

**ALEXITIMIA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE
LA FACULTAD DE INGENIERÍA DE LA UNIVERSIDAD POPULAR DEL
CESAR 2019-2**

**PERTUZ GONZALES MAILIN ANDREA
SANJUAN CASTILLA CAROLL SELENA**

AUTORES

**UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR
FACULTAD DE DERECHO, CIENCIAS SOCIALES Y POLÍTICAS
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
VALLEDUPAR-CESAR
2021**

**ALEXITIMIA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE
LA FACULTAD DE INGENIERÍA DE LA UNIVERSIDAD POPULAR DEL
CESAR**

PERTUZ GONZÁLEZ MAILIN ANDREA
SANJUAN CASTILLA CAROLL SELENA
AUTORES

Trabajo Presentado como Requisito para Optar al Grado de

Psicólogo

Lobato Pérez Olaiza Esther
Psi. Mg En Psiconeuropsiquiatria
Asesor Temático

Valdés Romero Claudia
Psi. Mg en Psicología clínica y de la familia
Asesor Metodológico.

**UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR
FACULTAD DE DERECHO, CIENCIAS SOCIALES Y POLÍTICAS
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
PRACTICAS INVESTIGATIVAS II
VALLEDUPAR-CESAR
2021**



La **UPC**
es de todos!

Egresadas:
CAROLL SELENA SANJUAN CASTILLA
MAILIN ANDREA PERTUZ GONZALEZ
Programa de Psicología
Universidad Popular del Cesar

Cordial saludo:

Me permito comunicarles que el Comité de CEDISJ en su sección ordinaria del 28 de febrero del 2020 en acta N° 002 aprobó el anteproyecto de investigación titulado "ALEXITIMIA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA DE LA UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR 2019-II", que es desarrollado como trabajo monográfico para la obtención del título de Psicólogo.

Se les asignó como ASESOR TEMÁTICO Olaiza Esther Lobato y ASESOR METODOLÓGICO Claudia Valdez de su respectivo anteproyecto.

Cordialmente,

MARTHA CHARRIS BALCÁZAR
Directora CEDISJ-



CO-SC-CER518726

www.unicesar.edu.co
Balneario Hurtado Vía a Patillal. PBX (57) (5) 5841000 EXT. 1040
Línea de atención al ciudadano 01 8000 400380
Valledupar Cesar Colombia

*“Nunca escribió un libro, nunca tuvo una canción famosa, nunca fue a la Universidad, nunca se postuló para ningún puesto público, nunca tuvo una familia, nunca compró una casa. Nunca hizo ninguna de las cosas que, generalmente, acompañan a la grandeza. **No tenía ningún título más que sí mismo.**”*

“Porque al igual que en la psicología Él daba gran valor al comportamiento y poco valor a las palabras”.

Dick Woodward

Dedicamos esta tesis a Dios, nuestro creador, fuente de toda sabiduría y fuerza de voluntad, a nuestras familias por motivarnos a ser mejor y por el apoyo constante que nos brindaron. A familiares quienes verán desde el cielo el cumplimiento de este anhelo tan nuestro como de ellos.

A nuestros docentes por su orientación e interés por afirmar a los estudiantes como grandes personas y profesionales.

6. Ve a la hormiga, oh perezoso, Mira sus caminos, y sé sabio; 7 La cual, no teniendo capitán, Ni gobernador, ni señor, 8 Prepara en el verano su comida, Y recoge en el tiempo de la siega su mantenimiento.

Prov. 6:6-8

AGRADECIMIENTOS

*Más que una victoria es un motivo para agradecerle a Dios;
No es una victoria más, es un motivo para cada día agradecerle a Dios*

Dios incomparable

Agradecemos a Dios por habernos acompañado y guiado a lo largo de la carrera, por ser nuestro aliento y fortaleza en los momentos de debilidad y frustración; por permitirnos seguir construyendo una vida llena de aprendizajes. A nuestros padres, hermanos y compañeros por sus consejos, por su ejemplo de perseverancia, por los valores que nos han inculcado a lo largo de nuestra vida. A la amistad sincera, comprometida que fortalece nuestro ambiente externo e interno y a su vez nos ayuda a crecer en todos los aspectos.

Agradecemos indudablemente a nuestras asesoras por compartir sus conocimientos y motivación, por su sentido de pertenencia y urgencia al querernos pulirnos como personas y profesionales.

Nos agradecemos en amor eterno a nuestra amistad que ha sido buena y hermosa con un propósito vital ya que fue muy importante sacrificios, pruebas y procesos vividos, pero lo más importante era si éramos felices con este proyecto y no solo lo éramos, si no que fuimos, somos y seremos felices, porque el tiempo de la cosecha ha llegado.

Contenido

RESUMEN.....	8
INTRODUCCION	10
CAPÍTULO I.....	12
Planteamiento del problema	12
Objetivos	16
Justificación.....	17
Línea de Investigación	18
CAPITULO II	19
Marco Referencial	19
Antecedentes	19
Bases Teóricas.....	22
.....	32
CAPITULO III.....	44
Diseño Metodológico	44
Enfoque de investigación	44
Marco Epistémico	44
Nivel de investigación.....	44
Población, muestra y muestreo.....	45
Técnicas o instrumentos o fuentes de recolección de información.....	46
Método de Análisis.....	47
Marco administrativo	48
Resultados	50
Caracterización de los participantes.....	50
Descripción de variables	53
Correlación entre variables.....	55
Análisis e interpretación de los resultados	59
Conclusiones	61
Recomendaciones	64
Referencias.....	66

Lista de Tablas

Tabla 1. Operacionalización de variables.....	38
Tabla N. 2 Distribución de la muestra teniendo en cuenta el programa y el semestre.....	41
Tabla.3 Distribución de gastos.....	44
Tabla 4. Cronograma de actividades.....	44
Tabla .5. Prueba de normalidad de las variables.....	50
Tabla 6. Correlaciones con coeficiente de Spearman para la asociación entre alexitimia y estrategias de afrontamiento.....	51

Lista de Figuras

Figura 1. Distribución de estudiantes según el sexo.	45
Figura 2. Distribución de estudiantes según la edad.	45
Figura 3. Distribución de estudiantes según el estado civil.	46
Figura 4. Distribución de estudiantes según la religión que profesa.	47
Figura 5. Distribución de estudiantes según la carrera a la que pertenece.....	48
Figura 6. Distribución de estudiantes según el semestre al que pertenece.	47

RESUMEN

Desde un enfoque cuantitativo se realiza el presente trabajo investigativo que pretende establecer la relación entre alexitimia y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de ingeniería de la Universidad Popular del Cesar durante el periodo 2019 I-II a partir de una caracterización de variables sociodemográficas, identificación de los niveles de riesgo de alexitimia y la determinación de estrategias de afrontamiento que desempeñan los estudiantes, cuya investigación posee un alcance correlacional y los instrumentos utilizados fueron la escala de alexitimia TAS-20 y la escala de estrategias de afrontamiento EEC-M. Los hallazgos permitieron establecer que el 14% de los estudiantes no tienen alexitimia y las estrategias de más predominantes son espera, apoyo profesional-social, religión, reacción agresiva junto con dificultades para solucionar problemas ;sumado a esto reflejan dificultades al momento de encontrar palabras para describir sus emociones y sostienen un pensamiento orientado a situaciones externas por lo que su forma de asimilar se enfrenta una limitada capacidad de introspección, lo que puede generar claramente consecuencias no sólo por tener problemas al comunicarse; sino también por no poder realizar una lectura correcta de las emociones del otro. A partir de lo anterior se pudo establecer que, existe correlación significativa entre las variables mencionadas, concluyendo que a menor alexitimia mayor facilidad de emplear estrategias de afrontamiento.

Lo anterior ubicado en la línea de investigación de Psicología Clínica y de la Salud situando la trascendencia de las emociones en el desarrollo humano en la forma de percibir la etapa universitaria.

Palabras clave: alexitimia, estrategia, afrontamiento, emociones, universitarios.

ABSTRACT

From a quantitative approach, the present research work is carried out that aims to establish the relationship between alexithymia and coping strategies in engineering students of the Popular University of Cesar during the period 2019 I-II from a characterization of sociodemographic variables, identification of the risk levels of alexithymia and the determination of coping strategies performed by students. The research has a correlational scope and the instruments used were the TAS-20 alexithymia scale and the EEC-M coping strategies scale. The findings allowed to establish that % of the students have alexithymia and the most predominant strategies are waiting, professional-social support, religion, aggressive reaction along with difficulties in solving problems, added to this they reflect difficulties when finding words to describe their emotions and hold a thought oriented to external situations so that their way of assimilating faces a limited capacity for introspection, which can clearly generate consequences not only for having problems when communicating; but also for not being able to make a correct reading of the emotions of the other. From the above, it was possible to establish that there is a significant correlation between the mentioned variables, concluding that the lower the alexithymia, the easier it is to use coping strategies.

The foregoing located in the line of research of Clinical and Health Psychology, placing the importance of emotions in human development in the way of perceiving the university stage.

Keywords: alexithymia, strategy, coping, emotions, university students.

INTRODUCCION

A lo largo del tiempo se ha estudiado la alexitimia como resultante de diversas patologías o indicadores de algunos trastornos; inclusive como origen y consecuencia ante el estrés, entre otras. Sin embargo, este constructo se ha desarrollado a partir de las observaciones clínicas realizadas inicialmente en pacientes que padecían de uno o más de los clásicamente denominados trastornos psicósomáticos.

Nemiah y Sifneos citado por (Garcia, 2010) estudiaron un grupo de pacientes psicósomáticos y encontraron que la mayoría padecía una marcada dificultad para expresar verbalmente o describir sus sentimientos, para diferenciar sentimientos de sensaciones corporales y gran pobreza de la fantasía. Así mismo acuñaron el término "Alexitimia" (derivado de los términos griegos: a=sin, lexis=palabra, thymos=emoción) que etimológicamente significa: Sin palabras para las emociones.

Hoy en día la alexitimia se define como un déficit comunicativo emocional constituido por un bloqueo emocional relacionado con la incapacidad para reconocer y expresar emociones propias asociadas al pensamiento operacional, impulsividad, sensaciones corporales relacionadas con aspectos orgánicos, sociales y psíquicos. (Fernandez, 2011).

Durante el proceso académico de los estudiantes universitarios constantemente están adquiriendo nuevos conocimientos, compromisos y desafíos dentro de la academia, pero en muchas situaciones esto último puede convertirse en una carga muy pesada y estresante para ellos, lo que podría terminar en un desequilibrio emocional al momento de no lograr una auto regulación, que tarde o temprano genera graves consecuencias a nivel afectivo, cognitivo, psicomotor y somático en su desempeño personal, social y profesional tales como intentos de suicidios y dificultades para enfrentar problemas derivados de diversas situaciones(Villalobos ,2009) citado por (Santoya, Garces, & Tezon, 2018).

El estrés académico (EA), conocido en ocasiones como ansiedad académica, es un tema de estudio relevante en escenarios propios de la educación. Trabajos previos han estado enfocados en estudiantes en áreas de la salud; sin embargo, algunos otros se han aproximado a la comprensión del EA en otras áreas como Física o Matemáticas. (Suarez, Hurtado, & Pulido, 2019)

Ingeniería al igual que todas las carreras contribuyen al desarrollo y avance de la sociedad actual incorporando nuevos paradigmas; sin embargo, esto abarca grandes responsabilidades que afrontan los estudiantes en su proceso de formación específicamente en las competencias laborales y elaboración de proyectos entre otras con implicaciones económicas, sociales y emocionales en el avance tecnológico con ardua responsabilidad y compromiso social. Estas ocupaciones suelen ser estigmatizadas social y profesionalmente como exigentes, poco dinámicas y específicas para cierto tipo de personas con particulares habilidades; por lo que al momento de tomarla como parte de su proyecto de vida se sobreentiende que se debe tener una fuerte convicción sobre el gran esfuerzo que se les va a requerir por lo que las emociones y sus mecanismos de regulación juegan un papel importante en el proceso.

Para constatar todo lo anterior, los autores del presente trabajo tienen por objetivo investigar como las variables de alexitimia y estrategias de afrontamiento desarrollan contenidos que permiten analizar y describir su vinculación junto con posibles efectos como la deserción académica acompañada de frustración y enajenación en procesos académicos, entre otros.

Es importante que el potencial intelectual de los estudiantes que pertenecen a estos programas académico deba ser orientados con el fin de crear en ellos expectativas de superación personal y profesional que influyan en su proyecto de vida y no simplemente fundamentar su elección en posibles ideas erróneas de las profesiones, que a veces son

sustentadas en las diferentes situaciones académicas en las que muchas veces no se les ha dado un buen manejo cuya experiencia se basa en vivir el proceso de forma estresante o con alargados semestres y demás materiales cercanos a la titulación; cabe aclarar que no siempre más años de universidad significan más y mejor formación. De aquí se relaciona estas variables (AL-EA) en los estudiantes de la presente carrera, contemplando no solo sus capacidades afectivas sino su incidencia en la comunidad educativa y demás.

CAPÍTULO I

Planteamiento del problema

Se han realizado diversas investigaciones que resaltan la importancia de la inteligencia emocional, cómo emplearla y generar un estado de bienestar integral. Sin embargo, notoriamente se siguen evidenciando dificultades no solo en el manejo de las emociones, también en el reconocimiento y expresión de las mismas al momento de enfrentarse a situaciones estresantes que terminan por generar complicaciones en lo intrapersonal, en las relaciones interpersonales y en todas las áreas de desarrollo debido a lecturas e interpretaciones poco acertadas respecto al componente emocional de las personas; dicho desconocimiento es denominado alexitimia y constituye una gran vulneración psicológica.

La alexitimia es un dilema más frecuente de lo que se piensa y afecta a las relaciones interpersonales, la incapacidad para identificar, reconocer, nombrar y describir emociones, lo que denota carencias en la expresión verbal gestual que a su vez incide en habilidades como la empatía, capacidad de introspección y resolución de problemas con grandes afectaciones a nivel cerebral que surgen como respuesta frente a cada situación y de esta manera dirigen el ritmo de las mismas siendo parte de un proceso de activación fisiológica.

Algunos autores han encontrado que la alexitimia se asocia directamente con el estado de ánimo depresivo y con la vulnerabilidad psicológica al señalar que las personas que la padecen al no ser capaz de diferenciar ni inhibir su estado emocional negativo, mantiene un nivel permanente de anhedonia y malestar emocional (Lumley,2004) Citado por (Miaja, 2016).Inclusive esta como criterio para diagnosticar trastornos del estado de ánimo según el DSMV.

En el contexto universitario, como etapa en la que se evidencia la transición de adolescente a adulto y como lo describe la teoría psicosocial de Erikson(1956); es visto como un periodo crítico en el que se inicia con la necesidad de completar un período de formación con el objeto de desempeñar un rol profesional exitoso y aportar a su proyecto de desarrollo personal, pero mucho de eso depende no solo de sus aptitudes académicas sino también del desenvolvimiento de sus habilidades sociales y afectivas. Por lo tanto, las habilidades socioemocionales son fundamentales para afrontar adecuadamente este trayecto que termina siendo vital en la vida del ser humano y por eso se debe comprender que el ámbito académico proporciona múltiples situaciones que el estudiante puede percibir como estresantes tales como entrega de trabajos y exámenes en tiempos determinado, disertaciones, bajas calificaciones y más hechos significativos que marcan la diferencia en la medida en la que sepan y puedan resolver, asimilar y superarlas con respuestas emocionales que le orienten hacia un equilibrio sin trasladar cada sensación a contextos de desarrollo.

No obstante , como todo estudio superior conlleva el experimentar sentimientos que giran en torno a la formación , la carrera de la población de estudio, ingeniería ; pese a sus estigmas sociales y a la poca orientación vocacional ha conllevado a muchos a desertar o inclinarse por otras profesiones , pero para poder profundizar en esta temática se deben realizar cuestionamientos como ¿De qué forma se afronta aquello que no se percibe cómo propio? ¿Por qué resulta difícil leer las emociones como propias e interpretar correctamente la de otros?

Lo anterior solo representa un conglomerado de condiciones que pueden desembocar en la deserción académica, el no comprender temas, no mejorar o tener hábitos de estudio, y saturación cognitiva debido a extensas jornadas de estudio, son situaciones que se podrían cambiar empleando estrategias de afrontamiento, pero de no hacerse estaría generándose niveles de estrés alto que obstruyen la adquisición de la información que trata de aprenderse, agravando aún más la situación relacionada con estrategias de afrontamiento. Cabe aclarar que particularmente en lo que se refiere al tema de investigación en las búsquedas de muestra hay una pobreza en el tema de esfuerzos cognitivos encontrados en Colombia que se han centrado más en la validación de inventarios para medir el estrés que investigar cómo afecta este a la población universitaria y mecanismo de afrontamiento frente al estrés generado por actividades académicas. Si bien han sido índices epidemiológicos de otros países en Colombia solo hay dos ejercicios investigativos que se pueden destacar con relación al tema (Londoño, Perez, & Murillo, 2009) y las investigaciones que se han hecho a nivel internacional muestran una elevada incidencia de estrés en estudiantes universitarios. (Berrio & Mazo, 2012)

Actualmente la facultad de Ingeniería de la UPC se ha caracterizado por ser considerada como una de las facultades con alto índice de deserción académica y por tener estudiantes durante una mayor cantidad de semestres en tiempos prolongados lo que puede ocasionar múltiples restantes como estrés, desconocimiento y desinterés académico, pérdida emocional, en algunos casos el optar por realizar transferencia a otras carreras, en otros casos poca tolerancia a la frustración con respecto su proyecto de vida; por tal razón se decide realizar una investigación para y analizar dichos resultados con el fin de saber de qué forma los estudiantes están afrontando estas situaciones con grandes componentes emocionales durante la academia.

En la oficina de Bienestar y Permanencia de la Universidad presente reposan datos sobre pruebas aplicadas a los estudiantes de ingeniería con indicadores en patologías como ansiedad, depresión y como una de las que más presentan deserción académica (Villoria, 2019). Razón que se suma a la necesidad de estudiar la relación entre alexitimia y estrategias

de afrontamiento entendiendo el problema en los estudiantes de la facultad de ingeniería debido a que esta primera está relacionada con los trastornos del estado de ánimo anteriormente mencionados.

Formulación del problema

¿Qué relación existe entre alexitimia y estrategias de afrontamiento en los estudiantes universitarios de la Facultad de Ingeniería de la UPC?

Formulación de hipótesis

Las hipótesis son las guías de una investigación o estudio, indican lo que se trata de probar y se definen como explicaciones tentativas del fenómeno investigado acerca de posibles relaciones entre dos o más variables.(Babbie et al , 2014) Citado por (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).En la investigación a desarrollar se formula hipótesis correlacionales en cuanto a las conexiones existentes entre el déficit cognitivo emocional (AL) y mecanismos de regulación emocional (EA).

Hi

Primero se parte de que las emociones ponen en marcha acciones que se emprenden en la vida tal como la motivación,toma decisiones , asertividad, empatía entre otras habilidades que describen gran parte de la personalidad de las personas y podrían definir su estilo de vida; es por ello que resulta importante el ajuste de las emociones en contextos intra e interpersonal con mecanismos adecuadas que contribuyan a la salud mental, pero el poder afrontar situaciones de tal tipo depende de que tanto conocimiento, discernimiento se tenga

de los sentimientos propios pese a que esto permitirá su buen manejo, por consiguiente a menor autoconocimiento afectivo, menor afrontamiento emocional.

Hi

Segundo, a nivel contextual en base a población y temática a trabajar, se debe tener en cuenta el margen social, literatura y demás que rodean la carrera a la que pertenece la muestra, estudiar su objetivo y foco profesional. A diferencia de ingeniería con otras carreras es que en contexto u objeto de estudio y trabajo se construye relaciones en su totalidad no meramente con personas, sino con objetos, entornos ambientales, electrodomésticos, computación y demás aspectos en los que claramente no incrementarían el desempeño de las habilidades sociales y por ende al expresión del componente emocional como en otras vocaciones, por lo que se podría deducir que las carreras numéricas muestran cada vez dificultades a nivel afectivo y social enfatizando así en procesos de razonamiento cerrado, lógicos y no analíticos como lo requieren las emociones para ser procesadas de forma correcta ; es decir a menor nivel de riesgo de alexitimia entendido como dificultades a nivel afectivo-cognitivo , mayor facilidad de emplear estrategias de afrontamiento.

Objetivos

Objetivo General:

Establecer la relación entre alexitimia y estrategias de afrontamiento en los estudiantes universitarios de la facultad de ingeniería de la UPC 2019-2

Objetivos específicos

- Caracterizar a los estudiantes de la facultad de ingeniería teniendo en cuenta su edad, género, religión, semestre, promedio, carrera y estado civil.
- Identificar los niveles de riesgo de alexitimia presentes en los estudiantes de la facultad de Ingeniería.
- Determinar que estrategias de afrontamientos emplean los estudiantes de ingeniería
- Determinar qué relación existe entre alexitimia y estrategias de afrontamiento de la población de estudio.

Justificación

La etapa universitaria trae consigo el inicio grandes cambios en la vida de las personas, no solo por los nuevos aprendizajes sino también por experiencias significativas que enmarcan las emociones y el dominio de las mismas. Uno de los factores que se destacan durante la vida académica son el fortalecimiento de la identidad, respuestas ante el estrés, el autoconocimiento y consciencia emocional entre otros que inciden no solo en el proceso de formación profesional sino también en sus efectos en lo personal, social, entre otros. Es por eso que algunas personas no son capaces de tolerar algunas circunstancias como los contratiempos o demoras en el cumplimiento del proyecto de vida ,por ende no soportan ningún sentimiento o circunstancia desagradable, es decir, no toleran el hecho de sentirse frustrados y difícilmente afrontan de manera correcta terminando así por revelarse las falencias al momento de expresar e identificar sus emociones generadas por situaciones académicas estresantes.

Los primeros semestres los estudiantes presentan mayor porcentaje de deserción, estos pueden estar ligados a factores: económicos, baja expectativa referente a la carrera, problemas familiares, entre otros. Esto puede llegar a causar estrés en los estudiantes, obligando afrontar de una manera correcta que genere un bienestar y equilibrio por lo que se requiere de un manejo y control asertivo de las situaciones estresantes para que así mismo se reduzcan los signos emocionales como lo son la depresión, ansiedad, etc. En este sentido se deben utilizar estrategias que establezcan un adecuado bienestar para la persona. (Londoño, Perez, & Murillo, 2009)

En muchas ocasiones la alexitimia es desconocido para muchos, el reconocerlo y psico educar, permitiría a la población universitaria fuese más conscientes de las regulaciones emocionales; además es de vital importancia que se identifique los niveles de riesgo que pudiesen tener los estudiantes y que no hayan sido descubiertos para una pronta atención y así mismo poder enseñarles a expresar sus emociones, nombrarlas, reconocerlas

como propias y hacer uso de su capacidad auto reflexiva e introspectiva. Este proyecto se ejecuta con la finalidad de poder relacionar la alexitimia y las estrategias de afrontamiento que emplea una persona y con esta a su vez se identificaría y maximizaría el control emocional, se fortalecerían otros indicadores como la autoestima, toma de decisiones, cumplimiento de metas y, por último, la población estudiantil se solidarizaría en reconocer como se siente y las consecuencias que traería este padecimiento.

La investigación desarrollada podrá aportar a la construcción de conocimientos que sustentan los diversos estados de ánimos que en algunos casos son omitidos por percibirse de menor importancia, lo que constituye una conducta errónea porque el estado de ánimo influye de manera significativa en las áreas de la vida de una persona que no solo abarca contextos escolares, sino sociales y familiares.

Línea de Investigación

La Psicología Clínica y de la Salud se encarga de estudiar los trastornos , fenómenos y problemas psicológicos relacionados con manifestaciones cognitivas, emocionales, motoras abarcando a funciones fundamentales como evaluar, diagnosticar, explicar, tratar, modificar y prevenir anomalías o cualquier otro comportamiento relevante para los procesos de la salud ; en este caso las dinámicas internas que se dan alrededor de la alexitimia y estrategias de afrontamiento; pretenden profundizar en los aspectos sobresalientes en la institución académica, facultad y estudiantes de la misma que son de suma importancia en la interacción social en la cual se despliegan los conflictos internos de las personas.

Alcances y delimitaciones

Mientras que uno de los constructos seleccionados es poco conocido, ambos se encuentran implicados en temas fundamentales durante el ciclo vital de una persona como

lo es asertividad emocional, durante el desarrollo de la hipótesis se logró psico educar a la comunidad educativa no solo de una desconocida terminología sino de su implicancia durante su estancia universitaria ; es por eso que la presente investigación contempla alcances educativos que cumplieron el objetivo de informar a las personas no solo de este concepto sino de lo que implica y lo latente que se encuentra , lo que conlleva a poder situar a la población escogida en cuanto a la forma en la que pueden desarrollarse las emociones cuando no son moduladas y por consiguiente dirigidas a un interés particular en adoptar y cultivar estrategias de afrontamiento adecuadas en aras de generar promoción y prevención en salud mental.

No obstante, las limitaciones que se generaron a lo largo de la investigación fueron entendidas como mínimas en relación al tiempo, a tema con poca información no siendo un foco ricamente en literatura, la amplitud de ítems en pruebas psicométricas y la poca importancia que arrojaban los estudiantes frente al papel que juegan las emociones en su formación como persona y futuros profesionales.

CAPITULO II

Marco Referencial

Antecedentes

En los últimos años, se han realizado diversos estudios acerca de la alexitimia y su incidencia no solo en problemas de salud sino también en el desempeño social del ser humano, concretamente en el núcleo familiar tal como es expuesto por en un estudio realizado en la Universidad Católica San Pablo en Perú que pretendía valorar la relación entre la alexitimia y la cohesión familiar utilizando como instrumentos dos cuestionarios: FACES III de Cohesión y Adaptabilidad Familiar y la Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20). La muestra estuvo constituida por 423 estudiantes matriculados en el noveno semestre de los cuatro programas profesionales de la Facultad de Ingeniería de una universidad privada de la localidad de Arequipa. Los resultados permitieron concluir que la incidencia de presencia de alexitimia es del 32 % de la muestra evaluada. Además, entre los hombres y mujeres

evaluados, el mayor porcentaje de alexitimia lo tienen los hombres, con un 37.50 %, frente a un 26.67 % en las mujeres. De las personas con alexitimia, el tipo de cohesión predominante es el tipo Semirelacionado (45.7 %), seguido del No Relacionado (31.4 %). Mientras que en las personas sin alexitimia el más predominante es el tipo Semirelacionado (42.1 %), seguido del Relacionado (22.0 %). (Galagarza & Arias, 2017)

García-Ros et al. (2012) hallaron en su investigación que un 90% de los estudiantes padecían de estrés, mientras que Zarco, Cardoso, Torres y Arellano (2014), afirmaron que al menos un 67% manifestaban problemas de salud como consecuencia del mismo al analizar la relación y prevalencia de sintomatología ansiosa y depresiva en una muestra de 374 estudiantes americanos que sufrían de estrés. Los resultados reflejaban una correlación positiva entre el EA y el desarrollo de dicha sintomatología. De los alumnos registrados, un 33% presentó sintomatología depresiva y un 40% ansiosa, correspondiendo un 37% a hombres y un 63% a mujeres. Igualmente, y de acuerdo con el último estudio realizado por la Asociación Americana de Estrés y Ansiedad (n.d), el 70% de los estudiantes sufren de estrés (Beiter, y otros, 2015). Los resultados de este estudio muestran que una amplia mayoría de estudiantes se caracteriza por aplicar una estrategia de afrontamiento centrada en el problema, lo que, a priori, según los estudios mencionados, debería llevar a suponer que los niveles de estrés académico serán bajos. Sin embargo, las puntuaciones de estrés académico se encuentran en valores altos, especialmente el estrés fisiológico, en consonancia con los hallazgos de anteriores estudios, que muestran que el estrés académico aumenta conforme se incrementa el nivel de estudios, siendo por lo tanto mayor en la etapa universitaria y de posgrado (Dyson y Renk, 2006), lo que supone un elevado factor de riesgo para los trastornos del estado de ánimo como la depresión, o bien trastornos de ansiedad (Beiter, y otros, 2015)

En España, la Universidad Pontificia Comillas de Madrid desarrolló un estudio descriptivo de corte transversal con una muestra de 300 estudiantes seleccionados mediante un muestreo no probabilístico circunstancial de diversas titulaciones formado por 61.0%

mujeres y 39.0% hombres con una medida de edades 22.5 años Se emplearon cuatro instrumentos de medida: a) Cuestionario de Datos Demográficos, b) Inventario de Estrés Académico (IEA), c) Cuestionario Bree COPE (COPE-28) y d) Cuestionario de Alexitimia de Toronto (TAS-20) con el fin de evaluar el nivel de estrés académico de un grupo de estudiantes de la comunidad de Madrid y se estudió su relación con el estilo y estrategias de afrontamiento, y los niveles de riesgo de alexitimia. Los hallazgos indicaron que las mayores puntuaciones de estrés se producen en el sistema fisiológico. Por otra parte, el 78.0% de los sujetos emplean estrategias orientadas al problema, el 20.7% centradas en la emoción y 1.3% basado en la evitación. Por último, en alexitimia, el promedio más elevado lo obtuvo el pensamiento concreto, que acogió el 71.0% de la muestra de forma concluyente los hallazgos sugieren que el estrés académico está positivamente relacionado con la alexitimia y como recomendaciones para futuros estudios se sugirió seleccionar muestras más amplias. (Alfaro, 2016)

De forma nacional, en Colombia se han realizado a investigaciones de corte cuantitativa correlacional con un diseño transversal desarrolladas por universidades de Cartagena con una muestra de 356 entre 15 y 22 años de edad que cursaban carreras profesionales en tres universidades de Cartagena de Indias(Colombia).La información fue recolectada a través de la escala CARE, cuyos resultados develaban una asociación significativa entre niveles de autoconocimiento y autorregulación emocional de los participantes encontrándose que mayor percepción e identificación de las emociones. De igual manera se halló que la capacidad de hablar abiertamente de las emociones y de reconocer señales emocionales internas aumenta la probabilidad de regular impulsos emocionales y generar estrategias de afrontamiento que permitan al individuo generar mayor tolerancia la frustración. La comunicación y el reconocimiento de las emociones son aspectos determinantes para que estos jóvenes puedan regular sus emociones y enfrentar o manejar adecuadamente los problemas cotidianos. (Santoya, Garces, & Tezon, 2018)

Bases Teóricas

Aduldez temprana

Las destrezas que desarrollan o fortalecen las personas durante la adultez temprana en la adquisición de roles y establecimiento de relaciones significativas con los diferentes círculos a los que pertenecen, principalmente a aquellos espacios que fomentan su autorrealización y constituyen un escenario de desarrollo en relación al reconocimiento de sus derechos y responsabilidades de acuerdo al su rol, y que logran conseguir el mayor nivel de participación sin entrar en escenarios de limitación, falta de crecimiento personal o agobio por el exceso de responsabilidades. Dichas construcciones sociales se han visto más orientadas hacia el alejamiento o la evitación de los posibles escenarios de conflicto que se puedan presentar en la interacción con otros. (Palomeque, 2019).

Aduldez temprana es comprendida entre la edades de 20 a 40 años, en esta edad por lo general se concentran en desarrollar sus habilidades personales, laborales y profesionales, así como la búsqueda de una pareja para el establecimiento de una nueva familia, existe un amplio desarrollo en el aspecto físico, cognoscitivo, moral, emocional, social y sexual la cuales se pueden ver afectadas o fomentadas debido a la forma en la cual el individuo se relaciona con su entorno de diferentes manera, a través de diferentes sistemas que lo ayudan a fortalecer dichas habilidades. Así mismo se ve disminuido el apego a los padres y los sistemas relacionales de origen como el nuclear y el escolar. (Delgado & Oliva, 2011)

Es importante tener presente que gran parte de la muestra se encuentra ubicada en esta etapa y que se encuentran en la transición de adolescencia y adultez contemplando escalafones de su crecimiento personal como la vida universitaria la cual implica pasar por procesos que conllevan a una madurez mental, al fortalecimiento de habilidades sociales y capacidades de los que surgen interrogantes como ¿elegí la carrera adecuada? ¿Me asegurara un buen trabajo? entre otro tipo vocacional ligados al sistema educativo que en

algunas ocasiones según el país en el que se encuentre serán sus proyecciones o motivaciones.

En una columna de la Revista Semana se afirmó que, aunque persiste la idea de que los jóvenes cada vez se interesan más por estudiar ingeniería, es una apreciación que está lejos de la realidad. De acuerdo con cifras de las universidades caleñas, el número de estudiantes matriculados en las facultades de ingeniería disminuyó en 28% entre 2000 y 2006. Una de las causas, de acuerdo con Jorge Estela decano de la Javeriana, es que en Colombia existe una cultura que propicia el bajo esfuerzo, y debido a que las ingenierías se perciben como carreras difíciles, los bachilleres no quieren estudiarlas. Además, porque en los colegios se forma a los estudiantes con la idea de que la ingeniería se limita a números, y no se enfatiza en la parte creatividad y de innovación. De acuerdo con los decanos de ingeniería de las universidades del Valle (Price, 2014), entre las causas de la crisis se destaca que los estudiantes de bachillerato están dejando de optar por las ingenierías como carrera universitaria, en parte por la baja remuneración, la utilización de practicantes universitarios y la crisis económica. Además, porque desde las grandes obras, los estudios, los proyectos innovadores y demás. (Serna & Serna, 2015)

La industria no tiene claridad acerca de las funciones que puede desempeñar la mayoría de ingenieros; el Estado no ejerce un adecuado control, reglamentación ni prospectiva para las necesidades que tiene el país en cuestiones ingenieriles; los procesos formativos en la academia no atienden eficientemente las necesidades del sector y parecen estar en dirección contraria al desarrollo del mundo globalizado, y la sociedad desconoce la profesión y valora más ocupaciones como la música, la televisión, el modelaje y el deporte. (Serna & Serna, 2015)

Existen diversas opiniones que resaltan las observaciones desprevenidas a la formación y a la práctica de la ingeniería en Colombia como una profesión atraviesa una verdadera crisis deduciendo que la sociedad tiene sesgos en la opinión de la calidad atribuida a los programas que se imparten en la mayoría de facultades, y que en parte se debe a que se ha aumentado el número de facultades, de programas y de denominaciones,

(Serna & Serna, 2015) al punto que no es fácil comprender el verdadero campo de acción de los ingenieros debido a la mal información y por ende al interés en enriquecer no solo el campo sino la formación de quienes se dedican a estudiar esta profesión.

Un aspecto de gran interés en la formación de los ingenieros tiene que ver con los contenidos curriculares que se les ofrece. Los enfoques más técnicos que han prevalecido hasta el presente se ven confrontados con otras visiones del perfil profesional que dan cabida a las que se han denominado competencias blandas: expresión oral y escrita, dominio de idiomas, la creatividad, el liderazgo, etc. Por otro lado, prestigiosas universidades e instituciones de formación de ingenieros han incorporado a sus propuestas formativas materias humanísticas y contenidos formativos que tienen que ver con la ética, el compromiso social, el trabajo en equipo, liderazgo, etc. Resulta un planteamiento muy atractivo y coherente con una visión de la educación de ingenieros que conduzca no solamente a la capacitación laboral o intelectual de los estudiantes sino también a su desarrollo personal-emocional y a la configuración de un proyecto de vida saludable (Zabalza, 2013)

Afrontamiento

Inicialmente en la construcción del concepto de afrontamiento Lazarus y Folkman (1984) se consideraba la salud y la energía como una de las fuentes importantes de afrontamiento en los individuos con buen estado de salud pueden responder de mejor manera a las demandas del estrés. Otra fuente de afrontamiento es la creencia positiva o autoeficacia, que permite que la capacidad de soportar el estrés aumenta cuando el individuo se cree capaz de soportar u obtener consecuencias beneficiosas. Y, por último, encontramos a las habilidades sociales que están íntimamente relacionadas con el apoyo social, es decir el afecto y valoración de otras personas sobre el sujeto. Citado por (Castaño & Barco, 2010) En base a lo anterior se deduce que las personas con un buen estado de

salud mental tienen más probabilidades de afrontar bien cualquier situación o problema y por ende su poder de afrontamiento será rápido y eficaz.

Posteriormente en 1986 estos autores definieron 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. Estos autores entienden que las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios son parte de un proceso cambiante con fines de adaptación, en el que el sujeto y el contexto interactúan de manera permanente y señalan, además, que los individuos varían sus patrones de estrategias de afrontamiento en función del tipo de problema a resolver. (Castaño & Barco, 2010). De acuerdo con lo planteado por los autores, el proceso de afrontamiento debe cumplir funciones adaptativas en las personas que van acorde al entorno en el que se desenvuelven y así mismo deben mantenerse en constante cambio.

Las estrategias de afrontamiento pueden focalizarse en el problema, en la emoción o en la valoración de la situación; al dirigirse al problema, se consolida un estilo de afrontamiento orientado a manipular o alterar las condiciones responsables de la amenaza. Al dirigirse a la respuesta emocional, el estilo de afrontamiento se orienta a reducir o eliminar la respuesta emocional generada por la situación. Si se dirige a modificar la evaluación inicial de la situación, el estilo de afrontamiento tiende a reevaluar el problema. Fernández- Abascal & Palmero (1999). Citado por (Londoño, y otros, 2006)

En el mismo orden de ideas, en múltiples estudios se encuentra que, a mayor percepción e identificación de las emociones, también es mayor la probabilidad de que las personas desarrollen tolerancia a la frustración y estrategias de afrontamiento. De igual manera, se concluyó que la capacidad para hablar abiertamente de las emociones y de reconocer señales emocionales internas y externas, aumenta la probabilidad de regular los impulsos emocionales, así como de generar estrategias de afrontamiento emocional y de tener mayor tolerancia a la frustración. Estos resultados reafirman desde Colombia lo

encontrado por Díaz et al., (2011) y Ermer, Kahn, Salovey & Kiehl (2012), quienes, de forma similar, afirman que las habilidades para identificar sentimientos y reconocer emociones inciden en la capacidad de desarrollar mejores niveles de autorregulación emocional. (Santoya, Garcés, & Tezón, 2018). Siguiendo el margen se hace necesario el conocimiento de estrategias de afrontamiento valoradas por EEC-M.

Estrategias de afrontamiento (Lazarus & Folkman, 1984, 1986; Fernández-Abascal & Palmero, 1999). Citado por Londoño, Henao, Puerta, et al,2006)

Autonomía: tendencia a responder ante el problema de manera independiente las soluciones sin contar con el apoyo de otras personas tales como amigos, familiares o profesionales.

Reacción agresiva: 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.

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 autor reprochan o emplean cualquier otra forma de autocastigo. (Lázarus &Folkman, 1986).

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.

Apoyo social: esta estrategia refiere el apoyo proporcionado por el grupo de amigos, familiares u otros, centrado en la disposición del afecto, recibir apoyo emocionales información para tolerar o enfrentar la situación problema, o las emociones generadas ante el estrés. 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 (Londoño, Perez, & Murillo, 2009)

Soluciones de problemas: puede describirse como la secuencia de acciones orientadas a solucionar el problema, teniendo en cuenta el momento oportuno para analizarlo e intervenirlo (Fernández-Abascal & Palmero, 1999) Citado por (Londoño, y otros, 2006)

Evitación cognitiva: se busca neutralizar los pensamientos valorados como negativos o perturbadores, por medio de la distracción y la actividad. Se evita pensar en el problema propiciando otros pensamientos o realizando otras actividades. Fernández-Abascal y Palmero (1999) refieren esta estrategia dentro de tres utilizadas frente al estrés: desconexión mental, distanciamiento y negación.

La negación: describe la ausencia de aceptación del problema y su evitación por distorsión o desfiguración del mismo en el momento de su valoración. En esta investigación las dos primeras hacen referencia a este factor denominado evitación cognitiva.

Reevaluación positiva: se busca aprender de las dificultades, identificando los aspectos positivos del problema. 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.

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.

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

Espera: 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.

Dificultades de afrontamiento: describe la tendencia a expresar las dificultades para afrontar las emociones generadas por la situación, expresar las emociones y resolver el problema.

Uno de los aspectos involucrados en las estrategias de afrontamiento que pueden desarrollar las personas cuando no logran definir su estado emocional ajeno a situaciones estresantes, puesto a que una persona con alexitimia con comportamiento habitual, seria, reservada puede ser un componente estresante para su entorno y así mismo para la propia persona, por lo que de manera central la finalidad de este trabajo es determinar la relación existente entre el autoconocimiento emocional y en el manejo del mismo tal como lo implican estas dos variables para poder puntuar en aspectos intrínsecos de los estudiantes que se reflejan en sus diversas áreas de desarrollo.

Alexitimia

El concepto introducido por Sifneos desde el referente psicoanalítico para explicar el síntoma psicossomático e interpretado como el resultado de emociones no expresadas, manifestadas mediante el lenguaje y el simbolismo somático. De acuerdo con Nemiah, Freyberger y Sifneos, la alexitimia se despliega mediante cuatro dimensiones cognitivo-afectivas: 1) Dificultad para identificar y describir sentimientos; 2) Dificultad para distinguir entre los sentimientos y las sensaciones corporales del arousal (activación) emocional; 3) Reducción o ausencia de pensamiento simbólico; y 4) Un estilo cognitivo orientado hacia lo externo y concreto, correspondiente al “pensamiento operacional”, un funcionamiento cognitivo desprovisto de contenido afectivo. Estas características generan déficits en la capacidad cognitiva del procesamiento y la regulación emocional,

permaneciendo éstas indiferenciadas y predominando las respuestas fisiológicas y comportamentales en detrimento de las afectivas. (Arancibia & Behar, 2015)

Tipo I y II

Sifneos conceptualizó dos tipos de alexitimia; una primaria, rasgo de personalidad relativamente estable debido a un “defecto estructural neuroanatómico o una deficiencia neurobiológica por factores hereditarios que interrumpen la comunicación entre el sistema límbico y el neocórtex”. Este se caracteriza por una afectividad disminuida y un bajo desarrollo cognitivo en cuanto a lo emocional y debe diferenciarse de los mecanismos de represión neuróticos, de la insensibilidad psíquica observada en eventos vitales postraumáticos, del pensamiento primario propio de sujetos con bajo coeficiente intelectual, culturalmente marginados y poco desarrollados cognitivamente, siendo capaces de vivenciar el malestar asociado a la emoción utilizando formas de afrontamiento basadas en la evitación e inhibición cognitivo-conductual. Así, a mayor alexitimia, mayores serían los niveles ansiosos y depresivos. (Arancibia & Behar, 2015)

La alexitimia secundaria se origina por situaciones traumáticas que pueden llegar a ser posteriormente incapacitantes, en períodos críticos del desarrollo durante la infancia o por traumas masivos en la adultez. II los portadores de alexitimia pueden presentar una dimensión afectiva normal o incluso más desarrollada, pero exhibir un detrimento en lo cognitivo. Por último, se distingue por un buen desenvolvimiento de la dimensión cognitiva, pero se acompaña de una experiencia afectiva menor. (Arancibia & Behar, 2015)

Actualmente, la alexitimia es ampliamente valorada de acuerdo a la Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20)¹⁰, sucesora de la TAS-26, además del Cuestionario de Alexitimia de Bermond-Vorst (BVAQ) que incluye la “incapacidad o habilidad reducida para experimentar sentimientos” como componente adicional y se ha identificado en un plano cognitivo (falta de habilidad para identificar, analizar y verbalizar sentimientos y otro afectivo del fenómeno) (disminución de la respuesta emocional ante estímulos extra personales y una imaginería reducida). La alexitimia cognitiva refiere al procesamiento cognitivo emocional y comprende una disminución en las habilidades de identificar, analizar y verbalizar sentimientos, evaluados en la TAS-20. La dimensión afectiva sólo es

medida en el BVAQ, aludiendo al nivel de experiencia afectiva subjetiva y comprendiendo bajos grados de activación emocional en respuesta a eventos inducidos, y una capacidad imaginativa reducida. La correlación neural de estas dimensiones permanece escasamente comprendida. (Arancibia & Behar, 2015)

AL también ha sido interpretada como mecanismo de afrontamiento ante situaciones vitales percibidas como amenazantes para cualquier individuo por lo que cualquiera podría reaccionar alexitímicamente o convertirse en alexitímico ante experiencias significativas extremas. Otros afirman que AL es un rasgo de la personalidad señalando que los afectos negativos mediarían su asociación con dolor crónico, caracterizándose por ser relativamente estable: mientras la alexitimia puede incrementar o disminuir dependiendo de la fluctuación sintomatológica, significando que las condiciones básicas de personalidad predisponentes para un trastorno mental (2003) (Citado por (Arancibia & Behar, 2015)).

Si bien algunos la plantean como un estado mental secundario a la depresión, análisis factoriales indican que son conceptos distintos, pero exploraciones longitudinales demuestran una relativa estabilidad de la alexitimia durante las fluctuaciones en la sintomatología depresiva y tanto la investigación neurobiológica como psicológica experimental comprueban que la alexitimia está significativamente relacionada con variables independientes de la depresión. (Arancibia & Behar, 2015)

Neurobiología de la alexitimia

Clásicamente, el constructo implica tres dimensiones principales. Estas son: dificultad para identificar y/o describir sentimientos, dificultad para distinguir sentimientos de las sensaciones corporales de la activación emocional, reducción y un estilo cognitivo orientado hacia lo externo y concreto. Como se ha dicho anteriormente se despliega en un plano cognitivo y afectivo. (Arancibia & Behar, 2015)

Aunque AL se trata de un déficit cognitivo emocional según la literatura, se encuentran estudios realizados por el área de neuropsicología en donde se observa este

desequilibrio en anomalías en una zona cerebral cuya función sería la de vincular el crisol de las emociones con la zona que toma conocimiento de estas emociones, realizando un tipo de transferencia emocional por medio de conexiones entre los dos hemisferios. Sin embargo aquellos que presentan esta señal en lugar de mostrar una actividad cerebral adaptada a la intensidad emotiva de la situación, como es el caso normal, manifiestan una actividad o demasiado débil o demasiado intensa, que perturba la apreciación justa de la experiencia emocional (Blanco, 2019)

La neurobiología de la experiencia emocional ha sido postulada en sus subtipos iniciando con el primero con bajos niveles de consciencia de la activación emocional y de emoción acompañante de las cogniciones, el segundo siendo representado por un grado normal o alto de consciencia de activación emocional junto con un bajo nivel de emoción acompañante de las cogniciones. Del análisis de las subescalas del BVAQ se derivó un factor afectivo y otro cognitivo, situándose la subescala “análisis” en ambos factores. Los alexitímicos tipo I se caracterizan por altos puntajes en ambas dimensiones, percibiéndose como personalidades de “sangre fría”. Este tipo subyacería a las personalidades esquizoide y psicopática. Aquellos con tipo II, se presentan emocionalmente lábiles, compatible con el trastorno de personalidad borderline y la esquizofrenia, en consonancia con la teoría de la paradoja emocional, preconizándose que estos sujetos experimentan emociones pero son incapaces de mostrarlas (Arancibia & Behar, 2015)

La investigación etiológica en alexitimia es controvertida, dado el gran número de investigaciones que la vinculan con distintos factores. De acuerdo a ellas, correspondería al resultado de alteraciones en estructuras cerebrales involucradas en el procesamiento emocional (Van der, Servas, Bruggeman, Horton, & Costafreda, 2013) Diversos estudios neuroimagenológicos sugieren que la amígdala participaría como sustrato neural de la alexitimia, presentando una hipo actividad en la activación emocional ante diferentes estímulos extra personales. De igual forma, muestra una reducción de su volumen en los subtipos I y II de alexitimia y en su plano cognitivo. No obstante, aún se necesita mayor investigación en el procesamiento emocional amigdalino y en la relación entre su alteración morfo funcional y la alexitimia. Por otra parte, estructuras corticales como la corteza cingulada anterior, la ínsula y la corteza orbitofrontal, se relacionarían de manera general

con la alexitimia al existir una hipofunción en cualquiera de ellas. El córtex pre frontal medio (Siegel, 2007), supone la “mente emocional” conectado con la amígdala y el hemisferio derecho, orientado a las emociones. El córtex pre Frontal medio, zona integradora que enlaza el tronco encefálico, el sistema límbico y el córtex. Destacando una estructura denominada córtex orbito frontal que puede ser “tanto una estructura del sistema límbico como una parte del córtex”. Representa una zona de convergencia y un órgano de integración que une información emocional, cognitiva y corporal (Meza, y otros, 2017)

Debido a conceptualizaciones como la de “cerebelo límbico”, es que la evidencia en torno a la implicancia cerebral en el procesamiento emocional es cada vez más reconocida. Por este motivo, en un principio podría formularse la hipótesis en torno a su vínculo intrínseco con la alexitimia. (Meza, y otros, 2017)

Uno de los conceptos claves para el estudio de la alexitimia es el Autoconocimiento Emocional (AE) y la Autorregulación Emocional (ARE) son precisamente indicadores de dicha inteligencia emocional, y hacen referencia a todas las habilidades que permiten el control y la expresión emocional Si bien sean relacionadas con los mecanismos de afrontamiento que al final son quienes permiten regular, controlar la carga emocional se hacen necesarios para poder llegar al buen manejo de las emocional o a la inteligencia emocional. (Estrada, 2015).Basado en lo anterior se hace notoria la urgencia de estudiar la relación existente entre alexitimia como déficit cognitivo emocional que obstruye la regulación a las respuestas emocionales que pueden ser disminuidas por mecanismos de afrontamiento. En otras palabras la capacidad de autoconocimiento y habilidad para auto regulación emocional sostienen correlaciones significativas debido a que a mayor conocimiento mayor facilidad de afrontar las diversas situaciones.

Variable	Factores	Ítems	Escala de valoración
<p>Alexitimia</p> <p>Dificultad para identificar y describir, distinguir entre los sentimientos y las sensaciones corporales. Es la dificultad a nivel cognitivo y afectivo para poder recibir y describir sentimientos humanos. Las personas que presenten esta patología tienen problemas en sus relaciones interpersonales, coadyuvando al no poder demostrar adecuadamente sus emociones y asociándose a una dificultad en la autoestima en ella ámbito subjetivo.</p> <p>.(Behar, 2014).Citado por Aguilar,(2017)</p>	<p>1 Dificultad para identificar sentimientos y distinguirlo de sensaciones corporales que acompañan la activación emocional</p>	<p>1- A menudo estoy confundido con las emociones que estoy sintiendo</p> <p>3.- Tengo sensaciones físicas que incluso ni los doctores entienden.</p> <p>6.- Cuando me siento mal no sé si estoy triste, asustado o enojado.</p> <p>7. -A menudo estoy confundido con lo que siento en mi cuerpo.</p> <p>9. Tengo sentimientos que casi no puedo identificar.</p> <p>13.- No sé qué pasa dentro de mí.</p> <p>14.- menudo no sé por qué estoy enojado.</p>	<p>1.Muy en desacuerdo</p> <p>2.En desacuerdo</p>
	<p>2. Dificultad para describir o expresar sentimientos</p>	<p>2- Me es difícil encontrar las palabras correctas para expresar mis sentimientos.</p> <p>4. B Soy capaz de expresar mis sentimientos fácilmente.</p> <p>12 B La gente me dice que exprese más mis sentimientos.</p> <p>11 B Me es difícil expresar lo que siento acerca de las personas</p> <p>17 B Me es difícil expresar mis sentimientos más profundos incluso a mis mejores amigos</p>	<p>3Ligeramente de acuerdo</p> <p>4.De acuerdo</p>
	<p>3 Pensamiento concreto y orientado hacia lo externo en detrimento de las experiencias subjetivas y los procesos simbólicos</p>	<p>5.- Prefiero pensar bien acerca de un problema en lugar de solo mencionarlo.</p> <p>8. Prefiero dejar que las cosas pasen solas, sin preguntarme por qué suceden así.</p> <p>10 Estar en contacto con las emociones es muy importante.</p> <p>15 Prefiero hablar con la gente de sus actividades diarias mejor que de sus sentimientos.</p> <p>16 Prefiero ver programas de TV simples pero entretenidos, que programas difíciles de entender</p> <p>18 Puedo sentirme cercano a alguien, incluso en momentos de silencio.</p>	<p>5.Muy de acuerdo</p>

		<p>19 Encuentro útil examinar mis sentimientos para resolver problemas personales.</p> <p>20 Analizar y buscar significados profundos a películas, espectáculos o entretenimientos, disminuye el placer de disfrutarlos</p>	
<p>Las estrategias y estrategias de afrontamiento</p> <p>Son consideradas como 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, 1984, 1986; Fernández-Abascal & Palmero, 1999). Citado por Londoño, Henao, Puerta, et al,2006)</p>	1.Autonomía:	<p>65. Considero que mis problemas los puedo solucionar sin la ayuda de los demás</p> <p>66. Pienso que no necesito la ayuda de nadie y menos de un profesional</p>	<p>1.Nunca</p> <p>2.Casi nunca</p>
	2.Apoyo social:	<p>6. Le cuento a familiares o amigos cómo me siento</p> <p>14. Pido consejo u orientación a algún pariente o amigo para poder afrontar</p> <p>23. Pido a parientes o amigos que me ayuden a pensar acerca del problema</p> <p>24. Procuero hablar con personas responsables para encontrar una solución al problema</p> <p>34. Hablo con amigos o familiares para que me animen o tranquilicen cuando me encuentro mal</p> <p>47. Pido a algún amigo o familiar que me indique cuál sería el mejor camino a Seguir.</p> <p>57. Procuero que algún familiar o amigo me escuche cuando necesito manifestar mis</p>	<p>3.A veces</p> <p>4.Frecuentemente</p> <p>5.Casi siempre</p> <p>6.Siempre</p>

		sentimientos	
	3.Negación	<p>1.Trato de comportarme como si nada hubiera pasado</p> <p>2. Me alejo del problema temporalmente (tomando unas vacaciones, descansando, etc.)</p> <p>3. Procuero no pensar en el problema</p>	
	4.Expresión de dificultades de afrontamiento	<p>45. Por más que quiera no soy capaz de expresar abiertamente lo que siento</p> <p>52. Me es difícil relajarme</p> <p>55. Así lo quiera, no soy capaz de llorar</p> <p>61. Me es difícil pensar en posibles soluciones a mis problemas</p>	
	5.Reevaluación positiva	<p>5. Intento ver los aspectos positivos del problema</p> <p>13. Intento sacar algo positivo del problema mejor el problema</p> <p>46. A pesar de la magnitud de la situación tiendo a sacar algo positivo</p> <p>56. Tengo muy presente el dicho “al mal tiempo buena cara”</p> <p>64. Trato de identificar las ventajas del problema</p>	

	6.Evitación cognitiva	<p>31. Salgo al cine, a dar una vuelta, etc., para olvidarme del problema</p> <p>32. Evito pensar en el problema</p> <p>54. Me ocupo de muchas actividades para no pensar en el problema</p> <p>42. Busco actividades que me distraigan</p> <p>63. Dejo a un lado los problemas y pienso en otras cosas</p>	
	7.Reacción agresiva	<p>4. Descargo mi mal humor con los demás</p> <p>12. Me comporto de forma hostil con los demás</p> <p>22. Expreso mi rabia sin calcular las consecuencias</p> <p>33. Me dejo llevar por mi mal humor</p> <p>44. Me salgo de casillas</p>	
	8.Apoyo profesional:	<p>7. Procuro conocer mejor el problema con la ayuda de un profesional</p> <p>15. Busco ayuda profesional para que me guíen y orienten</p> <p>35. Busco la ayuda de algún profesional para reducir mi ansiedad o malestar</p> <p>48. Pido ayuda a algún médico o psicólogo para aliviar mi tensión</p> <p>58. Intento conseguir más información sobre el problema acudiendo a profesionales</p>	

	9.Evitación emocional	<p>11. Procuero guardar para mí los sentimientos</p> <p>20. Procuero que los otros no se den cuenta de lo que siento</p> <p>21. Evado las conversaciones o temas que tienen que ver con el problema</p> <p>30. Trato de ocultar mi malestar</p> <p>41. Inhibo mis propias emociones</p> <p>43. Niego que tengo problemas</p> <p>53. Hago todo lo posible para ocultar mis sentimientos a los otros</p> <p>62. Trato de evitar mis emociones</p>	
	10.Religión	<p>8. Asisto a la iglesia</p> <p>16. Tengo fe en que puede ocurrir algún milagro</p> <p>25. Tengo fe en que Dios remedie la situación</p> <p>49. Acudo a la iglesia para poner velas o rezar</p> <p>59. Dejo todo en manos de Dios</p> <p>67. Busco tranquilizarme a través de la oración</p>	
	11.Espera	<p>9. Espero que la solución llegue sola</p> <p>18. Pienso que con el paso del tiempo el problema se soluciona</p> <p>27. No hago nada porque el tiempo todo lo dice</p> <p>29. Dejo que las cosas sigan su curso</p> <p>38. Pienso que lo mejor es esperar a ver qué puede pasar</p> <p>40. Me resigno y dejo que las cosas pasen</p>	

		<p>50. Considero que las cosas por sí solas se solucionan</p> <p>60. Espero que las cosas se vayan dando</p> <p>69. Dejo que pase el tiempo</p> <p>36. Rezo</p>	
	<p>12.Solución de problemas</p>	<p>10. Trato de solucionar el problema siguiendo unos pasos concretos bien pensados</p> <p>17. Espero el momento oportuno para resolver el problema</p> <p>19. Establezco un plan de actuación y procuro llevarlo a cabo</p> <p>26. Pienso que hay un momento oportuno para analizar la situación</p> <p>28. Hago frente al problema poniendo en marcha varias soluciones</p> <p>37. Hasta que no tenga claridad frente a la situación, no puedo darle la mejor solución a los problemas</p> <p>51. Analizo lo positivo y negativo de las diferentes alternativas</p> <p>39. Pienso detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema</p> <p>68. Frente a un problema, espero conocer bien la situación antes de actuar</p>	

CAPITULO III

Diseño Metodológico

Enfoque de investigación

La presente investigación está basada en un enfoque cuantitativo con diseño no experimental que consiste en usar la recolección y análisis de datos de manera simultánea para establecer una integración entre dos variables con el fin de responder al planteamiento del problema por medio de un análisis de resultados e interpretación . (Hernandez, Fernandez, & Baptista, 2014).En esta ocasión lograr integrar aspectos pertenecientes a las AL Y EA recolectaron datos sociodemográficas por medio de ficha técnica acompañada de los instrumentos de medición los cuales permitirán crear contenido para verificar lo expuesto en el planteamiento del problema.

Marco Epistémico

El marco epistémico es entendido como la referencia causal y métodos inclinados hacia los tipos de investigación en esta ocasión el paradigma cuantitativo se atribuye una visión del mundo positivista, hipotético deductiva, particularista, objetiva, orientada hacía resultados y propia de la ciencia. Es decir existe un fuerte componente de elementos y técnicas a la medición de estas y la necesidad de comprobación empírica sobre los hechos sociales, imitando a las ciencias naturales (Ortiz, 2013) ; siguiendo la línea de la presente investigación bajo la cual se pretende determinar la relación entre dos variables asociados a fenómenos sociales por medio de técnicas de medición formando un marco positivista epistémico

Nivel de investigación

Alcance correlacional-descriptivo con el que se analiza el grado de asociación entre dos variables, siendo inicialmente medidas por separado para poder establecer vinculaciones. En este caso se pretenden medir los constructos y establecer relación existente entre las mismas con la finalidad de integrar tal correlación bajo la que se sustenta en hipótesis sometidas a cuestionarios que intentan describir la relación entre alexitimia y estrategias de afrontamiento. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014). En la investigación presentada se tiene el propósito de establecer el vínculo existente entre AL Y EA en la población seleccionada.

Población, muestra y muestreo.

Carrasco (2009) Señala que la población es el conjunto de elementos a los cuales se refiere una investigación, se puede definir también como el conjunto de todas las unidades de muestreo, la investigación va dirigida específicamente el estudio, pertenecientes a un grupo y la muestra de estudio en estrecha relación con las variables y el fragmento problemático de la realidad, que es materia de investigación (Hernandez, Fernandez, & Baptista, 2014); en este caso los estudiantes pertenecientes a la facultad de Ingeniería de la Universidad Popular del Cesar en la ciudad de Valledupar bajo la cual se obtuvo una muestra representativa de 199 para la respectiva recolección de datos.

La facultad de ingeniería cuenta con 1999 estudiantes, de los cuales 65% de deserción académica se presenta en ingeniería de sistemas y electrónica, seguido de un en ingeniería ambiental y agroindustrial 30%. Según la oficina de permanencia y bienestar institucional la deserción se presenta en los semestres tercero, quinto, séptimo y algunos suelen abandonar periódicamente la carrera en noveno debido a atrasos en diferentes proyectos con los que presentan dificultades académicas. (Viloria, 2019)

Población (N): 1999

Muestra (n): 199

1999 → 100

199 — X

199X100/1999: 9,95 = 10%

Tabla N. 2 distribución de estudiantes teniendo en cuenta el programa y el semestre

Programa	Población	Muestra
Ingeniería de Sistemas	300	47
Ingeniería Ambiental y sanitaria	1.025	50
Ingeniería Agroindustrial	315	45
Ingeniería electrónica	359	59
TOTAL, ESTUDIANTES	1999	199

FUENTE: oficina de registro y control

Técnicas o instrumentos o fuentes de recolección de información

Para llevar a cabo esta investigación se utilizará información de primera fuente según Maranto & González (2015) Este tipo de fuentes contienen información original es decir son de primera mano, son el resultado de ideas, conceptos, teorías y resultados de investigaciones por medio de cuestionarios. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014) Contienen información directa a antes de ser interpretada las principales fuentes de información primaria son las encuestas, cuestionarios, test, etc.

Según Rodríguez (2010) las técnicas son los medios empleados para recolectar información. En esta investigación se hará la recolección de datos por medio de las técnicas mencionada usando cuestionarios, según Maranta & González un instrumento es una herramienta que permite recopilar información tales como encuestas, cuestionarios, entrevista, pruebas, escalas entre otros que sirven para medir variables y debe reunir aspectos como validez y confiabilidad. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014)

En esta ocasión los instrumentos que se utilizarán serán:

- Nombre Escala de Toronto Alexitimia 20 (TAS 20)

Autores:

R. Michael Bagby ,Jan, Parker ,Graeme Taylor

Fecha de creación 1994

Fecha de validación: 2002

Para evaluar la alexitimia se utilizó la Escala Toronto de Alexitimia consensuada para Latino América (LAC TAS-20) (Pérez, Taylor, Bagby, y Lunazzi, 2012) la cual consta de 20 ítems, y cada uno de ellos se contesta a través de una escala de respuesta tipo Likert de cinco puntos, que muestra el grado de conformidad y/o disconformidad con cada enunciado. La puntuación obtenida por un sujeto puede oscilar dentro de un rango comprendido entre 20 y 100 puntos, y sus autores plantean un punto de corte de 61 para diagnosticar a un sujeto como alexitímico (Se debe tener en cuenta que hay que invertir los ítems 4, 5, 10, 18 y 19 antes de realizar el sumatorio total para obtener la puntuación) . El rango de posibles resultados es 20–100.

Objetivo del instrumento

Identificar los niveles y factores de riesgo de Alexitimia.

- Nombre del instrumento: Escala de estrategias de Coping, modificada) EEC-M)

Autores: Lazarus & Folkman, 1987; Fernández-Abascal & Palmero, 1999)

Para evaluar Las estrategias de afrontamiento se utilizó la EEC-M modificada por (Londoño N. H., Henao G. C., Puerta I. C., Posada S. L., Arango D. Aguirre, D. C., 2006)

Fecha de creación: 1987

Fecha de validación: 2006

Objetivo del instrumento

Identificar estrategias y estilos de afrontamiento mas empleadas.

Método de Análisis

La confiabilidad de un instrumento de medición se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo individuo u objeto produce resultados iguales. Por otra parte la validez se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir. (Maranto & Gonzalez, 2015) TAS 20 presenta una buena consistencia interna (alfa

de Cronbach= 0.81) y una fiabilidad de $r= 0.77$ (Aguilar, 2017) mientras que el EEC-M en su valor Alfa de Cronbach alcanzado fue de 0,847 y la varianza total explicada fue de 58%. (Londoño, y otros, 2006). Ambas consistencias interpretadas como válidas y confiables.

Marco administrativo

Recursos Humanos: La investigación se llevará a cabo por psicóloga en formación perteneciente al noveno semestre en la asignatura prácticas investigativas I en donde se le asignará un asesor temático.

Recursos Físicos, logístico y técnicos: sala de audiovisuales, instrumentos para la recolección de datos y computadora.

Institucionales: La Universidad Popular del Cesar la cual ofrece la infraestructura.

Presupuestos: El presupuesto no es más que la planeación de los costos del proyecto detallado por los tipos de gastos. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014) El cálculo de los gastos que se necesitan durante la implementación de las actividades que se realizarán en la investigación

Financiamiento: Los gastos y/o recursos económicos necesarios para la ejecución de este proyecto serán asumidos por la psicóloga en formación del noveno semestre de la Universidad Popular del Cesar.

Tabla.3 Distribución de gastos

Tipo de gasto	Valor
Personal de apoyo	\$0.00
Formato spss	\$ 50.000
Fotocopias e internet	\$50.000
Material de escritorio	\$100.000
Transporte	\$40.000

Impresión del informe	\$60.000
Refrigerios y alimentación	\$100.000
Imprevistos	\$50.000
Total	\$400.000

Tabla 4. Cronograma de actividades

Fecha	Actividad	Programas
Abril-Junio	Elaboración de idea de proyecto y realización de capítulo 1,2,3	Ing. Electrónica Ing. Ambiental Ing. Sistemas Ing. Agroindustrial
Septiembre-Octubre	Aplicación de encuestas Y desarrollo del capítulo 4	Ing. Electrónica Ing. Ambiental Ing. Sistemas Ing. Agroindustrial
Noviembre	Desarrollo de discusiones y conclusiones	

CAPITULO IV

Resultados

Caracterización de los participantes

La mayoría de participantes (73%) son hombres (Figura 1). En cuanto a edad, predomina 21 a 23 años con 46% (Figura 2). La gran mayoría (95%) de participantes es solteros (Figura 3). En lo tocante a la religión, el 53% son católicos, seguido de un 27% como cristiano-evangélico y 18% no profesan ningún culto (Figura 4).

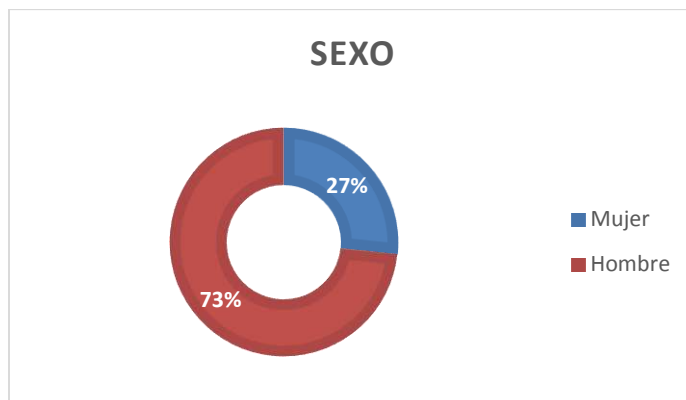


Figura 1. Distribución de estudiantes según el sexo. Fuente: Datos propios, n=199

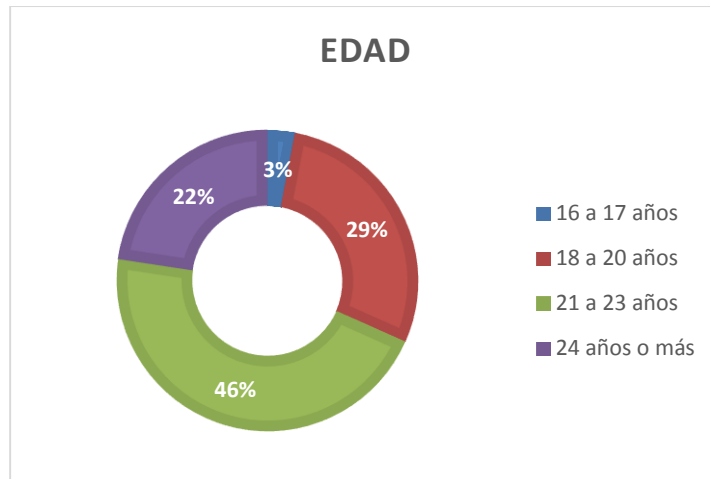


Figura 2. Distribución de estudiantes según la edad. Fuente: Datos propios, n=199

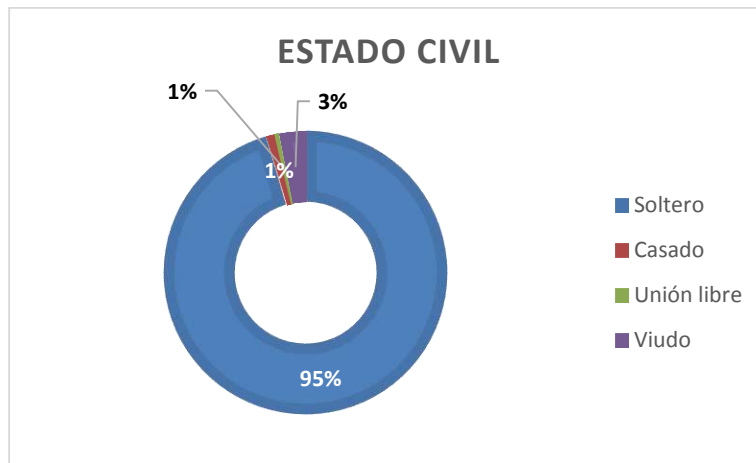


Figura 3. Distribución de estudiantes según el estado civil. Fuente: Datos propios, n=199

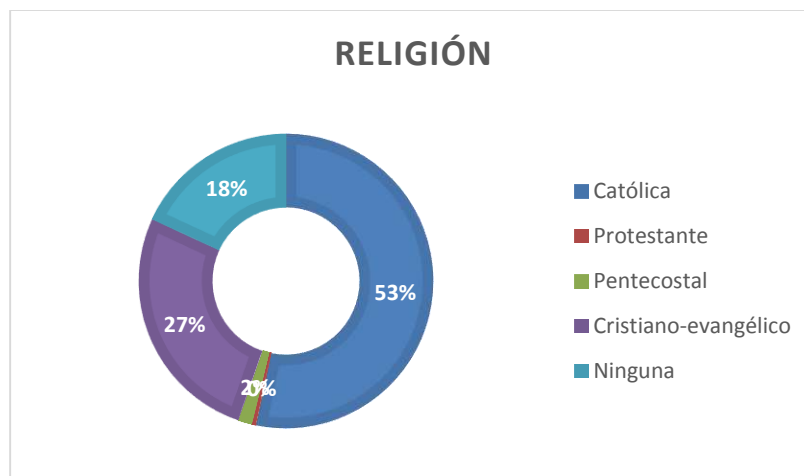


Figura 4. Distribución de estudiantes según la religión que profesa. Fuente: Datos propios, n=199

Respecto al tema académico, la mayoría de participantes, un 37%, corresponde al programa de Ingeniería Ambiental, seguido de un 27% de Ingeniería Electrónica, 23% de Ingeniería de Sistemas y 13% de Ingeniería Agroindustrial (Figura 5). La mayoría de estudiantes pertenecen a décimo semestre, con 25%, y los demás semestres se ubican entre segundo y noveno semestre con entre 5% y 12% (Figura 6). El desempeño académico es regular o intermedio, toda vez que el 84% tiene un promedio entre 3 y 3,9 (Figura 7).

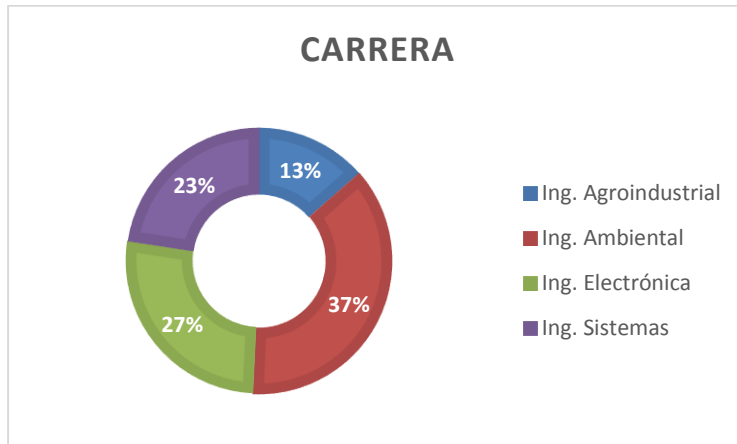


Figura 5. Distribución de estudiantes según la carrera a la que pertenece. Fuente: Datos propios, n=199

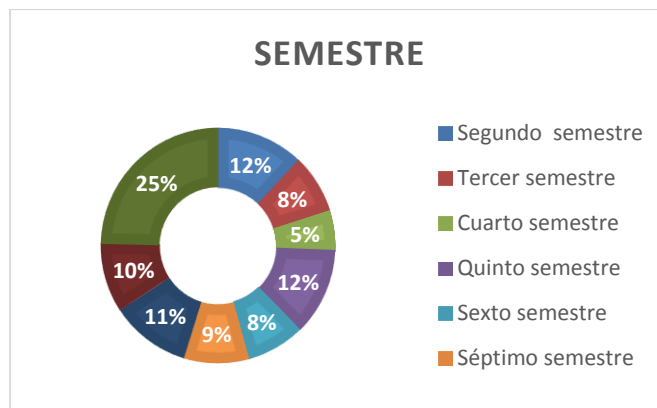


Figura 6. Distribución de estudiantes según el semestre al que pertenece. Fuente: Datos propios, n=199

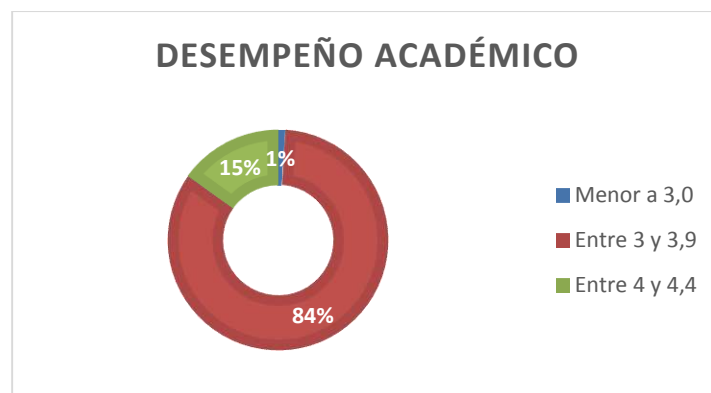


Figura 7. Distribución de estudiantes según el desempeño académico promedio. Fuente: Datos propios, n=199

Descripción de variables

Respecto a la medición de la primera variable, la alexitimia, la medición con el TAS-20 permitió establecer que el 64% no presentan dicha característica, un 22% están en posible riesgo y un 14% presentan alexitimia (Figura 8). Al verificar por los promedios de cada una de las tres dimensiones de dicho instrumento, se evidencia que la que presenta mayor puntaje es la de Pensamientos Orientados a Detalles Externos, mientras que las otras dos dimensiones tuvieron promedios por debajo de 14 puntos (Figura 9).

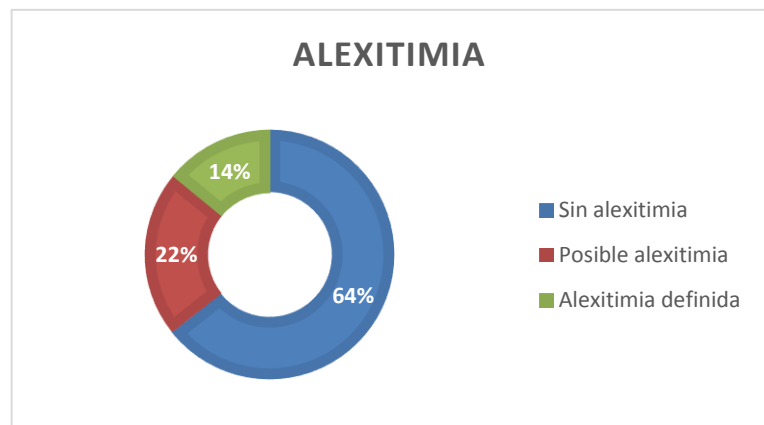


Figura 8. Distribución de estudiantes según el nivel de riesgo ante alexitimia. Fuente: Datos propios, n=199

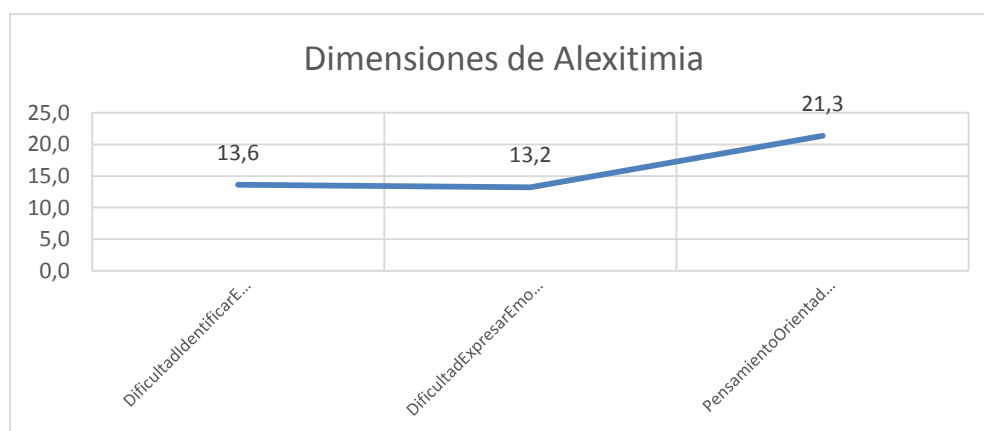


Figura 9. Puntajes promedio de las subescalas del TAS-20. Fuente: Datos propios, n=199

Con respecto a los estrategias de afrontamiento, la Figura 10 da una perspectiva general sobre cuáles son los más reportados en los participantes según el EEC-M.

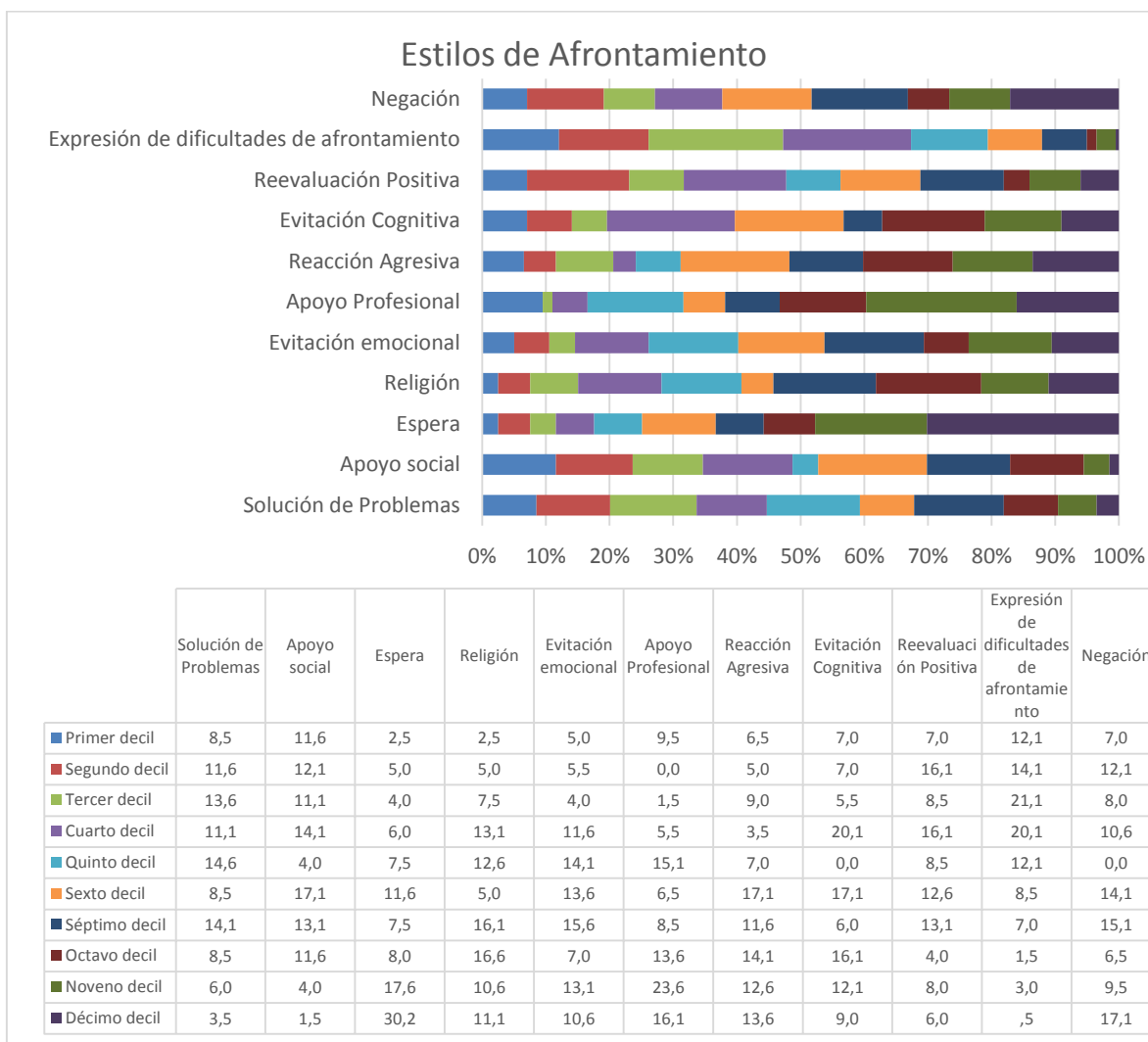


Figura 10. Distribución porcentual de los estudiantes participantes de acuerdo con los deciles en las mediciones de estilos de afrontamiento, según el EEC-M.

Fuente: Datos propios, n=199.

Si se toma en cuenta que al estar en un decil mayor, significa mayor predominio del estilo de afrontamiento concreto, se puede establecer que el estilo más usado corresponde a espera, toda vez que más del 55% de participantes están entre los deciles 8 a 10. Muy de cerca, se encuentra el estilo de búsqueda de apoyo profesional, con un poco más de 53% en deciles 8 a 10. Reacción agresiva es otro estilo con peso importante, con un poco más de 40% de sujetos entre los deciles 8 a 10. Así mismo, fue importante el estilo Religión, con un poco más del 38% en los deciles superiores y evitación cognitiva con 37% en esos deciles 8 a 10. Sobresale también el hecho de que los estrategias con mayor porcentaje de participantes en los deciles más bajos (primero al tercero) son expresión de dificultades de afrontamiento (por encima de 47%), apoyo social (por encima de 34%) y solución de problemas (poco más de 33%).

Correlación entre variables

Previo a la estimación del coeficiente de correlación, se llevó a cabo un análisis de normalidad, por medio de la prueba Kolmogorov-Smirnov. Sus resultados demuestran en la Tabla. Como solamente la medición general de Alexitimia del TAS-20 resultó tener distribución normal, para las correlaciones se usó el test no paramétrico de Spearman.

Tabla .5. Prueba de normalidad de las variables

Variable	KS	gl.	Sig.
Dificultad en Identificar Emociones	,105	199	,000
Dificultad en Expresar Emociones	,064	199	,045
Pensamiento Orientado en Detalles Externos	,076	199	,008
Alexitimia	,037	199	,200*
Autonomía	,137	199	,000
Reacción Agresiva	,077	199	,006
Apoyo Profesional	,085	199	,001
Apoyo Social	,068	199	,025

Solución Problemas	,066	199	,033
Evitación Cognitiva	,071	199	,016
Reevaluación Positiva	,083	199	,002
Negación	,133	199	,000
Evitación Emocional	,083	199	,002
Religión	,061	199	,066
Espera	,057	199	,020
Dificultades de Afrontamiento	,072	199	,014

Fuente: Datos propios

(*) Valores en los que se mantiene la H_0

La Tabla 6 muestra las correlaciones entre la medición general y dimensiones de la alexitimia, con respecto a las diferentes estrategias de afrontamiento.

Tabla 6. Correlaciones con coeficiente de Spearman para la asociación entre alexitimia y estrategias de afrontamiento

Estilo de Afrontamiento		Alexitimia			
		Global	Dificultad identificar emociones	Dificultad expresar emociones	Pensamiento Orientado a detalles externos
Autonomía	Spearman	,000	-,044	-,009	,061
	Sig. (bilateral)	,997	,534	,896	,392
	N	199	199	199	199
Reacción Agresiva	Spearman	,321**	,314**	,280**	,185**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,009
	N	199	199	199	199
Apoyo Profesional	Spearman	,152*	,068	,092	,167*

	Sig. (bilateral)	,033	,340	,196	,019
	N	199	199	199	199
Apoyo Social	Spearman	,032	,006	-,045	,081
	Sig. (bilateral)	,657	,936	,529	,253
	N	199	199	199	199
Solución Problemas	Spearman	,013	,050	-,004	-,058
	Sig. (bilateral)	,861	,487	,957	,413
	N	199	199	199	199
Evitación Cognitiva	Spearman	,152*	,183**	,136	,051
	Sig. (bilateral)	,032	,010	,055	,472
	N	199	199	199	199
Reevaluación Positiva	Spearman	-,013	-,067	,019	,031
	Sig. (bilateral)	,856	,344	,788	,666
	N	199	199	199	199
Negación	Spearman	,203**	,220**	,222**	,048
	Sig. (bilateral)	,004	,002	,002	,501
	N	199	199	199	199
Evitación Emocional	Spearman	,201**	,157*	,175*	,139
	Sig. (bilateral)	,004	,026	,013	,051
	N	199	199	199	199
Religión	Spearman	-,006	,014	-,046	,015
	Sig. (bilateral)	,935	,842	,520	,828

	N	199	199	199	199
Espera	Spearman	,268**	,262**	,153*	,217**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,031	,002
	N	199	199	199	199
Expresión Dificultades de Afrontamiento	Spearman	,317**	,286**	,305**	,191**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,007
	N	199	199	199	199

Fuente: Datos propios

(*) La H_0 se rechaza con un valor $p \leq ,05$

(*) La H_0 se rechaza con un valor $p \leq ,01$

Revisando las asociaciones de cada una de las estrategias, se halló que la autonomía no guardó ninguna relación con ninguna de las mediciones de alexitimia. Por su parte, y como era de esperarse dado el componente emocional, la reacción agresiva guardó relaciones significativas aunque bajas con la alexitimia en general, y con sus tres dimensiones, en sentido positivo; es decir, entre mayor sean las dificultades para responder afectivamente, mayor es la tendencia a reaccionar agresivamente ante situaciones de estrés.

La búsqueda de apoyo profesional tuvo correlaciones significativas positivas y bajas, aunque solo con la valoración total de alexitimia y con pensamiento orientado externamente. Sorpresivamente, apoyo social y solución de problemas no tuvieron ninguna asociación con indicadores de alexitimia, pese a que se esperaría una correlación negativa, sobre todo con el primero de esos estrategias. La relación de evitación cognitiva con alexitimia era también esperada, aunque solo se rechazó la hipótesis nula con el puntaje general y con dificultad para identificar emociones a un nivel positivo bajo. En cuanto a reevaluación cognitiva, la asociación estadística fue inexistente. Negación presenta una asociación importante, pues se rechazó la hipótesis nula con la medición global de alexitimia y con los indicadores de identificación y expresión emocional; las correlaciones fueron bajas y en sentido positivo. Se esperaba correlación con evitación emocional, pero

esta no se dio. A pesar de que la religión fue un estilo de afrontamiento predominante en los estudiantes no se asoció la alexitimia. Por último, tanto espera como expresión de dificultades de afrontamiento se vieron correlacionadas positivamente a un nivel bajo, pero significativo; los puntajes del coeficiente fueron un poco mayores en expresión de dificultades, si se le compara con las demás correlaciones estadísticamente significativas encontradas.

Análisis e interpretación de los resultados

En las diferentes investigaciones que se encontraron, se realizó un análisis de los datos obtenidos en un proyecto desarrollado en España, por la Universidad Pontificia Comillas de Madrid con 300 estudiantes desarrollado por Alfaro (2006) cuyo objetivo era evaluar el nivel de estrés académico en relación al estilo de afrontamiento y los niveles de riesgo de alexitimia. Los hallazgos indicaron que los sujetos emplean estrategias orientadas al problema en un 20.7% centradas en la emoción y 1.3% basado en la evitación; el factor de pensamiento concreto acogió el 71.0% de la muestra, por tal motivo se concluye que existe una alta correlación significativa. Este dato es consistente con los encontrados en esta investigación debido a que se mantiene la relación entre los estudiantes de la facultad de ingeniería y la baja evitación, por lo que se deduce, que este ítem es muy frecuente en la población estudiantil al momento de asimilar situaciones y tomar decisiones; es decir, que muchas de las circunstancias y determinaciones dependerán de los juicios externos; sin embargo, muy poco suelen evitar el problema.

En países de Latinoamérica como Argentina se estudió la alexitimia como un componente presente en víctimas de violencia familiar y su estilo de afrontamiento dirigido por Roco, Balde, & Álvarez (2013) en donde los resultados indicaron, que el uso de estrategias de afrontamiento pasivas (espera, rezo, etc.) no permiten salir del círculo de violencia, en la investigación adelantada en la Universidad Popular del Cesar los estrategias de afrontamiento pasivo también marcaron una puntuación alta y positiva. Los estudiantes de ingeniería emplean estrategias dirigidas a solucionar el problema y buscar el apoyo de personas significativas de su entorno; mientras, que la búsqueda de apoyo social obtuvo puntuaciones mínimas. La mayoría de las mujeres manifestaron dificultades para reconocer

y verbalizar sus propias emociones y sentimientos, dato sorprendente debido a que el género masculino es predominante en antecedentes de dicha variable.

Arancibia y Béjar (2015) estudiaron la relación entre alexitimia y trastornos del estado de ánimo con el fin de describir el concepto de alexitimia y la evidencia de su relación con la depresión y su correlación en diversos factores biopsicosociales cuyos resultados arrojaron que a mayor alexitimia, mayor severidad de síntomas ansiosos y depresivos. La alexitimia como constructor que se encuentra asociada significativamente a la depresión. En el desarrollo de esta investigación los factores sociodemográficos como la edad, estado civil y el nivel educacional no mostraron relación alguna; sin embargo el género sí, las mujeres hicieron parte del grupo altamente alexitimico por lo que estuvieron fuertemente representadas; en la presente investigación las mujeres con un 20% en la muestra obtuvieron resultados con posible alexitimia. No obstante (Roco, Baldi, & Álvarez, 2014) fueron las mujeres también quienes manifestaron dificultades para reconocer y verbalizar sus propias emociones y sentimientos debido a acontecimientos externos por lo que se observa una consistencia en este género en comparación con la investigación presente.

Sin embargo hallazgos relacionados con el estado de ánimo son base de investigación en la oficina de Bienestar Institucional en la que reposan datos estadísticos con pruebas de ansiedad y depresión bajo las cuales marcan un alto porcentaje en hombres del 7 a 10 semestre con un porcentaje del 30 % siendo contraria a resultados de Arancibia y Béjar (2015). No obstante es necesario tener presente que la vida universitaria es para muchos un escenario generador de estrés, ansiedad y síntomas depresivos por diversos motivos o transiciones que conlleva a preguntarse de qué forma se están afrontando este tipo de situaciones.

En Perú se llevó a cabo un estudio con los estudiantes de la facultad de ingeniería de la Universidad Privada de Arequipa, dicha investigación tuvo como propósito relacionar la alexitimia y cohesión familiar; cuyos resultados fueron contrarios. Del 100% el 67 no presenta alexitimia, sin embargo el 32% sí la presenta y del cual la población masculina arrojó el mayor porcentaje puntuando un 37%. Resultado que se cifiene a investigaciones anteriores pero

que contrarresta la investigación anterior y corrobora la prevalencia en personas de sexo masculino descritas por (Alfonso hernsnde,2011 ;Garaigorbidil ,moral de la rubia y ramos basurto,2015).Por otra parte en su relación con la cohesión familiar registró una correlación altamente positiva en el género femenino pero solo en aquellas mujeres que presentaban una cohesión familia semirelacionada ,dato que contradecía lo dicho por Alonso & Fernández (2011) que las familias más cohesionadas son generadoras de alexitimia pero si se citan apreciaciones como la de Bowen (1998) de la familia como núcleo básico de convivencia social necesita que cada miembro se individualice por lo que una cohesión extrema tal como una familia aglutinada podría ser pernicioso por lo que afirmaciones como esas hacen pensar que si hay mejoras en las dinámica familiares se podrían bajar la incidencia de la alexitimia en las personas lo cual traería consecuencias positivas en la salud mental y en la convivencia familiar que funciona como escenario de ejemplo para otros contextos.

Conclusiones

La alexitimia y estrategias de afrontamiento son constructos fundamental en la Inteligencia Emocional(IE) puesto a que a las personas que no pueden identificar qué sensación o sentimientos están expresando les podría resultar complejo saber de qué forma se puede abordar correctamente por tal razón esto podría generar frustración y así mismo un mal manejo de las emociones que podrían afectar sus habilidades sociales y evidentemente las relaciones interpersonales no sólo por tener problemas al comunicarse sino también por no poder nombrar sus propias emociones desencadenando así conflictos en la comunicación, respuestas emocionales inequívocas frente a actitudes que también varían de acuerdo al estilo de pensamiento y afrontamiento que cada persona conlleve.Es de aclarar que la presente investigación no fue en aras de diagnosticar, por lo contrario de identificar los niveles de riesgo de dicha variable junto con la determinación de estrategias empleadas en el estudiantado.

En la investigación desarrollada con respecto a la medición de la alexitimia con un nivel medio de 22% y establecida con un 14% en los ingenieros con orientado a detalles externos como la opinión que tengan las personas sobre sí misma y sobre los demás al igual

comentarios que realicen en base a acciones que ejerzan las personas y como tal al desconocer las emociones y no equipararlas sugiere que una persona al no saber que emoción está experimentando difícilmente sabrá su reacción a esta y por tanto este será un componente principal al momento de resolver conflictos por lo que las estrategias de afrontamiento como mecanismos de asimilación, resolución y adaptación a situaciones estresantes se encuentran íntimamente relacionado con el conocimiento, identificación de las emociones como un puente o móvil a dicho mecanismo; es decir en base a como se experimenten o vivan las emociones de esa misma forma surgirá una estrategia que para algunos pueden ser la espera, para otros cuyo pensamiento se encuentra arraigado con creencias religiosas son la oración o rezo al igual que las respuestas o reacciones emocionales; la pregunta sería ¿Sino se pueden reconocer o distinguir las emociones de qué forma se pueden intentar resolver o controlar las emociones? Y es justo este cuestionamiento el que inicia con la relación entre estas dos variables y termina por dejar una correlación significativa a menor alexitimia y mayor facilidad de adoptar estrategias de afrontamiento en los estudiantes de ingeniería teniendo presente que es una de las facultades con ardua demanda universitaria y señala por algunos como carrera con altos porcentajes en estrés, ansiedad debido a las exigencias y bajo rendimiento académico en donde las estudiantes podrían simplemente esperar que el tiempo solucione sus conflictos personales mientras se fortalecen habilidades como la paciencia tal como los resultados arrojaron como uno de los estrategias de afrontamiento más usados, seguido de la búsqueda de apoyo profesional denotando el interés de los estudiantes por encontrar personal idóneo y competente a sus dinámicas internas; en otros caso que pudieran evidenciar poca tolerancia a la frustración por estrategias basadas en la reacción agresiva entendidas como la tendencia a expresar ira contra sí mismo o el despliegue hacia su microsistemas u objetos en los estudiantes evidenciando así poca asertividad o IE.

La religión también marco un peso importante teniendo presente las creencias religiosas o divinas que sostienen los estudiantes y que utilizan como mecanismos de apoyo la oración, rezo con la convicción divina de un Dios padre que actúa como refugio a sus problemas y por ende que les permite tolerar y direccionar sus adversidades siendo contraria a la evitación cognitiva que también tuvo un gran porcentaje y que se emplea equiparando los pensamientos negativos en ejercicios de distracción u ocupaciones que disminuyan la carga emocional y que así mismo la movilicen y desplieguen en actividades extracurriculares que

funcionen como hobby con el propósito de desconectarse y evitar focalizar la atención en sus problemas.

El EEC-M al arrojar la tendencia de los estudiantes a expresar las dificultades de afrontar las emociones generadas por distintos eventos al resolver problemas con deciles bajos seguidamente de apoyo social en donde los estudiantes detienen el estrés siendo parte de una estructura social que funciona como fuente de afecto, confianza y que proporciona alivio en experiencias dañinas o amenazantes terminan por entender que el apoyo social es un recurso valioso ante el estrés y que la solución de problemas como estrategia que los estudiantes utilizan para afrontar de forma analítica y racional con planificación reflejan un indicador positivo en la búsqueda y esfuerzos cognitivos por aminorar factores estresantes

De acuerdo con los objetivos propuestos de la investigación se procede a verificar las hipótesis planteadas teniendo en cuenta que investigación se realizó con el fin de determinar la relación que existe entre alexitimia y Estrategias de afrontamiento utilizadas en la Facultad de Ingeniería por medio de la aplicación de instrumentos que en primera instancia con una muestra representativa por conveniencia como técnica entre participantes con edad predominante de 21 a 23 años con 46%.

El desempeño académico ha sido estudiado con respecto al estrés académico como una de las variables que genera índice de alexitimia por lo tanto el rendimiento académico resulta es regular o intermedio obteniendo un 84% con un promedio base entre 3 y 3,9 logrando así dar respuesta al tercer objetivo en el cual se observa que se cumple a cabalidad con las variables sociodemográficas que resultan significativas en el análisis de resultados debido a que guardan relación con elementos y estrategias claves de la presente investigación tales como la espera ante situaciones de estrés.

La Escala de alexitimia presenta dos estructuras, una de 4 factores y una de tres (TAS-20). En el desarrollo de la investigación se decidió elegir la escala Tas-20 como escala de medición de la aleximitia como un rasgo de la personalidad que refleja un déficit en la regulación afectiva o emocional de los estudiantes y que permitió establecer que un

14% presentan alexitimia en componentes base como dificultad para describir e identificar las emociones. Al verificar por los promedios de cada una de las tres dimensiones de dicho instrumento, se evidencia que la que presenta mayor puntaje es la de pensamientos orientados a Detalles Externos, mientras que las otras dos dimensiones tuvieron promedios por debajo de 14 puntos por lo que se pudo identificar que en la facultad de ingeniería cuenta con alexitimia baja con una fuerte marcación en los estrategias de pensamiento orientados a centrado en el entorno basado en acontecimientos en los que el sujeto en base a tensiones así será el desarrollo de sus expresiones, deseos o motivaciones que giran en torno a factores de opinión y sucesos externas que influyen en la forma de pensar y comportarse socialmente

Por otra parte al determinar los estrategias de afrontamientos utilizó la Escala Coping (E teniendo en cuenta que al estar en un decil mayor, significa mayor predominio del estilo de afrontamiento concreto, se pudo establecer que el estilo más usado corresponde a Espera, toda vez que más del 55% de participantes están entre los deciles 8 a 10. Muy de cerca se encuentra el estilo de búsqueda de apoyo profesional, con un poco más de 53% en deciles 8 a 10. Por lo que se concluye que el estilo de afrontamiento más utilizado es la espera en los estudiantes de Ingeniería.

Recomendaciones

La Alexitimia se caracteriza por la dificultad al expresar ,identificar y describir las emociones al igual que tener una conciencia emocional precaria.(sivak& water,1998)En ese sentido aunque la alexitimia podría ajustarse a la inhibición de los vínculos afectivos también implica dificultades para identificar,nombrar,discriminar a nivel general por lo que resulta siendo un aspecto multicausal que no solo se despliega en las relaciones interpersonales sino que genera otros desencadenantes observados tal como los menciona(Taylor ,1984) al afirmar que

" la Alexitimia genera desordenes afectivos, violencia familiar, trastornos del sueño, ansiedad, depresión, etc..."

Por eso cuando este tipo de situaciones se debe abordar de manera correcta ya sea por apoyo externo o interno promoviendo habilidades de resolución de problemas como estrategias de afrontamiento que mejoren y den prioridad al bienestar emocional de las personas efectuando mecánicas claves y efectivos más no negativos como la represión y negación de las mismas por lo que se inicia sugiriendo la promoción de abordajes adecuados en situaciones mínimas o grandes que se encuentran direccionadas por las emociones más que como respuesta fisiológica a estímulos estresantes.

Sin embargo, la alexitimia a pesar de ser precursora de diferentes fenómenos ha sido poco estudiada en nuestra sociedad y se ha brindado poca importancia a tener conciencia o inteligencia emocional por lo que esta investigación como parte del porcentaje bajo dentro de las variables estudiadas a nivel nacional e internacional enmarca sugerencias no solamente en el campo educativo o clínico, por lo contrario espera que sea estudiada a profundidad en campos laborales, políticos entre otros que seguramente se presenta aunque en bajas medidas por lo que recomienda formación integral en autoconocimiento y otras variantes que constituyen la inteligencia emocional al igual que las formas de afrontar situaciones que se presenten día a día, que dejen de tener solución en aspectos externos como delegando funciones, esperando entre otros y tomen más iniciativa en componentes internos que tendrían efecto el buen desenvolvimiento de habilidades sociales y que promueva más que una formación como profesional, se vea como una formación personal.

Teniendo en cuenta que el porcentaje consistente fue con la población masculina se sugiere que desde temprana edad se erradiquen represiones relacionadas con fenómenos como el micro machismo entre otras particularidades culturales que reprimen el inicio y desarrollo de las emociones como una condición mental.

Dentro de los estudios relacionados con alexitimia suelen emplear recomendaciones con la libre expresión de las emociones y son promovidas en la transformación de pautas educativas tan sencillas pero significativas como el responder cómo te sientes al llamado de lista en vez de responder presente aceptando la idea de que en otros escenarios las estrategias se adaptan a la edad y en los entornos universitarios como el estudiado este tema es indiferente por lo que se recomienda ser profundizado en

orientaciones psicológicas que se realicen y que no solo se ciñan al iniciar la carrera nuestra investigación realizada de forma accidental indica estas variables con relaciones altas y significativas en semestres más avanzados en los que se fortalecen ideas bases para el proyecto de desarrollo personal para cada estudiante con la iniciativa y la promoción d acerca de la importancia vital de formarse primeramente como persona para después si como profesional. También se mencionan las limitaciones de la investigación desarrollada en cuanto al número de participantes con respecto a la muestra total.

Por otra parte se espera que las investigaciones futuras que realicen amplíen la brecha en escenarios organizacionales, clínicos, culturales, etc. Generando así más antecedentes en nuestro país y ampliando la validación de instrumentos como EEC y TAS en donde en el país no tienen antecedentes base.

Referencias

- Aguilar, V. (2017). *Propiedades Psicométricas de la Escala de Alexitimia de Toronto*. Peru: Universidad Cesar Vallejo.
- Alfaro, C. (2016). *Relacion entre alexitimia y estrategias de afrontamiento ante el estres academico*. (U. P. Madrid, Ed.) Madrid: Facultad de Ciencias Humanas y Sociales. Obtenido de <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/13491/TFM000433.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arancibia, M., & Behar, A. (2015). *Alexiyimia y depresion : evidencia, controversias e implicancias*. *Revista Chilena Neuropsiquiatrica*, 1(53), 24-34. Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-92272015000100004&script=sci_abstract&tlng=e
- Arancibia, M., & Behar, R. (2015). *Alexitimia y depresion*. (Scielo, Ed.) *Revista Chilena Neuropsiquiatrica*, 25-26. Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-92272015000100004&script=sci_abstract&tlng=e
- Beiter, R., Nash, R., Mccrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). *La prevalencia y correlaciones entre depresion , ansiedad y estres en universitarios*. *Journal of Affective Disorders*, 614-618. Obtenido de <http://sites.psu.edu/clair333/wp-content/uploads/sites/22671/2015/02/The-prevalence-and-correlates-of-depression-anxiety-and-stress-in-a-sample-of-college-students.pdf>
- Bermond, B., Clayton, K., Liberova, A., & Luminet, O. (2007). *Dimension afectiva y cognitiva de la alexitimia*. *Revista Emocion y cognicion*(1125-36).

- Berrio, N., & Mazo, R. (2012). *Revista de Psicología UniAntioquia*, 3(2). Obtenido de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
- Blanco, E. (2019). *No saber lo que se siente. La alexitimia: Los trastornos somáticos, de alimentación y las adicciones*. PERSUM. Obtenido de <https://psicologosoviedo.com/no-saber-lo-que-se-siente-la-alexitimia/>
- Castaño, E. F., & Barco, B. L. (2010). *Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal*. (U. d. España, Ed.) *Revista Internacional de Psiquiatría Y Terapia Psicológica*, 245-257. Obtenido de <https://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamiento-del-estres-ES.pdf>
- Craparo, G., M, A. G., Dell'Aera, S., Costanzo, G., Fasciano, S., Tomasello, A., & Vicario, C. (2016). *Alteración en el reconocimiento de las emociones relacionada con la alexitimia en adictos a la heroína*. *Peer Journal*, 201-212. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27069803>
- Delgado, I., & Oliva, A. (2011). *Apego a los iguales durante la adolescencia y la adultez emergente*. (A. d. Psicología, Ed.) *Redalyc*, 27(155-163). Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/167/16717018018.pdf>
- Estrada, N. (2015). *Desarrollo de competencias emocionales en jóvenes bachilleres bajo un enfoque psicoeducativo*. (Caleidoscopio, Ed.) *Revista Psicológica*, 18(33), 157-180. Obtenido de <http://revistas.psico-ags.net/index.php/caleidoscopio/article/view/185/107>
- Fernandez, F. (2011). *Alexitimia y su trascendencia clínica social*. *scielo*, 3-5.
- Galagarza, L., & Arias, W. (2017). *Alexitimia y funcionalidad familiar en estudiantes de ingeniería*. *Perspectiva de Familia*, 2, 27-44.
- Galagarza, L., & Arias, W. (2017). *Alexitimia y funcionalidad familiar en estudiantes de ingeniería*. *Perspectiva de Familia*, 2, 27-44. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Walter_Arias_Gallegos/publication/322819379_Alexitimia_y_funcionalidad_familiar_en_estudiantes_de_ingenieria/links/5a7141f4a6fdcc33daa9f846/Alexitimia-y-funcionalidad-familiar-en-estudiantes-de-ingenieria.pdf
- García, M. (2010). *Alexitimia y reconocimiento de emociones inducidas experimentalmente, en sujetos que presentan somatizaciones*. España: Universidad Miguel Hernández. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=139622>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. d. (2014). *Definición del alcance de la investigación a realizar : exploratoria , descriptiva, correlacional o explicativa*. En *Metodología de la investigación* (pág. 76).
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, P. (2014). *¿Qué características posee el enfoque cuantitativo de investigación?* . En B. Seller (Ed.), *Metodología de Investigación Quinta Edición* (pág. 4). Mc Graw Hill. Obtenido de

https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf

Londoño, H., Perez, M., & Murillo, M. (2009). Validación de la escala de estilos y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes colombiana. *Informes Psicologicos*. Obtenido de <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/1211/1252>

Londoño, N., Henao, G., Puerta, I., Posada, S., Arango, D., & Aguirre, D. (2006). PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS Y VALIDACIÓN DE LA ESCALA DE ESTRATEGIAS DE COPING MODIFICADA (EEC-M) EN UNA MUESTRA COLOMBIANA. (M. UNIVERSIDAD DE SAN BUENAVENTURA, Ed.) Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672006000200010

Maranto, M., & Gonzalez, M. (2015). *Fuentes de Informacion*. Universidad Autonoma del Estado de Hidalgo, Mezico. Obtenido de <https://docplayer.es/34916339-Fuentes-de-informacion.html>

Meza, N., Arancibia, M., Salas, F., Behar, R., Saltas, G., Silva, H., & Escobar, R. (2017). Hacia una comprension neurobiologica de la alexitimia. *MedWave : Revista Biomedica*. Obtenido de <https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Revisiones/RevisionClinica/6960.act>

Miaja, M. (2014). *Impacto de la alexitimia y la resiliencia en fases del proceso del duelo en pacientes con cancer*, 28.-32. (U. A. Leon, Ed.) Mexico. Obtenido de <http://eprints.uanl.mx/4048/1/1080253665.pdf>

Ortiz, E. (2013). *Epistemologia de la investigacion cuantitativa y cualitativa*. *Revista de Claseshistoria(1989-4988)*, 5. Obtenido de <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:fEzPjbrnQZoJ:https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5174556.pdf+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=co>

Palomeque, S. (2019). LA CONSTRUCCIÓN SOCIAL, EL PASO DE INDIVIDUO A SUJETO. A PARTIR DEL ANALISIS DE LA TEORIA ECOLOGICA DE BRONFENBRENNER A SEIS PERSONAS EN LA ETAPA DE LA ADULTEZ TEMPRANA. Bogota. Obtenido de <https://repository.libertadores.edu.co/handle/11371/1818>

Price, A. (2014). ¿ Y Donde estan nuestros ingenieros? *Revista Semana*. Obtenido de <https://www.semana.com/tecnologia/articulo/y-donde-estan-los-ingenieros/402945-3>

Roco, G. R., Baldi, G., & Álvarez, G. (2014). Afrontamiento y Alexitimia en una muestra de mujeres víctimas de violencia familiar en San Luis, Argentina. *Alternativas en Psicología. Revista Semestral(29)*. Obtenido de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/alpsi/v17n29/n29a03.pdf>

Santoya, Y., Garces, M., & Tezon, M. (2018). *Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios*. (U. S. Bolivar, Ed.) *Redalyc-Psicogente*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/4975/497557156009/html/index.html>

Serna, E., & Serna, A. (2015). *Crisis de la ingeniería en Colombia-Estado de la cuestión. Ingeniería y Competitividad*, 17(1-74). Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/inco/v17n1/v17n1a06.pdf>

Van der, J., Servas, M., Bruggeman, R., Horton, P., & Costafreda, S. (2013). *Correlación neuronal de la alexitimia : Un análisis del procesamiento emocional. Neurosci Biobehav Rev*, 85. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23886515>

Villoria, J. (Septiembre de 2019). *Deserción académica en la facultad de ingeniería . (C. Sanjuan, Entrevistador)*

Zabalza, M. (2013). *Revista de Docencia Universitaria*, 11. doi: <https://doi.org/10.4995/redu.2013.5544>

ANEXOS

Consentimiento Informado de aplicación de pruebas

Día	Mes	Año

Yo, _____ identificado con documento de identidad N° _____, por voluntad propia, doy mi consentimiento para la aplicación de las pruebas psicológicas que están llevando a cabo las estudiantes de la Universidad Popular del Cesar del programa de psicología en su proceso de formación.

Manifiesto que recibí una explicación clara y completa del objeto del proceso de aplicación de prueba y el propósito de su realización. También recibí información sobre el tema y para que se utilizarán los resultados ,así mismo me han informado que tendré derecho a solicitar el que me sea entregada mi resultado en dicha prueba.

Hago constar que el leído y entiendo en su totalidad este documento por lo que en constancia firmo y aceptó su contenido.

FIRMA

**ESCALA DE
ALEXITIMIA DE
TORONTO TAS-20**

Apellidos		Nombre	
Sexo	Edad	Fecha	Expediente
Comentarios			

Por favor, conteste con sinceridad a estas preguntas, en base a la escala:

- 1** Totalmente en desacuerdo **2** Moderadamente en desacuerdo **3** No sé. Ni de acuerdo ni en desacuerdo **4** Moderadamente de acuerdo **5** Totalmente de acuerdo

1. Muchas veces estoy confundido sobre cuál es la emoción que estoy sintiendo.....
2. Me es difícil encontrar las palabras exactas para describir mis sentimientos.....
3. Tengo sensaciones físicas que ni siquiera los médicos las entienden.....
4. Soy capaz de describir mis sentimientos con facilidad.....
5. Prefiero analizar los problemas en vez de describirlos o explicarlos.....
6. Cuando me siento mal, no sé si estoy triste, asustado o enfadado.....
7. Muchas veces estoy confundido con las sensaciones que siento en mi cuerpo.....
8. Prefiero dejar que las cosas pasen por sí solas, en vez de analizar por qué han ocurrido así...
9. Tengo sentimientos que realmente no puedo identificar.....
10. Es esencial estar en contacto con emociones o sentimientos.....
11. Me es difícil describir o explicar lo que siento acerca de la gente.....
12. La gente me pide que explique con mis sentimientos con más detalle.....
13. No sé lo que está pasando en mi interior, dentro de mí.....
14. Muchas veces no sé por qué estoy molesto.....
15. Prefiero hablar con la gente de sus actividades diarias, más que de sus sentimientos.....
16. Cuando veo TV, prefiero ver programas superficiales de entretenimiento, en vez de complicados dramas psicológicos.....
17. Me es difícil revelar mis sentimientos más íntimos, incluso a mis amigos más cercanos.....
18. Puedo sentirme cercano a alguien, comprender sus sentimientos, incluso en momentos de silencio.....
19. Me resulta útil examinar mis sentimientos para resolver problemas personales.....
20. Buscar el significado profundo de las películas distrae de la diversión que se siente de verlas simplemente.....

Escala de Estrategias de Coping-Modificada (EECM)

Fecha		Edad		Sexo		ID	
Nombres							

Instrucciones:

A continuación se plantean diferentes formas que emplean las personas para afrontar los problemas o situaciones estresantes que se les presentan en la vida. Las formas de afrontamiento aquí descritas no son ni buenas ni malas, ni mejores o peores. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras, dependiendo de la situación problema. Trate de recordar las diferentes situaciones o problemas más estresantes vividos durante los últimos años, y responda señalando con una X en la columna que le señala la flecha, el número que mejor indique qué tan habitual ha sido esta forma de comportamiento ante las situaciones estresantes.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	A veces	Frecuentemente	Casi Siempre	Siempre

		1	2	3	4	5	6
1.	Trato de comportarme como si nada hubiera pasado						
2.	Me alejo del problema temporalmente (tomando unas vacaciones, descansando, etc.)						
3.	Procuro no pensar en el problema						
4.	Descargo mi mal humor con los demás						
5.	Intento ver los aspectos positivos del problema						
6.	Le cuento a familiares o amigos cómo me siento						
7.	Procuro conocer mejor el problema con la ayuda de un profesional						
8.	Asisto a la Iglesia.						
9.	Espero que la solución llegue sola						
10.	Trato de solucionar el problema siguiendo unos pasos concretos bien pensados						
11.	Procuro guardar para mí los sentimientos						
12.	Me comporto de forma hostil con los demás						
13.	Intento sacar algo positivo del problema						
14.	Pido consejo u orientación a algún pariente o amigo para poder afrontar mejor el problema						
15.	Busco ayuda profesional para que me guíen y orienten						
16.	Tengo fe en que puede ocurrir algún milagro						
17.	Espero el momento oportuno para resolver el problema						
18.	Pienso que con el paso del tiempo el problema se soluciona						
19.	Establezco un plan de actuación y procuro llevarlo a cabo						
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						
22.	Expreso mi rabia sin calcular las consecuencias						
23.	Pido a parientes o amigos que me ayuden a pensar acerca del problema						
24.	Procuro hablar con personas responsables para encontrar una solución al problema						
25.	Tengo fe en que Dios remedie la situación						
26.	Pienso que hay un momento oportuno para analizar la situación						
27.	No hago nada porque el tiempo todo lo dice						
28.	Hago frente al problema poniendo en marcha varias soluciones						
29.	Dejo que las cosas sigan su curso						
30.	Trato de ocultar mi malestar						

Escala de Estrategias de Coping-Modificada (EECM)

31.	Salgo al cine, a dar una vuelta, etc., para olvidarme del problema						
32.	Evito pensar en el problema						
33.	Me dejo llevar por mi mal humor						
34.	Hablo con amigos o familiares para que me animen o tranquilicen cuando me encuentro mal						
35.	Busco la ayuda de algún profesional para reducir mi ansiedad o malestar						
36.	Rezo, Oro						
37.	Hasta que no tenga claridad frente a la situación, no puedo darle la mejor solución a los problemas						
38.	Pienso que lo mejor es esperar a ver qué puede pasar						
39.	Pienso detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema						
40.	Me resigno y dejo que las cosas pasen						
41.	Inhibo mis propias emociones						
42.	Busco actividades que me distraigan						
43.	Niego que tengo problemas						
44.	Me salgo de casillas						
45.	Por más que quiera no soy capaz de expresar abiertamente lo que siento						
46.	A pesar de la magnitud de la situación tiendo a sacar algo positivo						
47.	Pido a algún amigo o familiar que me indique cuál sería el mejor camino a seguir						
48.	Pido ayuda a algún médico o psicólogo para aliviar mi tensión						
49.	Acudo a la iglesia para poner velas o Rezar (orar)						
50.	Considero que las cosas por sí solas se solucionan						
51.	Analizo lo positivo y negativo de las diferentes alternativas						
52.	Me es difícil relajarme						
53.	Hago todo lo posible para ocultar mis sentimientos a los otros						
54.	Me ocupo de muchas actividades para no pensar en el problema						
55.	Así lo quiera, no soy capaz de llorar						
56.	Tengo muy presente el dicho "al mal tiempo buena cara"						
57.	Procuro que algún familiar o amigo me escuche cuando necesito manifestar mis sentimientos						
58.	Intento conseguir más información sobre el problema acudiendo a profesionales						
59.	Dejo todo en manos de Dios						
60.	Espero que las cosas se vayan dando						
61.	Me es difícil pensar en posibles soluciones a mis problemas						
62.	Trato de evitar mis emociones						
63.	Dejo a un lado los problemas y pienso en otras cosas						
64.	Trato de identificar las ventajas del problema						
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						
67.	Busco tranquilizarme a través de la oración						
68.	Frente a un problema, espero conocer bien la situación antes de actuar						
69.	Dejo que pase el tiempo						

Observaciones: _____
