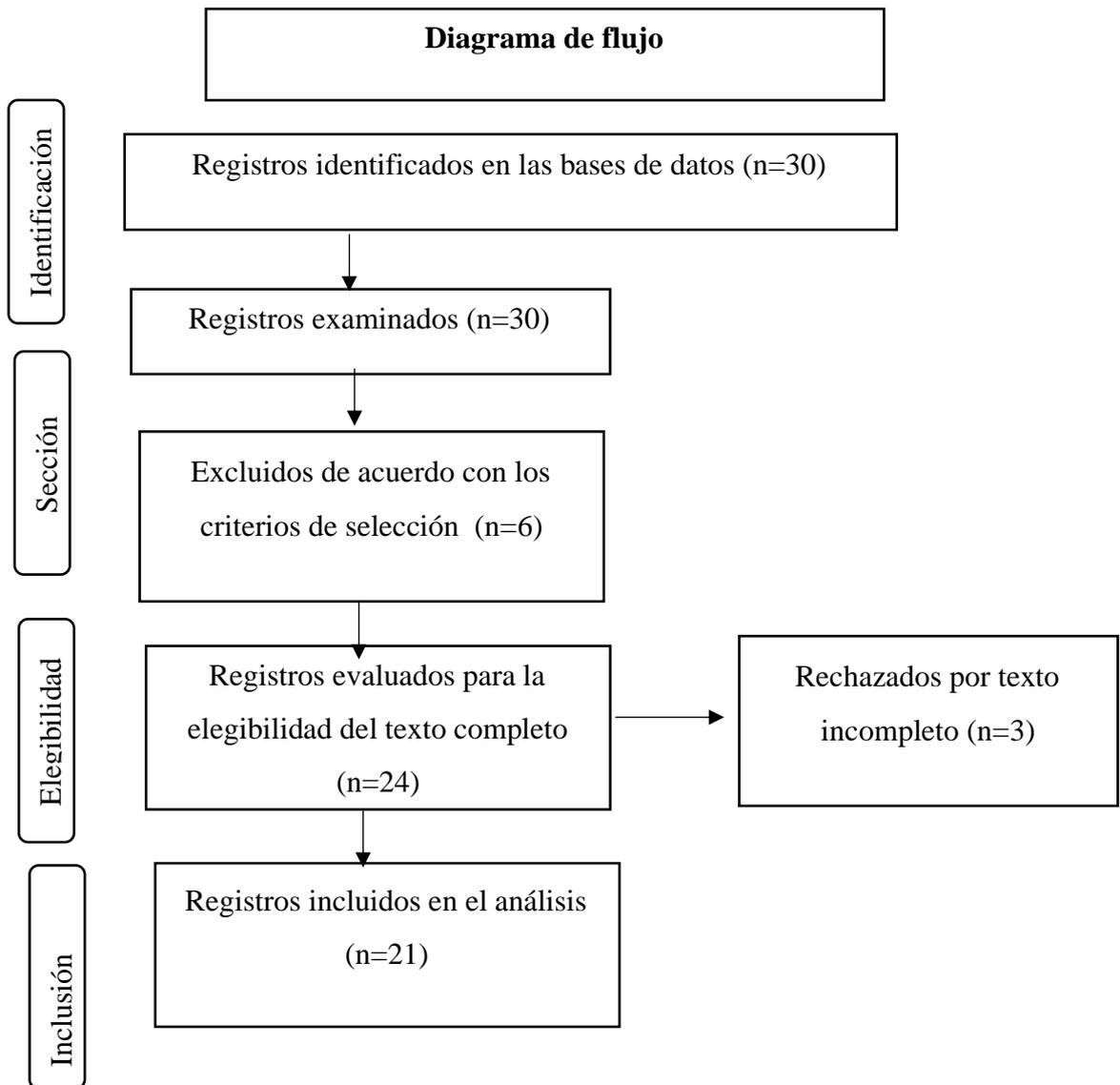
<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/1167>

- Shpakou, A., Krajewska-Kulak, E., Cybulski, M., Sokolowska, D., Andryszczuk, M., Kleszczewska, E., Loginovich, Y., Owoc, J., Tarasov, A., Skoblina, N. y Kowalczyk, K. (2023). Anxiety, Stress Perception, and Coping Strategies among Students with COVID-19 Exposure. *Journal of Clinical Medicine*, 12(4404), 1-15. <https://www.mdpi.com/2077-0383/12/13/4404>
- Silva-Ramos, M., López-Conde, J. y Meza-Zamora, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 27(79), 75-83. issn 1665-4412, e-issn 2521-9758
- Silva-Ramos, M., López-Cocotle, J. y Columba, M. (2019). Estrés académico en estudiante universitarios. *Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Tacca, D. y Tacca, A. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *RIP* 21(1), 37-56. ISSN: 2223-3033
- Tobar, L. (2021). Hiperkortisolemia y estrés, impacto en las funciones cognitivas. *ISRAEL, Revista Científica* 4(142), 1-15. <https://doi.org/10.35290/rcui.v9n1.2022.497>
- Torres-Lagunas, M., Vega-Morales, E., Vinalay-Carrilo, I., Arenas-Montaño, G. y Rodríguez-Alonzo, E. (2015). Validación psicométrica de escalas PSS-14, AFA-R, HDRS, CES-D, EV en puérperas mexicanas con y sin preeclamsia. *Enfermería universitaria*, 12(3), 122-133. [dx.doi.org/10.1016/j.reu.2015.08.001](https://doi.org/10.1016/j.reu.2015.08.001)
- Urbano, E. (2022). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes. *Horizonte de la Ciencia*, 12(22), 253-262.
- Valdivieso-León, L., Mangas, S., Tous-Pallarés, J. y Espinoza-Díaz, I. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil – primaria. *Educación* 21(23), 165-186. <https://www.redalyc.org/journal/706/70664431007/html/>
- Vargas, S. (2018). La administración de lo urgente y lo importante en la empresa moderna. *Hojas y Hablas* 1(15), 133-142. DOI. <https://orcid.org/0000-0002-5272-5041>
- Vega, C., Villagrán, M., Quiroz, C. y Soria, R. (2013). Estrategias de afrontamiento, estrés y alteración psicológica en niños. *Alternativos en psicología* 1, 92-106.

- Vega, M., Gómez, M., Sigoña, M. (2013). Factores psicosociales, stress y su relación con el desempeño: comparación entre centros de salud. *Salud en los trabajadores*, 21(2), 111-128.
- Vera, M. y Gabari, I. (2019). La resiliencia como factor protector del estrés crónico en docentes. *European Journal of Investigation in Health*, 9(3), 159-175.
- Viñas, F., González, M., García, Y., Cerrato, S. y Casas, F. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de psicología*, 31(1). 226-233. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.1.163681>
- Zazueta, A., Campas, Q., Abundis, F. y Verdin, Z. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Revistas Espacios*, 41(8), 402-415.
<https://revistaespacios.com/a20v41n48/a20v41n48p30.pdf>
- Zeladita- Huaman, J., Huyhua-Gutiérrez, S., Zegarra-Chapoñan, R., Tejada-Muñoz, S. y Díaz-Manchay, R. (2023). Variables tecnológicas predictoras del estrés académico en estudiantes de Enfermería en tiempos de covid-19. *Rev- Latino-Am. Enfermagen*, 31(3851),1-10.
<https://www.scielo.br/j/rlae/a/GywFxQKRNJ3BGfKbbN77fLH/?lang=en>

11. Anexos

Anexo 1. Diagrama de flujo PRISMA.



Anexo 2 Informe de Estructura y Pertinencia del Proyecto



unl

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Salud
Humana

Loja, 15 de Diciembre del 2023

Dra.

Ana Puertas Azanza. Mg. Sc.

DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Ciudad.

De mi consideración:

Reciba un cordial y atento saludo, deseándole éxitos en su importante cargo, en cumplimiento del oficio circular Oficio. No. -242- C.PS.CL- FSH-UNL, con asunto de analizar y emitir el Informe de Estructura y Coherencia del Proyecto denominado “**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LATINOAMÉRICA Y EUROPA CON ESTRÉS ACADÉMICO**”, de autoría de la estudiante: María José Quezada Matute con CI.0350093043, estudiante del VIII ciclo de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Loja, concluyo con lo siguiente:

- Al presentar las debidas correcciones, **el Proyecto mencionado es pertinente, cuenta con estructura y coherencia en su totalidad.**

Información que pongo a su disposición, para los fines pertinentes.
Atentamente,

Psi. Cl. Mónica Elizabeth Carrión Reyes. Mg.
1104798846
monica.carrio@unl.edu.ec
PERSONAL ACADÉMICO OCASIONAL DE LA UNL
c.c.: Archivo

Anexo 3 Designación de director de Trabajo de Integración Curricular



unl

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Salud
Humana

MEMORANDO Nro. UNL FSH-DCPS.CL 2024-28 M
Loja, 26 de enero de 2024

Asunto: DESIGNACIÓN DE DIRECCIÓN DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.

Psicóloga Clínica
Mónica Elizabeth Carrión Reyes
DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-UNL
Presente.-

Por el presente y dando cumplimiento a lo dispuesto en el "Capítulo II del Proyecto de Tesis, Artículos 133, y 134 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, aprobado el 26 de julio del 2009", una vez que ha cumplido con todos los requisitos y considerando que el proyecto de Integración Curricular fue aprobado; me permito hacerle conocer que está dirección, la ha designado Directora de del Proyecto de Integración Curricular adjunto, denominado: **"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LATINOAMÉRICA Y EUROPA CON ESTRÉS ACADÉMICO"**, autoría de: María José Quezada Matute Cl. 0350093043, estudiante del VIII ciclo de la Carrera de Psicología Clínica de la Facultad de la Salud Humana.

En seguridad de contar con su colaboración le expreso mi agradecimiento.

Atentamente,

Dra. Ana Catalina Puertas Azanza Mgs
DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA -UNL

C/c. María José Quezada Matute
Expediente académico
Archivo
APA/tsc

Anexo 4 Certificado del Abstract

Lcdo. Bernardo Agustín Bustamante Rojas

DOCENTE DE IDIOMA EXTRANJERO DEL INSTITUTO DE IDIOMAS EUROPEEK

CERTIFICA:

Que el resumen del trabajo de investigación titulado “Estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de Latinoamérica y Europa con estrés académico”, de autoría de la Srta. Maria Jose Quezada Matute, titular de la cedula de ciudadanía 0350093043, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Loja, bajo la dirección de la Psic. Cl. Mónica Elizabeth Carrión Reyes Mg. Sc.; es fiel traducción del idioma español al idioma inglés.

Lo certifico en honor a la verdad y autorizo al interesado hacer uso del presente en lo que a sus intereses convenga.

Loja, 2 de abril del 2024



.....
Lcdo. Bernardo Agustín Bustamante Rojas

DOCENTE DE IDIOMA EXTRANJERO DEL INSTITUTO DE IDIOMAS EUROPEEK