



## INTERPSIQUIS

Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, Psicología  
y Enfermería en Salud Mental

### **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ALUMNOS DE PRIMER INGRESO A LA UNIVERSIDAD**

Daniela Flores Garza, Alejandra Moysén

[Dany\\_1118@hotmail.com](mailto:Dany_1118@hotmail.com)

Estrategias, afrontamiento, estudiantes

#### **RESUMEN**

El propósito de esta investigación fué describir las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de primer año de Universidad, en una Universidad Privada del Estado de México. El afrontamiento es el proceso de manejar las demandas que son valoradas como que ponen a prueba o exceden los recursos de una persona (Lazarus y Folkman, 1984). Así mismo, Frydenberg y Lewis (1993), definen las estrategias de afrontamiento como las acciones concretas y específicas puestas en marcha para enfrentar una situación. Se trabajó con 81 alumnos de nivel Licenciatura, en un rango de edad de 18 a 21 años, en donde 42 fueron hombres y 39 mujeres. Se les aplico la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS), elaborada por Frydenberg y Lewis (2000), con un índice de confiabilidad interna Alfa de Cronbach  $\alpha = .90$  en la adaptación mexicana hecha por Morales y Moysén (2015). Se realizó una base de datos en el SPSS, versión 22, obteniendo resultados en donde se puede observar que las estrategias de afrontamiento que más utilizan los participantes fueron: esforzarse más y tener éxito  $M=73.3$ , preocuparse  $M=71.6$  y buscar diversiones relajantes  $M=68.3$ . Por otro lado las estrategias de afrontamiento que menos utilizan son: ignorar el problema  $M=38.1$ , acción social  $M= 39.2$  y reducción de tensión  $M=41.3$ .

# **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ALUMNOS DE PRIMER INGRESO A LA UNIVERSIDAD**

## **INTRODUCCIÓN**

La adolescencia es un periodo de cambios fisiológicos, cognitivos, sociales y de personalidad (Papalia y Wendkos, 2001). Según Pick y Vargas (1992) los principales cambios que se dan en la adolescencia son sociales, psicológicos y físicos. En los cambios sociales se observa que hay un mayor acercamiento e identificación con los grupos de su misma edad y mismo sexo, en los cambios psicológicos se encuentra el interés por la sexualidad, se medita sobre cómo quieren llegar a ser y se empieza a realizar el plan de vida, dentro de los cambios físicos se encuentran que el cuerpo alcanza su madurez sexual.

Por otro lado, el afrontamiento se puede definir como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que están en constante cambio desarrollados para poder manejar demandas específicas interpretadas como excedentes o desbordantes de los recursos de los individuos (Lazarus y Folkman, 1986).

Lazarus y Folkman (1984), plantean que existen dos estilos de afrontamiento, el afrontamiento enfocado en el problema y el afrontamiento enfocado en las emociones. El afrontamiento enfocado en el problema hace referencia a esfuerzos para modificar los eventos estresantes, y el afrontamiento enfocado en las emociones se enfoca en eliminar los sentimientos negativos causados por el estrés. Por otro lado Frydenberg y Lewis (1997) agregaron una tercera categoría llamada afrontamiento de evitación, la cual trata de evadir el problema, al no poner atención a este y distrayéndose con otros estímulos y conductas.

Según Veloso, Caqueo, Caqueo, Muñoz y Villegas (2010) cada vez se evalúan más las estrategias de afrontamiento de los jóvenes en el área educativa, debido a que hay un estrés creciente al que están sometidos en ambientes escolares.

Frydenberg y Lewis (1997), subdividen los estilos de afrontamiento en 18 estrategias, el estilo de afrontamiento focalizado en las emociones se divide en: búsqueda de apoyo social, invertir en amigos íntimos, búsqueda de apoyo espiritual, acción social, búsqueda de ayuda profesional y búsqueda de pertenencia y el estilo focalizado en la solución del problema se divide en: esforzarse para tener éxito, búsqueda de diversiones relajantes, enfocarse en lo positivo, enfocarse en resolver el problema y distracción física y el estilo focalizado en la evitación se divide en: falta de afrontamiento, preocuparse,

## **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ALUMNOS DE PRIMER INGRESO A LA UNIVERSIDAD**

autoinculparse, hacerse ilusiones, reservarlo para sí, reducción de la tensión e ignorar el problema.

Así mismo, de acuerdo con Massone y González (2003) la utilización de las estrategias de afrontamiento tiene gran impacto en el ámbito escolar, ya que estas se relacionan con la obtención, análisis y organización de información, el trabajo en equipo, resolución de problemas, la planificación, entre otros.

### **MÉTODO DE INVESTIGACIÓN**

#### Participantes

Se trabajó con 81 alumnos de nivel Licenciatura del turno matutino, de los cuales 39 eran mujeres y 42 hombres, en un rango de edad de 18 a 21 años.

#### Instrumentos

Escalas de Afrontamiento para Adolescentes (ACS): Fue desarrollada por Frydenberg y Lewis (2000). Esta escala permite examinar las conductas de afrontamiento de los jóvenes, al obtener información sobre cómo actúan los adolescentes en diversas situaciones estresantes. Está compuesta por 80 ítems, 79 de tipo cerrado y uno abierto, que permiten evaluar con fiabilidad las 18 estrategias de afrontamiento.

Los 79 elementos se puntúan mediante una escala de cinco puntos que van desde Nunca lo hago a lo hago con mucha frecuencia; con un índice de confiabilidad interna Alfa de Cronbach  $\alpha = .90$  en la adaptación mexicana hecha por Morales y Moysén (2015).

#### Procedimiento

Para llevar a cabo la investigación se hizo una selección de los instrumentos, posteriormente se obtuvo el permiso de la institución, de igual manera se les entregó un consentimiento informado en el cual ellos autorizaron su participación, siguiendo por la aplicación de los instrumentos de manera voluntaria. Una vez aplicados los instrumentos se realizó una base de datos y se llevó a cabo un análisis estadístico en el programa SPSS versión 22 y así obteniendo los resultados presentados.

# ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ALUMNOS DE PRIMER INGRESO A LA UNIVERSIDAD

## RESULTADOS

Tabla 1

Estadísticos Descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
AS	81	20.00	96.00	59.0123	18.24863
RP	81	28.00	96.00	67.2099	14.59342
ES	81	40.00	100.00	73.3827	13.65519
PR	81	28.00	100.00	71.6049	16.15679
Ai	81	20.00	88.00	64.4444	16.04992
PE	81	24.00	212.00	63.7531	22.25620
Hi	81	20.00	92.00	51.2593	14.69845
NA	81	20.00	84.00	42.0247	14.83406
RT	81	20.00	76.00	41.3827	13.10207
SO	81	20.00	60.00	39.2593	10.95762
IP	81	20.00	80.00	38.1481	14.08555
CU	81	25.00	100.00	50.6173	18.06901
RE	81	20.00	100.00	54.0123	18.99704
AE	81	20.00	95.00	46.0494	15.56671
PO	81	20.00	100.00	65.8025	17.32875
AP	81	20.00	110.00	59.4444	22.59701
DR	81	21.00	105.00	68.3580	17.89016
Fi	81	21.00	273.00	67.6667	31.69385
N válido (por lista)	81				

## **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ALUMNOS DE PRIMER INGRESO A LA UNIVERSIDAD**

Se pudo observar que las estrategias de afrontamiento que más utilizan son: esforzarse y tener éxito con una  $m=73$ , preocuparse con una  $m= 71.6$  y buscar diversiones relajantes con una  $m= 68.3$ . Por otro lado las estrategias de afrontamiento que menos utilizan son: ignorar el problema con una  $m= 38.1$ , acción social con una  $m= 39.2$  y reducción de tensión con una  $m=41.3$ .

### **BIBLIOGRAFÍA**

1. Frydenberg, E., Lewis, R. (1997). Escalas de Afrontamiento para Adolescentes. Madrid: TEA.
2. Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.
3. Lazarus, R. S y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
4. Massone, A., González, G. (2003) Estrategias de afrontamiento (coping) y su relación con el logro académico y lengua en adolescentes de noveno año de educación general básica. *Revista Iberoamericana de Educación* 1-7. Recuperado de: <http://www.rieoei.org/deloslectores/378Massone.PDF>
5. Papalia, D. E. y Wendkos, S. (2001). *Psicología*. México: McGrawHill.
6. Pick, S. y Vargas, E. (1992). *Yo, adolescente*. México: Editorial Planeta Mexicana.
7. Veloso, C., Caqueo, W., Caqueo, A., Muñoz, Z. y Villegas, F. (2010). Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Fractal, Revista de Psicología*, 22. Recuperado de: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1984-02922010000100003](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-02922010000100003)