

**Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes  
universitarios de La Paz**

**Stress coping strategies in university students from La Paz**

Anahi Madelein Nina Mora<sup>1</sup>

**Instituto de Investigaciones en Ciencias Humanas y de la Educación,  
Universidad La Salle, La Paz-Bolivia**  
anahinina08@icloud.com

---

**Artículo Recibido:** 24-11-2024

**Artículo Aceptado:** 19-02-2025

**DOI:** <https://doi.org/10.55739/fer.v29i29.168>

---

**Resumen**

**E**l afrontamiento ante el estrés implica una serie de acciones en respuesta a una preocupación específica, se constituye en un intento para recobrar el equilibrio. La presente investigación pretende describir cuales son las estrategias de afrontamiento mayormente utilizadas por los estudiantes de universidades privadas de la ciudad de La Paz y si existe alguna diferencia con relación al sexo o facultad.

El enfoque fue cuantitativo, de tipo descriptivo comparativo, diseño no experimental transversal, el análisis partió de la aplicación del Inventario de Estrategias de Afrontamiento por Cano, Rodríguez y García que cuenta con un Alpha de Cronbach de 0.835 cuya respuesta es de tipo Likert. La muestra consta de 503 universitarios desde las edades de 18 a 29 años. Entre los resultados significativos y de la aplicación del estadístico chi cuadrado se observó que los jóvenes utilizan estrategias de afrontamiento centradas en lo cognitivo. Por ende, estas estrategias producen una reflexión personal constante, pero al tener un inadecuado manejo de este genera en ellos altos niveles de estrés provocando problemas de salud física y mental por lo que se propone un programa para identificar y manejar de mejor manera estas estrategias de afrontamiento.

---

<sup>1</sup> Licenciatura en Psicología de la Universidad La Salle Bolivia. <https://orcid.org/0009-0003-4368-385X>

**Palabras clave:**

Estrategias de Afrontamiento, Estrés, Jóvenes.

**Abstract**

**C**oping with stress involves a series of actions in response to a specific concern and represents an attempt to regain balance. The present research aims to describe the coping strategies most commonly used by students from private universities in the city of La Paz and to determine whether there are any differences based on gender or faculty.

The approach was quantitative, with a descriptive-comparative type, non-experimental cross-sectional design. The analysis was based on the application of the Coping Strategies Inventory by Cano, Rodríguez, and García, which has a Cronbach's Alpha of 0.835, and the responses are of the Likert type. The sample consists of 503 university students aged 18 to 29. Among the significant results, and through the application of the chi-square statistic, it was observed that young people mainly use coping strategies focused on cognition. Therefore, these strategies lead to constant personal reflection; however, inadequate management of them generates high levels of stress, causing physical and mental health problems. As a result, a program is proposed to better identify and manage these coping strategies.

**Keywords:**

Coping Strategies, Stress, Youth.

---

**Introducción**

**C**on el paso de tiempo, el término estrés ha cobrado un fuerte impacto en diferentes contextos; a nivel mundial al menos una de cada cuatro personas experimenta algún problema de estrés, este hecho se incrementa en el mundo, donde aproximadamente el 50% de la población padece de alguna enfermedad derivada de este (García y Mazo, 2011).

Según Pereira (2009), el estrés es un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se lo somete a fuertes demandas. Se considera que es causado por diversas amenazas y demandas

ambientales, situacionales o personales, teniendo en cuenta a sucesos no predecibles ni controlables que ocasionan su incremento ante situaciones en las que los individuos no tienen mayor control.

Marsollier y Aparicio (2011) mencionan que, a diferencia de la población en general, los jóvenes se enfrentan diariamente a diversas situaciones que resultan estresantes y que exigen como consecuencia pensar y actuar con rapidez para resolverlas, a la vez afirman que todo pensamiento y acto concreto que los jóvenes realizan para adaptarse a las situaciones conflictivas se encuentran bajo el término de estrategias de afrontamiento las cuales pueden ser generales o específicas de acuerdo a la situación.

Lazarus y Folkman en 1986, fueron quienes 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”* (p.40).

Partiendo de la definición mencionada el afrontamiento ante el estrés implica una serie de acciones cognitivas y afectivas que se manifiestan en respuesta a una preocupación específica y constituyen un intento para recobrar el equilibrio. Esto puede hacerse de dos formas, una solucionando el problema es decir removiendo el estímulo o acomodándose a la preocupación sin encontrar una solución al problema (Sierra et al., 2003).

Amarís et al., (2013) consideran que para el desarrollo saludable y vivir de manera productiva los jóvenes necesitan aprender a identificar qué estrategias de afrontamiento que le son útiles constructivamente ante la adversidad y conocer que estrategias de afrontamiento pueden potenciar o desarrollar.

Bajo esta perspectiva Frydenberg y Lewis (2000) citado en Gallegos y Huamani (2017), realizaron un estudio donde hallaron diferencias significativas en el uso de las estrategias donde predominó la búsqueda de apoyo social, distracción física, búsqueda de ayuda profesional, invertir en amigos íntimos, acción social y reducción de la tensión entre los estudiantes

de: Medicina, Psicología y Educación.

De la misma manera en el estudio anterior señalan que las mujeres buscan más apoyo social y tienden a focalizarse en las relaciones más que los hombres. Esto sugiere que ellas aceptan más la comprensión y el apoyo, expresan sus sentimientos y comunican a otros lo que les sucede en mayor medida que los hombres, resaltando que las mujeres usan estrategias de afrontamiento centradas en el problema en la misma medida que ellos. Esto indica que, aunque están deseando que suceda lo mejor no fallan en tomar acciones para manejar sus problemas (Gallegos y Huamani, 2017).

Perez (2021), realizó un estudio sobre “Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de pregrado en etapa de confinamiento a raíz de la pandemia de Covid-19”, en el estudio observó que las estrategias de afrontamiento altamente utilizadas por los estudiantes fueron la planificación, la supresión de actividades y la negación; encontrando que, según el sexo, las mujeres utilizan como estrategias de afrontamiento la planificación, la búsqueda de apoyo social por razones instrumentales y la negación; los hombres la planificación, la supresión de actividades, la negación, el uso del humor y el uso de sustancias.

Es así que, en el contexto universitario, la manera en la que cada joven se desarrolle estará regulada por la adaptación que tenga dentro del ambiente social en el que se encuentre, por lo tanto, aquellos jóvenes que logren asimilar favorablemente los cambios que este ámbito conlleva, aprenderán de las experiencias, pero en aquellas situaciones contrarias, los jóvenes que no puedan desenvolverse experimentarán una insatisfacción personal, social y de cierta manera altos grados de nerviosismo y temor desarrollándose en ellos, problemas como estrés, ansiedad entre otros (Olivieti, 2010).

El investigar las estrategias de afrontamiento ante el estrés en jóvenes universitarios es considerada primordial por diversas razones. El estrés puede tener un impacto significativo en la salud mental, comprender como enfrentan y gestionan estas tensiones puede facilitar a investigadores, profesionales y educadores la identificación de posibles problemas y diseños

de intervenciones para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes, así como su rendimiento académico (León et. al., 2020;Huamán et al., 2022).

La importancia de investigar de manera descriptiva las Estrategias de Afrontamiento ante el estrés en estudiantes de universidades privadas del distrito sur de la ciudad de La Paz, se debe a que se observó que existen muy pocas investigaciones realizadas con la población universitaria a nivel Bolivia y específicamente en el distrito sur de la ciudad de La Paz.

Al investigar esta variable se puede contar, con información útil no solo relacionada con mejorar la salud mental de los jóvenes, sino, también el hecho de conocer cuáles son las estrategias de afrontamiento ante el estrés más utilizadas y si estas varían en función de la carrera de estudio (salud, social, humanas, administrativas, exactas, etc.), ya que cada carrera y facultad a la que pertenece requiere habilidades distintas y se encuentran expuestos a situaciones estresantes también distintas, haciendo que en el proceso de formación desarrollen, y utilicen determinadas estrategias de afrontamiento que no solamente están alineadas al rendimiento académico sino también se encuentran relacionadas con el desarrollo personal y el ámbito laboral.

Por ello, el objetivo de esta investigación es describir los tipos de las Estrategias de Afrontamiento ante el estrés mayormente utilizados por los estudiantes de universidades privadas del distrito Sur de La Paz. Por todo lo mencionado, la investigación pretende responder a la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son las Estrategias de Afrontamiento ante el estrés mayormente utilizadas por estudiantes pertenecientes a universidades privadas del distrito Sur de la ciudad de La Paz?

## Referentes conceptuales

### Estrés

En el siglo XX a principios, Walter Bradford Cannon, un investigador estadounidense, se centró en definir el término estrés desde lo fisiológico comprendiéndolo como un estado o respuesta del organismo, en el que los mecanismos fisiológicos juegan un papel en el equilibrio físico-químico esencial, proceso al que denominó homeostasis, cuando el balance de este se altera más allá de rangos normales, el sujeto pone en marcha 18 mecanismos específicos para restablecer el estado normal de su organismo (Lozano, 2015).

Duval et al., (2010) mencionan, que el análisis del estresor se descompone en tres fases:

Fase 1: Recepción del estresor y filtro de la información sensorial por el tálamo, programación de la reacción al estrés poniendo en juego el córtex prefrontal (implicado en la toma de decisiones, la atención y la memoria a corto plazo) y el sistema límbico por un análisis comparativo entre la nueva situación y los recuerdos: La respuesta se hará en función de la experiencia.

Fase 2: La segunda fase es la fase de defensa (o resistencia) que se activa solamente si el estrés se mantiene. Las suprarrenales (en la zona fasciculada) van a secretar entonces un segundo tipo de hormona, el cortisol. Su papel, es esta vez, el de mantener constante el nivel de glucosa sanguínea para nutrir los músculos, el corazón, el cerebro. Por una parte, la adrenalina suministra la energía de urgencia; por otra, el cortisol asegura la renovación de las reservas. Es una fase de resistencia, el organismo debe “aguantar”.

Fase 3: La fase de agotamiento (o de relajamiento) se instala si la situación persiste y se acompaña de una alteración hormonal crónica (con consecuencias orgánicas y psiquiátricas). Si la situación persiste todavía más, es posible que el organismo se encuentre desbordado, inclusive agotado. Poco a poco las hormonas secretadas son menos eficaces y comienzan a acumularse en la circulación.

El estrés forma una de las experiencias vitales más comunes y conocidas, además es un problema que se presenta cada vez más frecuente proviene de un término complejo y a la vez de uso común en la sociedad, no existe una sola definición para esta variable, ya que se puede abordar de diferentes maneras, como estímulo, como respuesta o como consecuencia (Vidal y Cuzcano, 2019).

La evaluación del estrés diario facilitará la obtención de datos de forma longitudinal, lo cual será de enorme utilidad para poder establecer relaciones causales entre el estrés y los problemas de salud. También podrán llevarse a cabo estudios de covariación entre los sucesos diarios y las variaciones en las respuestas asociadas al estrés, tanto fisiológicas (por ejemplo, cambios endocrinos) como psicológicas (ansiedad, depresión, conductas de enfermedad, etc.) (Belloch et al, 2020).

### **Estrategias de afrontamiento ante el estrés**

La definición de estrategias de afrontamiento ha sido bastante estudiada en el área de salud mental y psicopatológica, hace referencia a un conjunto de acciones que tienen como objetivo solucionar a satisfacer aquellas demandas específicas, principalmente relacionadas con las emociones, la resolución de problemas y la ansiedad. Las estrategias de afrontamiento son comportamientos intencionados para el logro de los objetivos, poniendo en acción a la persona y los ajustes a las demandas y exigencias de la situación, cabe mencionar que estas son cambiantes y van a depender de la situación y el contexto que se encuentre (Peña y Nieto, 2012).

Los autores Lazarus y Folkman (1984) citado en Tacca y Tacca (2019) propusieron ocho estrategias de afrontamiento:

- **Confrontación:** Haciendo referencias a los esfuerzos de una persona para alterar la situación, indicando también cierto grado de riesgo y hostilidad para él/ella.
- **Planificación:** Alude a solucionar el problema. Se da durante la evaluación secundaria de la situación.

- **Aceptación de la responsabilidad:** Hace mención al reconocimiento del papel que juega el propio sujeto en el origen y mantenimiento del problema.
- **Distanciamiento:** Implica los esfuerzos que realiza la persona por alejarse del problema, evitando que este lo perjudique.
- **Autocontrol:** Se observa un modo de afrontamiento activo en tanto indica los intentos que el sujeto hace por controlar sus propios sentimientos, emociones y acciones.
- **Re evaluación positiva:** Implica percibir los principales aspectos positivos que tiene una situación estresante.
- **Escape o evitación:** Observándose desde el nivel conductual, implica el empleo de estrategias tales como ingerir sustancias alcohólicas, fumar, consumir drogas, tomar medicación, dormir más de lo habitual e incluso se observa pensamientos de evitación cognitiva.
- **Búsqueda de apoyo social:** Constituye los esfuerzos que hace la persona para solucionar el problema acudiendo a la ayuda de terceros.

### **Adulthood temprana**

La adultez temprana es definida como el lapso entre los 18 y 40-41 años, suele ser un periodo de responsabilidades. Muchos adultos por primera vez son auto suficientes, este proceso de transición conlleva que cada día tomen decisiones que ayudan a determinar su salud, su profesión y su estilo de vida (Papalia et al., 2012).

Los años universitarios son un periodo potencialmente significativo de crecimiento cognitivo; los adultos emergentes que se encuentran en la transición de la adultez temprana salen de sus casas al trasladarse a universidades que no se encuentran en la misma comunidad familiar, por lo que en esta etapa se toman decisiones personales que intervienen en la construcción de la personalidad, así como en el ritmo de vida que quiera llevar (Papalia et al., 2012).

La diversidad de nuevas ideas y puntos de vista, pueden generar incertidumbre en el estudiante; sin embargo, conforme a lo largo del tiempo, comprenden y logran aprender que el conocimiento es relativo debido a que las sociedades se rigen por distintos sistemas de valores. En este sentido, los alumnos son conscientes de que sus opiniones al igual que las de otros como por ejemplo un docente, son válidas (González, 2003).

### **Estrategias de Afrontamiento ante el estrés y adultez temprana**

Los trabajos actuales sobre las estrategias de afrontamiento realizados en adultos se han centrado en la familia y en la salud física o mental de un miembro de esta las estrategias que experimenta suelen ser saber regularse, tener autocontrol, así mismo teniendo en cuenta que estas son fundamentales para tener una buena calidad de vida (Jimeno y Conejero, 2019).

Así mismo, un manejo asertivo y el control de una situación estresante, así mismo ayude a reducir algunos signos emocionales como lo son la depresión o el estrés. En este sentido se deben utilizar estrategias que establezcan un adecuado bienestar para la persona (Peña y Vélez, 2018).

Según la categoría de estrategias de afrontamiento estas pueden tener como consecuencia de ser adaptativos y es capaz de ejecutar un manejo individual en grupo, por otro lado, si las estrategias de afrontamiento ante el estrés se sienten en un nivel excesivo de intensidad suele ser causa de un padecimiento y obstaculiza el manejo individual, y las diversas estrategias de afrontamiento en las que observa la presencia de algún problema social, familiar o académico (González y Barrera, 2017).

En el transcurso y culminación de la enseñanza media se constituye un momento privilegiado que representa el pasaje a la adultez, un punto de quiebre, un antes y un después que se intensifica por el entorno social que rodea a los adultos (Lozano et al., 2014).

Los jóvenes que se encuentran transitando una licenciatura y en el mundo

laboral se enfrentan con un conjunto de problemáticas diferentes a las ya vividas. Es decir, el sujeto percibe una situación como estresante y/o ansiosa, esta importante transición a la vida adulta con los mismos recursos personales y sociales. Las estrategias de afrontamiento que el sujeto realice para poder restablecer el equilibrio, logrando la adaptación de este (Lazarus y Folkman, 1984).

### **Métodos y materiales**

La presente investigación es de tipo descriptiva-comparativa, según Salkind (1999) la investigación descriptiva tiene como objetivo principal “describir la situación prevaleciente en el momento de realizarse el estudio” (p.210), en esta investigación no se realiza ningún tipo de procedimiento, ya que su fin es presentar y relatar los datos que se obtiene sobre la población estudiada.

Salkind (1999) explica que la investigación descriptiva busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que vaya a ser analizado, por lo que pretende solo medir o recoger información de la variable estrategias de afrontamiento ante el estrés en estudiantes que asisten a universidades privadas en el distrito Sur de la ciudad de La Paz por ende este enfoque es cuantitativo.

### **Participantes**

Los participantes de la presente investigación cumplieron con criterios de inclusión y exclusión. Dentro de los criterios de inclusión debían ser estudiantes que pertenezcan a una universidad del distrito sur de la ciudad de La Paz, ser estudiante universitario regular y tener entre 18 a 29 años, dentro de los criterios de exclusión fue no ser un estudiante que pertenece a una universidad privada o pública del distrito Norte de La Paz o El Alto, no ser estudiante regular universitario y finalmente ser menor de 18 años y ser mayor de 29 años. Se aplicó un total de 503 encuestas con la limpieza de datos, en función de los criterios de inclusión y exclusión se contó con una muestra final de 474 participantes, con una media de edad de 20 años.

Para llevar a cabo este estudio se empleó un muestreo por conveniencia, ya que como dice el nombre este tipo de muestreo proporciona la facilidad para ingresar a la población que por lo general se encuentra disponible, por lo tanto, no se considera que se realice la elección de manera aleatoria de los individuos (Salkind, 1999).

### **Instrumentos**

El instrumento utilizado para la investigación fue: El inventario de estrategias de afrontamiento desarrollado y supervisado por Tobin et al., (1989) adaptada al español por Cano et al., (2007) en estudiantes universitarios, formación profesional o desempleados que se encontraban entre las edades de 18 a 55 años, posteriormente este estudio se aplicó en Perú, Argentina y Bolivia. Esta prueba cuenta con una Alpha de Cronbach de 0.835. El cuestionario cuenta con una estructura de tipo Likert con 40 ítems y cinco opciones de respuesta (0: en absoluto, 1: un poco, 2: bastante, 3: mucho, 4: totalmente).

Este inventario está distribuido en ocho dimensiones como ser: Resolución de problemas (ítems 1,9,17,25,33), Autocrítica (ítems 2,10,18,26,34), Expresión emocional (ítems 3,11,19,27,35), Pensamiento desiderativo (ítems 4,12,20,28,36), Apoyo Social (ítems 5,13,21,29,37), Reestructuración cognitiva (ítems 6,14,22,30,38), Evitación de problemas (ítems 7,15,23,31,39), Retirada social (ítems 8,16,24,32,40).

### **Resultados**

Para el análisis de normalidad se usó el estadístico de Kolmogórov Smirnov ya que la muestra era mayor a 50 el valor obtenido de este análisis fue menor al 0,05 por lo cual se utilizó estadística no paramétrica, consecuente a ello se realizó un análisis de distribución de frecuencias para aquellos datos descriptivos generales y adicionalmente para evaluar la significación de la relación entre las dimensiones del Inventario de Estrategias de Afrontamiento y los datos sociodemográficos, se empleó como indicador el coeficiente de indicador de la chi cuadrada (Salkind, 1999).

Tabla.1

*Resultados de la muestra en función al sexo*

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	230	48,5
Mujer	244	51,5
Total	474	100,0

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la presente investigación fueron participes un total de 474 jóvenes universitarios perteneciente a universidades privadas de la Zona Sur de la ciudad de La Paz. Se presentarán los siguientes subtítulos, la distribución general de la muestra en función al sexo, edad y a los factores sociodemográficos de la muestra

### **Distribución de la muestra en función del sexo**

La distribución de la muestra según el sexo se puede observar en la tabla, indica que del total de la muestra (474 participantes) un 48,5% de los jóvenes universitarios que formaron parte del estudio son hombre, mientras que el 51,5 % del total son mujeres. Estos porcentajes indican que la distribución de la muestra según el sexo es equitativa, con un porcentaje mínimo de diferencia, existiendo mayor cantidad de mujeres que hombres.

### **Distribución de la muestra en función de la edad**

Los jóvenes universitarios de la presente investigación se encuentran entre las edades de 18 a 29 años. A continuación, se presenta la distribución de la muestra en función de las edades de los participantes. Como se observa en la tabla el 69% de los jóvenes de la muestra, tienen menos de 22 años, un 24% tiene entre 22 a 25 años y un 7% tiene más de 26 años con una media de 20 años.

Tabla.2

*Resultados de la muestra en función a la edad*

Edad	Frecuencia	Porcentaje
18 a 21 años	327	69,0
22 a 25 años	112	23,6
26 a 29 años	35	7,4
Total	474	100,0

Fuente: Elaboración propia, 2023.

### **Distribución de la muestra en función a la Facultad**

A continuación, en la tabla se observa la distribución de la muestra en función a la facultad que pertenece donde se puede observar que el mayor porcentaje de los jóvenes universitarios es de un 27,8% pertenecientes a la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación con un total de 132 estudiantes, un 26,8% de la muestra forma parte de la Facultad de Ingenierías con un total de 127 estudiantes, el tercero porcentaje más alto representa un 24,3% de la Facultad de Ciencias Económicas y Financieras con un total de estudiantes, posteriormente con un 11,8% de la muestra pertenece a la Facultad de Arquitectura, Artes, Diseño y Urbanismo, un 9,3% pertenece a la Facultad de Medicina, Enfermería, Nutrición y Tecnología médica siendo el porcentaje más bajo de la muestra.

Tabla.3

*Distribución de la muestra en función a la facultad*

Facultad	Frecuencia	Porcentaje
Facultad de Ciencias Económicas y Financieras	115	24,3
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación	132	27,8
Facultad de Ingenierías	127	26,8
Facultad de Medicina, Enfermería, Nutrición y Tecnología Médica	44	9,3
Facultad de Arquitectura, Artes, Diseño y Urbanismo	56	11,8
Total	474	100,0

Fuente: Elaboración propia, 2023.

### Resultados descriptivos comparativos

#### Resultado descriptivo comparativo entre el sexo y las dimensiones del Inventario de Estrategias de Afrontamiento ante el estrés

Para encontrar si existe una relación significativa entre el sexo y las dimensiones del inventario de estrategias de afrontamiento ante el estrés, se utilizó la prueba de significación del chi cuadrado, donde se considera que un resultado es significativo si este es menor a 0,05.

Es así que comparando si existe una relación significativa entre el sexo y las dimensiones del inventario de estrategias de afrontamiento, se utilizó la prueba de significación chi cuadrada entre las ocho dimensiones observándose que en siete de ellas no había una diferencia significativa sin embargo en la dimensión de pensamiento desiderativo al hacer la prueba de significación de chi cuadrado el valor obtenido fue de 8,780 con una significación del ,032 indicando que existía una relación significativa entre el sexo y la dimensión pensamiento desiderativo observándose que el 1,9 de mujeres no utiliza esta estrategia.

Mientras que el 3,4% de hombres no utiliza esta estrategia de afrontamiento, un 10,3% de mujeres utiliza en ocasiones esta estrategia de afrontamiento sin embargo un 13,1% de hombres en ocasiones utiliza esta estrategia, un 20,3 de mujeres utiliza frecuentemente esta estrategia mientras que un 19,2% de hombres utiliza frecuentemente esta estrategia de afrontamiento, finalmente un 19% de mujeres siempre utiliza esta estrategia de afrontamiento mientras que un 12,9% de hombres siempre utiliza esta estrategia de afrontamiento por ende se concluyó que las mujeres utilizan con más frecuencia esta estrategia de afrontamiento.

Tabla 4.

*Resultado descriptivo comparativo entre el sexo y las dimensiones del Inventario de Estrategias de Afrontamiento ante el estrés.*

Puntaje	Categoría	Hombres		Mujeres	
		f	%	F	%
0 a 4	No utiliza esa estrategia de afrontamiento	16	3,4%	9	1,9%
	En ocasiones utiliza esa estrategia de afrontamiento	62	13,1%	49	10,3%
5 a 9	Utiliza frecuentemente esa estrategia de afrontamiento	91	19,2%	96	20,3%
10 a 14	Siempre utiliza esa estrategia de afrontamiento	61	12,9%	90	19,0%
15 a 20	Total	230	48,5%	244	51,5%

Fuente: Elaboración propia, 2023.

### **Resultado descriptivo comparativo entre la edad con las dimensiones del Inventario de Estrategias de Afrontamiento ante el estrés**

Para encontrar si existe una relación significativa entre el sexo y las

dimensiones del inventario de estrategias de afrontamiento ante el estrés, se utilizó la prueba de significación del chi cuadrado, donde se considera que un resultado es significativo si este es menor a 0,05.

Es así que comparando si existe una relación significativa entre edad y las dimensiones del inventario de estrategias de afrontamiento, se utilizó la prueba de significación chi cuadrada entre las ocho dimensiones observándose que en las ocho dimensiones no había una diferencia significativa ya que al hacer la prueba de significación de chi cuadrado el valor fue alto y la significación fue mayor 0,05 indicando que no existía una relación significativa entre el sexo y la ocho dimensiones del inventario de estrategias de afrontamiento.

### **Resultado descriptivo comparativo entre facultad y las dimensiones de estrategias de afrontamiento ante el estrés**

### **Resultado descriptivo comparativo entre la dimensión de expresión emocional y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento ante el estrés**

A continuación en la tabla se puede observar en las frecuencias y porcentajes, que en la dimensión expresión emocional la Facultad de Ciencias Económicas y Financieras con un 37,9%, el 37,8% utilizan frecuentemente esta E.A , la Facultad de humanidades sigue un porcentaje similar en la misma categoría, la facultades de Ingeniería con el porcentaje del 43,2% y la facultad de arquitectura con 23,2% siendo el más bajo con la categoría más baja en siempre utiliza esta estrategia de afrontamiento y puntuando más alto en la categoría de en ocasiones los estudiantes utilizan esta estrategia de afrontamiento.

Tabla 5.

*Resultado descriptivo comparativo entre la dimensión de expresión emocional y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento ante el estrés*

Puntaje	Categoría	Fac. E y F		Fac.H y C.E		Fac. Ing		Fac. M, E,N y TM		Fac. A, D y U	
		f	%	F	%	f	%	f	%	f	%
0 a 4	No utiliza esa estrategia de afrontamiento	10	8,7%	14	10,6%	10	7,9%	0	0,0%	5	8,9%
5 a 9	En ocasiones utiliza esa estrategia de afrontamiento	28	24,3%	34	25,8%	45	35,4%	13	29,5%	24	42,9%
10 a 14	Utiliza frecuentemente esa estrategia de afrontamiento	57	49,6%	50	37,9%	48	37,8%	19	43,2%	13	23,2%
15 a 20	Siempre utiliza esa estrategia de afrontamiento	20	17,4%	34	25,8%	24	18,9%	12	27,3%	14	25,0%
	Total	115	100%	132	100%	127	100%	44	100%	56	100%

Fuente: Elaboración propia, 2023.

### **Resultado descriptivo comparativo entre la dimensión apoyo social y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento ante el estrés**

En la tabla se observa en las frecuencias y porcentajes que en la dimensión apoyo social frecuentemente utilizada por la facultad de Medicina con un porcentaje del 52,3%, siguiendo de la Facultad de Ciencias Económicas y Financieras con un 42,6%, el 30,3% de la Facultad de humanidades sigue un porcentaje similar en la misma categoría, la facultades de Ingeniería y Arquitectura los porcentajes del 24,3% y el 25% son las facultades que puntúan más bajo dentro de esa categoría siendo el más bajo dentro de las cinco facultades por lo ende dentro de ambas facultades no utilizan la estrategia de afrontamiento comúnmente ante el estrés.

Tabla 6.

*Resultado descriptivo comparativo entre la dimensión apoyo social y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento ante el estrés*

Puntaje	Categoría	Fac. E y F		Fac.H y C.E		Fac. Ing		Fac. M, E,N y TM		Fac. A, D y U	
		f	%	F	%	f	%	f	%	F	%
0 a 4	No utiliza esa estrategia de afrontamiento	6	5,2%	2	1,5%	2	1,6%	0	0,0%	3	5,4%
5 a 9	En ocasiones utiliza esa estrategia de afrontamiento	25	21,7%	25	18,9%	25	19,7%	7	15,9%	17	30,4%
10 a 14	Utiliza frecuentemente esa estrategia de afrontamiento	64	55,7%	66	50,0%	57	44,9%	26	59,1%	19	33,9%
15 a 20	Siempre utiliza esa estrategia de afrontamiento	20	17,4%	39	29,5%	43	33,9%	11	25,0%	17	30,4%
	Total	115	100%	132	100%	127	100%	44	100%	56	100%

Fuente: Elaboración propia, 2023.

### **Resultado descriptivo comparativo entre la dimensión resolución de problemas y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento ante el estrés**

En la tabla se observa en las frecuencias y porcentajes, que en la dimensión retirada social esta es frecuentemente utilizada por la facultad de Medicina, Enfermería y Tecnología Médica con un porcentaje del 59,1%, siguiendo de la Facultad de Economía y Finanzas con un 55,7%, el 50,0% de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación sigue un porcentaje similar en la misma categoría, las facultades de Arquitectura e Ingeniería con los porcentajes del 44,9% y el 33,9% son las facultades que puntúan más bajo y medio dentro de esa categoría siendo el que dentro de las cinco facultades utilizan la estrategia de afrontamiento comúnmente ante el estrés de manera bastante mínima.

Tabla 7.

*Resultado descriptivo comparativo entre la dimensión resolución de problemas y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento ante el estrés*

Puntaje	Categoría	Fac. E y F		Fac.H y C.E		Fac. Ing		Fac. M, E,N y TM		Fac. A, D y U	
		f	%	f	%	f	%	f	%	F	%
0 a 4	No utiliza esa estrategia de afrontamiento	11	9,6%	19	14,4%	18	14,2%	2	4,5%	5	8,9%
5 a 9	En ocasiones utiliza esa estrategia de afrontamiento	34	29,6%	38	28,8%	36	28,3%	7	15,9%	25	44,6%
10 a 14	Utiliza frecuentemente esa estrategia de afrontamiento	49	42,6%	40	30,3%	42	33,1%	$\frac{2}{3}$	52,3%	14	25,0%
15 a 20	Siempre utiliza esa estrategia de afrontamiento	21	18,3%	35	26,5%	31	24,4%	$\frac{1}{2}$	27,3%	12	21,4%
	Total	115	100%	132	100%	$\frac{12}{7}$	100%	$\frac{4}{4}$	100%	56	100%

Fuente: Elaboración propia, 2023.

## Discusión

Realizando un contraste con los datos obtenidos y la teoría revisada durante todo el proceso de investigación se pudo observar que existen similitudes. No obstante, también se evidencian ciertas diferencias.

Al revisar los resultados en el inventario de Estrategias de Afrontamiento se denotó que la gran mayoría de los jóvenes encuestados obtuvieron puntajes medios dentro de las categorías frecuentemente y ocasionalmente, los cuales pueden dar cuenta de que ellos utilizan estrategias de afrontamiento principalmente centradas en el lado cognitivo, por lo que en determinadas circunstancias buscan organizar sus acciones usando sus capacidades intelectuales propias guiando el procesamiento de pensamiento hacia la solución de la situación estresante sin embargo esta rigidez lleva a que los jóvenes se encuentren frecuentemente en estados ansiosos y estresantes que los puedan llevar a problemas de salud graves más adelante.

En Bolivia según datos reciente de la IICC y UCB en el año 2021 el 16% de la población universitaria presenta depresión, un 24% ansiedad, un 26% estrés y un 27% impacto psicológico por lo que se puede alegar que las autoexigencias pueden ser uno de los factores por los cuales estos problemas de salud mental aumentan cada año, pues al no creerse capaces de continuar con las labores estos exceden sus límites y desertan de sus actividades diarias (Arias, et al., 2021).

Teniendo en cuenta las estrategias centradas en la emoción se puede observar que las mujeres desarrollan más este tipo de estrategias de afrontamiento, perciben un mejor afrontamiento por el apoyo social que tienen sin embargo algo que llama la atención es que estos se encuentran mayormente en la categoría de ocasionalmente utilizan esta estrategia de afrontamiento lo que indica que a pesar de buscar más apoyo social en muchas circunstancias estas se cohiben de expresarlas, lo que tiene sentido ya que dentro de la cultura boliviana, los jóvenes están acostumbrados a no expresar lo que sienten o experimentan.

Con respecto a los resultados en función a la facultad y las estrategias de afrontamiento se puede ver que las facultades de ciencias sociales, humanidades y ciencias económicas y financieras son aquellos que utilizan estrategias de afrontamiento centradas tanto en el lado cognitivo o emocional esto puede ser a raíz de que estas carreras tienen una fuerte interacción e intervención con otras personas por ende la empatía es parte esencial dentro de sus áreas de vida cotidianas (Ramos y Carrasco, 2019).

En cambio, las facultades de Arquitectura, Diseño y la facultad de ingenierías se centran más que todo en estrategias cognitivas por ende mantienen esfuerzos cognitivos conductuales concretos que dentro de su desarrollo de vida cotidiana los usan para reducir, manejar, dominar o tolerar las situaciones internas o externas que les causa estrés.

Para finalizar con la discusión se puede responder de forma positiva que, existen diferentes estrategias de afrontamiento que utilizan los jóvenes tanto a nivel cognitivo y emocional, estas estrategias los ayudan ante situaciones

estresantes sin embargo al no saber reconocerlas y cómo manejarlas esto los lleva a desbordes emocionales, cansancio físico que afectan su bienestar; por otro lado, según se pudo observar que la variable de estudio con variable sociodemográfica edad no tuvo una relación significativa por ende se debe tomar en cuenta que el desarrollo de las estrategias tiene que ver con las experiencias de la persona. Para la variable sociodemográfica facultad, las únicas dimensiones que tuvieron una relación significativa de acuerdo a la prueba chi cuadrado fueron la dimensión expresión emocional, resolución de problemas y autocrítica.

Por todos los resultados obtenidos es que se propone un programa de intervención centrado en la población universitaria y el plantel docente que ayude a que tanto los docentes como estudiantes puedan identificar situaciones estresantes y tengan herramientas para poder afrontarlas de manera positiva.

### **Conclusiones**

En cuanto a la pregunta de investigación se halló que las estrategias de afrontamiento mayormente utilizadas por la población universitaria son la dimensión de Resolución de problemas con un 48,9%, seguido de la dimensión autocrítica con un 44,6%, finalmente la dimensión de reestructuración cognitiva con un 47,4% estos datos arrojan que la población universitaria busca estrategias encaminadas a reducir pensamientos negativos que les produce la situación estresante, también que buscan una estrategia centrada en modificar pensamientos que llegan alterar su conducta, finalmente la autocrítica la cual está basada en la auto inculpación por la ocurrencia de la situación estresante o su inadecuado manejo del mismo.

Como segundo hallazgo se observó que las estrategias de afrontamiento centradas en expresión emocional, pensamiento desiderativo y evitación de problemas son el segundo grupo frecuentemente utilizado por la población universitaria es decir que los estudiantes buscan frecuentemente en liberar sus emociones, también que reflejan el deseo de que la realidad no sea

negativa sino encaminada a pensamientos positivos por la situación y finalmente la mayoría de los jóvenes buscan evitar pensamientos que les generan malestar a causa de una situación estresante.

Como tercer hallazgo se encontró que los tipos de estrategias de afrontamiento más utilizadas están centradas en el problema tomando en cuenta la dimensión de resolución de problemas se puede observar que los jóvenes buscan reducir los pensamientos negativos y se centran en identificar el problema y tomar medidas lógicas donde puedan encontrar una solución deseada y positiva de acuerdo a la situación estresante.

Dentro de la segunda estrategia de afrontamiento más utilizada se halló que los jóvenes constantemente se evalúan de forma interna mediante un examen de sus comportamientos y obras propias esta autocrítica constante produce una reflexión personal constante pero también al tener un inadecuado anejo del mismo produce en ellos altos niveles de ansiedad y estrés provocando problemas de salud física y mental.

Al obtener los resultados se pudo hallar que dentro de la dimensión de pensamiento desiderativo esta tiene una relación positiva con el sexo, lo cual quiere decir que las mujeres utilizan con mayor frecuencia la estrategia de afrontamiento centrada en el pensamiento desiderativo es por ello que se encontró que las mujeres tienden a tomar decisiones basándose en lo que les gustaría que pasara y no en lo que realmente podría suceder al contrario que los hombres tienden a pensar de manera más racional y haciendo comprobaciones teniendo en cuenta la realidad es decir que los hombres no reflejan el deseo de que la realidad.

Al obtener los resultados se realizó una división por tres grupos primero de 18 a 21 años, el segundo grupo fue conformado por 22 a 25 años y finalmente el tercer grupo conformado por las edades de 26 a 29 años, dentro de los tres grupo y con las ocho dimensiones se observó que no existe una relación significativas tanto en las estrategias de afrontamiento emocionales como cognitivas se observó que dentro de los tres grupos la población universitaria las estrategias de afrontamiento no tienen una

diferencia y que depende mucho de la experiencia de los jóvenes para afrontar la situación estresante.

Finalmente se comparó los resultados de la prueba de Estrategias de Afrontamiento según facultades en estudiantes de universidades privadas del distrito Sur de la ciudad de La Paz dentro de este apartado se halló que los jóvenes de la facultad de ciencias económicas y financieras y la facultad medicina utilizan con mayor frecuencia estrategias encaminadas a liberar emociones que ayuden a la situación por la que estén pasando.

De igual forma dentro de la dimensión de Apoyo Social se halló que los jóvenes pertenecientes a las la facultades de ciencias económicas y financieras y la facultad medicina son quienes utilizan con mayor frecuencia estrategias de apoyo es decir buscan motivación de su entorno y de los demás como ser el apoyo emocional, posterior a estas facultades la facultad de Humanidades y la facultad de ingenierías son quienes con una mínima diferencia usan este tipo de estrategia de afrontamiento con menor frecuencia ante una situación estresante.

Es por ello que los jóvenes pertenecientes a las la facultades de ciencias económicas y financieras, Facultad de Humanidades y de Educación por último la facultad medicina son quienes utilizan con mayor frecuencia utilizan estrategias basadas en la resolución de problemas es decir que buscan estrategias cognitivas y comportamentales encaminadas a reducir los pensamientos negativos que pueden estar surgiendo a raíz de una situación estresante.

### Referencias

- Amarís, M. M., Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, M., y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Revista Psicología desde el Caribe*, 16 (43). 123-145. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>.
- Arias, L. L., Garcias Mora, R. A., Butrón Heredia, R., y Salvatierra

- Gomez, V. K. (2021). Depresión, ansiedad, estrés y consumo de sustancias psicoactivas post Covid entre estudiantes de medicina de la Universidad del Valle Cochabamba-Bolivia, 2022. *Revista De Investigación E Información En Salud*, 18(44), 21–31. <https://doi.org/10.52428/20756208.v18i44.468>
- Belloch, A., Sandín, B., y Ramos, F. (2020). *Manual de Psicopatología* (Vol. II). España: McGraw-Hill USA.
- Cano, F. J., García Martínez, J., y Rodríguez Franco, L. (2007). Adaptación española del Inventario de estategias de afrontamiento. *Revista de Actas Españolas de Psiquiatría*, 5(32), 29-30. [https://fjcano.info/images/test/CSI\\_art\\_esp.pdf](https://fjcano.info/images/test/CSI_art_esp.pdf)
- Duval, F., González, F., y Rabia, H. (2010). Neurobiología del estrés. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 48 (4), 307-318. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-92272010000500006](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272010000500006)
- Frydenberg, E., y Lewis, R. (2000). Teaching Coping to Adolescents: When and to Whom?. *Revista American Educational Research Journal*, 37 (3), 727-745. <https://doi.org/10.3102/00028312037003727>
- Gallegos, W. L., y Huamani Cahua, J. C. (2017). *Escala de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis aplicada a escolares de nivel secundario de la ciudad de Arequipa (Perú)*. [Tesis de Licenciatura. Arequipa, Perú. Universidad Católica San Pablo, Perú], 387-406. <https://revistas.unfv.edu.pe/CVFP/article/view/324>
- García, N. B., y Mazo Zea, R. (2011). Éstres académico. *Revista de Psicología: Universidad de Antioquia*, 2 (1), 64-89. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
- González, B. A. (2003). *Modelo colaborativo de enseñanza-aprendizaje en situaciones no presenciales: Un estudio de caso*. [Tesis de licenciatura. Murcia, España: Universidad de Murcia], 33-45. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=18830>
- González, I. I., y Barrera, A. (2017). Rumiación, preocupación y orientación negativa al problema: procesos transdiagnósticos de los trastornos de ansiedad, de la conducta alimentaria y del estado de ánimo. *Revista electronica Acta Colombiana de*

- Psicología*, 20 (2),30-41. [http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v20n2/es\\_0123-9155-acp-20-02-00042.pdf](http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v20n2/es_0123-9155-acp-20-02-00042.pdf)
- Huamán, D. R., Alva, Rodríguez, M. Á., y Tacca, Huamán, A. L. (2022). Estrés, afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes adolescentes peruanos durante tiempos de covid-19. *Revista electronica de Investigación Psicológica*, 27 (5), 15-32. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322022000100015](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322022000100015).
- Jimeno, A. P., y Conejero López, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36 (1), 74-83. <https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/>
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Barcelona: Martinez Roca.
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martinez Roca.
- León, L. V., Lucas, Mangas, S., Tous, Pallarés, J., y Espinoza, Díaz, I. M. (2020). *Revista electronica Educación XXI*, 23 (2), 165-186. <https://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/25651/21458>.
- Lozano, A. B., Castro, V., Rascovan, L., y Korinfeld. (2014). Entre Adolescentes y Adultos en la Escuela. Puntuaciones de época. *Revista electronica Praxis Educativa*, 18 (2), 80-84. <https://www.redalyc.org/pdf/1531/153137900009.pdf>.
- Lozano, R. O. (2015). Walter Bradford Cannon la institucionalización de la fisiología en la universidad de Harvard durante la segunda mitad del siglo XIX y los comienzos del XX. [Tesis doctoral.Madrid, España: Universidad Complutense de Madrid ],64-83. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=98896>
- Marsollier, R., y Aparicio, M. (2011). El bienestar psicológico en el trabajo su vinculación con el afrontamiento en situaciones conflictivas. *Revista Psicoperspectivas*, 10 (1), 209-220. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-69242011000100011&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-69242011000100011&script=sci_abstract&tlng=pt)
- Olivieti, S. (2010). Estrés académico en estudiantes que cursan primer

- año del ámbito universitario. [Tesis de licenciatura. Paraná, Argentina: Universidad Católica Argentina] 60-62. <https://static.elsevier.es/jano/estresyrendimiento.pdf>
- Peña, G. V., y Vélez Barragán, J. C. (2018). Estrategias de Afrontamiento de los estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio. *Revista Universidad Cooperativa De Colombia*, 36-58. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/94dfc4c7-602f-4e48-a149-c51740ad725b/content>.
- Peña, L. V., y Nieto Betancourt, L. (2012). Afrontamiento del cuidador familiar ante la enfermedad oncológica en uno de Sus hijos. *Revista Línea de Investigación Psicología Clínica y de la Salud Mental*, 2 (1), 19. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/94dfc4c7-602f-4e48-a149-c51740ad725b/content>.
- Papalia, D., Olds Wendkos, S., y Duskin Feldman, R. (2012). *Desarrollo Humano*. Mexico : Mc Grall Hill
- Pereira, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Revista de Educación*, 33 (2), 173-174. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Perez, A. A. (2021). *Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de pregrado de ciencias de la salud, Lambayeque 2020*. [Tesis de licenciatura. Chiclayo, Perú: Universidad Católica Santo Toribio De Mogrovejo], 10-13. <https://tesis.usat.edu.pe/xmlui/handle/20.500.12423/3417>
- Ramos, D. E., y Wando Carrasco, C. (2019). “Estrategias educativas para prevenir el acoso sexual callejero de estudiantes universitarios/as de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés”. [Tesis de licenciatura. La Paz, Bolivia: Universidad Mayor de San Andres], 36-45. <https://dle.rae.es/estr%C3%A9s>
- Salkind, N. (1999). *Métodos de investigación (3ª ed.)*. Naucalpan de Juárez, México: Prentice Hall Hispanoamericana, S.A
- Sierra, J. C., Ortega, V., y Ihab, Z. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista electronica Mal Estar e Subjetividade*, 3 (1), 19-37. <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Tacca, D. R., y Tacca Huamán, A. L. (2019). Estilos de afrontamiento

y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *Revista Investigación Psicológica*, 21 (5),37-56. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322019000100004](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000100004)

Tobin, D., Holroyd, K., Reynolds , R., y Wigal , J. (1989). *The hierarchical factor structure of the coping strategies inventory*. New Orleans:Board.

Vidal, D., y Cuzcano Julcarima, S. D. (2019). *Estrategias de afrontamiento ante el estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una institución privada de Lima Este, 2018*. [Tesis de licenciatura. Lima, Perú: Universidad Peruana Unionfacultad De Cienciasde La Salud], 47-66. <https://repositorio.upeu.edu.pe/items/eb880c0a-0b45-4bd0-970f-bc94811e153>

