

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE 8VO SEMESTRE
DEL PROGRAMA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR
EN TIEMPOS DE COVID-19

ARENAS AÑEZ ANTHONY JAVIER
GONZALEZ FUENTES KAREL DAYANA

UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR
FACULTAD DE DERECHO, CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES
PSICOLOGÍA
VALLEDUPAR – CESAR

2021

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE 8VO SEMESTRE
DEL PROGRAMA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR
(UPC) EN TIEMPOS DE COVID-19

ARENAS AÑEZ ANTHONY JAVIER

GONZALEZ FUENTES KAREL DAYANA

PROYECTO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE PSICÓLOGOS

MÓNICA PEREZ

Asesora Metodológica

IRINA PALACIO

Asesora Temática

UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR

DERECHO CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

PSICOLOGÍA

VALLEDUPAR – CESAR

2021

NOTA DE ACEPTACION

Presidente del Jurado

Jurado

Jurado

Ciudad y Fecha _____

DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo es dedicado principalmente a Dios, por ser el inspirador de este sueño al poder alcanzar el más grande fruto al ver el proceso culminado.

A mis padres, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, gracias a ustedes he logrado llegar hasta aquí y he podido convertirme en la persona que soy. Es un orgullo y un privilegio el llevar sus apellidos como respaldo, son los mejores padres y éste logro antes de ser propio es de ustedes.

A mis hermanos por estar siempre presentes, acompañando y por el apoyo moral, que me brindaron a lo largo de esta etapa de mi vida.

A todas las personas que han hecho que el trabajo se realice con éxito en especial a aquellas que abrieron puertas, compartieron sus conocimientos y aportaron su grano para que hoy todo llegara a ser posible.

Anthony Javier Arenas Añez

Esta investigación la dedico principalmente a Dios quien es el que me ha concedido llegar hasta donde estoy dándome su sabiduría y entendimiento; sin su ayuda no hubiese podido llegar tan lejos.

A mis padres quienes me han acompañado desde principio y siempre me acompañan en cada momento de mi vida, ellos más que nadie saben todo lo que me ha costado llegar hasta donde estoy.

A mi hermano Kewin que ha sido un ejemplo para mí para no rendirme y luchar por mis sueños, juntos hemos demostrado que somos luchadores que lo que nos proponemos lo logramos.

A mi abuela materna Josefa que desde el cielo sé que siempre vela por mí.

A mi familia quienes estuvieron pendiente de mi formación, en especial se lo dedico a Sandra Saballeth quien a pesar de la distancia siempre creyó en mí y me ayudó mucho para poder alcanzar esta meta.

Karel Dayana Gonzalez Fuentes

AGRADECIMIENTO

En primera instancia agradezco a Dios por brindarme la oportunidad de poder iniciar y culminar este gran proceso tan importante para mi vida, a mis padres que fueron los principales promotores de este logro, quienes me apoyaron y me instaron a no desistir, a mis hermanos por darme ánimos, a mis docente y asesoras por guiarme en mi proceso de aprendizaje académico y en la construcción de éste, mi proyecto para la obtención de mi título profesional

Anthony Javier Arenas Añez

Agradezco enormemente a Dios, quien con su infinito amor siempre me sostuvo durante mi formación académica, porque a pesar de todas las adversidades siempre me bendijo para que yo continuara adelantente, él más que ninguno sabe todo lo que atravesé durante mi carrera

Gracias a mis Padres, los cuales día a día me motivaban por ser una mujer perseverante capaz de dar todo de mí, ellos son mis principal motor para poder salir adelante y no desfallecer, demostrándome que a pesar de las circunstancia hay que levantarse y seguir luchando por los sueños

Gracias a mi hermano Kewin quien me demostró que cuando uno lucha por sus sueños los puede alcanzar; al obtener su grado de Sociólogo, me dio la motivación de no rendirme y creer en mí para poder construir este proyecto.

Gracias a mi hermanita Luz Esther, aunque no corra por nuestras venas la misma sangre, siempre está conmigo celebrando mis triunfos y es feliz con ellos.

Agradezco a mi familia, quienes estuvieron presente en este proceso y se alegran por mí porque pronto seré una Psicóloga

A Sandra mil y mil gracias por su apoyo, fue un pilar fundamental para poder culminar mis estudios, quedo en deuda con ella por todo lo que hizo por mí, ella es de las personas que me han demostrado el valor de dar sin ningún interés alguno.

A mi novio también le doy las gracias, por motivarme y animarme, él día a día me demostraba su apoyo incondicional, además me ayudo a mantenerme perseverante a no rendirme y dar todo de mí.

Muchas gracias a Anthony por nunca rendirse para sacar este proyecto adelante, a pesar de toda las dificultades que se nos presentaron hoy ya es un hecho poderlo culminar con nuestro trabajo.

Gracias a las comunidades de la iglesia Guadalupeana en especial al padre Orlando Parra, quienes a través del tiempo son parte fundamental de mi vida y los llevare siempre en mi corazón

Le agradezco a Luz Marina, Eniris, Daniel, Alicia y Albert porque me demostraron la verdadera amistad, ellos siempre creyeron en mí y me motivaban a salir adelante.

A mis asesoras Mónica e Irina gracias por su tiempo brindado para la construcción de este proyecto, su compromiso frente a ello fue fundamental para que pudiéramos culminar este proceso

Karel Dayana Gonzalez Fuentes

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTO	5
RESÚMEN	11
ABSTRACT	11
INTRODUCCIÓN	12
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	13
1. Planteamiento del problema	13
1.1. Pregunta de investigación.	16
2. Objetivos de la investigación	17
2.1. Objetivo General	17
2.1.1. Objetivos Específicos.	17
3. Justificación y delimitación	18
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO REFERENCIAL	19
4. Antecedentes de la Investigación	19
4.1. Antecedentes internacionales	20
4.2. Antecedentes naciones	22
4.3. Antecedentes regionales/locales	23
5. Bases Teóricas	25
5.1. Estrategias De Afrontamiento	25
5.1.1. Clasificación de las estrategias de afrontamiento	28
5.1.2. Recursos para el afrontamiento	28
5.1.3. Grupos de estrategias según Aparicio y Marsollier (2011):	28
5.1.4. Modelos de afrontamiento descrito por Roger, Jarvis y Najarian	28
5.1.5. Factores de las estrategias de afrontamiento	30
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	34
6. Enfoque de la investigación:	34

7.	Tipo de investigación	34
8.	Diseño de la investigación	34
9.	Población y muestra	35
10.	Técnica e instrumento de recolección de datos	36
10.1.	Escala de estrategias de afrontamiento de Coping-Modificada (EEC-M)	36
10.1.1.	Validez y confiabilidad del instrumento	36
10.1.2.	Operacionalización de la variable	39
10.1.3.	Calificación y baremos de interpretación del instrumento	37
11.	Técnica de análisis de datos	38
12.	Consideraciones éticas de la investigación	38
CAPÍTULO IV: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN		45
13.	Análisis de los resultados	45
14.	Discusión de los resultados	54
15.	Conclusiones	57
16.	Recomendaciones	58
Referencias		60
Anexos		63

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. <i>Normas de interpretación de los resultados</i>	377
Tabla 2. <i>Operacionalización de la variable estrategias de afrontamiento</i>	39
Tabla 3. <i>Análisis comparativo por sexo</i>	53

LISTA DE GRÁFICOS

Figura 1. <i>Sexo de los estudiantes de psicología</i>	45
Figura 2. <i>Distribución etaria de los estudiantes de psicología</i>	45
Figura 3. <i>Estado civil de los estudiantes de psicología.</i>	46
Figura 4. <i>Estrato socioeconómico de los estudiantes de psicología.</i>	46
Figura 5. <i>Resultados de la dimensión solución de problemas.</i>	47
Figura 6. <i>Resultados de la dimensión búsqueda de apoyo social</i>	47
Figura 7. <i>Resultados de la dimensión espera.</i>	48
Figura 8. <i>Dimensión estrategia de afrontamiento religión.</i>	48
Figura 9. <i>Resultados de la dimensión evitación emocional</i>	49
Figura 10. <i>Resultados de la dimensión búsqueda de apoyo emocional.</i>	49
Figura 11. <i>Resultados de la dimensión reacción agresiva.</i>	50
Figura 12. <i>Resultados de la dimensión evitación cognitiva.</i>	50
Figura 13. <i>Resultados de la dimensión reevaluación positiva.</i>	51
Figura 14. <i>Resultados de la dimensión expresión de la dificultad de afrontamiento.</i>	51
Figura 15. <i>Resultados de la dimensión negación.</i>	52
Figura 16. <i>Resultados de la dimensión autonomía.</i>	52

RESÚMEN

El objetivo de esta investigación es el de analizar las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de octavo semestre del programa de psicología en la Universidad Popular del Cesar (UPC) en tiempos de COVID-19, para lo cual, se plantearon objetivos como caracterizar sociodemográficamente a la población, describir las distintas dimensiones de las estrategias de afrontamiento y comparar las estrategias de afrontamiento según el sexo. La metodología implementada es cuantitativa de tipo descriptivo con un diseño no experimental de corte transversal; la muestra se conformó por un total de 73 estudiantes de octavo semestre, 58 mujeres y 16 hombres, con edades entre los 19 a 49 años, a los que se les aplicó como instrumento de evaluación la Escala de Estrategias de Afrontamiento de Coping-Modificada (EEC-M). Los resultados del estudio indican que las estrategias de afrontamiento más utilizadas son la búsqueda de apoyo social, la espera, reacción agresiva y la negación y que, en la mayoría de estrategias no existe diferencia alguna entre el sexo de los estudiantes, salvo en la autonomía, que se encontró puntuaciones por debajo de la media para las mujeres y puntuaciones dentro de la media para los hombres.

Palabras clave: estrategias de afrontamiento, espera, reacción agresiva, apoyo social, negación.

ABSTRACT

The objective of this research is to analyze the coping strategies of the eighth semester students of the psychology program of the Popular University of Cesar (UPC) in times of COVID-19, for which, objectives were set such as sociodemographically characterizing the population, describing the different dimensions of coping strategies and comparing coping strategies according to sex. The methodology implemented is quantitative descriptive with a non-experimental cross-sectional design; the sample consisted of a total of 73 eighth-semester students, 58 women and 16 men, aged between 19 and 49 years, to whom the Coping-Modified Coping Strategies Scale (EEC-M) was applied as an evaluation instrument. The results of the study indicate that the most used coping strategies are the search for social support, waiting, aggressive reaction and denial and that, in most strategies there is no difference between the sex of the students, except in autonomy, which found scores below the average for women and scores within the average for men.

Keywords: coping strategies, waiting, aggressive reaction, social support, denial.

INTRODUCCIÓN

Desde siempre el proceso educativo ha representado un reto para las personas a lo largo de su vida, ya que durante el tiempo de su formación académica y profesional este va acompañado de múltiples factores que pueden llegar a afectar de manera significativa el rendimiento académico; el desarrollo de las actividades como las actividades curriculares y extracurriculares.

Teniendo en cuenta que el proceso educativo tradicional que se venía implementando, en sí mismo ameritaba la ejecución de distintas actividades y estrategias para el correcto desempeño académico de los estudiantes y que estos siempre debían adaptarse a las necesidades inmediatas y considerando de igual manera que en la actualidad las contingencias determinadas como consecuencia de la pandemia que se vive por el virus del COVID-19 han sido motivo de la implementación de métodos innovadores de estudio como es el caso de la virtualidad. Así como se ha generado un nuevo modelo educativo mediado por la virtualidad; todo en tiempo real ha tenido que someterse a cambios drásticos y como sabemos el ámbito educativo ha sido uno de los más impactados; las estrategias de afrontamiento o formas en las que los estudiantes se desempeñan y enfrentan su proceso de formación académica no puede ser la excepción.

Posterior a lo anteriormente dicho, se pretende analizar las estrategias de afrontamiento que han sido y/o están siendo implementadas por los estudiantes de 8vo semestre del programa de psicología de la Universidad Popular del Cesar en adelante (UPC) al momento de enfrentar la nueva metodología de aprendizaje desde la virtualidad impuesta en las instituciones de educación superior como consecuencia de los protocolos ejecutados debido a la pandemia por el COVID-19. Esta investigación permite describir las distintas estrategias de afrontamiento aplicadas por los estudiantes de psicología y posteriormente dará lugar a la determinación de algunas consecuencias de la ejecución de dichas estrategias al momento del curso en su proceso formativo.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1. Planteamiento del problema

Las estrategias de afrontamiento son elementales para conservar un adecuado bienestar y equilibrio mental, la gestión inadecuada de un problema, propicia la aparición de dificultades en las relaciones interpersonales y en los distintos contextos familiares, sociales, escolares y laborales del individuo, está ligada a la aparición de consecuencias físicas como el estrés y de trastornos mentales y enfermedad física, también produce una disminución en el rendimiento físico y psíquico, accidentes personas, ausentismo, conflictos y tensiones dentro las distintas áreas de los individuos.

Como es bien sabido al iniciar nuestro proceso de educación superior llegamos con muchas expectativas respecto a la manera en la cual nos iremos desarrollando durante el mismo, al tiempo en el que nos fijamos metas por alcanzar en el transcurso de nuestro recorrido por las instituciones de educación superior a las que ingresamos. Podemos encontrar desde el inicio diferentes inquietudes que se nos presentan al momento de comenzar nuestro pregrado como es el caso de la carrera que elegiremos, si nos irá bien, si lograremos aprobar satisfactoriamente cada asignatura a cursar, si nuestro rendimiento académico será el esperado por nosotros mismos, nuestras familias y maestros e incluso si llegaremos a culminar nuestros estudios en su totalidad y conseguir finalmente nuestra titulación como ese estadio final del proceso. Además de lo anterior, la influencia que pueden llegar a tener nuestras características personales en el desarrollo del proceso.

Ahora bien, no desconocemos que durante los procesos de formación cada individuo se enfrenta a cambios que pueden ir, desde el trabajo individual hasta acoplarse al trabajo grupal, experimentando a su vez distintos tipos de crisis y encontrando diferentes circunstancias que los pueden llegar a representar un tropiezo en su formación académica.

Así pues, según lo planteado por el Sistema Universitario Estatal de Colombia teniendo en cuenta que, en Colombia, hay una gran heterogeneidad en la oferta de educación superior, que se refleja no sólo en la multiplicidad de programas distintos, sino también en importantes diferencias de calidad, la acreditación tiene un papel estratégico dentro de la política orientada a promover el mejoramiento del sistema de educación superior. (SUE, 2018, p. 42). Esto solo llega a estar en algunas instituciones en un documento, porque no es de desconocimiento que algunas universidades públicas no cuentan con los recursos

suficientes para poder avanzar, ser eficientes y demostrar un nivel ponderado alto. A partir de ello comienzan las limitaciones de la formación de cada universitario, porque como bien sabemos, cuando hablamos de las universidades públicas Colombianas la población predominante es la correspondiente a los estratos socioeconómicos uno, dos y tres, quienes a su vez se esfuerzan mayormente por mantenerse y culminar su formación profesional, a pesar de los traspies, como lo es contar con un salario mínimo o hasta menos de ello, no tener los recursos tecnológicos, la poca flexibilidad en algunas universidades en los horarios especiales.

Por otra parte, debemos entonces estimar que hoy por hoy nos encontramos en una situación bastante distinta a la cotidianamente conocida y es debido a la presente pandemia causada por el COVID-19, el cual el Ministerio de Salud de Colombia establece que “el nuevo Coronavirus (COVID-19) ha sido catalogado por la Organización Mundial de la Salud como una emergencia en salud pública de importancia internacional (ESPII). La infección se produce cuando una persona enferma tose o estornuda y expulsa partículas del virus que entran en contacto con otras personas.” (Minsalud, 2020, p.2).

Por otro lado, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) determina que “Los coronavirus (CoV) son una gran familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves” (OPS, 2020, p.1). La epidemia de COVID-19 fue declarada por la OMS una emergencia de salud pública de preocupación internacional el 30 de enero de 2020.

En Colombia según el decreto 457 expedido el 22 de Marzo de 2020 por el presidente Iván Duque, el confinamiento obligatorio comenzó a regir a partir de las 00:00 am del 25 de Marzo 2020, es decir que según el calendario académico es el inicio del primer semestre universitario; podríamos decir que, al comienzo de todo, hubo una aceptación de esta nueva realidad a la cual estábamos sometidos a cumplir, pero al pasar el tiempo ¿qué iba surgiendo con esto? Al fijarnos que los días pasaban y que nada iba mejorando, incluso el país entraba en crisis al ver el aumento de la población enferma tanto físicamente como mentalmente y considerando que la OMS establece que “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.” (OMS, 2018, p.4), podemos decir que una importante consecuencia de esta definición es que considera la salud mental como algo más que la ausencia de trastornos o discapacidades mentales y a su vez la inadecuada salud mental se asocia asimismo a los cambios sociales rápidos, a las condiciones de trabajo estresantes, a la discriminación de género, a la exclusión social, a los

modos de vida poco saludables, a los riesgos de violencia, la mala salud física y a las violaciones de los derechos humanos.

Por esta razón el mundo entero se ha visto inmerso en una serie de planes de contingencias puestos en marcha por los dirigentes de los países a nivel mundial con la finalidad de detener los contagios y tratar de contener a su vez la propagación del virus por las poblaciones representadas por ellos. Dichas contingencias han afectado de manera significativa a los sectores de desarrollo como lo son el laboral, económico, legal, de la salud al mismo tiempo que el académico.

Ahora bien, partiendo de que anteriormente existía un modelo de educación el cual nombraremos en este caso como un "normal presencial" el cual era el más práctico, conocido e implementado por las instituciones educativas a nivel mundial, se hace imperativo el considerar que en la actualidad ese modelo ha sido cambiado a uno que se logra adaptar a la realidad presente. Se han visto cambios significativos en los procesos de enseñanza y aprendizaje. Se cambió lo presencial por lo virtual, los libros impresos, guías y talleres físicos por los digitales (aunque ya estos se venían implementando no eran los establecidos tradicionalmente por los educadores en las instituciones) e incluso la forma de evaluar se vio afectada de manera directa por la nueva modalidad de estudio.

Es necesario resaltar que el contexto social es un escenario fundamental para los individuos, jugando un papel primordial en el desarrollo de distintas habilidades y una gran relevancia en el adecuado bienestar psicológico, por ello con la crisis que actualmente vivimos del COVID 19, nace la necesidad de indagar sobre la población estudiantil universitaria de la UPC en especial los estudiantes de 8vo semestre del programa de psicología, se considera que son una de las poblaciones a enfrentar una problemática bastante significativa debido a que se encuentran a las puertas de iniciar sus prácticas profesionales al mismo tiempo cursan las asignatura de mayor complejidad de la carrera sin olvidar que se enfrentan al cambio drástico de la virtualidad. (Anteriormente se habían podido cursar un par de semestres con esta modalidad, se entiende que aumenta el grado de complejidad al tratarse del inicio de los últimos semestres del proceso formativo), razón pero la cual se hace para nosotros la población idónea para trabajar dentro del programa de psicología.

Entre algunas de las afectaciones causadas por las contingencias implementadas como mecanismos de prevención contra el COVID-19 podemos encontrar los problemas

ansiedad, los cuales se comienzan a hacer evidentes al enfrentarnos a cambios rutinarios los cuales generan respuestas nuevas, sean positivas o negativas, que a su vez pueden ir variando durante el tiempo en el que nos veamos inmersos en la crisis. Sierra et al. (2003) afirman que la respuesta a la ansiedad puede ser transmitida por estímulos externos o situacionales, al igual que por estímulos internos del sujeto como sus propias cogniciones, ideas o imágenes, que son percibidas como amenazantes o peligrosos por el individuo.

Recordemos que el detener las actividades que diariamente realizamos y tener que reestructurarse desde la virtualidad, genera un grado de complejidad, ya que las herramientas tecnológicas de las cuales hacíamos uso, en su mayor parte eran poco exploradas y utilizadas estrictamente para lo necesario, incluso desde el ámbito educativo “en las universidades donde no había experiencias preliminares en teleeducación se han identificado grandes dificultades para responder con inmediatez a la creación de una plataforma tecnológica efectiva, viendo comprometidos algunos sistemas educativos y la formación de miles de estudiantes”. Debido a esto fue muy lento la adaptación de las universidades públicas colombianas. (Banco Interamericano de Desarrollo, 2020)

Aunque cada universidad analizó cómo desarrollaría su plan de estudio desde la virtualidad, se desenvuelven distintas limitantes para su ejecución, uno de ellos es que Colombia tiene uno de los peores accesos a internet del mundo (puesto 83) en calidad y además hay una alta desigualdad en la asequibilidad. (El tiempo,2020). Esto no es garantía para una formación de calidad, porque los procesos académicos se están viendo estrechamente afectados, generando bajo rendimiento académico.

No obstante la Organizaciones de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) y el Instituto Internacional Para la Educación Superior en América Latina y el Caribe (IESALC)(2020) en su análisis de impacto sobre el COVID-19 sustentan que la pandemia añade un grado más de complejidad crítica a una educación superior que, prácticamente en todo el mundo, pero en particular en la región, ya se enfrentaba a retos no resueltos como un crecimiento sin garantías de calidad, inequidades en el acceso y en los logros o la pérdida progresiva de financiamiento público.

1.1.Pregunta de investigación.

Considerando lo anteriormente expuesto, surge la siguiente pregunta:

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de 8vo semestre del programa de psicología de la Universidad Popular del Cesar (UPC) en tiempos de COVID-19?

2. Objetivos de la investigación

2.1. Objetivo General

Analizar las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de 8vo semestre de psicología la Universidad Popular del Cesar (UPC) en tiempos de COVID-19

2.1.1. Objetivos Específicos.

Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes de psicología según sexo, edad, estado civil y estrato socioeconómico.

Describir los factores de afrontamiento de los estudiantes de psicología para la solución de problemas, el apoyo social, espera, religión, evitación emocional y apoyo profesional.

Establecer los factores de afrontamiento de los estudiantes de psicología según la reacción agresiva, evitación cognitiva, reevaluación positiva, expresión de la dificultad de afrontamiento, negación y autonomía.

Comparar los resultados de las estrategias de afrontamiento según el sexo de los estudiantes de psicología.

3. Justificación y delimitación

Es cada vez más claro que la virtualidad llegó y que seguirá estando presente en lo largo de la vida del mundo entero y en cada uno de los ámbitos de la vida de las personas; podría considerarse como nuestra “nueva normalidad” a nivel laboral, personal, de la salud y en el que nos compete en este caso que es el educativo.

Es imperativo el comenzar a normalizar la virtualidad en el que sería uno de los contextos más importante de los jóvenes a nivel global, el crear conciencia de las nuevas formas de interacción en el proceso educativo y de igual forma es de gran interés el entender que deben crear y/o implementar estrategias que les permitan adaptarse a los nuevos contextos en los cuales deben desenvolverse como profesionales en formación y enfrentar los retos que estos puedan imponerles.

No se puede desconocer que las herramientas tecnológicas brindan a las personas un gran número de opciones y posibilidades al momento de trabajar; así mismo desarrollar distintas actividades y que el correcto uso de ellas ha demostrado ser de gran relevancia en la vida cotidiana. Sin embargo, no siempre y no todos los estudiantes tienen acceso a dichas herramientas como aparatos tecnológicos (como es el caso de teléfonos inteligentes, computadores, Tablet entre otros dispositivos) e incluso de la herramienta vital para llevar a cabo un desarrollo básico de los distintos procesos que se puedan llegar a desarrollar desde la virtualidad y es el caso del internet.

Se tiene que considerar que dentro del 8vo semestre de psicología de la Universidad Popular del Cesar podemos encontrar estudiantes de géneros diversos, edades, estratos socioeconómicos, etnias, que provienen de diferentes municipios en el departamento del Cesar, la región caribe y los Santanderes; Debido a ello, se pueden encontrar algunos casos en los que los estudiantes no cuentan con todas las herramientas y los medios necesarios para un óptimo desarrollo de su rol como estudiantes lo que se convierte posteriormente en una situación que debe ser afrontada por los mismos.

Debido a todos los grandes cambios que se han obtenido como resultado de la transición que ha sufrido el proceso educativo en todos los niveles de educación, se pueden apreciar algunos indicadores como lo expuesto por Cajiao (2020) en su artículo la educación virtual en Colombia, entre retos ventajas y desventajas publicado en el periódico El Tiempo afirma que la instrucción virtual puede tener efectos notables en los procesos de instrucción.

Sin embargo, desde una perspectiva práctica, no es tan claro, al menos en Colombia, pues en las últimas pruebas Saber Pro, las universidades que cuentan con la oferta virtual más amplia estuvieron en el grupo de aquellas que tuvieron los puntajes más bajos.

Partiendo de lo inferido por Cajiao (2020), podemos decir entonces que hay una evidente problemática existente con el cambio de lo presencial a lo virtual, por ende se convierte en objeto de estudio para este proyecto investigativo el análisis de las distintas estrategias de afrontamiento que se encuentran ejecutando los estudiantes de octavo semestre del programa de Psicología en la Universidad Popular del Cesar al momento de enfrentar las abruptas y significativas modificaciones de los procesos académicos. Lo anterior con la finalidad de describir las principales características de las estrategias de afrontamiento utilizadas, de modo que se puedan establecer las consecuencias de dichas estrategias a fin de determinar si las mismas brindan resultados factibles que puedan ayudar al mantenimiento, adaptación e incluso a la mejora del rendimiento académico por parte de los estudiantes en su proceso de formación profesional.

Es de interés como egresados del programa de psicología de la UPC el atender al tema de las estrategias de afrontamiento ya que como estudiante también experimentamos las afectaciones del cambio de lo presencial a lo virtual, considerando así que podamos contribuir a la identificación de algunas necesidades existentes en la comunidad estudiantil del programa con la finalidad de exponer las necesidades en el mejoramiento de métodos y estrategias que se implementen desde la virtualidad para la adquisición de aprendizajes significativos.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

4. Antecedentes de la Investigación

Al momento de realizar la búsqueda de los distintos antecedentes, fue posible encontrar diversos autores los cuales desarrollaron distintas investigaciones en torno a lo que son las estrategias de afrontamiento expuestas desde distintos campos como lo son el educativo, el clínico, organizacional entre otros, los cuales siendo de gran utilidad como punto de referencia y partida para el desarrollo del presente proyecto investigativo.

4.1. Antecedentes internacionales

A nivel internacional, Marsollier y Expósito (2021) Desarrollaron una investigación científica titulada, Afrontamiento docente en tiempos de COVID-19, su objetivo fue indagar sobre las estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes frente al desafío que presenta la enseñanza virtual en situación de confinamiento social a causa de la pandemia por COVID -19 durante el año 2020, en Mendoza, Argentina, esta investigación se desarrolló bajo los lineamientos de un diseño cuantitativo de tipo descriptivo/correlacional, las variables analizadas fueron divididas en sociodemográficas y en aquellas planteadas por el cuestionario breve COPE-28 de Carver. En el trabajo predominaron las mujeres (79,51%) y el promedio de edad de los participantes fue de 43 años al momento de responder el cuestionario. Los resultados indican que ante la situación de crisis predomina un estilo de afrontamiento efectivo o funcional, mediante el uso de estrategias de afrontamiento activo, aceptación, planificación y reinterpretación positiva entre las más señaladas.

Gorozabel y García (2020) elaboraron una investigación titulada Resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes egresados de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí durante la pandemia COVID-19, en Portoviejo, Ecuador en el año 2020, llevando a cabo como objetivo la necesidad de determinar la relación entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento presentes en estudiantes egresados de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí (UTM), durante la pandemia COVID-19, entre los meses de julio y agosto de 2020, se empleó un enfoque de investigación mixto, tanto cualitativo como cuantitativo y un diseño descriptivo-correlacional.

Dentro de los resultados del anterior estudio, se encontró que el 76,8% es mujer y el 23,2% es hombre con edades promedio de 18 a 24 años (28%), un 39% de 25 a 34 años y un 3% de 35 a 44 años, predomina el estado civil soltero (78,3%), seguido por un 8,7% casados, un 1,4% divorciados y un 11,6% en unión libre, finalmente, encontraron que las estrategias de afrontamiento más utilizadas en un orden descendente son la resolución de problemas, reestructuración cognitiva, pensamiento desiderativo, expresión emocional, apoyo social, evitación de problemas, retirada social y autocrítica.

Mella et al., (2020) llevaron a cabo un estudio exploratorio en Chile, el cual fue lo titulado Estrategias de afrontamiento en apoderados durante el confinamiento por la

COVID-19, el objetivo fue dirigido a describir el uso de estrategias de afrontamiento en apoderados durante el confinamiento debido a la Pandemia COVID-19, en Concepción, Chile, en el año 2020, utilizaron un diseño descriptivo transversal con un enfoque cuantitativo, los participantes fueron 118 apoderados (responsable legal del estudiante) de estos, 110 fueron mujeres (93%) y 8 hombres (7%) utilizaron el instrumento COPE-28 digitalizado para su aplicación. Los resultados indicaron que de las 11 estrategias de afrontamiento medidas, las que destacaron por una mayor frecuencia de uso fueron el apoyo emocional y el desahogo.

Lucero, et al. (2020) desarrollaron una investigación en Buenos, Aires, Argentina, titulada estrategias de afrontamiento familiar y Salud Mental en el marco del aislamiento social preventivo por COVID 19. Esta investigación fue desarrollada a partir de dos objetivos, Identificar los recursos de afrontamiento familiar utilizados por las personas frente al aislamiento social obligatorio por el COVID 19 y Analizar diferencias y/o relaciones en los recursos de afrontamiento según las variables sociodemográficas seleccionadas: género, edad y ocupación laboral actual, el tipo de diseño utilizado fue empírico con metodología cuantitativa, de tipo exploratorio, transversal y descriptivo, como instrumento, usaron el cuestionario de afrontamiento familiar de McCubbin y Thompson en una muestra de 343 participantes. La población fue un 21% de género masculino y un 79% de género femenino entre edades de 18 a 77 años. Los resultados muestran que las estrategias más utilizadas fueron la Reestructuración, el Apoyo Familiar y de Amigos y el Apoyo Espiritual.

Salavera y Usán (2017), realizó un estudio titulado repercusión de las estrategias de afrontamiento de estrés en la felicidad de los estudiantes de secundaria, la cual tuvo por objetivo describir las estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes en las distintas situaciones de estrés de su vida cotidiana, para ello, valoraron un total de 1402 alumnos de secundaria utilizando una metodología cuantitativa de tipo correlacional con un diseño no experimental transeccional. En línea a esto, encontraron que las estrategias de afrontamiento más utilizadas son de tipo no productivo en lo varones, mientras que las mujeres acuden al apoyo social, asimismo, esto repercute en la felicidad donde el afrontamiento no productivo incide en una menor felicidad subjetiva.

4.2. Antecedentes nacionales

A nivel nacional, se encontró el estudio de Jiménez & Lovao (2020) titulado *Estrategias de afrontamiento y confinamiento por COVID-19*, tiene objetivo conocer y estudiar la realidad del quehacer de los TEM de la Cruz Roja Costarricense a partir de su propia experiencia y participación, en Bogotá, Colombia en el año 2020, La investigación es de enfoque cualitativo y de tipo fenomenológico. La elaboración del programa siguió cuatro fases: (a) la recolección de información, (b) el análisis integrativo de entrevistas y observaciones, (c) el diseño del programa de intervención, y (d) la aplicación y evaluación de una sesión integrativa. En los resultados, se evidenció que los participantes hicieron uso de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y centradas en el problema, siendo el sistema de creencias un factor determinante al momento de evaluar el evento estresante como amenaza, daño/pérdida o desafío, permitiendo o dificultando una respuesta adaptativa al mismo

Pérez, et al. (2017), realizó su tesis titulada *relación del apoyo social, las estrategias de afrontamiento y los factores clínicos y sociodemográficos en pacientes oncológicos*, cuyo objetivo fue describir las relaciones entre las variables sociodemográficas y clínicas, el apoyo social percibido y las estrategias de afrontamiento en una muestra de pacientes con cáncer, ejecutada en la Universidad Pontificia Bolivariana seccional de Bucaramanga, el tipo de investigación fue transversal de enfoque cuantitativo, en la que se evaluaron 82 pacientes con diagnóstico de cáncer, seleccionados mediante muestreo no probabilístico, a conveniencia. Los resultados indican que la población es un 10% hombres y 90% mujeres entre edades de los 27 a 78 años, con una edad promedio de 50 años, 9% solteros, 77% casados 8% en unión libre y 6% divorciados. En cuanto a los resultados de las estrategias de afrontamiento, se encontró que la mayoría de los participantes tienden a utilizar estrategias de evitación comportamental, evitación cognitiva, religión y refrenar el afrontamiento.

Larrota, Rojas y Sánchez, (2017), realizó un trabajo en Bucaramanga Colombia, el cual tuvo como objetivo identificar las estrategias utilizadas por los sujetos ante situaciones percibidas como estresantes y relacionarlo con la autoestima; el método de estudio fue de tipo descriptivo correlacional en el cual, se empleó el inventario de autoestima de Coopersmith y la escala de estrategias de afrontamiento Modificada EEC-M administradas a 41 personas recluidas en el establecimiento penitenciario de mediana seguridad y carcelario de Bucaramanga. Con los resultados evidenciaron que la autoestima fue normal,

sin embargo, se observó una alta puntuación en las estrategias de afrontamiento relacionadas con la solución de problemas, religión y reevaluación positiva.

4.3. Antecedentes regionales/locales

A nivel regional, se encontró la investigación de Murillo y Montes (2018), implementada en Santa Marta que se tituló Relación entre estrategias de afrontamiento y ansiedad en estudiantes universitarios, se aplicó una metodología cuantitativa de tipo correlacional y diseño no experimental transversal. La muestra fue de 40 estudiantes a los que se les aplicó el cuestionario de estimación de afrontamiento ante el estrés (COPE) y la escala de ansiedad de Hamilton. Como resultados se obtuvo que los niveles de ansiedad y la estrategia de afrontamiento son de uso frecuente para los estudiantes del primero semestre debido a que apenas están realización el proceso de adaptación por lo cual da como resultado un esfuerzo por utilizar una estrategia para solucionar su problema.

En Montería, Uribe, et al. (2018), llevaron a cabo un estudio sobre la importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes, el trabajo fue de metodología cuantitativa de tipo correlacional y diseño no experimental transversal, aplicaron una escala de afrontamiento para adolescentes y un cuestionario de bienestar psicológico aplicados a una muestra de 104 estudiantes. En los resultados se identificó una asociación significativa entre el afrontamiento y el bienestar psicológico, siendo más frecuente las estrategias dirigidas a la resolución de problemas y búsqueda de apoyo social.

Cruz y Suárez, (2017) desarrollaron una investigación titulada, relación entre las diferentes dimensiones del síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento empleadas por los guardas de seguridad de una empresa privada de la ciudad de Tunja, desarrollando como objetivo la identificación de la presencia del síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento en guardas de seguridad, y evaluar la relación de las dimensiones del síndrome con las diferentes estrategias de afrontamiento, esta investigación fue realizada en la universidad Simón Bolívar de Barranquilla, Colombia, en el año 2017, es una investigación cuantitativa de tipo descriptiva correlacional con un diseño no experimental, fue desarrollada a 113 guardas de seguridad, quienes respondieron al Maslach Burnout Inventory-General Survey (MBI-GS) (a.72) y la escala de estrategias de Coping Modificada (EEC-M) (a.84). Los resultados indican: en eficacia profesional, niveles muy altos (78,8 %) y altos (9,7 %); en agotamiento emocional, niveles medios (80,6 %) y altos (10,6 %); y en cinismo, niveles medios

(79,6 %) y altos (20,4 %). La estrategia de afrontamiento que más se emplea es expresión de la dificultad de afrontamiento.

Al momento de indagar sobre la temática en los distintos antecedentes fue posible evidenciar tras una búsqueda avanzada exhaustiva, que a nivel local no había ningún tipo de referencia anterior pública sobre el presente tema de interés investigativo, razón por la cual el presente proyecto adopta gran importancia para la comunidad Valduparense debido a que se convertirá en uno de los primeros acercamientos investigativos registrados en cuanto a lo que estrategias de afrontamiento en estudiantes de educación superior de la UPC en tiempos de COVID-19 respecta.

5. Bases Teóricas

Las estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes son una capacidad fundamental para adaptarse ante situaciones novedosas que requieren de un proceso de ajuste, son de especial utilidad cuando se presentan situaciones novedosas que pueden representar un evento estresante para el individuo, de esta manera, el estudio del afrontamiento en estudiantes, principalmente en los tiempos actuales tras la pandemia, es elemental para conocer sus formas de afrontar la situación; en sentido a esto, en el presente apartado se describen los distintos postulados teóricos referente al tema.

5.1.Estrategias De Afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento son concebidas como recursos psicológicos que la persona utiliza para afrontar situaciones estresantes o problemáticas; la puesta en marcha de estos recursos no siempre garantiza el éxito, sin embargo, si son útiles al momento de generar, evitar o reducir la aparición de conflictos en seres humanos, proporcionándoles beneficios personales y favoreciendo su propio fortalecimiento. (Amarís, et al. 2013). No obstante, antes de ahondar en este concepto, es necesario conocer qué es afrontamiento, en sentido a esto, la Real Academia de la Lengua Española (RAE) hace referencia de este como: “la acción y efecto de afrontar”. Siendo afrontar según la RAE: “Hacer cara a un peligro, problema o situación comprometida”. El psicoanálisis del ego en 1937 define el afrontamiento como “el conjunto de pensamientos y actos realistas y reflexivos que buscan solucionar los problemas y, por tanto, reducen el estrés”. (Park y Folkman, 1997; Pearling y Schooler, 1978; citado por Amarís, et al, 2013). (p.126).

Para Halstead, et al. (1993; citado por Solís y Vidal) “el afrontamiento es entendido como un esfuerzo cognitivo y conductual orientado a avanzar, reducir, minimizar, dominar o tolerar las demandas externas o internas que aparecen o generan estrés”. (p.35). Este enfoque hace mucha relevancia en la relación existente entre el individuo su entorno y las situaciones a las cuales deben enfrentarse, debido a ellas este tendrá un comportamiento específico en cada momento en que tenga que resolver una situación. Lazarus y Folkman (1986; citado por Pérez y Rodríguez, 2011) definen desde una postura cognitivo-conductual el afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”. (p.18).

Desde la teoría del aprendizaje social, Bandura (1977) destaca que: en el afrontamiento no siempre se atienden las demandas objetivas, no siempre se resuelve la amenaza, se evita la pérdida o se disipa el daño; simplemente se les maneja hasta cierto punto, se "negocia" con la realidad, se reduce o mitiga hasta donde se puede. (Puebla, 2012). Durante el desarrollo de nuestras etapas del ciclo vital, en el proceso de nuestra interacción social nos podemos enfrentar a situaciones que podemos llamar negativas de las cuales no podemos huir, según estén reforzadas esas etapas así será como nos enfrentemos y daremos respuestas a esas situaciones.

Es necesario reconocer que el concepto de estrategia de afrontamiento ha sido trabajado en el campo de la salud mental y la psicopatología, principalmente relacionándolo con el estrés, las emociones y la solución de problemas. (Londoño, Lopez, Puerta, Posada, Arango & Aguirre, 2006). Es un tema que se ha trabajado pero poco actualizado, aunque está muy bien centrado desde las perspectivas que los diversos autores definen. Para Amarís, et al. (2013) el estudio de las estrategias de afrontamiento inicia desde el modelo médico, luego por el psicoanálisis del yo y posteriormente desde la psicología cognitiva. A partir de allí varias posturas tratan de explicar las respuestas de los sujetos ante situaciones amenazantes que día a día nos podemos ver envueltos.

En 1986, la propuesta de Lazarus y Folkman es la que cuenta con un mayor reconocimiento; planteada desde una perspectiva cognitivo sociocultural, en este momento ya definen el afrontamiento como los “esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 164) citado por (Amarís, et al, 2013)(p. 127). Riso (2006) menciona que el afrontamiento es un proceso que no se encuentra sujeto a los resultados obtenidos, sino que es una herramienta encaminada para una acción determinada, empero, su funcionalidad puede ser errónea al momento de evitar una consecuencia negativa.

La concepción teórica del afrontamiento deriva desde los postulados de Freud y su teoría sobre mecanismos de defensa y continuados por su hija Ana (Alcoser, 2012). Desde este enfoque, Casullo (1998) considera que el afrontamiento está subordinado a la defensa y estresores de origen intrapsíquico, en contra parte a esto, los modelos cognitivos sobre la emoción comprenden que no únicamente las situaciones generan una respuesta emocional, sino que el factor que desencadena la misma es la interpretación que asigna la persona a dichas situaciones. Dentro de los modelos cognitivos, se resalta el modelo de la valoración

cognitiva ha alcanzado una relevancia sobresaliente. la concepción teórica desarrollada por Lazarus y Folkman (1984), sostiene que, la aparición del estrés y otras reacciones emocionales, se encuentran dadas por el proceso de valoración cognitiva realizado por la persona.

El afrontamiento se define como el “esfuerzo” cognitivo y conductual que debe realizar un individuo para manejar esas demandas externas (ambientales, estresores) o internas (estado emocional) y que son evaluadas como algo que excede los recursos de la persona, es lo que se ha acordado denominar estrategias de afrontamiento (Lazarus y Folkman, 1984).

Ante una situación de estrés se desencadenan 3 procesos (vinculados al procesamiento emocional):

- **Doble valoración:** 1º analizar si el hecho es positivo o negativo y estimar las consecuencias; 2º analizar las capacidades que tiene para hacer frente a esa nueva realidad.

- **Emociones asociadas.**

- **Esfuerzos conductuales y cognitivos** realizados para afrontar dichos estresores.

Vázquez, Crespo y Ring (2000) consideran que las estrategias de afrontamiento son una serie de creencias y acciones que facultan a los individuos para dar el manejo adecuado a aquellas situaciones problemáticas que resultan demandantes, es decir, son procesos cognitivos y comportamentales que están en constante cambio y que se desarrollan para manejar unas demandas determinadas que pueden ser tanto internas, como ambientales y que, según los recursos del individuo, puede resultar desbordantes. Las estrategias transforman el escenario estresor por medio de la regulación de la contestación emocional que se presenta. Como lo refieren Cassaretto, et al. (2003) el afrontamiento es un proceso dinámico que se da en respuesta a las exigencias objetivas y la evaluación subjetivas de las situaciones altamente demandantes. Conjuntamente, el afrontamiento ayuda a identificar los elementos que intervienen en la relación de las situaciones que son estresantes para la salud de las personas.

Los individuos generarán alternativas a las necesidades según sus propios deseos, lo que no siempre produce soluciones decisivas. Es decir, la alternativa no siempre cubre el objetivo deseado, evitando pérdidas o daños. La respuesta es simplemente gestionar mejor la situación. Las estrategias de afrontamiento hacen referencia a las técnicas o herramientas

que utiliza un individuo para soportar o manipular un estresor que se le presenta (Kraaimaat & Evers, 2003).

5.1.1. Clasificación de las estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento pueden clasificarse de acuerdo con Folkman y Moskowitz, (2004) según su naturaleza: adaptativa que es aquella percibida como positiva y la mal adaptativa que es percibida como negativa, estas se dan según el contexto específico en el que estas ocurran y el impacto físico y emocional que generan en el sujeto. Las mal adaptativas son técnicas que asumen un rol pasivo por parte del sujeto, son estrategias en las que se da el control del problema a otra persona, como a la fe o a una fuerza superior. También, son aquellas que afectan negativamente otras áreas de la vida como lo es el escape a las emociones que se desencadenan por la condición misma.

5.1.2. Recursos para el afrontamiento

Amarís et al. (2013) considera los recursos para el afrontamiento como factores multidimensionales que inciden en el manejo del problema, pues, intervienen en la respuesta que se genera al estrés, al punto de neutralizar los efectos del mismo. Dentro de estos recursos pueden encontrarse la energía, la salud, las creencias del individuo, sus competencias sociales, el apoyo social, recursos materiales, técnicas para la solución de problemas, la capacidad de evaluación de alternativas, anticipación de posibilidades y opciones para lograr el resultado deseado. Los recursos que el individuo utiliza privilegian la dimensión social del ser humano, reconoce que el afrontamiento surge de la interacción recíproca con el ambiente, permitiendo tomar alguna decisión por parte del individuo.

5.1.3. Grupos de estrategias según Aparicio y Marsollier (2011):

- Las estrategias centradas en la acción: son las que permiten la resolución de los problemas.
- Las estrategias centradas en la emoción: en las que los sujetos además de enfrentarse al problema, deben regular sus emociones y disminuir los efectos angustiantes de la situación.

5.1.4. Modelos de afrontamiento descrito por Roger, Jarvis y Najarian

Roger, Jarvis y Najarian (1993) proponen un modelo de cuatro factores sobre estilos de afrontamiento específico para el contexto penitenciario. Los cuatro estilos propuestos por

estos autores sobre el distanciamiento, la evitación, el afrontamiento centrado en las emociones y la confrontación centrada en el problema.

- Los autores destacan como más adaptativos el distanciamiento, que consiste en que el individuo acepta la existencia de estresores, pero minimizando el impacto emocional de estos estresores, a través de la negación y el distanciamiento del significado emocional que tenga.
- El distanciamiento y la solución racional parecen ser las estrategias más adaptativas en prisión, asociadas a menos rumiaciones y menos impulsividad.
- La evitación y el afrontamiento centrado en las emociones resultan menos adaptativos y se asocian a más rumiaciones e impulsividad.

Cada persona tiene una manera determinada de afrontar el estrés. Son muchos los factores que pueden llegar a determinar los mecanismos de afrontamiento, por una parte, como explica Roger, Jarvis y Najarian (1993), puede estar influenciado por recursos relacionados con el estado de salud o con la energía física con la que se cuenta; pero también se incluyen otros factores como las creencias existenciales que se tengan, religiosas o no; las creencias generales relativas al control que se ejerce sobre el medio y sobre sí mismo; el aspecto motivacional también puede favorecer el afrontamiento, así como las capacidades para la resolución de problemas o las habilidades sociales.

La conceptualización de las estrategias de afrontamientos, ha sido desarrollada y fortalecida, Coping, se concibe como el conjunto de esfuerzos, recursos cognitivos y conductuales dirigidos a dar solución a los problemas de la vida diaria que se pueden presentar en las labores, el hogar, contexto social o académico, buscan reducir la respuesta emocional y finalmente modificar la evaluación inicial de la situación (Aparicio & Marsollier, 2011). Todas las posibles soluciones utilizadas con el propósito de resolver un problema serán determinadas de acuerdo a la situación que se presenta, la evaluación cognitiva, el control percibido, las emociones y la activación fisiológica que cada individuo tiene, es decir, que las estrategias de afrontamientos son individuales.

Por otro lado, Escala de Estrategias de Coping - Modificada (EEC-M) establece dentro de su estructura 12 factores, los cuales representan la información sobre la manera como la población adulta de la ciudad de Medellín emplea el conjunto de recursos y esfuerzos tanto cognitivos como comportamentales orientados a resolver el problema, a reducir o eliminar la respuesta emocional o a modificar la evaluación inicial de la situación

(Lazarus & Folkman, 1987; Fernández-Abascal & Palmero, 1999) citado por Londoño Henao, Puerta, Posada, Arango & Aguirre (2006)(p,339-341)

5.1.5. Factores de las estrategias de afrontamiento

Factor 1 Solución de problemas

Esta estrategia puede describirse como la secuencia de acciones orientadas a solucionar el problema, teniendo en cuenta el momento oportuno para analizarlo e intervenirlo. Algunos autores han identificado esta estrategia como Planificación o Resolver el problema, en la que se movilizan estrategias cognitivas analíticas y racionales para alterar la situación y solucionar el problema (Fernández-Abascal & Palmero, 1999). Esta estrategia ha sido empleada además como una de las técnicas de intervención en las terapias cognitivo-conductuales, con los enfoques de solución de problemas basados en general en el modelo de D'Zurilla y Golfried (1971).

Factor 2 Apoyo social: Se refiere al apoyo proporcionado por el grupo de amigos, familiares u otros, centrado en la disposición del afecto, recibir apoyo emocional e información para tolerar o enfrentar la situación problema, o las emociones generadas ante el estrés. Hallarse integrado en una estructura social es esencial para que el individuo pueda sentirse bien con respecto a sí mismo y a su vida (Bowlby, 1980; Lázarus & Folkman, 1987). Además, el apoyo social actúa como freno inmediato del estrés y de sus consecuencias somáticas destructivas. El apoyo social puede ser útil para prevenir el estrés al hacer que las experiencias dañinas o amenazantes lo parezcan menos, o bien proporcionan recursos valiosos para su afrontamiento una vez que el estrés ha aparecido (Lázarus & Folkman, 1987), eliminando o reduciendo el propio estresor, ayudando al sujeto a afrontar la situación estresora y/o atenuando la experiencia de estrés si ésta ya se ha producido. La integración en redes sociales puede aportar beneficios directos relativos a la autoestima, experiencias de control, experiencias de afecto, desarrollo personal, empleo del sistema sanitario, y, en definitiva, mejora de la salud física y mental (Buendía, 1993).

Factor 3 Espera: Esta estrategia se define como una estrategia cognitivo-comportamental dado que se procede acorde con la creencia de que la situación se resolverá por sí sola con el pasar del tiempo. El componente se caracteriza por considerar que los problemas se solucionan positivamente con el tiempo, hace referencia a una espera pasiva que contempla una expectativa positiva de la solución del problema. • Este componente se adicionó a la Escala de Estrategias de Coping, EEC-R de Charot y Sandín (1993). Es una de

las tres estrategias que se adicionaron al cuestionario después de las entrevistas semiestructuradas con estudiantes universitarios. Esta estrategia no se encuentra referida en la literatura, ni se aproxima a la definición de las que refieren FernándezAbascal y Palmero (1999).

Factor 4 Religión: El rezo y la oración se consideran como estrategias para tolerar el problema o para generar soluciones ante el mismo. La creencia en un Dios paternalista permite la evaluación de su intervención por parte del individuo en prácticamente todas las situaciones estresantes, puede influir sobre la actividad de afrontamiento, tanto en dirección como en intensidad (Lazarus & Folkman, 1987).

Factor 5 Evitación emocional: Se refiere a la movilización de recursos enfocados a ocultar o inhibir las propias emociones. El objetivo de esta estrategia es evitar las reacciones emocionales valoradas por el individuo como negativas por la carga emocional o por las consecuencias o por la creencia de una desaprobación social si se expresa. Algunos autores se refieren a esta estrategia como Control emocional, refiriéndose a la movilización de recursos enfocados a regular y ocultar los propios sentimientos (FernándezAbascal & Palmero, 1999)

Factor 6 Apoyo profesional: Se describe como el empleo de recursos profesionales para tener mayor información sobre el problema y sobre las alternativas para enfrentarlo. Se considera como un tipo de apoyo social. Conocer y utilizar los recursos sociales disponibles, mejora el control percibido de la situación. Existen diferencias en la capacidad y en las estrategias de que dispone el individuo para dominar las demandas sociales y vislumbrar los recursos existentes. Las ayudas dispuestas por un grupo social, optimizan el uso de los recursos sociales, aunque esto depende de las coacciones que se encuentran en cada grupo social (Lazarus & Folkman, 1987). Conocer y utilizar los recursos sociales disponibles, mejora el control percibido de la situación. Existen diferencias en la capacidad y en las estrategias de que dispone el individuo para dominar las demandas sociales y vislumbrar los recursos existentes. Las ayudas dispuestas por un grupo social optimizan el uso de los recursos sociales, aunque esto depende de las coacciones que se encuentran en cada grupo social (Lazarus & Folkman, 1987).

Factor 7 Reacción agresiva: Hace referencia a la expresión impulsiva de la emoción de la ira dirigida hacia sí mismo, hacia los demás o hacia los objetos, la cual puede disminuir la carga emocional que presenta la persona en un momento determinado. En la literatura se

encuentra una amplia gama de formas de afrontamiento dirigidas a la emoción. Un considerado grupo está constituido por los procesos cognitivos encargados de disminuir el grado de trastorno emocional e incluye estrategias como la evitación, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas y la extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos. Otro grupo más pequeño de estrategias cognitivas incluye aquellas dirigidas a aumentar el grado de trastorno emocional; algunos individuos necesitan sentirse verdaderamente mal antes de pasar a sentirse mejor, se autorreprochan o emplean cualquier otra forma de autocastigo. En otros casos, los individuos aumentan deliberadamente su grado de trastorno emocional para precipitarse a sí mismos a la acción como cuando los atletas se autodesafían para competir (Lazarus & Folkman, 1986).

Factor 8 Evitación cognitiva: “es una estrategia que busca eliminar o neutralizar los pensamientos valorados como negativos o perturbadores a través de la distracción o la negación”. (Pérez & Rodríguez, 2011, p.8). Mediante esta estrategia, se busca neutralizar los pensamientos negativos por medio de la distracción. Este factor se relaciona con dos categorías, la desconexión mental y el distanciamiento, la primera hace referencia a emplear pensamientos distractores que eviten al individuo pensar en la situación problema y el segundo factor, supone una supresión cognitiva de los efectos emocionales que la situación estresora genera.

Factor 9 Reevaluación positiva: A través de esta estrategia se busca aprender de las dificultades, identificando los aspectos positivos del problema. Es una estrategia de optimismo que contribuye a tolerar la problemática y a generar pensamientos que favorecen a enfrentar la situación. Algunos autores se han referido a esta estrategia como auto estímulo y como un positivo aprendizaje de la situación, centrándose sobre todo en el desarrollo personal. Es considerada como un modo de afrontamiento dirigido tanto a la emoción como al problema, que modifica la forma de vivir la situación sin distorsionar necesariamente la realidad o cambiarla objetivamente (Lazarus & Folkman, 1987). Este componente hace referencia a la estrategia cognitiva que busca aprender de las dificultades, identificar los aspectos positivos del problema, tolerar y generar pensamientos que favorezcan la forma de vivir la situación. La amenaza se atenúa consiguiendo cambiar el significado de la situación. Es una estrategia de afrontamiento activa, enfocada a crear un nuevo significado de la situación del problema (Fernández-Abascal, 1997).

Factor 10 Expresión de la dificultad de afrontamiento: Describe la tendencia a expresar las dificultades para afrontar las emociones generadas por la situación, expresar las

emociones y resolver el problema. Esta estrategia surge como una expresión de desesperanza frente al control de las emociones y del problema, implica un proceso de autoevaluación y monitoreo en donde la autoeficacia no es favorable para resolver las tensiones producidas por el estrés. Podría pensarse que esta es una estrategia previa a otras estrategias, como la búsqueda de apoyo social y profesional, en donde se identifican las dificultades y se buscan soluciones a través de otros recursos no propios.

Factor 11 Negación: Describe la ausencia de aceptación del problema y su evitación por distorsión o desfiguración del mismo en el momento de su valoración (Fernández Abascal & Palmero, 1999). Con esta estrategia se busca comportarse como si el problema no existiera, se trata de no pensar en él y alejarse de manera temporal de las situaciones que se relacionan con el problema, como una medida para tolerar o soportar el estado emocional que se genera.

Factor 12 Autonomía: Hace referencia a la tendencia a responder ante el problema buscando de manera independiente las soluciones sin contar con el apoyo de otras personas tales como amigos, familiares o profesionales. Este componente emerge como una estrategia nueva a través del análisis factorial.

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

6. Enfoque de la investigación:

Esta investigación es de carácter cuantitativo, debido a que en ella se busca medir la variable de las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de octavo semestre de psicología de un UPC frente a la virtualidad en los contextos académicos en tiempos de COVID-19. Hernández, Fernández y Baptista. (2010), como “un paradigma de la investigación científica que utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías” (p. 4).

7. Tipo de investigación

Esta investigación es de tipo descriptiva debido a que en ella se busca el análisis de las estrategias de afrontamiento y de las dimensiones que en ella se hallan. En este sentido la investigación se hace de tipo descriptivo, estos estudios descriptivos permiten mostrar diferentes ángulos o dimensiones de un fenómeno, suceso, comunidad, contexto o situación. Hernández et al. (2014) afirman que este tipo de investigación usualmente describe situaciones y eventos, es decir cómo son y cómo se comportan determinados fenómenos. “Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis”.

8. Diseño de la investigación

El diseño de este proyecto es de tipo no experimental transversal, se define como la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente las variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos. El diseño de la investigación según Arias (2012), es la “estrategia general que adopta el investigador para responder al problema planteado” (p.27). De acuerdo a la clasificación de Hernández et al. (2010), el diseño utilizado es no experimental y de cohorte transversal. a) *no experimental*: porque no se realizará manipulación deliberada de variables, sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos. b) *transversal*: porque la aplicación de los instrumentos de medición será solo en un determinado momento.

Kerlinger y Lee (2002) afirman que, la investigación no experimental es “la búsqueda empírica y sistemática en la que el científico no posee control directo de las variables independientes, debido a que sus manifestaciones ya han ocurrido o que son

inherentemente no manipulables; Se hacen inferencias sobre las relaciones entre las variables, sin intervención directa, de la variación concomitante de las variables independiente y dependiente”.

9. Población y muestra

Según Arias (2012), la población es el “conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación, ésta queda delimitada por el problema y por los objetivos del estudio” (p.81). Cuando la población es extensa, es necesario sacar una muestra representativa de la misma que facilite el trabajo del investigador y propicie generalizar los resultados a la población total, de este modo, la muestra es definida por Bernal (2006) como una parte o sección del universo que se selecciona para efectuar los procesos de medición y observación de las variables objeto de estudio, sigue un esquema para su selección como definir la población, identificar el marco muestral, determinar el tamaño de la muestra, elegir un procedimiento de muestreo y seleccionar la muestra.

El muestreo, por su parte, es concebido por Carrillo (2015) como la selección de un conjunto a través de métodos para obtener una muestra finita. Dado que, en la presente investigación, se cuenta con una población de 90 estudiantes de psicología y según los requerimientos investigativos solicitados por el comité de investigación, se hace necesario establecer un cálculo muestral, cabe resaltar que se seleccionará el muestreo probabilístico y para determinar la muestra, es necesario tener en cuenta la siguiente fórmula.

Población (N): N= 90 Estudiantes del programa de psicología de la UPC

Muestra (n): n= 73

e= error máximo aceptado igual a 0,05 (5%) elevado al cuadrado

α = 96% con un nivel de significancia igual a $1,96\alpha^2$

$$n = \frac{90}{1 + \frac{4(0,05)^2(90-1)}{[1,96]^2 \alpha^2}} = 73$$

$$n = \frac{90}{1 + \frac{4(0,0025)(89)}{3,8416}}$$

$$n = \frac{90}{1 + \frac{(0,01)(89)}{3,8416}}$$

$$n = \frac{90}{1 + \frac{0,89}{3,8416}}$$

$$n = \frac{90}{1 + 0.231674302}$$

$$n = \frac{90}{1.2316743}$$

$$n = 73$$

10. Técnica e instrumento de recolección de datos

La investigación se llevará a cabo por medio de la técnica de la encuesta, con un instrumento estandarizado y validado. Para la medición de las estrategias de afrontamiento se utilizará Escala de Estrategias de Coping - Modificada (EEC-M) elaborado por Londoño, & Et Al. (2006)

10.1. Escala de estrategias de afrontamiento de Coping-Modificada (EEC-M)

La Escala de Estrategias de Coping - Modificada (EEC-M) de Londoño, et al. (2006) consta de 69 ítems de opción múltiple. Se miden 12 componentes (dimensiones) de las estrategias de afrontamiento: solución de problemas (SP), búsqueda de apoyo social (BAS), espera (ESP), religión (REL), evitación emocional (EE), búsqueda de apoyo profesional (BAP), reacción agresiva (RA), evitación cognitiva (EC), reevaluación positiva (RP), expresión de la dificultad de afrontamiento (EDA), negación (NEG), autonomía (AUT). Prueba estandarizada y validada en Colombia por expertos de la Universidad De San Buenaventura, Medellín con una confiabilidad mediante alfa de Cronbach de 0,847, por lo tanto, es una escala fiable.

En este sentido, para el análisis global de las estrategias de afrontamiento se utilizan los resultados de los 69 ítems por los que está conformado el instrumento y que abarcan los 12 componentes (variables).

10.1.1. Validez y confiabilidad del instrumento

Londoño et al. (2006), realizó una adaptación de la Escala Coping contextualizada a la población colombiana, estableció criterios de validez y confiabilidad, mediante la aplicación del instrumento a un total de 893 participantes. La consistencia interna de la prueba se buscó a partir del coeficiente Alfa de Cronbach. Para determinar si los datos se ajustaban al análisis factorial (AF), se calculó el índice de Kaiser-Meyer- Olkin (KMO), se decidió que, si el índice era mayor que 0,7 se justificaba el AF, en sentido a esto, la confiabilidad del instrumento arrojó un nivel de 0,847 calculada mediante análisis factorial, también se calculó la prueba de esfericidad de Bartlett donde la varianza total explicada fue de 58%.

La prueba finalmente quedó conformada por 69 ítems y 12 componentes o estrategias de afrontamiento al estrés: solución de problemas, apoyo social, espera, religión, evitación emocional, búsqueda de apoyo profesional, reacción agresiva, evitación cognitiva, expresión de la dificultad de afrontamiento, reevaluación positiva, negación y autonomía. En la validación desaparecieron las estrategias de conformismo, control emocional, evitación comportamental y expresión emocional abierta al afrontamiento.

10.1.2. Calificación y baremos de interpretación del instrumento

El cuestionario está diseñado en una escala tipo Likert representada en 69 ítems que dan como opciones de respuesta, 1=nunca, 2= casi nunca, 3= a veces, 4= frecuentemente 5= casi siempre y 6= siempre. El instrumento se califica obteniendo las puntuaciones de las doce dimensiones, mediante la suma de cada uno de los ítems que las compone, una vez obtenidas las puntuaciones, se realiza una comparación con la tabla de baremos para identificar si la calificación se encuentra dentro, por encima o por debajo de la normalidad estadísticamente establecida.

Tabla 1.

Normas de interpretación de los resultados

Estrategia	Media	Por encima de la media	Por debajo de la media
Solución de problemas	33.5	41.9	25.1
Búsqueda de apoyo social	23.2	31.4	15
Espera	22.5	30	15
Religión	20.7	29.7	11.7
Evitación emocional	25	32.6	17.5
Búsqueda de apoyo profesional	11	16.6	5.4
Reacción agresiva	12.7	17.8	7.6
Evitación cognitiva	15.9	28.8	11
Reevaluación positiva	18.4	23.8	13
Expresión de la dificultad de afrontamiento	14.8	19.6	10
Negación	8.8	12.1	5.5
Autonomía	6.8	9.6	4

Fuente: Londoño et al. (2006).

11. Técnica de análisis de datos

Se utilizará para el análisis y sistematización de datos el programa de Microsoft Excel, es una hoja de cálculo desarrollada para Windows, macOS, Android e iOS, proporciona herramientas de cálculo de valores, lenguaje de programación macro e ideal para la representación visual y gráfica. Excel es un instrumento muy completo para la gestión de datos, cálculo de valores y análisis de información, destacan las herramientas para el análisis de datos. Se utilizará el análisis estadístico descriptivo para las variables y sus dimensiones mediante un nivel de medición ordinal para las estrategias de afrontamiento.

12. Consideraciones éticas de la investigación

Las consideraciones éticas de este proyecto se rigen por las normativas establecidas para el quehacer del psicólogo en Colombia establecido en la ley 1090 de 2006 y en el código deontológico, también en los derechos humanos fundamentales de todo individuo según la constitución política. Para las investigaciones en humanos, se establecen lineamientos que garantizan el reconocimiento y protección de la dignidad sin importar la raza, género o sexo, es menester respetar los derechos fundamentales, conservar la calidad humana, el respeto por el otro, la igualdad, respeto por la autonomía, privacidad e independencia del participante.

La ética permite establecer parámetros para que el desarrollo de la labor no sobrepase el ámbito profesional, en sentido a esto, la ley 1090 de 2006, estipula para las investigaciones que involucren la participación humana en el numeral 9, que se debe respetar la dignidad, propender por el bienestar y dar a conocer las normas legales y estándares profesionales para que los individuos participen, de este modo, se busca garantizar que todos los individuos que decidan ser partícipe del estudio sean tratados con respeto, igualdad, fraternidad, y sin racismo o discriminación alguna, más allá de los intereses propios de la investigación.

Este proyecto tiene en cuenta mismamente, los lineamientos del código deontológico y la ley 1090 para la elaboración de consentimiento informado, fundamentales para propiciar la participación de los individuos al estudio. La Organización Panamericana de Salud (2012), refiere que el consentimiento se trata del proceso por el cual, el individuo confirma su deseo de participar en un estudio determinado, luego de haber sido informado respecto a los aspectos relevantes para que tome la decisión de participar; comprende dos propósitos fundamentales, asegurar que la persona controle su acción participativa y asegurar que quien participe lo haga de acuerdo a sus valores, intereses y preferencias.

Como investigadores, de acuerdo con la ley 1090, es elemental informar al usuario sobre los objetivos del estudio y los procedimientos, asegurarse que este los entienda y de acuerdo con el artículo 36 el psicólogo debe “No practicar intervenciones sin consentimiento autorizado del usuario, o en casos de menores de edad o dependientes, del consentimiento del acudiente”. (Hernández, 2016, párr.1). Es obligación respetar el deseo del individuo a participar o de culminar el proceso en el momento que lo desee, sin que esto represente repercusión alguna para el participante.

13. Operacionalización de la variable

Tabla 2.

Operacionalización de la variable estrategias de afrontamiento

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Valoración
Estrategias de afrontamiento	Solución de problemas	Estrategias cognitivas analíticas Estrategias cognitivas racionales	10. Trato de solucionar el problema siguiendo unos pasos concretos bien pensados. 17. Espero el momento oportuno para resolver el problema. 19. Establezco un plan de actuación y procuro llevarlo a cabo. 26. Pienso que hay un momento oportuno para analizar la situación. 28. Hago frente al problema poniendo en marcha varias soluciones. 37. Hasta que no tenga claridad frente a la situación, no puedo darle mejor solución a los problemas. 39. Pienso detenidamente los	1. Nunca. 2. Casi nunca 3. A veces 4. Frecuentemente 5. Casi siempre 6. Siempre

		<p>pasos a seguir para enfrentarme al problema</p> <hr/> <p>51. Analizo lo positivo y negativo de las diferentes alternativas.</p> <hr/> <p>68. Frente a un problema espero conocer bien la situación antes de actuar.</p>
Apoyo social	<p>Apoyo de amigos, familiares y otros.</p> <p>Centrado en la disposición de afecto</p> <p>Recibir apoyo emocional e información para afrontar la situación.</p>	<p>6. Le cuento a familiares o amigos cómo me siento</p> <hr/> <p>14. Pido consejo u orientación a algún pariente o amigo para poder afrontar mejor el problema</p> <hr/> <p>23. Pido a parientes o amigos que me ayuden a pensar acerca del problema</p> <hr/> <p>24. Procuero hablar con personas responsables para encontrar una solución al problema</p> <hr/> <p>34. Hablo con amigos o familiares para que me animen o tranquilicen cuando me encuentro mal</p> <hr/> <p>57. Procuero que algún familiar o amigo me escuche cuando necesito manifestar mis sentimientos</p>
Espera	<p>Esperar que la situación se solucione por sí sola.</p>	<p>9. Espero que la solución llegue sola</p> <hr/> <p>18. Procuero guardar para mí los sentimientos</p>

	Esperar el tiempo. Espera pasiva con una expectativa positiva.	27. Espero el momento oportuno para resolver el problema 29. Dejo que las cosas sigan su curso 38. Pienso que lo mejor es esperar a ver qué puede pasar 40. Me resigno y dejo que las cosas pasen 50. Considero que las cosas por sí solas se solucionan 60. Espero que las cosas se vayan dando 69. Dejo que pase el tiempo
Religión	Rezo Oración Creencia en Dios y en su intervención.	8. Asisto a la iglesia 16. Tengo fe en que puede ocurrir algún milagro 25. Tengo fe en que Dios remedie la situación 36. Rezo 49. Acudo a la iglesia para poner velas o rezar 59. Dejo todo en manos de Dios 67. Busco tranquilizarme a través de la oración
Evitación emocional	Movilización de recursos para ocultar o inhibir las emociones propias. Evitar reacción emocional valoradas por el individuo como negativa.	11. Procuro guardar para mí los sentimientos 20. Procuro que los otros no se den cuenta de lo que siento 21. Evado las conversaciones o temas que tienen

		que ver con el problema
		30. Trato de ocultar mi malestar
		41. Inhibo mis propias emociones
		43. Niego que tengo problemas
		53. Hago todo lo posible para ocultar mis sentimientos a los otros
		62. Trato de evitar mis emociones
Apoyo profesional	Emplear recursos profesionales para solucionar el problema. Conocer y utilizar recursos sociales disponibles. Mejorar el control sobre la situación.	7. Procuro conocer mejor el problema con la ayuda de un profesional.
		15. Busco ayuda profesional para que me guíen y orienten.
		35. Busco la ayuda de algún profesional para reducir mi ansiedad o malestar.
		48. Pido ayuda a algún médico o psicólogo para aliviar mi tensión.
		58. Intento conseguir más información sobre el problema acudiendo a profesionales.
Reacción agresiva	Expresión impulsiva de la emoción de la ira dirigida hacia sí mismo, los demás u objetos.	4. Descargo mi mal humor con los demás.
		12. Me comporto de forma hostil con los demás.
		22. Expreso mi rabia sin calcular las consecuencias.
		33. Me dejo llevar por mi mal humor.

		44. Me salgo de casillas.
Evitación cognitiva	Neutralizar los pensamientos negativos. Evitar pensar en el problema y priorizar otras actividades. Desconexión mental. Distanciamiento y negación.	31. Salgo al cine, a dar una vuelta, etc., para olvidarme del problema. 32. Evito pensar en el problema. 42. Busco actividades que me distraigan. 54. Me ocupo de muchas actividades para no pensar en el problema. 63. Dejo a un lado los problemas y pienso en otras cosas.
Reevaluación positiva	Identificar aspectos positivos del problema. Generar pensamientos para afrontar la situación. Auto-estimulo. Centrarse en el desarrollo personal.	5. Intento ver los aspectos positivos del problema. 13. Intento sacar algo positivo del problema. 46. A pesar de la magnitud de la situación tiendo a sacar algo positivo. 56. Tengo muy presente el dicho "al mal tiempo buena cara". 64. Trato de identificar las ventajas del problema.
Expresión de la dificultad de afrontamiento	Tendencia por expresar las dificultades para afrontar las emociones generadas por la situación. Expresión de desesperanza ante el control del problema. Autoevaluación y monitoreo	45. Por más que quiera no soy capaz de expresar abiertamente lo que siento. 52. Me es difícil relajarme. 55. Así lo quiera, no soy capaz de llorar. 61. Me es difícil pensar en posibles

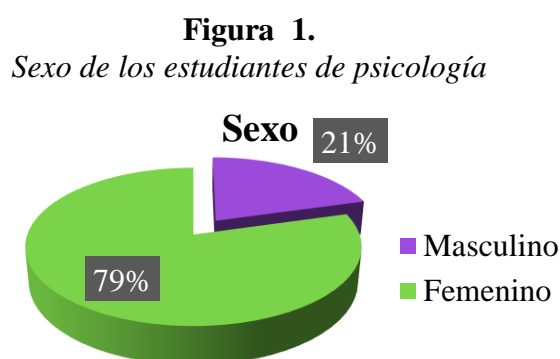
	donde la autoeficacia no es favorable para resolver el problema.	soluciones a mis problemas.
Negación	Ausencia de aceptación al problema. Comportarse como si el problema no existiera. No pensar en el problema y alejarse de forma temporal.	1. Trato de comportarme como si nada hubiera pasado. 2. Me alejo del problema temporalmente (tomando unas vacaciones, descansando, etc.) Con lo que me sucede. 3. Procuero no pensar en el problema
Autonomía	Búsqueda independiente de soluciones. No contar con apoyo de otros.	65. Considero que mis problemas los puedo solucionar sin la ayuda de los demás. 66. Pienso que no necesito la ayuda de nadie y menos de un profesional.

Nota. La tabla muestra la operacionalización de a variables estrategias de afrontamiento según las dimensiones e indicadores.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

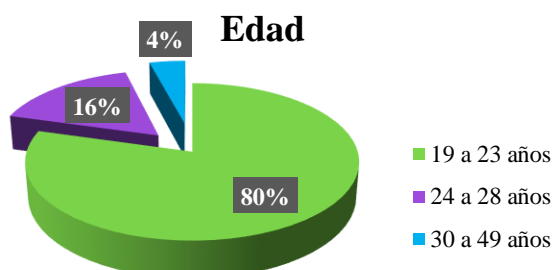
14. Análisis de los resultados

El presente proyecto de investigación tiene como objetivo analizar las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de octavo semestre de psicología de la Universidad Popular del Cesar, para dar cumplimiento, principalmente se caracterizó a la población según sus características sociodemográficas para continuamente, tras la aplicación de la escala de estrategias de afrontamiento de coping-modificada que buscaba describir los distintos estilos de afrontamiento más utilizados por los estudiantes como solución de problemas, apoyo social, espera, religión, evitación emocional, apoyo profesional, la reacción agresiva, evitación cognitiva, evaluación positiva, expresión de la dificultad de afrontamiento, negación y autonomía. En relación a esto, a continuación, se describen cada uno de los resultados encontrados.



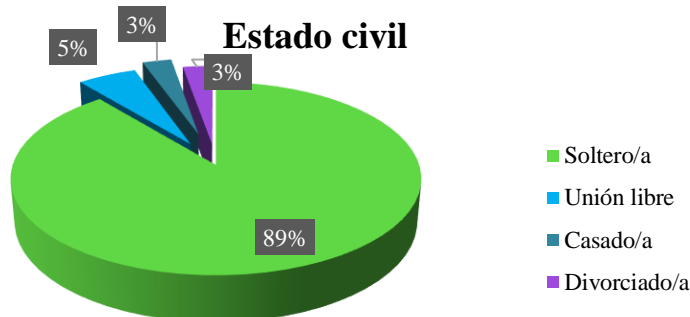
En la figura 1, se puede observar la distribución según el sexo de los estudiantes de psicología participantes en la investigación, donde, el 79% (58) de ellos corresponde al sexo femenino y el 21% (15) es de sexo masculino, de acuerdo con esto datos, se evidencia que la mayoría de encuestados es mujer.

Figura 2.
Distribución etaria de los estudiantes de psicología



En la figura 2 por otro lado, se observa la distribución etaria de los estudiantes de psicología que participaron en el estudio, en sentido a esto, el 80% de los encuestados tiene entre 19 a 23 años, el 16% tiene de 24 a 28 años y solo un 4% tiene entre 30 a 49 años, evidenciando que la mayor concentración etaria esta entre edades de 19 a 28 años.

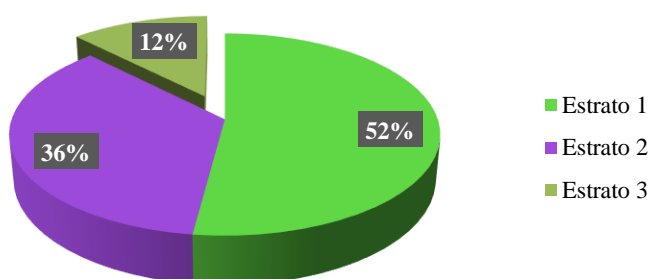
Figura 3.
Estado civil de los estudiantes de psicología.



El estado civil de los estudiantes de psicología encuestados puede ser observado en la figura 3, donde, se evidencia que el 89% se encuentra soltero, un 5% convive en unión libre con su pareja sentimental, un 3% está casado y otro 3% se encuentra divorciado. Con estos datos es posible afirmar que la gran mayoría de participantes no se encuentra en una relación sentimental actualmente.

Figura 4.
Estrato socioeconómico de los estudiantes de psicología.

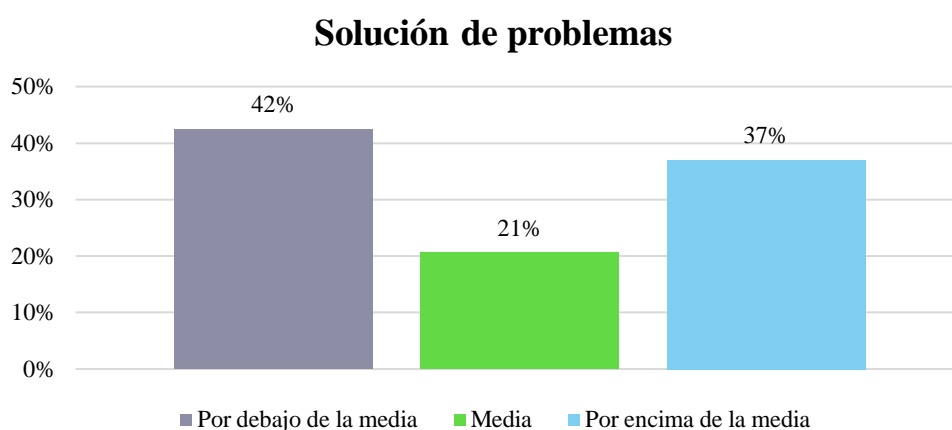
Estrato socioeconómico



En la figura 4 se puede observar cómo se distribuye el estrato socioeconómico de los estudiantes de psicología, en relación a esto, el 52% contestó pertenecer a un nivel económico tipo 1, un 36% está en un nivel 2 y un 12% en un estrato 3. Con esta información, se evidencia que la mayoría corresponde a estrato 1 y 2.

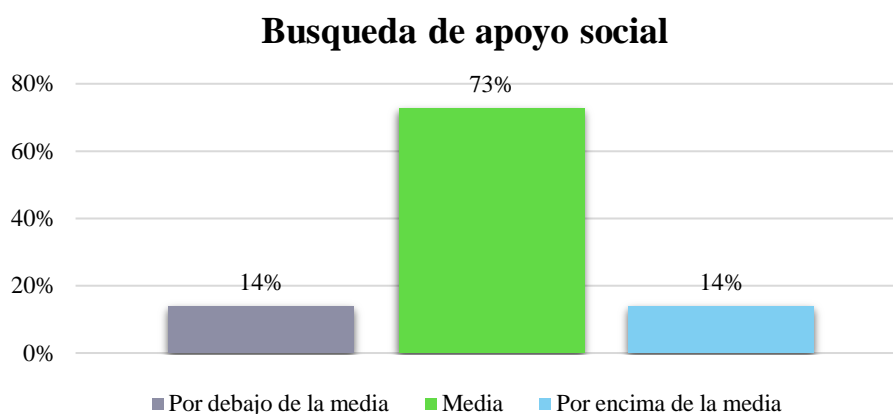
Habiéndose descrito las características sociodemográficas de la población, es menester precisar los resultados obtenidos en cuanto a las estrategias de afrontamiento, en este punto, en preciso mencionar que el instrumento se califica sumando cada una de las puntuaciones asignadas por los participantes que van de 1 a 6, donde 1 es nunca y 6 es siempre, las puntuaciones de cada dimensión son comparadas con la tabla de medidas de baremos que posicionan los resultados según estén por debajo de la media (bajo) en la media o puntuación promedio y por encima de la media, que indica un alto puntaje en cuanto a la estrategia.

Figura 5.
Resultados de la dimensión solución de problemas.



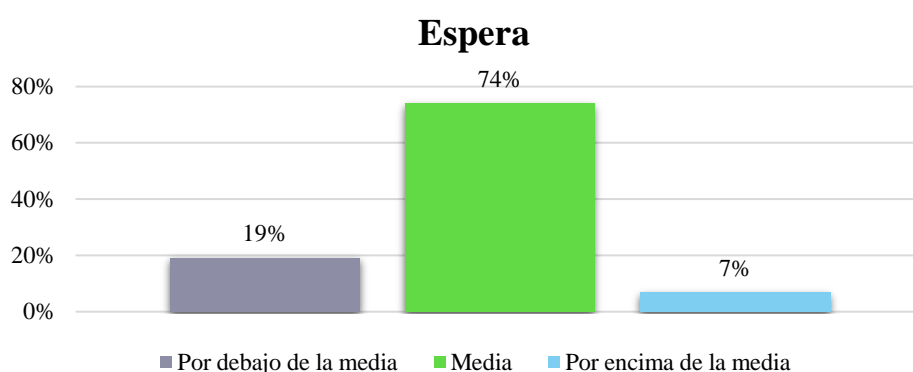
En la figura 5 se puede observar los resultados obtenidos en la dimensión solución de problemas, con respecto a esto, indica que el 42% de los estudiantes tuvo puntuaciones bajas que se encuentran por debajo de la media, el 37% tuvo puntuaciones por encima de la media, es decir, que usan altamente estrategias centradas en la solución del problema, y un 21% obtuvo puntuaciones clasificadas dentro de la media o calificación promedio.

Figura 6.
Resultados de la dimensión búsqueda de apoyo social



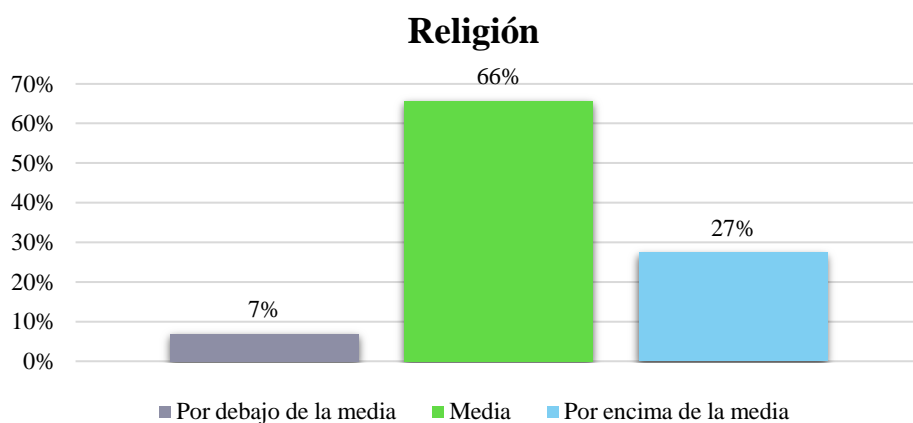
La figura 6, muestra los resultados obtenidos respecto a la dimensión búsqueda de apoyo social, en esta se evidencia que el 73% de los estudiantes tiene una puntuación promedio o ubicado dentro de la media, el 14% obtuvo calificaciones por debajo de la media y un 14% tuvo calificaciones altas ubicadas por encima de la media. Estos datos indican que los resultados se ubican mayormente en la calificación común respecto a esta estrategia y que la búsqueda de apoyo social soportado en el grupo de amigos, familiares u otros y en la disposición de afecto y recibir apoyo emocional para tolerar la situación problema es moderada.

Figura 7.
Resultados de la dimensión espera.



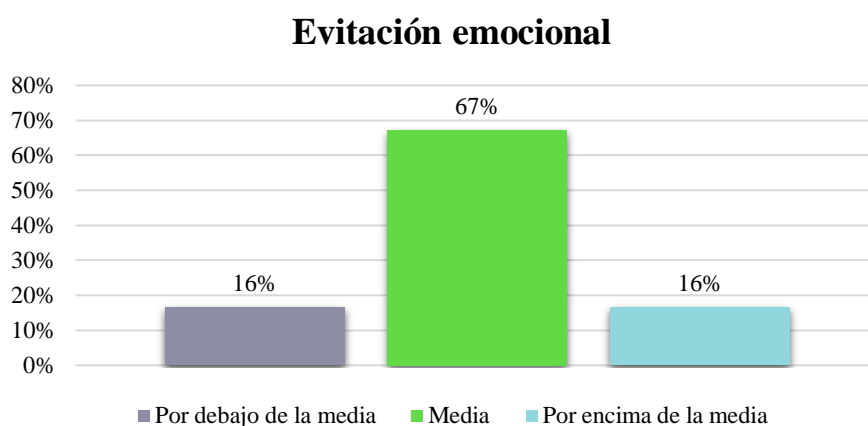
Los resultados en cuanto a la dimensión de estrategia de espera, se pueden observar en la figura 7, en sentido a esto, se evidencia que la gran mayoría de estudiantes, un 74% obtuvieron calificaciones ubicadas dentro de la media, un 19% estuvo por debajo de la media y un 7% por encima de la media. Esta información indica que el uso de estrategias cognitivo comportamentales orientadas a la creencia de que el problema se solucionara por sí solo con el pasar del tiempo, es de uso moderado en los estudiantes

Figura 8.
Dimensión estrategia de afrontamiento religión.



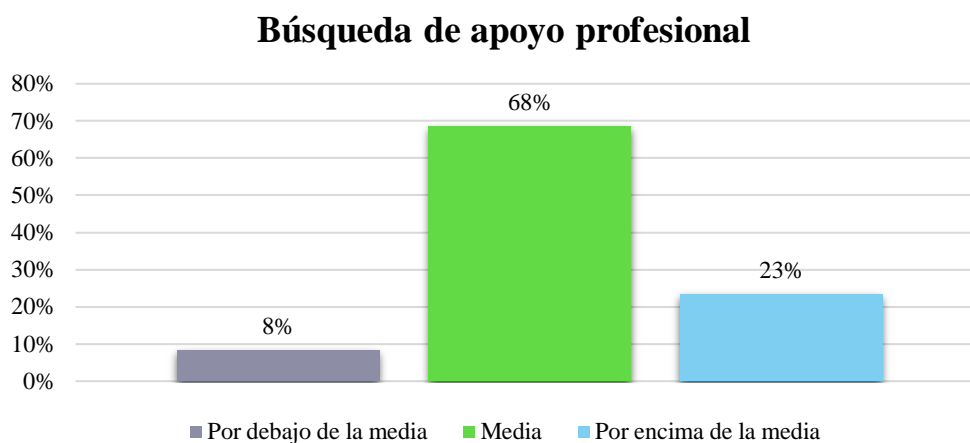
En la figura 8 se evidencia los resultados obtenidos respecto a la dimensión religión, indicando que un 66% de los estudiantes alcanzó calificaciones que se ubican dentro de la calificación media o promedio, un 27% obtuvo puntuaciones altas que se ubican por encima de la media y un 7% calificaciones bajas o por debajo de la puntuación promedio. De acuerdo a estos resultados, las estrategias de oración utilizadas para solucionar un problema y fundamentadas en la creencia de un Dios paternalista, es de uso moderado entre los estudiantes.

Figura 9.
Resultados de la dimensión evitación emocional



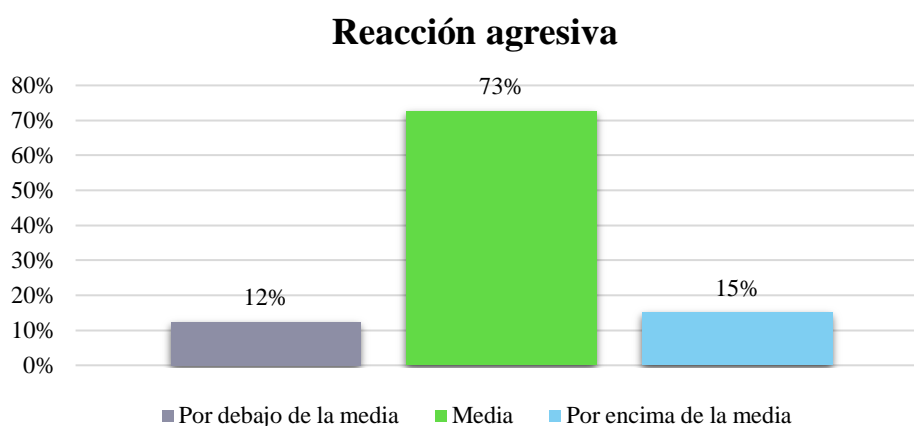
La figura 9 muestra los resultados obtenidos en la dimensión estrategia de evitación emocional, en relación a esto, se muestra que el 67% de los estudiantes de psicología obtuvieron una calificación promedio o ubicada en la media, el 16% tuvo puntuaciones por debajo de la media y otro 16% puntuaciones por encima de la media catalogadas como alta evitación emocional. Estos datos evidencian que el uso de estrategias enfocadas a ocultar o inhibir las propias emociones es moderado.

Figura 10.
Resultados de la dimensión búsqueda de apoyo emocional.



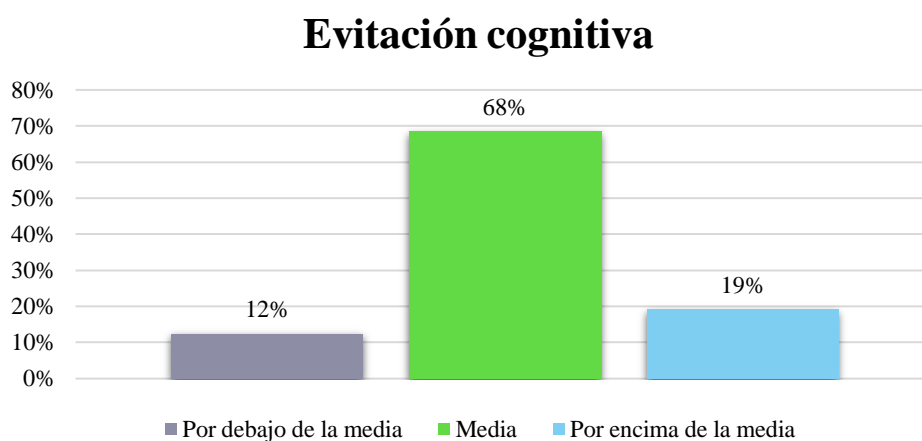
La figura 10, permite observar los resultados obtenidos en la dimensión de búsqueda de apoyo profesional, respecto a esta, se evidencia que el 68% de los estudiantes obtuvo puntuaciones dentro de la media, un 23% alcanzó calificaciones altas o por encima de la media respecto a esta dimensión y un 8% obtuvo puntuaciones por debajo de la media. Respecto a estos resultados, indica que el empleo de recursos profesionales que le permitan al individuo obtener mayor información para resolver el problema, es de uso moderado en la población encuestada.

Figura 11.
Resultados de la dimensión reacción agresiva.



La figura 11, por otra parte, muestra que respecto a los resultados de la dimensión reacción agresiva, el 73% de los estudiantes obtuvo puntuaciones que se ubican dentro de la media o calificación común, el 15% tiene calificaciones por encima de la media indicando una alta reacción agresiva al problema y un 12% tuvo puntuaciones por debajo de la media. Con estos resultados se evidencia que es de uso moderado en los estudiantes las estrategias de expresión impulsiva de la emoción de ira hacia sí mismo, los demás u objetos.

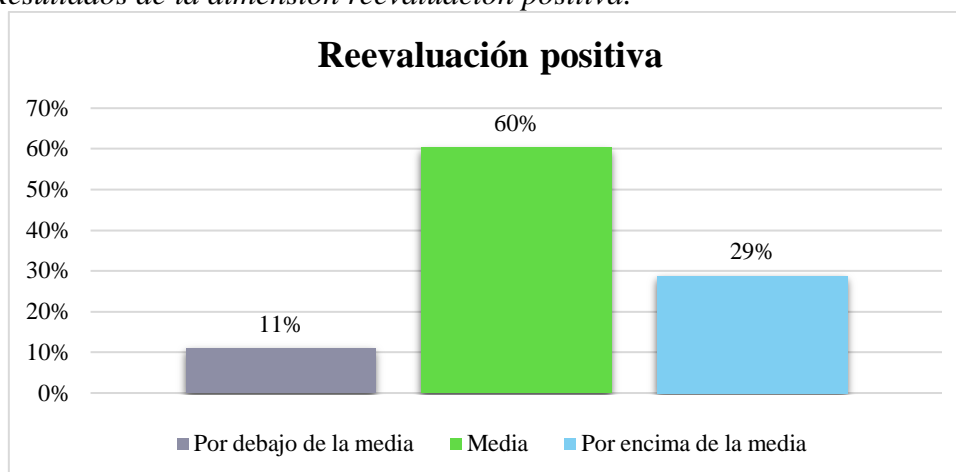
Figura 12.
Resultados de la dimensión evitación cognitiva.



La figura 12 muestra los resultados obtenidos en la dimensión evitación cognitiva, en relación a esto, se muestra que el 68% obtuvo puntuaciones ubicadas en la media, el 19% tiene calificaciones altas o por encima de la media y un 12% se posiciona con calificaciones por debajo de la media o puntuación promedio. Estos resultados evidencian que los estudiantes ejercen un uso moderado de estrategias que les ayuden a neutralizar pensamientos negativos, distraerse o distanciarse de la situación problema.

Figura 13.

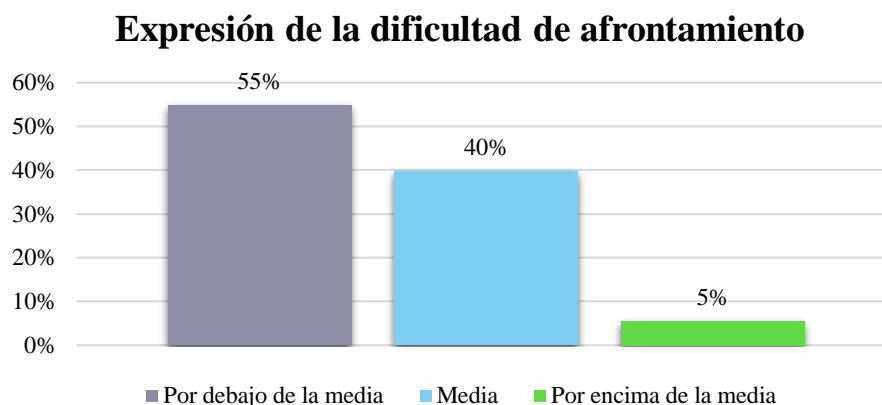
Resultados de la dimensión reevaluación positiva.



Los resultados obtenidos en la dimensión reevaluación positiva pueden ser observados en la figura 13, donde, un 60% de la población estudiantil obtuvo puntuaciones dentro de la media o calificación promedio, un 29% puntuó esta dimensión por encima de la media indicando un alto uso de las estrategias de reevaluación positiva y un 11% tuvo puntuaciones por debajo de la media. Estos resultados indican que los estudiantes de forma moderada, buscan aprender de las dificultades identificando aspectos positivos del problema.

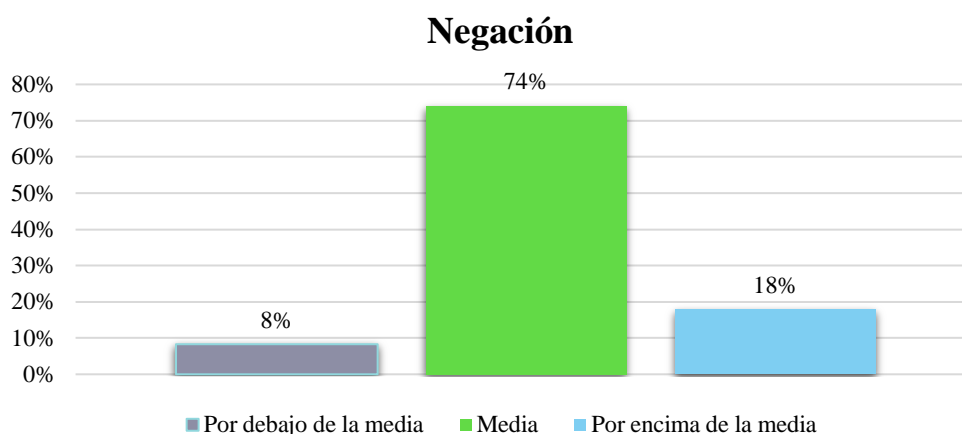
Figura 14.

Resultados de la dimensión expresión de la dificultad de afrontamiento.



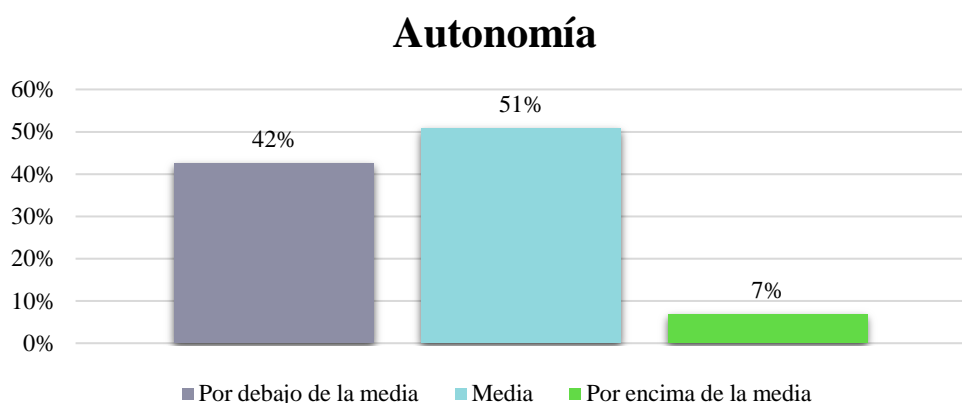
Por otra parte, respecto a los resultados de la dimensión estrategias de expresión de la dificultad de afrontamiento, la figura 14 muestra que el 55% de los estudiantes obtuvo puntuaciones ubicadas por debajo de la media, es decir, que el uso de este tipo de estrategias es bajo en la mayoría, el 40% obtuvo puntuaciones promedio o ubicadas en la media y solo un 5% alcanzó puntuaciones por encima de la media. Respecto a estos resultados, indican que la tendencia de expresar las dificultades para afrontar las emociones que genera la situación problema es de uso bajo en los estudiantes de psicología.

Figura 15.
Resultados de la dimensión negación.



En la figura 15, se muestran los resultados obtenidos en cuanto a la dimensión estrategias de negación, allí, se observa que el 74% de los estudiantes tuvo calificaciones ubicadas en la media o puntuación promedio, un 18% tuvo resultados por encima de la media o que indican una alta estrategia de negación y un 8% se ubica en puntuaciones por debajo de la media. Los resultados indican que los estudiantes de psicología en su mayoría, utiliza de forma modelada estrategia que eviten, distorsionen o desfiguren el problema, ignorando la existencia del mismo.

Figura 16.
Resultados de la dimensión autonomía.



La figura 16 permite observar los resultados obtenidos en la dimensión autonomía, en esta, se observa que el 51% de los estudiantes tuvo calificaciones que se ubican dentro de la puntuación media, el 42% obtuvo puntuaciones por debajo de la media y solo el 7% tuvo calificaciones por encima de la media en esta dimensión. Dichos resultados indican que, la tendencia a responder por el problema de forma independiente, estableciendo soluciones sin contar con el apoyo de otras personas, es usada por una gran parte de la población de forma moderada y por otra, el uso es bajo.

Tabla 3.*Análisis comparativo por sexo*

Componente	Mujeres	Interpretación	Hombres	Interpretación
Solución de problemas	35,5	Media	33,4	Media
Búsqueda de apoyo social	22,6	Media	20,8	Media
Espera	20,8	Media	21,3	Media
Religión	24,05	Media	18,4	Media
Evitación emocional	24,3	Media	23,13	Media
Búsqueda de apoyo profesional	12,1	Media	12	Media
Reacción agresiva	12	Media	10,53	Media
Evitación cognitiva	16,12	Media	15,4	Media
Reevaluación positiva	19,9	Media	17	Media
Expresión de la dificultad de afrontamiento	10,6	Media	11,9	Media
Negación	8,9	Media	8,5	Media
Autonomía	4,5	Debajo de la media	6,4	Media

Nota. La tabla muestra la calificación de cada una de las dimensiones de las estrategias de afrontamiento, según el sexo de los estudiantes de psicología.

La tabla 3, permite observar las calificaciones de cada una de las dimensiones de las estrategias de afrontamiento establecido según el sexo de los participantes, con el fin de identificar las diferencias en cada dimensión comparada en hombres y mujeres. En sentido a esto, se resalta principalmente que, únicamente en la dimensión de autonomía se obtuvo una diferencia, donde, en las mujeres la puntuación es por de 4,5 ubicándose por debajo de la media e indicando que no suelen tener una posición de no contar con apoyo social para el problema, mientras que en los hombres esta dimensión es puntuada en 6,4 con calificación dentro de la media, indicando que usan de forma moderada la autonomía como estrategia. Para el resto de dimensiones, aunque existen variaciones en la calificación numérica de cada una, todas las puntuaciones se ubican dentro de una calificación media o promedio, por tanto, no se encuentra diferencias en cuanto a las estrategias de afrontamiento comparadas según el sexo de los estudiantes.

15. Discusión de los resultados

El objetivo de este trabajo fue el de Analizar las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de 8vo semestre de psicología la Universidad Popular del Cesar (UPC) en tiempos de COVID-19 con la finalidad de contrastar los hallazgos de cada uno de los propósitos planteados para dar respuesta al interrogante de este proyecto, en este apartado se comparan las similitudes y divergencias de cada uno de los resultados según los objetivos específicos planteados, con los de otros investigadores y postulados teóricos. En sentido a esto, cabe resaltar que en cuanto a la caracterización sociodemográfica se encontró que la mayoría de estudiantes es mujer en un 79% y un 21% hombres, la edad oscila entre los 30 a 49 años con una mayor frecuencia entre los 19 a 28 años, el estado civil que predomina es el estar soltero o soltera y el estrato socioeconómico más frecuente es el nivel 1 y 2.

Los hallazgos anteriores en cuanto a caracterización sociodemográfica pueden ser contrastados con los de Marsollier y Expósito (2021), quienes igualmente, hallaron una predominancia entre sus encuestados de sexo femenino con un 79%, sin embargo, se difiere en su edad promedio que fue de 43 años, mismamente, Gorozabel y García (2020) tuvieron una mayoría de encuestados de sexo femenino en un 76%, y se coincide con su edad promedio que se encuentra entre los 18 a 24 años y al igual que en este estudio, predomina un estado civil soltero. Igualmente, en el estudio de Mella et al, (2020), la mayoría de participantes fueron mujeres (93%), al igual que en la de Lucero et al. (2020), sin embargo, se difiere con esta última en que la edad de sus encuestados oscilo entre los 18 a 77 años.

Por otro lado, respecto a las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes, según los resultados de la investigación, en la resolución de problemas predominan resultados bajos a moderado en un 63% y un 37% con calificaciones por encima de la media, la búsqueda de apoyo social, la espera, la religión, evitación emocional, búsqueda de apoyo profesional, reacción agresiva, evitación cognitiva, reevaluación positiva y negación, tienen una alta prevalencia en puntuaciones promedio o dentro de la media, mientras que en la dimensión expresión de la dificultad de afrontamiento predominan puntuaciones por debajo de la media (55%), es decir, que es una de las menos utilizadas y calificaciones dentro de la media en un 40% y la dimensión de autonomía también hay mayor prevalencia entre calificaciones por debajo de la media (42%) y dentro de la media (51%). De acuerdo con estos resultados, ubicando los hallazgos en el mayor porcentaje de uso dentro de la media, las estrategias más utilizadas son la búsqueda de apoyo social, la espera, reacción agresiva y negación con un uso dentro de la media superior al 70%.

Los resultados expresados en el párrafo anterior, en cuanto a las estrategias de afrontamiento, difieren con los de Marsollier y Expósito (2021), que hallaron que, en tiempos de COVID, predominan estrategias de aceptación y reevaluación positiva, también se difiere con los de Gorozobel y García (2020), que hallaron prevalencia en otras estrategias de afrontamiento distintas a las de este proyecto, sin embargo, se tiene similitud en que también encontraron que la búsqueda de apoyo social es una de las más frecuentes utilizadas. Se difiere también con Mella et al. (2020), pues encontró que en su población las estrategias más utilizadas son el apoyo emocional y el desahogo. A nivel nacional, Jiménez y Lovao (2020), hallaron resultados diferentes a este estudio, pues encontraron una mayor frecuencia en estrategias centradas en la emoción y en el problema.

También Larrota et al. (2017), aunque implementó el mismo instrumento del presente proyecto, encontró una mayor prevalencia en estrategias relacionadas con la solución de problemas, religión y reevaluación positiva. Se guarda similitud con el estudio de Lucero et al (2020), que al igual que en este proyecto, encontró que una de las estrategias más utilizadas es la de apoyo social, mismamente, Uribe et al, (2018), en su estudio realizado en montería, halló que la búsqueda de apoyo social es una de las estrategias más utilizadas

Tras el análisis anterior de la comparación de resultados de los antecedentes con los del presente proyecto, se puede evidenciar que existe poca similitud entre los hallazgos, es decir, en los hallazgos de los estudios citados en los antecedentes, las estrategias de espera, reacción agresiva y negación no suelen ser altamente utilizadas, sin embargo, cabe resaltar que en algo, que sí se coincide con la mayoría de estudios, es que la búsqueda de apoyo social es una de las estrategias más usadas por los individuos.

Estos resultados pueden ser explicados por fundamentaciones teóricas como las de Halstead et al. (2003) quien explica que, aunque las estrategias de afrontamiento no sean siempre las más adecuadas, su objetivo es minimizar o reducir las demandas internas o externas que generan estrés, es decir, el que la negación, espera o reacción agresiva sean las más usadas por los estudiantes de psicología entrevistados, aunque no son la mejor forma de dar solución o afrontar un problema, puede reflejar los recursos con los que cuentan los individuos para resolver un problema, que, aunque sean escasos, son solo una búsqueda por disminuir el malestar causado por la situación estresante.

Los hallazgos en cuanto a las estrategias de afrontamiento también se justifica de acuerdo con Bandura (1977), en que el afrontamiento no siempre atiende a las demandas del

medio de forma objetiva, no siempre se logra evitar o disipar el daño, sino, que el individuo simplemente maneja su realidad hasta donde puede, también respecto a esto, Kraaimaat y Everes (2003), indican que la alternativa o estrategia de afrontamiento no siempre cubre el objetivo deseado, sino que la respuesta de las personas es simplemente gestionar mejor la situación.

Por último, en cuanto a los resultados del objetivo del análisis comparativo de las estrategias de afrontamiento según el sexo de los estudiantes de psicología, se debe resaltar que para casi todas las dimensiones, en ambos sexos, la puntuación promedio se encuentra dentro de la media o valoración común para cada estrategia, sin embargo, si se encontró una diferencia significativa entre el uso de la estrategia de autonomía según el sexo, donde, para las mujeres su puntuación estuvo por debajo de la media y en los hombres estuvo dentro de la media, es decir, que estos suelen emplear mayormente esta estrategia para resolver conflictos solos sin contar con el apoyo de los demás.

Los resultados anteriores difieren con los del estudio de Salavera y Usán (2017), quien si halló una diferencia significativa entre el uso de estrategias de afrontamiento según cada sexo, donde, los hombres ejercen uso del afrontamiento de tipo no productivo, mientras que las mujeres tienden a buscar más bien, estrategias de apoyo social, sin embargo, si se compara estos resultados con los de la autonomía y que esta, en las mujeres puntuó por debajo de la media, puede relacionarse el hallazgo, dado que esto refleja que las mujeres tienden a contar con el apoyo de algún familiar, amigo o pareja para resolver un problema. Respecto a los demás antecedentes, no se establece una contrastación de resultados, dado que no evidencian una comparación de las estrategias de afrontamiento según el sexo.

Los resultados anteriores pueden ser explicados teóricamente por autores como Mullis y Chapman (2000), o Frydenberg y Lewis (1991) (citados en Martín et al. 2011) quienes refieren que no existen diferencias concluyentes entre el uso de estrategias según el género, dado que ambos sexos mantienen una misma posición ante el problema y es el de modificar la situación o acontecimiento estresante y regular los estados emocionales, es decir, no tiende a haber diferencia según el sexo, porque se tiene siempre el mismo objetivo ante una situación problema sin importar el género.

16. Conclusiones

Los resultados arrojados en este proyecto evidencian que no existen un problema generalizado que indique unas inadecuadas estrategias de afrontamiento en los estudiantes, dado que la gran mayoría tienen puntuaciones ubicadas dentro de la media, es decir, que los estudiantes ejercen un uso moderado de cada una de esas estrategias para hacer frente a una situación estresante o desbordante, sin embargo, si se halló que predominan estrategias de afrontamiento como negación, reacción agresiva, búsqueda de apoyo social y espera, por lo cual, se orientan las recomendaciones a fortalecer las estrategias positivas y a mejorar aquellas que pueden no favorecer al individuo al momento de afrontar un problema.

Teniendo en cuenta los datos descritos anteriormente en el presente trabajo de grado y principalmente, cada uno de los objetivos planteados y la pregunta problema a resolver sobre ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de 8vo semestre del programa de psicología de la Universidad Popular del Cesar (UPC) en tiempos de COVID-19? es preciso resaltar la información que propicio dar respuesta a esta formulación del problema y los objetivos del estudio.

En cuanto al primer objetivo planteado sobre la caracterización sociodemográfica de los estudiantes, se encontró que el 79% es mujer y el 21% es hombre, el 80% tiene entre 19 a 23 años, 16% de 24 a 28 años y 4% entre 30 a 49 años, el estado civil es 89% soltero, 5% en unión libre, 3% casado y 2% divorciado y el estrato socioeconómico un 52% es nivel 1, 36% nivel 2 y 12% nivel 3. Se concluye que la mayoría es mujer, la edad más frecuente es de 19 a 23 años, el estado civil predominante es soltero y estrato socioeconómico es mayormente 1 y 2.

Las estrategias de afrontamiento de búsqueda de apoyo social, espera, religión, evitación emocional, reacción agresiva, evitación cognitiva, reevaluación positiva obtuvieron calificaciones ubicadas mayormente en la media o puntuación promedio establecida por el instrumento, mientras que la resolución de problemas tuvo resultados por debajo de la media a en la media en un 63% y 37% calificaciones por encima de la media, la expresión de la dificultad de afrontamiento predominan puntuaciones por debajo de la media en un 55%, la dimensión autonomía el 42% está por debajo de la media y el 51% dentro de la media. Con estos resultados se pudo concluir, que, teniendo en cuenta, que la mayoría de estrategias de afrontamiento obtuvieron calificaciones ubicadas en la media, las que son más utilizadas con

un porcentaje superior al 70% son la espera, la búsqueda de apoyo social, reacción agresiva y negación.

Se concluye en cuanto al análisis comparativo de las estrategias de afrontamiento según el sexo, que tanto hombres como mujeres obtuvieron en la mayoría de factores una puntuación promedio ubicada según la tabla de baremos, dentro de la media, sin embargo, existe una diferencia significativa en cuanto a la estrategia de autonomía, donde, las mujeres se encuentran por debajo de la media y los hombres con un puntaje de 6,4, dentro de la media indicando que suelen hacer uso moderado de estrategias centradas en resolver el problema solos y no contar con apoyos externos a diferencia de las mujeres.

17. Recomendaciones

A partir de los resultados evidenciados dentro del proyecto, se destacó que en los estudiantes de 8vo semestre del programa de psicología no se le atribuye ningún problema generalizado o algo que destaque un mal uso de la estrategia de afrontamiento. Es importante resaltar que se debe trabajar frente a las estrategias de afrontamiento positivas.

- Teniendo en cuenta los procesos de fortalecimiento académico por parte del programa de psicología mediante los estudiantes de prácticas, se recomienda que a través de estos, se implemente en la universidad planes orientados a fortalecer las estrategias de afrontamiento de los estudiantes teniendo en cuenta aquellos que tienen problemas con la deserción, bajo rendimiento o dificultad en la adaptación a la vida universitaria por falta de estrategias y recursos para afrontar una situación problemática.
- Se recomienda a la universidad, al programa de psicología desde el Centro de Atención e Investigación en Psicología CAP-I y bienestar universitario, orientar técnicas de afrontamiento para fortalecer el autocontrol, con la finalidad de evitar las estrategias de reacción agresiva, mismamente, orientar en la implementación de la técnica del distanciamiento social, alejarse del lugar o a persona hasta estar calmados, cuando existan emociones como la ira, que puedan empeorar el problema. Estos programas se encargan de brindar atención de calidad y de la mano de profesionales en psicología a la población universitaria, con el fin de darle manejo a las problemáticas educativas sociales e individual de los estudiantes.

- Se recomienda a psicólogos y profesionales pertinentes de la Universidad Popular del Cesar implementar técnicas de autocontrol, relajamiento, resolución de conflictos, incrementar la confianza en sí mismo y en las capacidades, instruir al estudiante a aprender a concentrarse en el problema y a hacer una valoración positiva del mismo con la finalidad de fortalecer la adquisición de habilidades de afrontamiento.
- Se recomienda a los estudiantes, fomentar su capacidad de afrontamiento, mediante la implementación de estrategias centradas en el problema y en la emoción, es decir, fortalecer sus redes de apoyo como amigos, familiares o la pareja mediante la interacción y establecimiento de vínculos sanos, también se recomienda al momento de afrontar una situación estresante, centrarse en el problema, en los recursos con los que se cuenta y las acciones que se pueden ejecutar para darle solución.
- Por último, dados los resultados del estudio en el cual, si bien, no se halló grandes diferencias entre las estrategias de afrontamiento según el sexo de los estudiantes de psicología, cabe resaltar que se halló una diferencia significativa en cuanto a la dimensión de autonomía, indicando que las mujeres tienden a preferir afrontar el problema con ayuda, mientras que los hombres, por el contrario, prefieren resolver el problema solos sin contar con apoyo externo. Dado estos resultados, se dirige la presente recomendación a la comunidad científica, para la realización de futuros estudios que exploren temáticas asociadas con la autonomía de los individuos y las estrategias de afrontamiento, que valoren de forma más amplia, las diferentes formas en que cada individuo afronta un problema según su género.

Referencias

- Amarís, M., Madariaga, C., Valle, M., & Zambrano, Z. (2013) *Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico* (p.126)(p. 127) recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Aparicio, R., & Marsollier, M. (2011). El bienestar psicológico en el trabajo y su vinculaicon con el afrontamiento en situaciones conflictivas. *Psicoperspectivas*, 10(1), 209-220. <https://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/view/125/171>
- Arias, F. (2012). *El proyecto de la investigación. Introducción a la metodología científica*. (6ta. Ed.). Caracas: EPISTEME, C.A.
- Banco Interamericano de Desarrollo(2020) *La educación superior en tiempos de COVID-19* Recuperado de <https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/La-educacion-superior-en-tiempos-de-COVID-19-Aportes-de-la-Segunda-Reunion-del-Di%C3%A1logo-Virtual-con-Rectores-de-Universidades-Lideres-de-America-Latina.pdf>
- Cajiao (2020). La educación virtual en Colombia, entre retos, ventajas y desventajas.” *EL TIEMPO*. <https://www.eltiempo.com/vida/educacion/como-esta-la-educacion-virtual-en-colombia-530024>. Accessed 16 abril 2021.
- Crúz,, A., & Suárez, P. (2017) *Relación entre las diferentes dimensiones del síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento empleadas por los guardas de seguridad de una empresa privada de la ciudad de Tunja* recuperado de <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/2548/2510>
- de Psicólogos, C. C. (2006). Ley 1090: Código Deontológico y Bioético y Otras disposiciones. *Recuperado de* <http://www.sociedadescientificas.com/userfiles/file/LEYES/1090>
- El Tiempo (2020). *Colombia, uno de los países con más dificultades en acceso a internet* recuperado de <https://www.eltiempo.com/tecnosfera/novedades-tecnologia/internet-calidad-de-conexion-en-colombia-con-mas-dificultades-en-el-mundo-529850>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 745-774. doi:10.1146/annurev.psych.55.090902.141456
- Guía decreto 457 del 2020 *Preguntas y respuestas: Medida de aislamiento preventivo obligatorio en todo el territorio nacional, ante la emergencia sanitaria generada por la pandemia del Coronavirus COVID-19 y el mantenimiento del orden público*

- recuperado de <https://coronaviruscolombia.gov.co/Covid19/docs/decretos/presidencia/guia-decreto-457-2020.pdf>
- Gorozabel & García (2020). *Resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes egresados de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí durante la pandemia COVID-19* recuperado de <https://revistas.itsup.edu.ec/index.php/sinapsis/article/view/413/563>
- Hernández, G. (2016). El consentimiento informado en psicología, una reflexión personal, de Asociación Latinoamericana de Psicología Jurídica y Forense Sitio web: https://issuu.com/colpsic/docs/doc_el_consentimiento
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la investigación*. (6ta. Ed.). México: Editorial Mc Graw Hill.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la investigación* (Sexta ed.). México D.F: Mc GRaw Hill Education.
- Jimenez & Lovao (2020) *Estrategias de afrontamiento y confinamiento por COVID-19* recuperado de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/52450/Clara%20Paola%20J%20admenez%20Sebastian%20Lavao%202020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kraaimaat, F. W., & Evers, A. W. M. (2003). Pain-Coping Strategies in Chronic Pain Patients: Psychometric Characteristics of the Pain-Coping Inventory (PCI). *International Journal of Behavioral Medicine*, 10(4), 343-363.
- Kerlinger, & Lee. (2002). *Investigación del comportamiento. Métodos de investigación en ciencias sociales*. México: McGraw-Hill.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1986): *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Editorial Martínez Roca. (V.O.: 1984).
- Larrota, R., Sánchez, L., & Sánchez, J. (2017). Niveles de autoestima y uso de estrategias de afrontamiento en personas privadas de la libertad en un centro de reclusión de la ciudad de Bucaramanga. *Informes Psicológicos*, 16(1), pp. 51- 64. <http://dx.doi.org/10.18566/infpsicv16n1a03>
- Londoño, N., Henao, G., Puerta, C., Posada, S., Arango, D., & Aguirre, D. (2006). Propiedades psicométricas y validación de la escala estrategias de Coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. *Universitas Psychologica*, vol. 5, núm. 2, pp. 327-349.

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672006000200010

- Lucero, M, Baldi, G, Lucero ,E & Tifner,S (2020) *Estrategias de afrontamiento familiar y Salud Mental en el marco del aislamiento social preventivo por COVID 19* recuperado de <https://www.aacademica.org/000-007/246>
- Matamoros & Paquiyauri (2016) *Estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de la facultad de enfermería, Universidad Nacional de Huacavelica, Perú,* 2016, recuperado de <https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1085/TP%20-%20UNH.%20ENF.%200080.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Marsollier & Expósito (2021) *Afrontamiento docente en tiempos de COVID-19* recuperado de <http://cienciamerica.uti.edu.ec/openjournal/index.php/uti/article/view/357>
- Martín, G., Lucas, B., & Pulido, R. (2011). Diferencias de género en el afrontamiento en la adolescencia. *Brocar. Cuadernos de Investigación Histórica*, (35), 157-166.
- Mella, López, Sáez & Milenko (2020) *Estrategias de afrontamiento en apoderados durante el confinamiento por la COVID-19,* recuperado de <http://cienciamerica.uti.edu.ec/openjournal/index.php/uti/article/view/324/583>
- Ministerio de Salud (2020) *Coronavirus (COVID-19)* Recuperado de https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Covid-19_copia.aspx
- Murillo Pinto, A. C., & Montes De Ávila, F. J. (2018). Relación entre estrategias de afrontamiento y ansiedad en estudiantes universitarios. https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/6070/1/2018_relaci%c3%b3n_estrategias_afrontamiento.pdf
- Ora (2016) *Estrategias de afrontamiento en adolescentes de la ONG Compassion Internacional de Chimbote,* 2016. recuperado de http://publicaciones.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/13927/Tesis_63436.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Organizaciones de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) & Instituto Internacional Para la Educación Superior en América Latina y el Caribe (IESALC). (2020). *COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después* Recuperado de <http://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/05/COVID-19-ES-130520.pdf>

- Organización mundial de la salud. (2018). *Salud mental: favorece nuestras respuestas* recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización mundial de la salud. (2018). *Salud mental: favorece nuestras respuestas* recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Panamericana de la Salud (2020). *Enfermedad por el corona virus* Recuperado de <https://www.paho.org/es/enfermedad-por-coronavirus-COVID-19>
- Organización Panamericana de la Salud. (2012). Consentimiento informado. 17/09/2019, de Organización panamericana de salud Sitio web: https://www.cba.gov.ar/wp-content/4p96humuzp/2012/07/sal_coeis_consentimiento.pdf
- Pérez, González, Mieles & Uribe (2017) *Relación del apoyo social, las estrategias de afrontamiento y los factores clínicos y sociodemográficos en pacientes oncológicos* recuperado de <file:///C:/Users/KAREL/Downloads/Dialnet-RelacionDelApoyoSocialLasEstrategiasDeAfrontamient-6071960.pdf>
- Pérez & Rodríguez, (2011) *Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja* recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4836523>
- Puebla (2012) *Afrontamiento, factores protectores y de riesgo en varones de 16 a 18 años con conductas transgresoras a la Ley Pena* recuperado de http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/700/tesis-3646-afrontamiento.pdf
- Real Academia de la Lengua. (2020). Recuperado de <http://www.rae.es>
- Ríos & Alférez (2020). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés relacionado con el trabajo en casa, en mujeres adultas cabeza de hogar de Villavicencio* recuperado de https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/33083/1/2021_estrategias_afrontamiento.pdf
- Riso, W. (2006). *Terapia cognitiva: fundamentos teóricos y conceptualización del caso clínico*. Bogotá: Editorial Norma. Recuperado de: [https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=zu2BjSmdtwUC&oi=fnd&pg=PA23&dq=Riso,+W.+\(2006\).+Terapia+cognitiva:+fundamentos+te%C3%B3ricos+y+conceptualizaci%C3%B3n+del+caso+cl%C3%ADnico.&ots=9zCw5RFYAx&sig=pQgXAvm7kBIPvd85HOCiXGiDgVA#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=zu2BjSmdtwUC&oi=fnd&pg=PA23&dq=Riso,+W.+(2006).+Terapia+cognitiva:+fundamentos+te%C3%B3ricos+y+conceptualizaci%C3%B3n+del+caso+cl%C3%ADnico.&ots=9zCw5RFYAx&sig=pQgXAvm7kBIPvd85HOCiXGiDgVA#v=onepage&q&f=false)

- Roger, D., Jarvis, G. y Najarian, B. (1993). Detachment and coping: The construction and validation of a new scale for measuring coping strategies. *Personality and Individual Differences*, 15 (6), 619-626.
- Salavera Bordás, C., & Usán Supervía, P. (2017). Repercusión de las estrategias de afrontamiento de estrés en la felicidad de los alumnos de Secundaria. *Revista Electrónica Interuniversitaria De Formación Del Profesorado*, 20(3), 65-77. <https://doi.org/10.6018/reifop.20.3.282601>
- Sierra, Ortega & Zubeidat (2003) *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Sistema Universitario Estatal. (SUE) (2018) Características de las Universidades Públicas del SUE y de la Educación Superior en Colombia Recuperado de <https://media.utp.edu.co/vicerrectoria-administrativa/archivos/Caracteri%CC%81sticas%20Universidades%20P%C3%BAblicas%20y%20educaci%C3%B3n%20superior%20Colombia%20SUE%20Digital.pdf>
- Solís & Vidal (2006) *Estilos y estrategias de afrontamiento* recuperado de https://www.mdp.edu.ar/cssalud/deptoterapia/archivos/Psicologia_General_SEMINARIO/ESTILOS_Y ESTRATEGIAS_DE_AFRONTAMIENTO_en_adolescencia.pdf
- Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I., & Palacio, J. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Revista PsicoGente*. Vol. 21, No. 40. <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/3082>
- Vásquez, Crespo y Ring (2003) Escala de medición del proceso de afrontamiento y adaptación de Callista Roy: una propuesta metodológica para su interpretación hallazgos. *Revista de Investigaciones*. Año 6 - No. 12 julio-diciembre de 2009 ISSN: 1794-3841 pp. 201-213. <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/hallazgos/article/viewFile/1742/1890>

Anexos

Consentimiento informado



Escala de estrategias de Coping - Modificada (EEC-M)

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Cordial saludo.

Usted está cordialmente invitado a participar en la aplicación de una prueba denominada "Escala de estrategias de Coping - Modificada (EEC-M)", del Proyecto de Grado titulado: Estrategias De Afrontamiento En Estudiantes De 8vo Semestre Del Programa De Psicología De La Universidad Popular Del Cesar En Tiempos De Covid-19, resaltamos que esta actividad hace parte de nuestro proceso académico. para la adquisición del título como profesionales de Psicología de la Universidad Popular del Cesar.

El objetivo de la aplicación de la prueba es recolectar información para establecer los resultados de un trabajo investigativo, con base en la colaboración participativa de la persona que certifica el siguiente consentimiento.

A continuación, se describen las condiciones de participación en la entrevista:

1. Se aplicara debidamente la prueba compuesta por una serie de 69 ítems que involucran información personal del entrevistado.
2. Sus datos individuales serán usados para recolectar información con el fin de establecer los resultados de un trabajo investigativo que requiere de su información personal según la disposición del participante.
3. Se confirma que la información aportada durante el proceso está sujeta a secreto profesional y que, por lo tanto, no puede ser divulgada a terceras personas sin consentimiento expreso por el participante.
4. Se hace explícita la excepción a la confidencialidad, de acuerdo con lo señalado en el artículo 2, numeral 5 de la ley 1090: los psicólogos que ejerzan su profesión en Colombia se regirán por los siguientes principios universales:
 - Confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de trabajo como psicólogo.
 - Se revelará tal información a los demás solo con el consentimiento de la persona, excepto en aquellas circunstancias particulares en que no hacerlo llevaría a un evidente daño a dicha persona o a otros.

Responsables de la aplicación de la prueba:

Estudiantes

Karel Dayana González Fuentes
kareldgonzalez@unicesar.edu.co

Anthony Javier Arenas Añez
sjarenas@unicesar.edu.co

Asesora

Monica Marcela Perez Gómez
monicaperez@unicesar.edu.co

kareldgonzalez@unicesar.edu.co [Cambiar de cuenta](#)

Borrador restaurado

Tu correo se registrará cuando envíes este formulario

*Obligatorio

Pido consejo u orientación a algún pariente o amigo para poder afrontar mejor el problema

Busco ayuda profesional para que me guíen y orienten

Tengo fe en que puede ocurrir algún milagro

Espero el momento oportuno para resolver el problema

Pienso que con el paso del tiempo el problema se soluciona

Establezco un plan de actuación y procuro llevarlo a cabo

Procuro que los otros no se den cuenta de lo que siento

Evado las conversaciones o temas que tienen que ver con el problema

Expreso mi rabia sin calcular las consecuencias

Pido a parientes o amigos que me ayuden a pensar acerca del problema

Pienso que no necesito la ayuda de nadie y menos de un profesional	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Busco tranquilizarme a través de la oración	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frente a un problema, espero conocer bien la situación antes de actuar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dejo que pase el tiempo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[Atrás](#) [Enviar](#) [Borrar formulario](#)

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Este formulario se creó en Universidad Popular del Cesar. [Notificar uso inadecuado](#)

Google Formularios

Listado de los participantes

Puntuaciones

[Publicar puntuaciones](#)

Enviar por correo	Puntuación / 0	Publicación de la puntuación
kjoelgonzalez@unicesar.edu.co	0	28 sept 9:32
ldmier@unicesar.edu.co	0	28 sept 10:26
lalejandrasanjuan@unicesar.edu.co	0	28 sept 10:29
igmercado@unicesar.edu.co	0	28 sept 10:29
malejandracujia@unicesar.edu.co	0	28 sept 10:35
aclozano@unicesar.edu.co	0	28 sept 10:41
mariaplopez@unicesar.edu.co	0	28 sept 10:55
kdibarra@unicesar.edu.co	0	28 sept 11:59
jdcuesta@unicesar.edu.co	0	28 sept 12:02
amargaritaduran@unicesar.edu.co	0	28 sept 12:03
marisolmartinez@unicesar.edu.co	0	28 sept 12:13
tatianapguerra@unicesar.edu.co	0	28 sept 12:14
mcontrerasa@unicesar.edu.co	0	28 sept 12:52
mjrodriguezloaiza@unicesar.edu.co	0	28 sept 13:03
mangelicaorozco@unicesar.edu.co	0	28 sept 13:34
aanoriega@unicesar.edu.co	0	28 sept 15:12
lvalentinapaez@unicesar.edu.co	0	28 sept 15:24
danielatarazona@unicesar.edu.co	0	29 sept 15:00
khincapie@unicesar.edu.co	0	29 sept 15:02
aaotero@unicesar.edu.co	0	29 sept 15:02
slduarte@unicesar.edu.co	0	29 sept 15:04
aquiroza@unicesar.edu.co	0	29 sept 15:06
ejavierahumada@unicesar.edu.co	0	29 sept 15:07
spatriciagonzalez@unicesar.edu.co	0	29 sept 15:07
mpaolaalvarez@unicesar.edu.co	0	29 sept 15:11
glinethorozco@unicesar.edu.co	0	29 sept 15:12

andreacperalta@unicesar.edu.co	0	29 sept 15:12
ssanguinod@unicesar.edu.co	0	29 sept 15:19
cdchavez@unicesar.edu.co	0	30 sept 10:21
memamejia@unicesar.edu.co	0	30 sept 10:22
jerrydpadilla@unicesar.edu.co	0	30 sept 10:23
andreacangel@unicesar.edu.co	0	30 sept 10:23
ymariavega@unicesar.edu.co	0	30 sept 10:24
jluismendozab@unicesar.edu.co	0	30 sept 10:27
apolivella@unicesar.edu.co	0	30 sept 10:28
javierelopez@unicesar.edu.co	0	30 sept 10:28
aalba@unicesar.edu.co	0	30 sept 10:30
xcholes@unicesar.edu.co	0	30 sept 10:30
lisbethruiz@unicesar.edu.co	0	30 sept 10:30
mptrespalacios@unicesar.edu.co	0	30 sept 10:31
andresmsanchez@unicesar.edu.co	0	30 sept 10:35
ycastillejom@unicesar.edu.co	0	30 sept 10:41
dairamjimenez@unicesar.edu.co	0	30 sept 10:45
lsgamez@unicesar.edu.co	0	30 sept 11:09
pbadillo@unicesar.edu.co	0	30 sept 11:11
kcrivero@unicesar.edu.co	0	1 oct 12:01
yesseniaacosta@unicesar.edu.co	0	1 oct 12:01
jpgpereira@unicesar.edu.co	0	1 oct 12:02
irosadom@unicesar.edu.co	0	1 oct 12:02
jcarinagalindo@unicesar.edu.co	0	1 oct 12:03
laurampacheco@unicesar.edu.co	0	1 oct 12:03
srois@unicesar.edu.co	0	1 oct 12:06
sjsantero@unicesar.edu.co	0	1 oct 12:06

agascon@unicesar.edu.co	0	1 oct 12:08
apvillazon@unicesar.edu.co	0	1 oct 12:09
dcarolinabarrios@unicesar.edu.co	0	1 oct 12:17
apaolaarrieta@unicesar.edu.co	0	6 oct 16:15
paulaahernandez@unicesar.edu.co	0	6 oct 16:20
dpuche@unicesar.edu.co	0	6 oct 16:20
laurajhernandez@unicesar.edu.co	0	6 oct 16:21
yyulithbernal@unicesar.edu.co	0	6 oct 16:23
mgamezc@unicesar.edu.co	0	6 oct 16:29

mdanielaarias@unicesar.edu.co	0	6 oct 18:55
njvergara@unicesar.edu.co	0	6 oct 21:47
lsbaron@unicesar.edu.co	0	7 oct 10:16
lenelsonbritto@unicesar.edu.co	0	7 oct 10:17
tjcontreras@unicesar.edu.co	0	7 oct 10:18
licethospino@unicesar.edu.co	0	7 oct 10:18
lcvelaides@unicesar.edu.co	0	7 oct 10:19
ldeavilas@unicesar.edu.co	0	7 oct 10:20
scvanegas@unicesar.edu.co	0	7 oct 10:24

ypmaldonado@unicesar.edu.co	0	7 oct 10:26
josedavidromero@unicesar.edu.co	0	7 oct 10:26

Implementación del instrumento

