



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
Facultad “Teresa de Ávila”

ANSIEDAD-ESTADO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LOS ALUMNOS
DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA

Por
Zapata, Priscila

Director:
Lic. Blanco, Eduardo

Co-Director:
Lic. Neubert, Carlos

Paraná, 2021

Tabla de contenido

| | |
|--|----|
| Lista de figuras..... | 4 |
| Lista de tablas..... | 4 |
| Reconocimientos y agradecimientos..... | 6 |
| Resumen..... | 7 |
| | |
| Capítulo I: Introducción..... | 9 |
| 1.1 Planteamiento y formulación del problema..... | 9 |
| 1.2 Objetivos de la investigación..... | 11 |
| 1.2.1 Objetivo general..... | 11 |
| 1.2.2 Objetivos específicos..... | 12 |
| 1.3 Hipótesis..... | 12 |
| 1.4 Justificación del estudio o la investigación..... | 13 |
| | |
| Capítulo II: Marco teórico..... | 15 |
| 2.1. Estado del arte..... | 15 |
| 2.1.1. Niveles de ansiedad-estado-rasgo..... | 15 |
| 2.1.2. Estrategias de afrontamiento..... | 17 |
| 2.2. Encuadre teórico..... | 20 |
| 2.2.1. Ansiedad..... | 20 |
| 2.2.2. Tipos de ansiedad..... | 22 |
| 2.2.3. La Ansiedad como una respuesta normal o desadaptativa | 22 |
| 2.2.4. Ansiedad-estado..... | 24 |
| 2.2.5. La Ansiedad y el rendimiento académico..... | 26 |
| 2.2.6. Estrategias de Afrontamiento..... | 28 |
| 2.2.7. Estrategias de afrontamiento en el ámbito académico..... | 31 |
| | |
| Capítulo III: Marco metodológico..... | 33 |
| 3.1. Tipo de investigación..... | 33 |

| | |
|---|----|
| 3.2. Muestra..... | 33 |
| 3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos..... | 34 |
| 3.4. Procedimientos de recolección de datos..... | 36 |
| 3.5. Procedimientos de análisis de datos..... | 37 |
| | |
| Capítulo IV: Resultados..... | 38 |
| 4.1. Ansiedad-estado en alumnos de psicología..... | 38 |
| 4.2. Estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología | 43 |
| 4.3. Comparación de los niveles de ansiedad de ambos cursos..... | 47 |
| 4.4. Comparación de las estrategias de afrontamiento utilizadas por ambos cursos..... | 48 |
| 4.5. Aproximación cognitiva..... | 49 |
| 4.6. Aproximación conductual..... | 50 |
| 4.7. Evitación cognitiva..... | 52 |
| 4.8. Evitación conductual..... | 53 |
| | |
| Capítulo V: Discusión, conclusiones, recomendaciones y limitaciones..... | 56 |
| 5.1. Discusión..... | 56 |
| 5.2. Conclusiones..... | 59 |
| 5.3. Recomendaciones..... | 60 |
| 5.4. Limitaciones..... | 61 |
| | |
| Referencias bibliográficas..... | 63 |
| | |
| Anexos..... | 70 |
| A. Consentimiento informado..... | 70 |
| B. Cuestionario sobre situaciones problemáticas de la vida (adaptación UBA-CONICET..... | 71 |
| C. Inventario de ansiedad-estado..... | 74 |
| D. Salidas estadísticas (SPSS) | 75 |

Lista de figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1. Distribución de la muestra según el curso de los estudiantes..... | 33 |
| Figura 2. Comparación de medias de ansiedad-estado entre cursos..... | 39 |
| Figura 3. Cantidad de personas de primer año que puntuaron alto y bajo en ansiedad-estado..... | 41 |
| Figura 4. Cantidad de personas de tercer año que puntuaron alto y bajo en ansiedad-estado..... | 42 |
| Figura 5. Cantidad de persona de tercer año que puntuaron alto y bajo en ansiedad-estado..... | 43 |
| Figura 6. Comparación de medias de la evitación conductual..... | 45 |
| Figura 7. Comparación de medias de la evitación conductual..... | 46 |
| Figura 8. Comparación de medias de ansiedad-estado entre cursos..... | 48 |
| Figura 9. Comparación de medias de ansiedad-estado entre cursos..... | 50 |
| Figura 10. Comparación de medias de ansiedad-estado entre cursos..... | 51 |
| Figura 11. Comparación de medias de ansiedad-estado entre cursos..... | 53 |
| Figura 12. Comparación de medias de ansiedad-estado entre cursos..... | 54 |
| Figura 13. Puntajes obtenidos (por curso) de cada tipo de estrategia utilizada..... | 55 |

Lista de tablas

| | |
|--|----|
| Tabla 1. Media y desviación estándar de los niveles de ansiedad-estado de ambos cursos..... | 38 |
| Tabla 2. Puntaje mínimo y máximo de los niveles de ansiedad-estado de ambos cursos..... | 39 |
| Tabla 3. Media, desvío típico, puntaje mínimo y máximo de niveles de ansiedad del total de la muestra..... | 40 |
| Tabla 4. Frecuencia total de puntajes bajos y altos de ansiedad-estado en alumnos del primer año..... | 41 |
| Tabla 5. Frecuencia total de puntajes bajos y altos de ansiedad-estado en alumnos del tercer año..... | 42 |
| Tabla 6. Frecuencia total de puntajes bajos y altos de ansiedad-estado en la muestra total..... | 43 |

| | |
|---|----|
| Tabla 7. Frecuencia total de puntajes correspondientes a tipos de estrategias de afrontamiento..... | 44 |
| Tabla 8. Frecuencia de puntajes correspondientes a tipos de estrategias de afrontamiento por curso..... | 45 |
| Tabla 9. Comparación de medias entre ambos grupos de estudiantes..... | 47 |
| Tabla 10. Comparación de medias de la aproximación cognitiva..... | 49 |
| Tabla 11. Comparación de medias de la aproximación conductual..... | 51 |
| Tabla 12. Comparación de medias de la evitación cognitiva..... | 52 |
| Tabla 13. Comparación de medias de la evitación conductual..... | 54 |

Reconocimientos y agradecimientos

Agradezco principalmente a Dios por su fidelidad y su compañía a lo largo de este trayecto.

A Eduardo Blanco por su disposición y su colaboración durante este proyecto final.

A Carlos Neubert por sus invariables seguimientos, la supervisión continua y la atenta lectura de este trabajo, pero sobre todo la motivación y el apoyo recibido a lo largo de esta labor.

Y por último un agradecimiento especial merece mi familia, mis padres y hermanas, los seres más maravillosos que la vida me ha dado. Por el apoyo moral, el ánimo constante, cariño y comprensión que marcan nuestro camino diario, su franco optimismo y confianza depositada en nosotros.

Resumen

El presente trabajo de investigación, se mostró con el interés de caracterizar la ansiedad-estado y los modos de afrontamiento, asimismo de analizar las diferencias en los alumnos de primer año y tercer año de psicología en la Universidad Católica Argentina.

En esta investigación se trabajó con una metodología cuantitativa, de tipo descriptivo-comparativo, transversal y de campo.

La muestra fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico, de tipo intencional, ya que los participantes fueron seleccionados siguiendo los criterios establecidos por la investigadora. Estuvo compuesta por aproximadamente 120 estudiantes universitarios, que se encontraban cursando de manera regular primer año y tercer año en la ciudad de Paraná y de los cuales 60 estudiantes fueron los participantes.

Para recabar información, se entregó un consentimiento informado a cada alumno por medio del formulario Google Form, debido a las condiciones de pandemia por Covid-19 y se pidió la aceptación de cada estudiante. Es relevante aclarar que esta actividad se realizó en el horario consensuado por las autoridades que se encontraban dictando clases de manera virtual, se explicó en ese momento que la participación era libre y que su identidad quedaría reguardada.

Para obtener información sobre Ansiedad-estado en los estudiantes universitarios, se administró el cuestionario (State-TraitAnxiety Inventory, STAI) realizada por Leibovich de Figueroa (1991) y seguidamente, los estudiantes universitarios también completaron un cuestionario de Respuestas de Afrontamiento (CRI) con adaptación en la población argentina por Mikulic y Crespi (2008). Para procesar los datos obtenidos, se utilizó el programa Statistical Package For The Social Science (SPSS) versión 22.

Se llevó a cabo, un análisis descriptivo básico para caracterizar la Ansiedad-estado y las Estrategias de Afrontamiento en los estudiantes universitarios de la Universidad Católica Argentina. Por otro lado, para determinar si existía alguna diferencia estadísticamente

significativa entre los estudiantes, de primer año y tercer año, se realizó una prueba T de Student para muestras independientes.

Los resultados obtenidos, dieron a conocer que existe una diferencia estadísticamente significativa entre la Ansiedad-estado y la utilización de Estrategias de Afrontamiento según el año de cursado. Afirmando de esta manera la hipótesis establecida en la investigación.

Con respecto, a la Ansiedad-estado el 73,3% de la muestra total experimentaba un nivel alto. Según el año de cursado, los niveles bajos de Ansiedad-estado que se hallaron fueron 6,66% en primer año, en comparación a un 46,6% en tercer año. Por su parte, los valores altos (indeseados), manifestaron una importante disminución de un 93,3% en primer año, a un 53,3% en el tercer año. De esta manera se evidenció que los niveles de ansiedad-estado eran más bajos en los alumnos avanzados de la carrera.

Con respecto a las Estrategias de Afrontamiento utilizadas se halló que un 45% de la población total optó por Estrategias de afrontamiento cognitivo y entre los cuatro tipos de afrontamiento un 5% por aproximación conductual, mientras que un 21,7% y un 28,3% optaron por la evitación cognitiva y conductual, respectivamente. Comparando primer año y tercer año, solo se reflejó una significación entre las estrategias aproximativas cognitiva y conductual, sin hallarse una diferencia relevante entre los niveles de evitación cognitiva y conductual, cuyos puntajes eran similares entre ambos cursos.

Estos resultados, podrían deberse a la experiencia académica que desarrollan los estudiantes en el tiempo y que, a solo con el paso de los años, logran una mejor adaptación y aprendizaje que posibilita poner en marcha nuevos recursos para hacer frente a las nuevas situaciones que algunas veces pueden ser amenazantes.

Es importante aclarar que los resultados no permiten arribar resultados ampliamente generalizados, debido a que la muestra y la cantidad de personas estudiadas son pequeñas y está reducida a la población de estudiante de psicología, específicamente en la Universidad Católica Argentina.

Capítulo I: Introducción

1.1 Formulación y planteamiento del problema

En la vida cotidiana, las personas se enfrentan a situaciones en las que deben tomar decisiones importantes, y en muchos casos, estas propician la aparición de cierto grado de ansiedad; por ejemplo, entrar a la universidad, estudiar y cumplir con todas las responsabilidades que esta demanda, conlleva un proceso de adaptación que implica en los estudiantes la capacidad de poner en juego diferentes estrategias de afrontamiento, para responder de modo eficiente a las situaciones estresantes generadas por el cambio.

De acuerdo con lo anterior, y en un intento de aproximación a esta problemática, es pertinente citar a Rojas (2014), quien expresó que “la ansiedad es una emoción negativa que se vive como amenaza, como anticipación cargada de malos presagios, de tonos difusos, desdibujados, poco claros”. (p.29). Por su parte, Cascardo y Resnik (2016) consideraron “la ansiedad [como] un tipo de reacción bastante más evolucionada, que solo experimentan los humanos, puesto que implica pensamientos, comportamientos, reacciones fisiológicas y experiencias emocionales que presenta el hombre ante situaciones de conflicto” (p.14)

Sin embargo, es clave tener en cuenta que “existe un nivel de ansiedad útil, funcional o necesaria que moviliza a actuar, pero cuando la ansiedad supera ciertos límites, puede ocasionar consecuencias desadaptativas” (Casari, Anglada, y Daher, 2014, pp. 245-246). Aquello podría ocurrir cuando hay exámenes, lo cual implicaría que el estudiante no alcance un buen rendimiento en su desempeño (Castellanos, Guarnizo, y Salamanca, 2011).

Para efectos de este trabajo, se ha considerado relevante llegar a una definición de la ansiedad en la que se contemple la diferencia entre la ansiedad-estado, que puede ocurrir a consecuencia de un evento transitorio y variable, y la ansiedad rasgo como aquella que hace alusión a una personalidad más estable (Spielber, 1966, como se citó en Ries, Castañeda, Campos, y Del Castillo, 2012). El fin de esta investigación se centra, entonces, en la ansiedad-estado, teniendo en cuenta los aportes que a continuación se describen.

La ansiedad-estado, según Cóllica (2012) se concibe como la sensación de quietud, temor o aprensión, de modo que constituye un concepto psicológico vinculado a aquello que se denomina estado, es decir, algo cambiante, o rasgo, cuando alude a tendencias permanentes en el individuo que se hallan más cercanas al campo de lo temperamental y a lo genético. En consecuencia, si se le asume como estado, es posible comprenderla como un síntoma asociado a una situación temporal de incertidumbre.

En el contexto académico, tal como planteó Grandis (2009), la ansiedad se refleja en las reacciones de los alumnos frente a las preocupaciones recurrentes a fracasar o al mal rendimiento en los exámenes, que puede llegar a generar efectos negativos en el estudiante, hasta el punto en que su salud mental y su rendimiento académico se vean afectados. Frente a ello, Goleman (2010) concluyó que aproximadamente a la mitad de la carrera una persona podría sentir una cierta inquietud, y esta generaría importantes consecuencias.

En cuanto al concepto de afrontamiento, Lazarus, Valdés, y Folkman (1986) lo definieron “como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como exhibiendo o desbordando los recursos del individuo” (p. 164). Asimismo, López y Veléz (2018) argumentaron lo siguiente:

Las estrategias de afrontamiento son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes. Aunque la puesta en marcha de estas no siempre garantiza el éxito, sirven para generar, evitar o disminuir los conflictos en los seres humanos, atribuyéndoles beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento. (p. 5-6)

Desde esta perspectiva, es posible afirmar que los alumnos universitarios se enfrentan a una gran cantidad de exigencias académicas que requieren varios tipos de respuestas, y para llegar a ellas, utilizan recursos o estrategias de afrontamiento ante ciertas situaciones. No obstante, se ha observado que “los estudiantes ansiosos se concentran más en la dificultad de la tarea que en el dominio académico, se centran con mayor frecuencia en sus inhabilidades personales,

emocionales, así como en las fallas que han tenido en su desempeño previo” (Rivas, 1997, como se citó en Contreras et al., 2005)

Cuando se habla de ansiedad no se debería dejar de considerar la baja autoeficacia que se evidencia en estos sujetos, quienes con frecuencia perciben que ciertos eventos están por encima de sus capacidades y por lo tanto, creen que no poseen los recursos necesarios para hacerles frente.

De acuerdo con ello, surge el interrogante sobre si la ansiedad-estado tiene alguna asociación con las estrategias de afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios, pertenecientes a la Facultad Teresa de Ávila.

Preguntas de investigación

- ¿Existen diferencias estadísticamente significativas en el nivel de ansiedad-estado y las estrategias de afrontamiento según el año que se encuentre cursando el alumno?

1.2. Objetivos de la investigación

1.2.1. Objetivo general

Evaluar si existen diferencias estadísticamente significativas de Ansiedad-estado y Estrategias de Afrontamiento entre los alumnos universitarios de primer año y tercer año de psicología en la Universidad Católica Argentina.

1.2.2. Objetivos específicos

- Describir la ansiedad-estado en los alumnos que están cursando el primer y tercer año de Psicología, en la Universidad Católica Argentina, Facultad Teresa de Ávila.
- Identificar las estrategias de afrontamiento en los alumnos que están cursando el primer año y tercer año de psicología en la Universidad Católica Argentina, Facultad Teresa de Ávila.
- Evaluar si existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de ansiedad entre los estudiantes universitarios, del primer año y del tercer año de psicología en la Universidad Católica Argentina
- Establecer si existen diferencias estadísticamente significativas en la utilización de las Estrategias de Afrontamiento entre los estudiantes de primer año y tercer año de psicología en la Universidad Católica Argentina.

1.3. Hipótesis

- Existen mayores niveles de ansiedad-estado en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la licenciatura en psicología, en contraste a aquellos que se encuentran en el tercer año de la carrera, de la Universidad Católica Argentina
- En los estudiantes de tercer año de psicología, prevalecen estrategias de afrontamiento en comparación al grupo de estudiantes de primer año, donde priman estrategias de evitación.

1.4. Justificación del estudio o la investigación

Este trabajo se basó en la idea propuesta por Cóllica (2012) sobre la ansiedad: una sensación de inquietud, temor o aprensión, entendida como un concepto psicológico ligado a lo que se denomina estado, es decir, algo transitorio, o rasgo, cuando se refiere a tendencias estables en el individuo que parecerían pertenecer más al campo de lo temperamental y a lo genético. Así, como estado puede ser solamente un síntoma ligado a una situación específica.

A partir de la psicología cognitiva, Rojas (2014) propuso que en un nivel intelectual cognitivo la ansiedad se experimenta, en particular, en la manera de elaborar las ideas y los recuerdos. En esa medida, se asume como un estado subjetivo de tensión, cuyo origen se halla en los errores o en las deficiencias acaecidas en la acumulación y procesamiento de la información. Sumado a ello, Cascardo y Resnik (2016) argumentaron que “cuando los síntomas ansiosos se vuelven excesivos y difíciles de controlar, pueden llegar al punto de interferir seriamente en nuestras actividades diarias” (p.14).

Para autores como Cano y Dongil (2017), las personas adultas tienen la capacidad de reaccionar emocionalmente ante circunstancias relevantes para la supervivencia, la adaptación al ambiente o los intereses del individuo. Las reacciones de ansiedad se producen frente a situaciones de resultado incierto que pueden ser interpretadas como una amenaza para los fines de un individuo. Por ejemplo, cuando se tiene una prueba, una entrevista de trabajo o una presentación en un auditorio, se podría reaccionar con mayor o menor nivel de ansiedad, según el grado de amenaza percibido.

En el ámbito universitario, Friedman y Bendas-Jacob (1997), como se citó en Grasses y Rigo (2010), afirmaron que este concepto merece especial atención, en la medida en que “puede causar dificultades para resolver los problemas de manera efectiva, incluyendo dificultades para pensar claramente” (p. 104).

Ahora bien, en cuanto a las estrategias de afrontamiento, este es un tema que actualmente sigue siendo investigado por varios autores, y se considera valioso dentro del ámbito universitario, pues los estudiantes se ven sometidos a una alta carga académica que les exige poner a prueba otros recursos personales.

Según Dresel (2014), “cuando nos gana la rutina, perdemos la perspectiva de lo que hacemos, se nos nubla la mente y parecería que desperdiciamos asimismo la capacidad de pensar y de introducir innovaciones en la manera de cumplir con nuestras obligaciones” (p.92). Igualmente, Greenberg y Padesky (1998) expresaron que “la manera de entender nuestros problemas influye en la manera de afrontarlos”. (p.30)

Por ello, es considerado relevante indagar la Ansiedad-estado y las Estrategias de Afrontamiento en la población universitaria y, asimismo analizar si existe una diferencia estadísticamente significativa en estas variables entre los estudiantes universitarios, del primer año y tercer año de psicología en la Universidad Católica Argentina.

Capítulo II: Marco teórico

2.1 Estado del arte

A continuación, se presentarán diversas investigaciones, las cuales nos darán la posibilidad del conocimiento sobre la Ansiedad-estado y Estrategias de Afrontamiento.

2.1.1 Niveles de ansiedad-estado-rasgo

En el ambiente académico existen estudios de tipo exploratorio, descriptivo y correlacional. Entre ellos se encuentra la investigación *Ansiedad e insatisfacción corporal en universitarios*, escrita por Medina-Gómez, Martínez-Martín, Escolar-Llamazares, González-Alonso, y MercadoVal (2019), cuyo fin era estudiar los niveles de ansiedad e insatisfacción corporal, y su vínculo con las diferencias según género, curso y centro de estudios. La muestra fue de 516 universitarios de Burgos, España, y se aplicó el Cuestionario de Ansiedad-estado-Rasgo, así como una subescala de insatisfacción corporal contenida en el Inventario de Trastornos de Conducta Alimentaria. Los resultados que se encontraron fueron los siguientes:

[...] alrededor del 20% de los participantes presentó niveles altos de ansiedad, aunque no se encontraron diferencias por género, curso o centro; adicionalmente, el 61.4% presentó alta o moderada insatisfacción corporal, principalmente si eran mujeres, personas ansiosas, o de segundo curso en la universidad. También se encontró interrelación entre estos factores, por lo cual en algunos universitarios se pudo identificar determinado riesgo para la aparición de trastornos de la conducta alimentaria y de la ingesta de alimentos. (Medina-Gómez, 2019, p. 22)

En segundo lugar, el texto *La ansiedad-estado-rasgo y el rendimiento académico en adolescentes de 14 a 16 años*, escrito por Schmidt y Shoji (2018), tuvo como propósito:

[...] descubrir la relación que existe entre las variables ansiedad-estado y la ansiedad rasgo con el rendimiento académico [...] La investigación se llevó a cabo con 100 adolescentes entre 14 a 16 años, estudiantes de escuelas públicas no céntricas de la ciudad de Paraná. (p. 5)

En ese caso se utilizó el cuestionario de STAI (State Trait Anxiety Inventory, en español Inventario de Ansiedad-estado-Rasgo) de Spielberger, Gorsuch y Lushene (1970), como se citó en Schmidt y Shoji (2018), mientras que, para medir el rendimiento académico, se usaron las calificaciones de la libreta del ciclo lectivo 2017. En suma, se pretendía indagar si había una relación entre la ansiedad-estado-rasgo y el rendimiento académico en los adolescentes.

En los resultados se determinó que “la ansiedad-estado A/E influye sobre el rendimiento académico de manera considerable; mientras que la ansiedad rasgo A/R no cuenta con relevancia estadística que proporcione información al respecto” (Schmidt y Shoji, 2018, p. 5).

También se cuenta con la investigación *Estructura factorial del Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) para pacientes diagnosticados con depresión*, realizada por GuillénRiquelme y Buela-Casal (2015), cuyo objetivo “fue evaluar la factorización del STAI en una muestra de pacientes con diagnóstico de depresión” (p. 293). El STAI “ha sido objeto de críticas, entre las que destaca la posible existencia de un conjunto de reactivos que, por evaluar depresión, conformarían un factor independiente” (p. 293). En esta investigación se contó con la participación de 266 pacientes españoles diagnosticados con diferentes trastornos depresivos, y se concluyó lo siguiente:

[...] la factorización realizada no permite confirmar la presencia de conjuntos de reactivos específicos para la depresión [...] además, los elevados valores del alfa categórico, tanto en la estructura factorial obtenida como en las sub escalas teóricas, son indicios de una elevada fiabilidad para el empleo del STAI en pacientes con diagnóstico de depresión [...] Mediante estos datos se ha establecido que los depresivos alcanzan puntuaciones elevadas en lo que respecta a los niveles de ansiedad evaluados mediante el STAI. (Guillén-Riquelme y Buela-Casal, 2015, pp. 293-296)

2.1.2 Estrategias de afrontamiento

Sobre este concepto, un estudio relevante hecho en Argentina es *Estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología*, hecho en la Universidad Católica Argentina, sede Mendoza, por

Sicre y Casaro (2014) quienes tuvieron como fin conocer el tipo de estrategias que usaban los estudiantes universitarios y su relación con el desempeño académico. En este caso trabajaron con todos los alumnos de la carrera de Psicología, pero su muestra contó con 140 de ellos; además, utilizaron el Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Jóvenes (CRI, por su nombre en inglés Coping Responses Inventory-Adult Form), propuesto por Moos (1993, 1995), como se citó en Sicre y Casaro (2014).

Posteriormente, hallaron que existe una correlación entre las estrategias de afrontamiento y el rendimiento académico, de acuerdo con una evaluación hecha a partir de la cantidad de materias rendidas; a la vez, concluyeron que el afrontamiento por aproximación cognitiva fue mayor en estudiantes de quinto año que en los de primer año, lo que significó una mayor preparación mental para enfrentar el elemento generador de estrés y sus efectos.

En el estudio *Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios*, propuesto por Casari, Anglada, y Daher (2014), se analizaron las estrategias de afrontamiento y la ansiedad frente a los exámenes, y se evaluaron las diferencias y el grado de relación entre estas dos variables en términos de género, materias rendidas y año académico. Se utilizaron como instrumentos de medición:

[...] el *Inventario de Respuestas de Afrontamiento*(CRI Adult – Form, Coping Responses Inventory) de Rudolph Moos, elaborado (1993) y adaptado por Mikulic y Crespi (2008) [y] la *Escala de Ansiedad Cognitiva frente a los exámenes*, elaborada por Cassady y Johnson en 2002, y adaptada por Furlan, Pérez, Moyano y Cassady (2010).(pp. 252-253)

La muestra fue de 140 alumnos de Psicología de la Universidad del Aconcagua de la provincia de Mendoza, quienes cursaban el primer año y el quinto año de la carrera. Los resultados dieron a conocer que hombres y mujeres tienen un nivel bajo de ansiedad ante los exámenes, y que “las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes con mayor frecuencia ante un examen son evitativas y conductuales, tales como la búsqueda de gratificaciones alternativas y descarga emocional” (p. 254).

Por otra parte, en el *Estudio descriptivo- correlacional de las estrategias dominantes de los estudiantes para afrontar el estrés en la situación pandémica por el coronavirus*, propuesto por Babicka-Wirkus, Wirkus, Stasiak y Kozłowski(2021) se tuvo en cuenta a la población universitaria, dado que es esta una etapa relevante vivida por la mayoría de los jóvenes, y en la que se van definiendo algunos factores de su vida. En este estudio se examinó las estrategias para hacer frente al estrés entre los estudiantes universitarios polacos durante la pandemia de coronavirus, así como evaluar el tipo de apoyo que esperaban.

Para ello, se contó con 577 estudiantes de distintas Universidades: Universidad de Gdańsk (UG), Universidad Adam Mickiewicz en Poznań (UAM) - 22,2%, Universidad de Varsovia (UW) - 17,2%, Universidad Jan Kochanowski de Kielce (UJK - 13,7%, y Universidad Pomeranian en Słupsk (5,9%) y debido al bajo número de estudiantes de otras universidades, se creó un grupo adicional (diferentes universidades — DU), que comprendió el 6,0% del total de la muestra.

En el presente estudio se utilizó el inventario Mini-COPE en una adaptación polaca de Juczyński y Ogińska-Bulik y se complementó con otras dos preguntas semiabiertas. La versión polaca del Mini-COPE consta de 28 ítems, que forman 14 estrategias de afrontamiento, las mismas se utiliza para medir reacciones típicas en situaciones de estrés intenso y con respecto a las preguntas, la primera se refería al tipo de apoyo que esperaban los estudiantes durante la pandemia. Las respuestas disponibles fueron: apoyo psicológico, emocional, económico, organizativo, sin necesidad de apoyo y otras (a completar por los estudiantes si es necesario). La segunda pregunta complementaria se refería a las fuentes de las que los estudiantes esperaban apoyo durante la pandemia. En este caso, los estudiantes podrían seleccionar la respuesta apropiada más cercana entre: familia, amigos, la universidad, el gobierno y otros (para ser llenado por los estudiantes si es necesario).

Los resultados del estudio, mostraron que, durante la situación estresante de la pandemia, que puede causar sentimientos de incertidumbre y crisis, los estudiantes polacos eligieron principalmente estrategias de afrontamiento como la aceptación, la planificación y la búsqueda de apoyo emocional. Con respecto a la necesidad de un apoyo u otras fuentes, los resultados

reflejaron que 78% de los estudiantes necesitaba apoyo, mientras que el 22% no expresó tales necesidades. La mayor proporción de estudiantes, el 25%, necesitaba apoyo emocional de índole familiar.

2.1.3 Ansiedad y estrategias de afrontamiento

Nurunnabi et al. (2020), indagaron sobre las estrategias de afrontamiento de estudiantes universitarios chinos ante el cierre de las universidades por la pandemia COVID-19. Con una muestra de 559 personas, investigaron la vida de los estudiantes durante el encierro y qué acciones tomaron para controlar su ansiedad. Así, a través de un análisis de varianza (ANOVA) realizado por el SPSS Statistics versión 27, buscaron una posible relación entre estrategias de afrontamiento utilizadas y niveles de ansiedad. Los resultados evidenciaron que las estrategias de afrontamiento fueron requeridas debido a los niveles altos de ansiedad y presión psicológica debidos al aislamiento generado por la cuarentena. Otros fenómenos psicológicos, tales como falta de sueño, apoyo emocional y social, fueron registrados.

El estudio concluyó que los estudiantes universitarios emplearon un determinado número de estrategias de afrontamiento (búsqueda de apoyo social, evitación, desconexión mental, capacidad de respuesta a problemas humanitarios), para lidiar con los altos niveles de ansiedad y malestar psicológico relacionados al COVID-19.

Scorsolini-Comin et al. (2021) optaron por indagar una posible relación entre depresión, ansiedad y síntomas de estrés con estrategias de afrontamiento, en estudiantes graduados también en el contexto de la pandemia del COVID-19. Por medio de una encuesta virtual, participaron 331 estudiantes brasileños entre 20 y 64 años, respondiendo un cuestionario sociodemográfico, una escala de estrategias de afrontamiento y la escala DASS-21 (Depression, Anxiety and Stress Scale). Por medio de un análisis descriptivo, utilizando las pruebas de la U de Mann-Whitney, Kruskal-Wallis y la correlación de Spearman. Los resultados arrojaron que mantener rutinas de estudio y trabajo, como así también la práctica religiosa, se relacionaron con niveles bajos de depresión, ansiedad y estrés, respectivamente, concluyéndose asimismo que las estrategias de afrontamiento actuaron como factores protectores.

Ambos estudios demuestran, así, que las estrategias de afrontamiento son una respuesta efectiva – en mayor o menor medida – ante determinados estresores, siendo en este caso aquellos que impidieron o dificultaron el ciclo académico de estas personas (consecuencia de la cuarentena por COVID-19). Asimismo, demostraron que variables psicológicas tales como estrés, ansiedad y depresión, tienen una efectiva correlación negativa con las estrategias utilizadas a favor del individuo.

2.2. Encuadre teórico

A partir de lo expuesto, y teniendo en cuenta el ámbito académico donde se realiza la investigación, es pertinente ahondar en las variables que serán analizadas: ansiedad-estado y estrategias de afrontamiento.

2.2.1. Ansiedad

El término de ansiedad resulta complicado para conceptualizar, ya que no constituye una variable observable y facilita, de esta manera, un uso equívoco del término. Amplias y heterogéneas son las definiciones que diversos autores pueden proporcionar acerca del mismo

Según lo expresado por la American Psychiatric Association (2014), en el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales (quinta edición), “los trastornos de ansiedad se diferencian del miedo o la ansiedad normal propios del desarrollo por ser excesivo o persistir más allá de los periodos de desarrollo apropiados” (p.189). Por su parte, Sierra, Ortega, y Zubeidat (2003) plantearon que la ansiedad genera:

[...] un estado [...] desagradable caracterizado por la anticipación del peligro, el predominio de síntomas psíquicos y la sensación de catástrofe o de peligro inminente, es decir, la combinación entre síntomas cognitivos y fisiológicos, manifestando una reacción de sobresalto, donde el individuo trata de buscar una solución al peligro, por lo que el fenómeno es percibido con total nitidez. (p. 17)

Sin embargo, Clark y Beck (2012) afirmaron desde la perspectiva cognitiva “la ansiedad es el producto de un sistema de procesamiento de información que interpreta una situación como amenazadora para los intereses vitales y para el bienestar del individuo” (p. 71).

Por su parte, Vindel (2011) expresa que la ansiedad es una emoción natural que guarda similitud con otras reacciones emocionales, tales como la alegría, el enfado, la tristeza, etc y que también es distinguida como una emoción desagradable, negativa, que surge en una situación ante la que el individuo percibe una amenaza. Para afrontar esta situación y tratar de reducir las consecuencias negativas el individuo debe ponerse en alerta.

Por otro lado, desde la practica medica la ansiedad tiene su riqueza, Rojas (2014) define que “la ansiedad es siempre un estado de alerta del organismo que produce un sentimiento indefinido de inseguridad”. (p.22). Desde este marco, Acquarone (2016), plantea que cuando quedamos expuestos a una situación de peligro, nuestro cuerpo se prepara para la acción y experimentamos de esta manera un aumento de la frecuencia cardiorrespiratoria y de la presión arterial, una dilatación de los bronquios para procurar mayor calidad de oxígeno y una tensión general en todos los músculos que nos protegerá del posible daño de los órganos internos.

En síntesis, la ansiedad puede percibirse como un mecanismo defensivo frente a las situaciones amenazantes. Esta se manifiesta por los diferentes signos y síntomas que se presentan a nivel corporal como así también, se generan cambios en la manera que se procesa la información, por lo general las personas tienden a ver todo de manera negativa y a pensar que se van a producir desgracias o hechos desagradables. Del mismo modo, es importante poder diferenciar cuando la ansiedad se produce por una situación transitoria o por lo contrario, si perdura a lo largo del tiempo.

2.2.2 Tipos de ansiedad

En la presente investigación nos centramos en lo planteado por Spielberger (1972) quien propone definir la ansiedad rasgo y Estado. La ansiedad rasgo fue determinada como tendencias o rasgos de personalidad más estables a lo largo del tiempo, en diversas situaciones que se presentan como amenazantes. Asimismo, la Ansiedad-estado la puntualiza como un “estado

emocional” inmediato, modificable a lo largo del tiempo, caracterizado por sentimientos como tensión, nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones.

Por otra parte, Barlow (2002) diferencia dos tipos de ansiedad: una puntual y poco duradera, que él considera como crisis de ansiedad, y la otra que es menos intensa, más permanente y asociada a la preocupación, identificándola como ansiedad generalizada.

Asimismo, Rojas (2014) distingue también dos formas de ansiedad: exógena y endógena. La ansiedad exógena está relacionada con las amenazas inquietantes debido a la presencia de estímulos externos de variados acontecimientos de vida que se sitúan de manera anterior a la ansiedad, fundando una fuerza y un poder de generarla a través de situaciones que implican algún riesgo o peligro. Mientras que lo endógeno se refiere a la ansiedad propiamente dicha, a lo interno del organismo, es decir a los sentimientos vitales en donde confluye lo somático y lo psíquico. En consecuencia, para que esta surja dependen, según Clark y Beck (2012), del siguiente escenario: “en la mayoría de los casos la ansiedad se desarrolla en el contexto de presiones, demandas y estresores fluctuantes de la vida cotidiana” (p.20).

2.2.3. La Ansiedad como una respuesta normal o desadaptativa

La ansiedad es considerada como una emoción que se manifiesta en diferentes situaciones, aparece de manera anticipatoria frente a circunstancias futuras que puede llegar a ser amenazante, posibilitando de esta manera que el individuo se prepare para responder adaptativamente con una serie de reacciones conductuales, cognitivas y fisiológicas. A veces pueden surgir falsas alarmas que son definidas por Barlow (2002) como “miedo o pánico visible que ocurre en ausencia de un estímulo, amenazante aprendido o no aprendido. (p.220).

En síntesis, “la ansiedad se entiende como una respuesta normal y necesaria o como una respuesta desadaptativa (ansiedad patológica)” (Sierra, Ortega, y Zubeidat, 2003, p.16). En este sentido, la ansiedad se vuelve patológica cuando la intensidad es excesiva, cuando hay ausencia de estímulos o cuando permanece de forma prolongada e injustificable generando disfuncionalidad en el ser humano.

Sugerimos los cinco criterios propuestos por Clark y Beck (2012) para diferenciar los estados normales de miedo y ansiedad de los anormales, no es necesario que todos estén presentes, pero si es esperado que se hallen varias de estas características en los cuadros de ansiedad clínica:

- **Cognición disfuncional:** se refiere a un ascenso falso, es decir que implica una valoración errónea sobre un peligro o amenaza, es decir que no se haya en una observación directa.
- **Deterioro del funcionamiento:** “la ansiedad [...] interfiere en el manejo efectivo y adaptativo ante la amenaza percibida” (Clark y Beck, 2012, p. 25), lo cual genera conflicto en la vida social cotidiana, laboral, etc.
- **Persistencia:** la ansiedad patológica perdura más tiempo del que se esperaría en condiciones normales.
- **Falsa alarma:** alude al miedo visible que provoca una angustia espontánea por una situación u objeto, aunque no haya estímulo amenazante.
- **Hipersensibilidad a los estímulos:** surge cuando el miedo es una respuesta de rechazo frente a un estímulo que se percibe como amenaza potencial.

Asimismo, Rojas (2014) plantea que un cierto grado de ansiedad positiva es bueno para cualquier rendimiento concreto. El problema se produce cuando la ansiedad se hace negativa, para lo cual son necesarios los siguientes requisitos:

1. que tenga una gran intensidad,
2. que su duración sea excesiva,
3. que sea paralizante, que vaya produciendo bloqueos intermitentes, que cada vez van a más. (p.36)

Teniendo en cuenta estas perspectivas, se considera clave tener presente que la ansiedad podría repercutir en los diferentes ámbitos de un individuo, en lo laboral, social y académico

consiguiendo ser un problema y produciendo efectos a corto o a largo plazo, debido a que tiene la capacidad de influir negativamente en los planos: físico y psíquico. Al respecto, Cascardo y Resnik (2016) señalaron que “cuando los síntomas ansiosos se vuelven excesivos y difíciles de controlar, pueden llegar al punto de interferir seriamente en nuestras actividades diarias” (p.14). Pedro Moreno y Julio C. Martín (2004) proponen “cambiar el chip” ante nuestra ansiedad, explicando que el diálogo que mantenemos sin darnos cuenta y los pensamientos que atraemos tienen un papel importante en las emociones que sentimos, si pensamos en algo peligroso puede aumentar la ansiedad.

Sobre las consecuencias de estos estados en la actualidad, conviene citar el siguiente fragmento de Cury (2018) sin percibirlo, la sociedad moderna, consumista, rápida y estresante, alteró algo que debería ser inviolable: el ritmo de construcción de los pensamientos, lo que genera consecuencias muy serias para la salud emocional, el placer de vivir, el desarrollo de la inteligencia, la creatividad y la sustentabilidad de las relaciones sociales. (p. 13)

2.2.4. Ansiedad-estado

Habiendo desarrollado los conceptos y tipos de ansiedad, es turno de ahondar en un concepto fundamental para los fines académicos de esta investigación la Ansiedad-estado.

Según Cólica (2012), la ansiedad puede ser entendida como sensación de inquietud, temor o aprensión, es decir, como concepto psicológico ligado a lo que se denomina estado, que sería algo transitorio, o rasgo, cuando se refiere a tendencias estables y permanentes en el individuo que parecerían pertenecer más al campo de lo temperamental y a lo genético. Como estado puede ser solamente un síntoma ligado a una situación específica. Asimismo, Spielberger (1972) distingue dos tipos de ansiedad: Estado y Rasgo. La Ansiedad-estado la refiere a un “estado emocional” inmediato, modificable a lo largo del tiempo, caracterizada por una variedad de sentimientos, pensamientos molestos, preocupaciones y cambios fisiológicos. Finalmente, la ansiedad rasgo la considera como una característica de la personalidad de un individuo que tiende a ser relativamente estable a lo largo del tiempo por lo que estas personas suelen percibir muchas situaciones como riesgosas ya que su organismo está constantemente atento para reaccionar frente a las situaciones peligrosas.

Las personas más ansiosas se acostumbran a mostrar reacciones de ansiedad más elevadas incluso en situaciones poco amenazadoras. En esa medida, la diferencia se hace evidente cuando se trata de una tendencia más estable y permanente en el individuo, y de aquellas que dependen de una situación transitoria. Videl (2011) confirma lo enunciado anteriormente, el nivel del estado de ansiedad debería ser alto en circunstancias que sean percibidas por el individuo como peligrosas, independientemente de la percepción objetiva. La intensidad de un estado de ansiedad sería baja en situaciones no amenazantes, o en circunstancias en que, aun existiendo peligro, éste no es percibido como amenazante.

En esta investigación también se parte de la definición de ansiedad-estado dada por Baeza, Balaguer, Guillamón, Belchi, y Coronas (2008), quienes señalaron que “la ansiedad-estado hace referencia a un estado emocional transitorio y fluctuante en el tiempo. El nivel de ansiedad-estado debería ser alto en circunstancias que sean percibidas por el individuo como amenazantes o no percibidas como tales” (p.29).

Los estados de ansiedad están relacionados con las emociones que puede sentir un individuo y el ambiente en el que se encuentra, ya que depende de la situación específica en la cual se halle el individuo es que va a accionar de determinada forma. Así pues, Morales-Rodriguez y Perez Marmol (2019) explicaron en su investigación que los estudiantes con niveles bajos o medios de claridad emocional, es decir con metaconocimiento individual de su experiencia afectiva, permite percibir el entorno como más amenazador y muestran mayores respuestas psicofisiológicas al estrés que aquellos con alta claridad emocional. Al respecto, Beauchaine y Cicchetti (2019) en su investigación sobre la desregulación emocional propone dos formas para identificarlo, las emociones que son provocadas por estímulos y acontecimientos específicos que solo persisten unos momentos y los estados de ánimos que son influidos por entornos internos y externos más amplios, persistiendo días, semanas, etc. Estas fluctuaciones establecen la presencia de emociones que interfieren en las conductas apropiadas para el logro de un objetivo. En tal sentido, Tagny y Baumeister (2004) establecen que la capacidad para el autocontrol es un elemento importante para comportarse de una manera atenta, finalizar tareas, cumplir los compromisos y hacerse responsable de las situaciones cotidianas de la vida en el que se requiere de la habilidad para controlar y dirigir la conducta de manera adecuada.

En síntesis, hay que distinguir aquellas tendencias o rasgos de personalidad, de aquellas conductas emocionales, transitorias es decir temporales que se manifiestan en situaciones particulares, también es importante tener en cuenta la relación de estas variables, ya que los estados dependen de la situación en la que se encuentra cada individuo sin dejar de apreciar los rasgos de personalidad.

2.2.5. La Ansiedad y el rendimiento académico

La ansiedad ante situaciones de prueba es cada vez más frecuente en la vida de las personas, debido a la necesidad de obtener estudios universitarios que son valorados por medio de evaluaciones y para acceder al mercado laboral, actualmente, hay que superar pruebas estandarizadas.

Tradicionalmente algunos autores (Ferragut y Fierro, 2012) consideraron que el rendimiento académico en los alumnos se ha asociado con la capacidad intelectual previa que permite obtener buenas calificaciones. Por otra parte, Vindel (2011) plantea que la ansiedad ante los exámenes constituye un grave problema no sólo por el elevado porcentaje de estudiantes que la padecen sino también porque ejerce un efecto muy negativo sobre el rendimiento. Para simplificar, hay que considerar que un número muy alto de alumnos que sufren fracaso escolar no tienen problemas relacionados con el aprendizaje o con su capacidad intelectual sino con los niveles extremos de ansiedad que presentan ante los exámenes.

Furlán y otros (2012) investigaron que los alumnos que experimentan elevada Ansiedad-estado y conductas recurrentes de procrastinación presentan algunos déficits en sus funciones ejecutivas y, en comparación con sus compañeros de menor Ansiedad-estado, les implica una mayor dificultad para mantener el control sobre su estado emocional. Por su parte Vargas Ríos (2010), realizó una investigación sobre el rendimiento académico y la relación del nivel de ansiedad ante las evaluaciones, con estudiantes universitarios de primer año de la Facultad de educación, hallando que aquellos alumnos que presentaban mayores niveles de ansiedad en la situación de examen, obtenían un menor rendimiento académico.

Teniendo en cuenta los aportes mencionados, consideramos la presencia de la ansiedad como un factor influyente en el rendimiento académico.

Bertoglia (2005) establece que, en una situación de evaluación, los alumnos pueden experimentar distintas reacciones emocionales que van desde un control conductual adecuado hasta un descontrol intenso facilitando un bloqueo de sus conocimientos. Resulta evidente la importancia de la ansiedad como un elemento individual que posibilita respuestas positivas o negativas. Al respecto, Tagney y Baumeister (2004) en sus investigaciones sobre el autocontrol y la deseabilidad social, concluyeron que las personas con un bajo autocontrol informaron marcadamente un rango insatisfecho de los resultados en las tareas escolares o laborales, en la vida social, en la adaptación personal y en los patrones emocionales. Como diría (Ferragut y Fierro, 2012) el equilibrio personal es un factor clave para lograr un mejor rendimiento. En este sentido, conocer las propias emociones y saber restaurarlas ante las dificultades serán aspectos de importancia.

Consideramos importante tener conocimientos de cómo comprende nuestro cerebro, por eso Beauchaine y Cicchetti (2019) expresan que la perspectiva tradicional demuestra que los seres humanos se comportan a instancias de sus emociones en situaciones que amenazan la vida y otros contextos relevantes para la supervivencia. Pero debido a su corteza prefrontal altamente elaborada, los humanos pueden suprimir las respuestas emocionales y participar en acciones más deliberativas cuando se considera ventajoso hacerlo.

En síntesis, la ansiedad puede llevarnos a resultados negativos en nuestras calificaciones, en nuestra autoestima, en nuestras relaciones sociales y asimismo para desempeñar actividades cotidianas. Por lo anterior, es importante que, en los ámbitos educativos, como la universidad, se puedan realizar investigaciones de los niveles de ansiedad en los alumnos ante las pruebas académicas.

2.2.6. Estrategias de Afrontamiento

Habiendo desarrollado anteriormente la temática de ansiedad, es momento de poder ahondar sobre las Estrategias de Afrontamiento, comenzando con algunos conceptos de afrontamiento:

Lazarus et al. (1986) define “el afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales contantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como exhibiendo o desbordando los recursos del individuo” (p. 164).

Según Moos (2010) plantea que el afrontamiento puede ser activo o de evitación y que la "focalización de la respuesta" da lugar a tres tipos de afrontamiento: focalizado en la evaluación de la situación, dirigido al problema o a la emoción.

Por su parte, Luengo (2015) añade:

El afrontamiento activo y constante de la ansiedad no es en el fondo otra cosa que la lucha por limpiar el error emocional que uno mismo, sin saber cómo, ha andado contrayéndose y que ahora, propagadamente, ocupa total o parcialmente los análisis de la realidad por la que se transita. (p. 98)

Asimismo, Vindel (2011) plantea que debe a cualquier actividad que el individuo puede poner en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de enfrentarse a una determinada situación. Por lo tanto, los recursos de afrontamiento del individuo están formados por todos aquellos pensamientos, reinterpretaciones, conductas, etc., que el individuo puede desarrollar para tratar de conseguir los mejores resultados posibles en una determinada situación. Entretanto, Castagnetta (s.f.) lo asumió como una respuesta adaptativa, de carácter subjetivo, cuya finalidad es reducir el estrés que se deriva de una situación difícil de afrontar, según el individuo que la percibe.

Al reflexionar sobre el tema, Furlan et al. (2012) expresaron lo siguiente:

Los estilos de afrontamiento se entienden como predisposiciones de la personalidad que trascienden la influencia del contexto situacional y el tiempo. Su estudio se caracterizó por destacar la estabilidad del afrontamiento en diferentes situaciones. Por otra parte, las respuestas de afrontamiento se especificaron como pensamientos y conductas particulares

que son llevadas a cabo en respuesta a situaciones estresantes y que pueden cambiar con el tiempo. (pp. 132-133)

Por otro lado, Lazarus et al. (1986) manifestaron que la utilización de determinada Estrategia de Afrontamiento depende tanto de la circunstancia como del valor cognitivo, el control percibido, las emociones o la activación fisiológica experimentada por la persona. A continuación, se presentan las estrategias de afrontamiento halladas en una síntesis elaborada por Sandoval (s.f.):

- Resolución de problemas: estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a eliminar el estrés modificando la situación que lo produce.
- Reestructuración cognitiva: estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante.
- Apoyo social: estrategias referidas a la búsqueda de apoyo emocional.
- Expresión emocional: estrategias encaminadas a liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés.
- Evitación de problemas: estrategias que incluyen la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento estresante.
- Pensamiento desiderativo: estrategias cognitivas que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante.
- Retirada social: estrategias de retirada de amigos, familiares, compañeros y personas significativas asociadas con la reacción emocional en el proceso estresante.
- Autocrítica: estrategias basadas en la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante y el inadecuado manejo. (p. 2)

El modelo de afrontamiento propuesto por Moos y adaptado por Milkulic es fundamental para los fines académicos perseguidos, dado que , para la investigación de campo realizada, se utiliza el CRI-A, por sus siglas en inglés: Coping response inventory for adults (Inventario de respuestas de afrontamiento para adultos), elaborado por Moos (1993) y validado para Argentina por Mikulic et al. (2008). Donde profundizaremos en dos espacios diferentes en el foco y en el método o respuesta.

El foco es la orientación que la persona realiza para resolver el problema, puede ser de aproximación cuando se emplean de forma activa en el problema y refleja los esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar o resolver los estresores vitales o puede ser por evitación que tiende a estar centrado en la emoción, cuando se utilizan de forma pasiva los esfuerzos cognitivos y conductuales para evitar pensar en un estresor y sus consecuencias. Siguiendo con la idea, Moos (1993, citado en Mikulic et al., 2008) considera que cada una de las respuestas y en consecuencia cada uno de los modos de afrontamiento que utilice un individuo frente a una determinada situación, va a estar relacionada con los recursos que posee, es decir que va a ser subjetivo y dependerá específicamente del contexto en el que se encuentre.

En definitiva, el foco centrado en el problema: es cuando el individuo percibe una situación amenazante y que considera que puede hacerle frente por sí mismo, pondrá en marcha sus recursos cognitivos que incluye la planificación y la confrontación para la resolución de la situación problemática. Por lo contrario, el foco centrado en la emoción tiene como meta el poder modificar, manejar o eliminar el malestar emocional que causa la situación, cambiando el modo de interpretar del individuo.

Por su parte, Moreno y Martín (2004) explican que frente a los cambios una persona puede lograr valorar la situación y su capacidad de hacerle frente o puede exagerar la aproximación de la situación y desvalorar la capacidad para enfrentarse al problema estableciendo una mayor tensión. Asimismo, Rojas (2014) establece “si no es posible afrontar la situación amenazante puede producirse una resistencia pasiva, que facilita el aumento de la tensión, lo que a su vez facilita que puedan producirse crisis de ansiedad” (p.54)

Dávila y Guarino (2001) plantean que es clave reconocer las demandas transicionales por las que debe pasar el niño, el adolescente y el adulto, las cuales originan, en algunos de ellos, mayores problemas de adaptación en su función con los recursos de afrontamiento que conservan. A ello se añade lo explicado por Uribe, Ramos, Villamil y Palacio (2018) sobre los adolescentes, quienes mediante las experiencias vividas se adaptan a ciertas estrategias que progresivamente se convierten en un estilo particular de afrontamiento. Así, con la

implementación de estas estrategias se pretende prepararlos para tolerar, evitar o disminuir los efectos ocasionados por las circunstancias estresantes que viven.

En síntesis, los diversos autores demostraron que las estrategias de afrontamiento se encuentran estrictamente relacionadas con la ansiedad. Cuando una situación es percibida como amenazante y no puede ser afrontada (por la falta de estrategias o recursos cognitivos) el individuo aumentará su Ansiedad-estado (recordándolo como algo transitorio) y producirá cambios significativos en sus respuestas psicológicas, fisiológicas y conductuales.

2.2.7. Estrategias de afrontamiento en el ámbito académico

En el ámbito académico los alumnos universitarios se enfrentan a una variedad de situaciones complejas o amenazantes.

Moreno (2002) señala “además de nuestra facilidad para sentir nerviosismo ante situaciones, sensaciones o recuerdos inofensivos, nos diferenciamos en nuestra experiencia vital y en la capacidad de afrontamiento que hemos ido desarrollando con los años y las experiencias” (p.65)

El afrontamiento ante los exámenes, podría pensarse como un proceso de transacción entre la persona y el ambiente, con el uso flexible y combinado de distintas estrategias que dependen de diversos factores. Es así que las estrategias de afrontamiento efectivas en la situación de examen pueden no serlo en otras situaciones cotidianas. Lazarus et.al (1985) afirma lo expresado anteriormente, cada individuo apela a distintas estrategias en virtud del tipo de situación problemática que debe resolver.

Por su parte, Babicka-Wirkus, Wirkus, Stasiak y Kozłowski (2021) consideran que la pandemia de COVID-19 ha cambiado el funcionamiento de las universidades en todo el mundo y ha mostrado la dificultad de los estudiantes para hacer frente a esta nueva y estresante situación. Por tal motivo consideran importante examinar las Estrategias de Afrontamiento que posee cada estudiante para hacer frente a las situaciones educativas. Asimismo, Rojas (2014) considera que “hay que ayudar a identificar la manera en que el individuo está interpretando lo que sucede y

cuáles son las formas perjudiciales de afrontamiento que está utilizando (evitación, escape, distracción, uso de objetos, uso de sustancias, etc.)” (p.58).

Las estrategias de afrontamiento, a lo largo de las investigaciones, se han relacionado con la reducción de la ansiedad, se consideran importantes para tener en cuenta en situaciones amenazantes o de complejas resoluciones. Podemos condensar lo dicho hasta aquí en una investigación realizada por Li y Peng (2020) sobre las Estrategias de Afrontamiento como predictores de ansiedad, donde los resultados obtenidos fueron que los estudiantes con estrategias de afrontamiento más positivas tendieron a experimentar menos ansiedad en el contexto de la pandemia de COVID-19 que aquellos que experimentaron un mayor nivel de ansiedad.

Para finalizar, Moreno (2002) establece que es importante como una nueva forma de afrontamiento plantar “cara” a las situaciones, emociones y pensamientos temidos. Si por lo contrario aparecen tendencias a evitar los estímulos temidos es fundamental no ceder al terreno de evitación ya que éste los retroalimenta y da lugar a más y más evitación, devolviéndonos al punto de partida.

Capítulo III: Marco metodológico

3.1 Tipo de investigación

En esta investigación se trabajó con una metodología cuantitativa, debido a que obtuvo datos susceptibles de medición mediante pruebas estandarizadas. Se trata, asimismo, de un estudio descriptivo-comparativo, en la medida en que pretendió describir las variables de Ansiedad-estado y Estrategias de Afrontamiento y asimismo analizar las diferencias estadísticamente significativas de Ansiedad-estado y Estrategias de Afrontamiento entre los estudiantes universitarios, del primer año y tercer año de psicología de la Universidad Católica Argentina.

Su trayectoria temporal es de tipo transversal, dado que la recolección de datos se realizó en un momento determinado y una sola vez se tomaron los instrumentos.

Según el tipo de fuente puede considerarse como una investigación de campo, de modo que se recopilará información en la situación natural en donde acontece el fenómeno estudiado y en donde se encuentran los participantes.

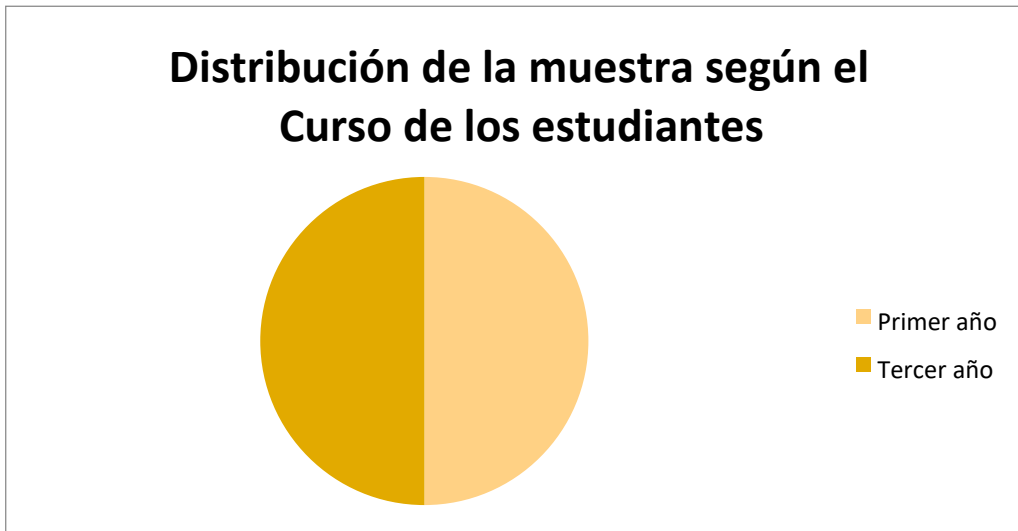
3.2 Muestra

La selección de casos estuvo compuesta por estudiantes de Psicología de la Universidad Católica Argentina, Facultad Teresa de Ávila, sede de la ciudad de Paraná, provincia de Entre Ríos, año lectivo 2020.

El muestreo utilizado fue no probabilístico. La muestra en esta investigación fue de 60 estudiantes universitarios de un total de 120 estudiantes de primer año y tercer año de la Lic. de psicología.

Figura 1.

Distribución de la muestra según el curso de los estudiantes.



Por último, los criterios de inclusión que se tuvieron para aplicar el instrumento:

- La aceptación de un consentimiento informado, donde se manifiesta la participación voluntaria por los estudiantes.
- Que sean estudiantes de la Lic. de psicología de la Universidad Católica Argentina
- Que se encuentren como alumnos regulares de primer año o de tercer año.

3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

El instrumento de evaluación que se utilizó para evaluar la ansiedad-estado es un cuestionario creado por Spielberg, Gorsuch y Lusheneen California, Estados Unidos, y publicado en 1970, después de un largo tiempo de prueba. Esta evaluación cuenta con adaptación en la población argentina, la cual fue realizada por Leibovich de Figueroa en 1991.

Ahora bien, el STAI es una escala con reconocimiento mundial que evalúa la ansiedad-estado y rasgo, se considera como una auto observación que el sujeto hace sobre sus propias conductas, compuesta por 40 ítems y diseñada para evaluar dos conceptos de la ansiedad: la ansiedad como estado A-E (en un momento determinado) y la ansiedad como rasgo A-R (que siente en general). La escala (A/E) consta de 20 frases con las que el sujeto puede describir cómo se siente “en un momento particular”, mientras que la escala (A/R) tiene 20 frases con las que se puede evidenciar cómo se siente el sujeto “generalmente”. Cada sub escala está impresa en una de las caras del ejemplar del STAI, para facilitar la aplicación e instrucciones del examinador en un sistema de respuesta Likert de 4 puntos según la intensidad (0= Nada; 1= Algo; 2= Bastante; 3= Mucho). Las puntuaciones de este test van entre los 0 a los 60 puntos, correspondiéndose al mayor nivel de ansiedad con una mayor puntuación (Fonseca-Pedrero, Sierra-Baigrie, LemosGiráldez, y Muñiz, 2012).

El STAI, según Contreras et al. (2005), presenta una confiabilidad en Alpha de Cronbach entre 0.83 y 0.92, sus elementos y escalas están estrechamente relacionadas con los constructos del instrumento. En síntesis, se diría que los elementos de este cuestionario cuentan con una buena consistencia interna.

Conviene aclarar que en esta investigación solo se evaluó la Ansiedad-estado, es decir, los sentimientos subjetivos de una persona que experimenta una activación del sistema nervioso autónomo ante una circunstancia que se le presenta como peligrosa, estresante o amenazante.

En segundo lugar, el Inventario de Respuestas de Afrontamiento (CRI) diseñado por Moss (1993) es un cuestionario que pretende analizar los esfuerzos cognitivos, activos y conductuales que tiene un sujeto frente a determinada situación, es decir la resolución que pone en marcha buscando dominar o no el estresor. Por eso al comienzo del cuestionario los participantes seleccionaron y describieron un estresor o problema reciente en base al cual responderán 48 ítems utilizando una escala Likert de 4 opciones que parten desde “Nunca” hasta “Siempre”.

Las ocho escalas que se evaluaron incluyen estrategias de aproximación al problema (análisis lógico, reevaluación positiva, búsqueda de guía y soporte, solución de problemas) y de evitación

de este (evitación cognitiva, aceptación o resignación, búsqueda de recompensas alternativas y descarga emocional)(Moos, 2010). Su adaptación en la población argentina fue hecha por Mikulic y Crespi (2008) con 921 estudiantes de nivel medio y universitario, residentes en dos regiones de la Argentina: las ciudades de Buenos Aires y de San Miguel de Tucumán. Así, se adquirió un instrumento sintetizado constituido por 22 reactivos agrupados en cuatro dimensiones que evalúan el uso de estrategias de afrontamiento por aproximación y por evitación del problema, de un modo cognitivo y conductual. Se calculó, además, la consistencia interna de cada variable latente aislada, obteniéndose un Alpha de Cronbach de .66 para el Factor 1, de .66 para el Factor 2, .58 para el Factor 3 y .53 para el 4. el Factor 1 Afrontamiento por Aproximación Cognitiva y al Factor 2, Afrontamiento por Aproximación Conductual; el Factor 3 se ha nominado como Afrontamiento por Evitación Cognitiva, y el 4, Afrontamiento por Evitación Conductual, ya no contemplando ocho dimensiones separadas sino sólo agrupando la combinación de dos de los vectores de la teoría: Aproximación/ Evitación y Afrontamiento Cognitivo/Afrontamiento Conductual en general (Ongarato, De la Iglesia, Stover, y Fernández, 2009).

3.4 Procedimientos de recolección de datos

La administración de los protocolos se realizó, con estudiantes de Psicología donde se tuvo en cuenta aquellos que estaban cursando el primer y tercer año en la Universidad Católica Argentina, sede Paraná.

En primer lugar, se solicitó la autorización correspondiente a las autoridades de la universidad para realizar la investigación con los estudiantes mencionados, presentando una nota de autorización.

En segundo lugar, se entregó un consentimiento informado a cada alumno por medio del formulario Google Forms, debido a las condiciones de pandemia por Covid-19 y se pidió la aceptación de cada estudiante. Esta actividad se realizó en el horario consensuado por las autoridades que se encontraban dictando clases de manera virtual, se aclaró en ese momento que la participación es libre y que se conservaría en anónimo el nombre del participante, para

resguardar su identidad y generar así un clima de confianza y sinceridad, con el fin de que el cuestionario tenga mayor confiabilidad y validez como instrumento de recolección de datos. Para finalizar, los cuestionarios STAI y CRI fueron completados del mismo modo, en el tiempo de 15 minutos aproximadamente, donde se encontraba presente en la modalidad virtual la investigadora, para poder responder a cualquier duda.

3.5 Procedimientos de análisis de datos

Los datos obtenidos fueron procesados electrónicamente con un software estadístico, a partir de una base de datos que se generará con el programa mediante el Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 22.

En principio, se realizó un análisis descriptivo de Ansiedad-estado y Estrategias de Afrontamiento, con el objetivo de evaluar la frecuencia, media, porcentajes y desvíos estándar.

A continuación, se realizó un análisis estadístico a fin de obtener las frecuencias absolutas y relativas de Ansiedad-estado y afrontamiento según el año de cursado mediante la prueba Xi cuadrado.

Por último, se realizó la prueba T Student para muestras independientes, con el objetivo de conocer si había diferencias estadísticamente significativas entre las medias de Ansiedad-estado y Estrategias de Afrontamiento, según el año de cursado.

Capítulo IV: Resultados

4.1. Primer objetivo: Ansiedad-estado en alumnos de psicología

El **primer objetivo** de la presente investigación fue describir la ansiedad-estado en los alumnos que están cursando el primer y tercer año de Psicología, en la Universidad Católica Argentina, Facultad Teresa de Ávila.

Tomando en cuenta la totalidad de la población (N= 60) y la división de la misma en dos grupos (1° y 3° año de la carrera de psicología), se obtuvieron las siguientes medias de ansiedad-estado: 28,1 (DE= 5,84) en el primer año, y 24,5 (DE= 4,79) en el tercero. La media total, entre ambos cursos (total de la muestra), fue de 26,33 (DE= 5,61).

Tabla 1.

Media y desviación estándar de los niveles de ansiedad-estado de ambos cursos.

| | 1° año (N=30) | | 3° año (N=30) | | Valor estadístico |
|------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------------|
| | Media | Desvío típico | Media | Desvío típico | <i>p</i> |
| Niveles de ansiedad (estado) | 28,17 | 5,84 | 24,50 | 4,79 | 0,10* |

Figura 2.

Comparación de medias de ansiedad-estado entre cursos.

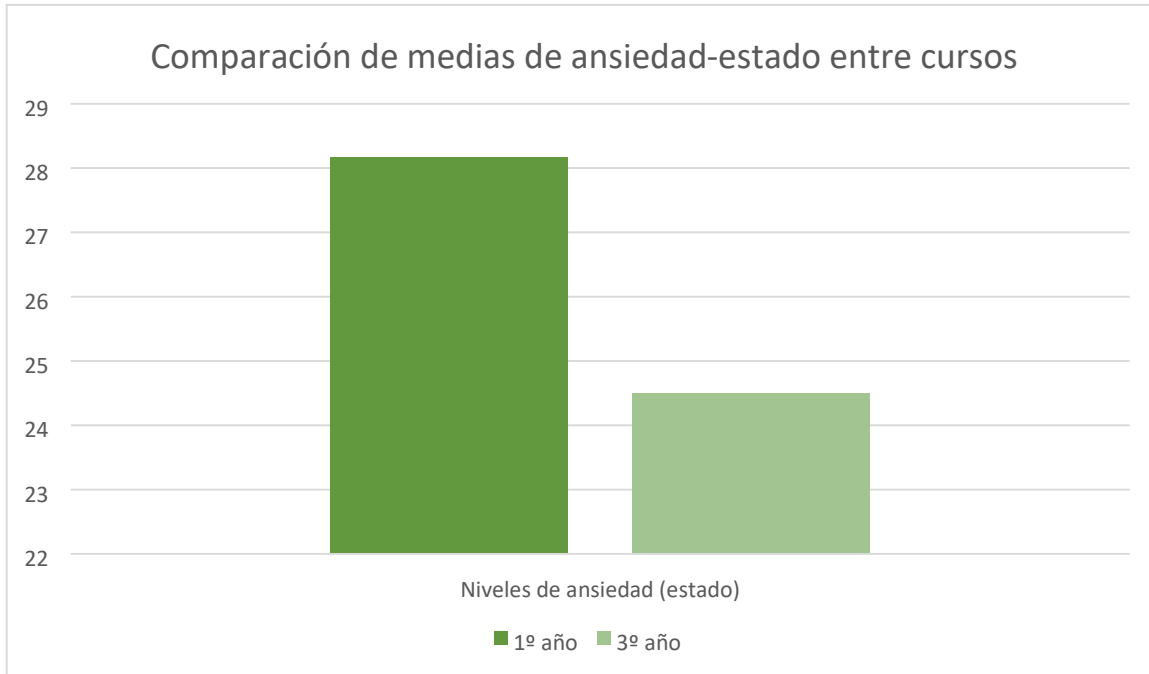


Tabla 2.

Puntaje mínimo y máximo de los niveles de ansiedad-estado de ambos cursos.

| | 1º año (N=30) | | 3º año (N=30) | |
|------------------------------|---------------|--------|---------------|--------|
| | Mínimo | Máximo | Mínimo | Máximo |
| Niveles de ansiedad (estado) | 18 | 46 | 15 | 35 |

De esta forma, hallamos un puntaje mínimo superior en estudiantes de 1° año respecto al 3° año, y un puntaje máximo también superior respecto al de los alumnos de 3° año, explicando de esta forma el porqué se hallaron puntajes más altos en los estudiantes primerizos: un mínimo y un máximo superiores en 1° año.

Tabla 3.

Media, desvío típico, puntaje mínimo y máximo de niveles de ansiedad del total de la muestra.

| Total de la muestra (N=60) | | | | |
|------------------------------|-------|---------------|--------|--------|
| | Media | Desvío típico | Mínimo | Máximo |
| Niveles de ansiedad (estado) | 26,33 | 5,61 | 15 | 46 |

De esta forma, hallamos una media general de 26,33 puntos de ansiedad-estado, siguiendo la escala STAI.

Respecto a los niveles de ansiedad-estado en ambos grupos:

1° año:

Hubo solamente 2 personas que presentaron niveles bajos (6,7%), en contraste a 28 que presentaron niveles altos (93,3%). A continuación, los gráficos correspondientes:

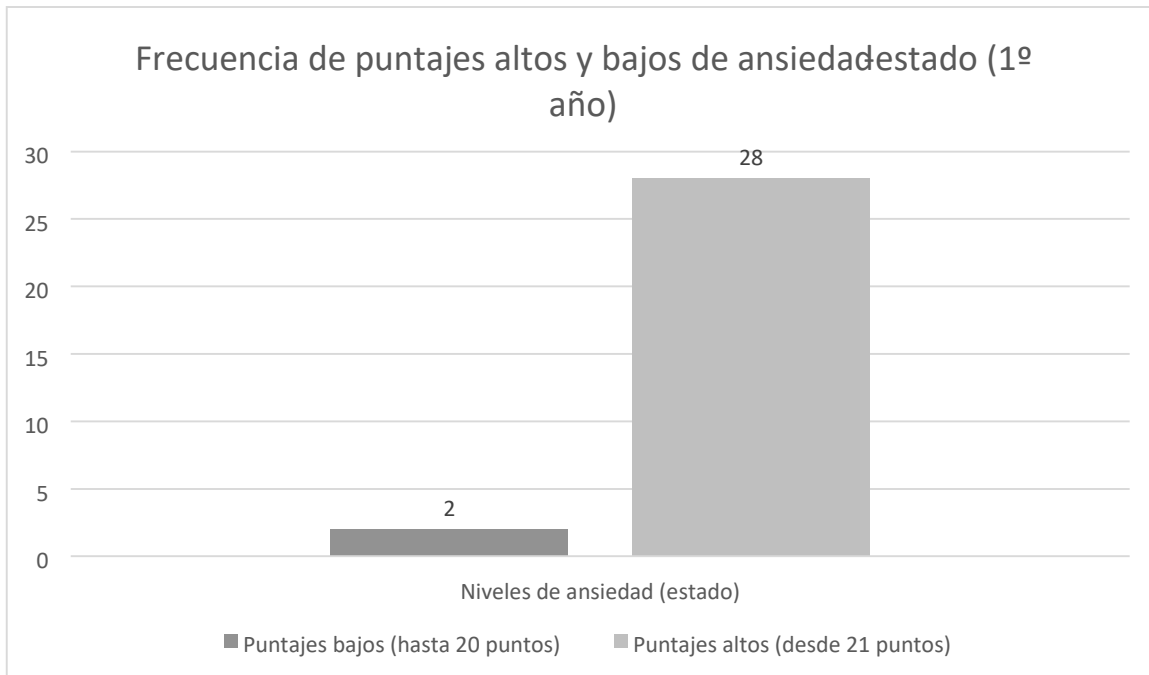
Tabla 4.

Frecuencia total de puntajes bajos y altos de ansiedad-estado en alumnos del primer año.

| Niveles de ansiedad (estado) | Cantidad de alumnos | Porcentaje |
|------------------------------|---------------------|------------|
| Bajos (hasta puntaje 20) | 2 | 6,66% |
| Altos (desde puntaje 21) | 28 | 93,3% |
| Total | 30 | 100% |

Figura 3.

Cantidad de personas de primer año que puntuaron alto y bajo en ansiedad-estado.



3º año:

Por su parte, reflejó resultados más homogéneos: 14 personas presentaron niveles bajos (46,7%) en comparación a 16 que presentaron niveles altos (53,3 %), habiendo una diferencia de solo dos individuos en 3º año, si se comparara la diferencia de 26 personas en el 1º año.

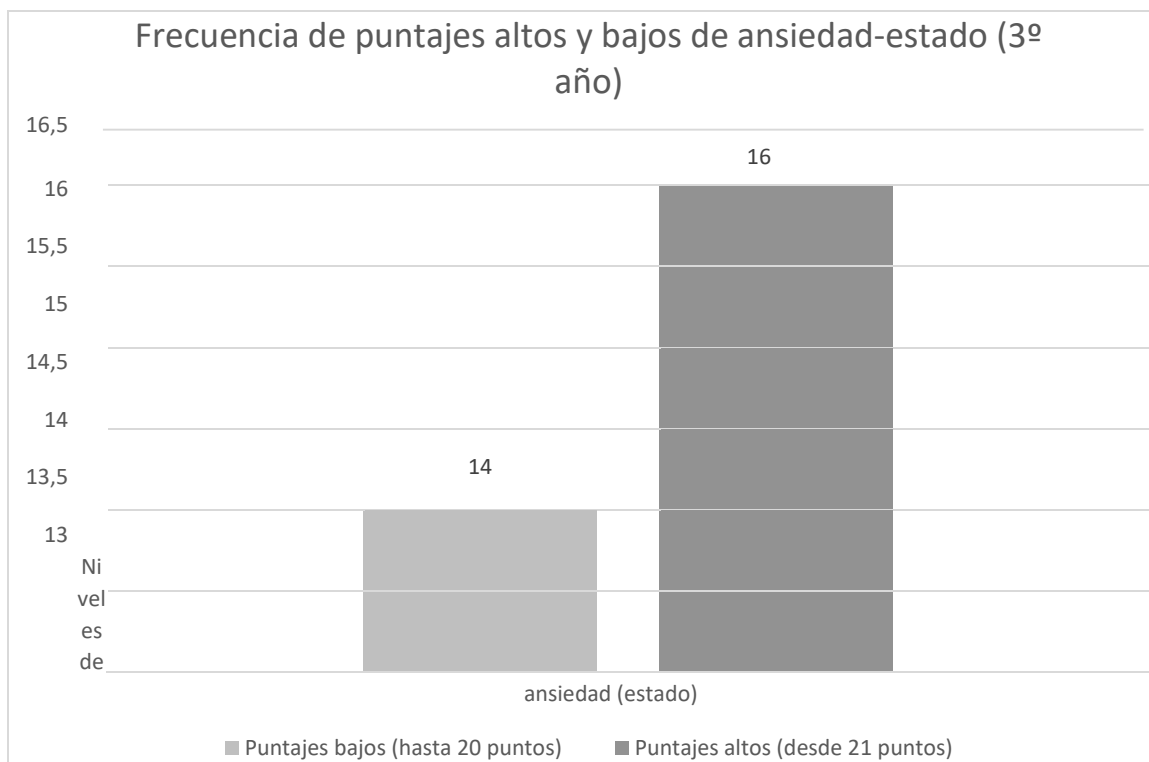
Tabla 5.

Frecuencia total de puntajes bajos y altos de ansiedad-estado en alumnos del tercer año.

| Niveles de ansiedad (estado) | Cantidad de alumnos | Porcentaje |
|------------------------------|---------------------|------------|
| Bajos (hasta puntaje 20) | 14 | 46,6% |
| Altos (desde puntaje 21) | 16 | 53,3% |
| Total | 30 | 100% |

Figura 4.

Cantidad de personas de tercer año que puntuaron alto y bajo en ansiedad-estado.



De esta forma, combinando ambos cursos, obtuvimos los siguientes resultados:

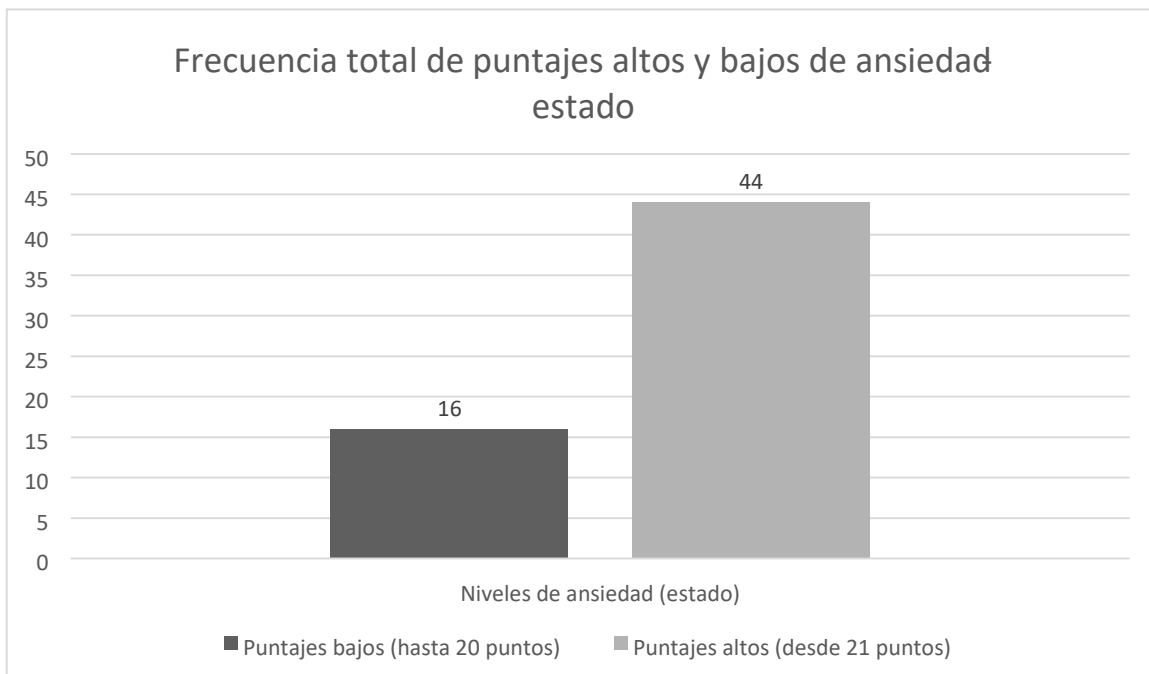
Tabla 6.

Frecuencia total de puntajes bajos y altos de ansiedad-estado en la muestra total.

| Niveles de ansiedad (estado) | Muestra total | Porcentaje |
|------------------------------|---------------|------------|
| Bajos (hasta puntaje 20) | 16 | 26,7% |
| Altos (desde puntaje 21) | 44 | 73,3% |
| Total | 60 | 100% |

Figura 5.

Cantidad de persona de tercer año que puntuaron alto y bajo en ansiedad- estado.



4.2. Segundo objetivo: Estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología:

El **segundo objetivo** de esta investigación consistió en identificar los tipos de estrategias de afrontamiento utilizados por los estudiantes de psicología.

En cuanto a la muestra en su totalidad, en lo referido a tipos de afrontamiento, se expresan los siguientes resultados.

Tabla 7.

Frecuencia total de puntajes correspondientes a tipos de estrategias de afrontamiento

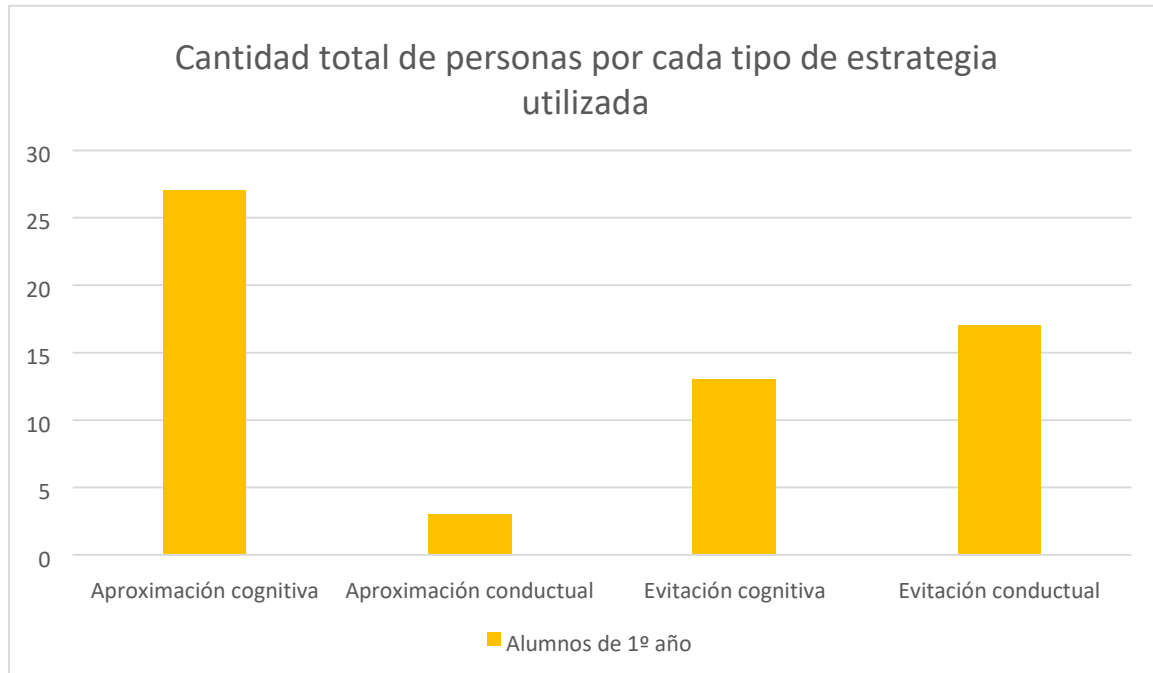
| Tipo de afrontamiento | Cantidad de alumnos | Porcentaje |
|-----------------------------|---------------------|------------|
| Por aproximación cognitiva | 27 | 45% |
| Por aproximación conductual | 3 | 5% |
| Por evitación cognitiva | 13 | 21,7% |
| Por evitación conductual | 17 | 28,3% |
| Total | 60 | 60 |

Así, encontramos:

- 27 personas por aproximación cognitiva (45%)
- 3 por aproximación conductual (5%)
- 13 por evitación cognitiva (21,7%)
- 17 por evitación conductual (28,3%)

Figura 6.

Comparación de medias de la evitación conductual.



Respecto a los puntajes concomitantes a los tipos de estrategias de afrontamiento, pero separando por curso:

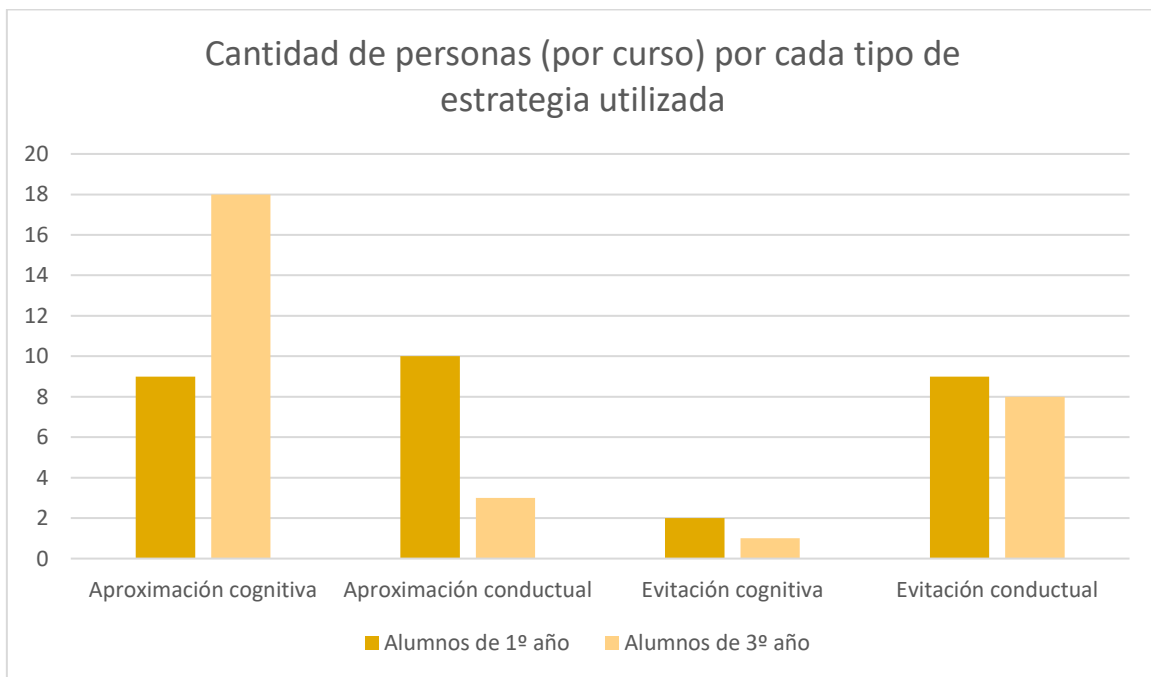
Tabla 8.

Frecuencia de puntajes correspondientes a tipos de estrategias de afrontamiento por curso

| Tipo de afrontamiento | Curso | | Total |
|-----------------------------|--------|--------|-------|
| | 1° año | 3° año | |
| Por aproximación cognitiva | 9 | 18 | 27 |
| Por aproximación conductual | 2 | 1 | 3 |
| Por evitación cognitiva | 10 | 3 | 13 |
| Por evitación conductual | 9 | 8 | 17 |
| Total | 30 | 30 | 60 |

Figura 7.

Comparación de medias de la evitación conductual.



Así, hallamos que:

- El afrontamiento por aproximación cognitiva fue de un 30% (9 personas) en el 1° año y de un 60% (18 personas) en el 3°.
- El afrontamiento por evitación cognitiva, por su parte, fue de un 33,3% (10 personas) en el 1° año, y de un 10% (3 personas) en el 3°.
- El afrontamiento por aproximación conductual fue de un 6,6% (2 personas) en 1° año, y 3,3% (una persona) en el 3° año.
- El afrontamiento por evitación conductual, por su parte, fue de 9 personas (30%) en el 1° año, mientras que en el 3°, fue de 8 personas (2,6%).

4.3. Tercer objetivo: Comparación de los niveles de ansiedad de ambos cursos

El tercer objetivo, consistió en indagar si existía una diferencia significativa entre los niveles obtenidos de ansiedad-estado entre ambos cursos. A continuación, se expresan los resultados obtenidos:

Tabla 9.

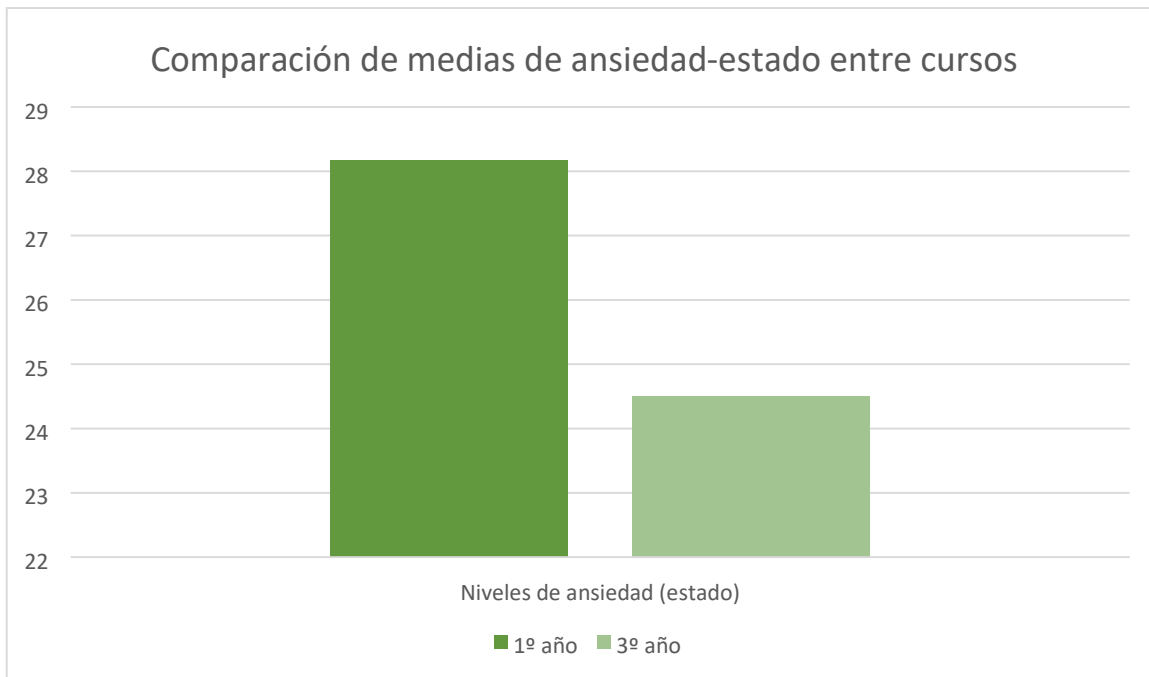
Comparación de medias entre ambos grupos de estudiantes.

| Variable | 1° año (N=30) | | 3° año (N=30) | | Valores estadísticos | |
|------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------------|----------|
| | Media | Desvío típico | Media | Desvío típico | <i>t</i> | <i>p</i> |
| Niveles de ansiedad (estado) | 28,17 | 5,84 | 24,50 | 4,79 | 2,65 | 0,10* |

(*) la diferencia es estadísticamente significativa.

Figura 8.

Comparación de medias de ansiedad-estado entre cursos.



De esta forma, sí se halla una diferencia entre ambos niveles de ansiedad entre los alumnos del primer año ($M= 28,17$, $DE= 5,84$) y el tercer ($M= 24,50$, $DE= 4,79$), y con una significación bilateral de 0,10 ($p > 0,05$).

4.4. Cuarto objetivo: Comparación de las estrategias de afrontamiento utilizadas por ambos cursos

El cuarto objetivo, consistió en indagar si existía una diferencia estadísticamente significativa entre las diferentes estrategias de afrontamiento utilizadas por ambos cursos. A continuación, se expresan los resultados obtenidos.

4.5. Aproximación cognitiva:

En este caso, hallamos una media estadísticamente significativa entre ambos grupos: los estudiantes de 3° año, presentan una media mayor de 11,27 (DE= 2,40) en comparación a los alumnos de 1° año, con una media de 9,10 (DE=2,82), con una significación estadística de 0,002 ($p > 0,05$).

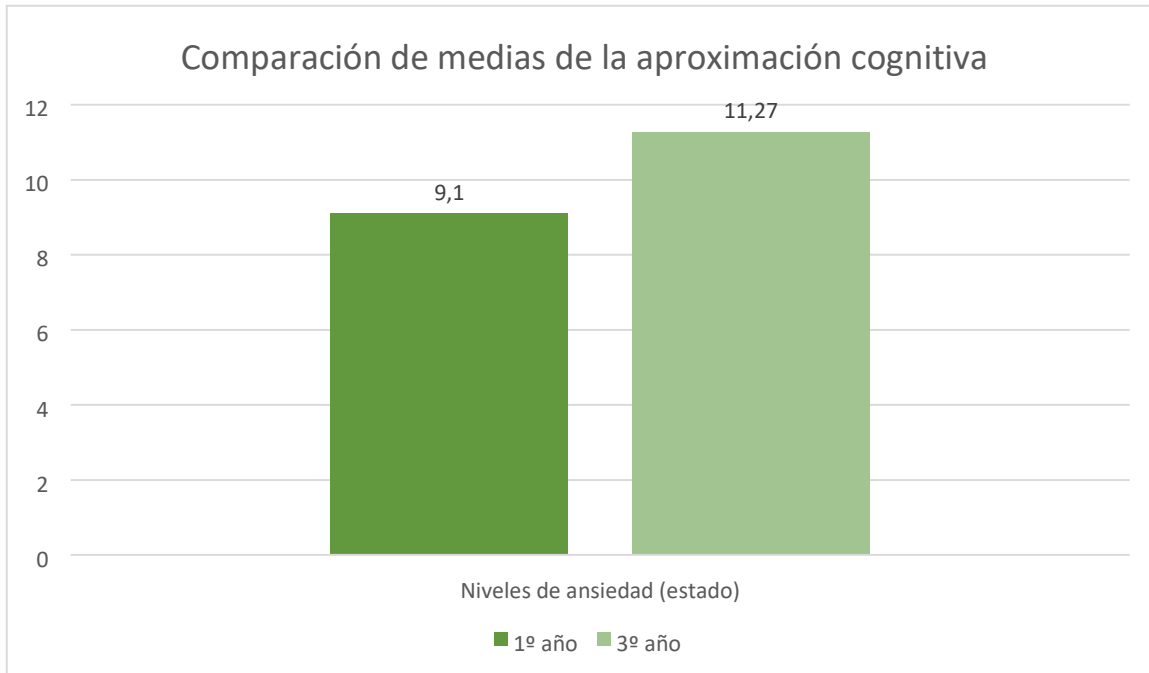
Tabla 10.

Comparación de medias de la aproximación cognitiva.

| Variable | 1° año (N=30) | | 3° año (N=30) | | Valor estadístico |
|------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------------|
| | Media | Desvío típico | Media | Desvío típico | <i>p</i> |
| Puntaje de afrontamiento cognitivo | 9,10 | 2,82 | 11,27 | 2,40 | 0,002* |

Figura 9.

Comparación de medias de ansiedad-estado entre cursos.



4.6. Aproximación conductual:

Respecto a la aproximación conductual, también hallamos una media estadísticamente significativa entre ambos grupos. Nuevamente, los estudiantes de 3º año presentan un puntaje superior en contraste a los de 1º año: con una media de 8,20 (DE= 2,79) en comparación a una media de 6,40 (DE= 3,31), con una significación estadística de 0,027 ($p > 0,05$).

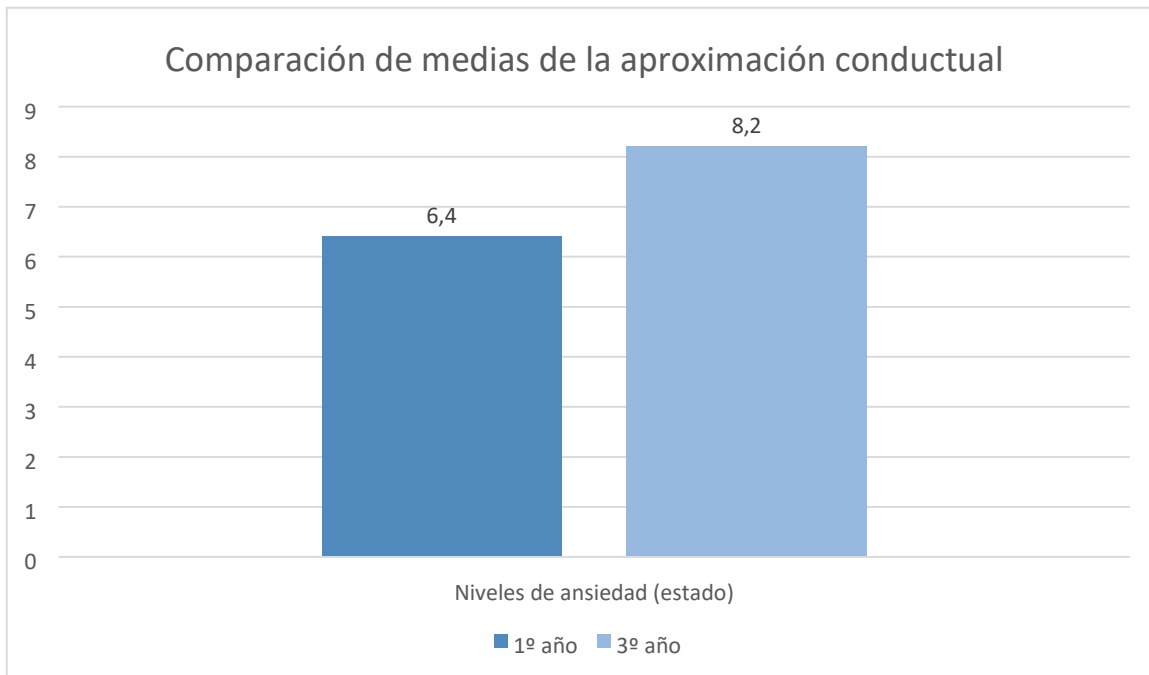
Tabla 11.

Comparación de medias de la aproximación conductual.

| Variable | 1° año (N=30) | | 3° año (N=30) | | Valor estadístico |
|-------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------------|
| | Media | Desvío típico | Media | Desvío típico | <i>p</i> |
| Puntaje de afrontamiento conductual | 6,40 | 3,31 | 8,20 | 2,79 | 0,027* |

Figura 10.

Comparación de medias de ansiedad-estado entre cursos.



4.7. Evitación cognitiva:

En lo concomitante a la evitación cognitiva, no se halló una diferencia estadísticamente significativa: ambas medias fueron de 6,70 (DE= 2,32) y 6,10 (DE= 2,56), con una leve disminución de estrategias de evitación cognitiva en estudiantes de 3° año, pero sin llegar a una diferencia que pudiera considerarse relevante ($p = 0,63 < 0,05$).

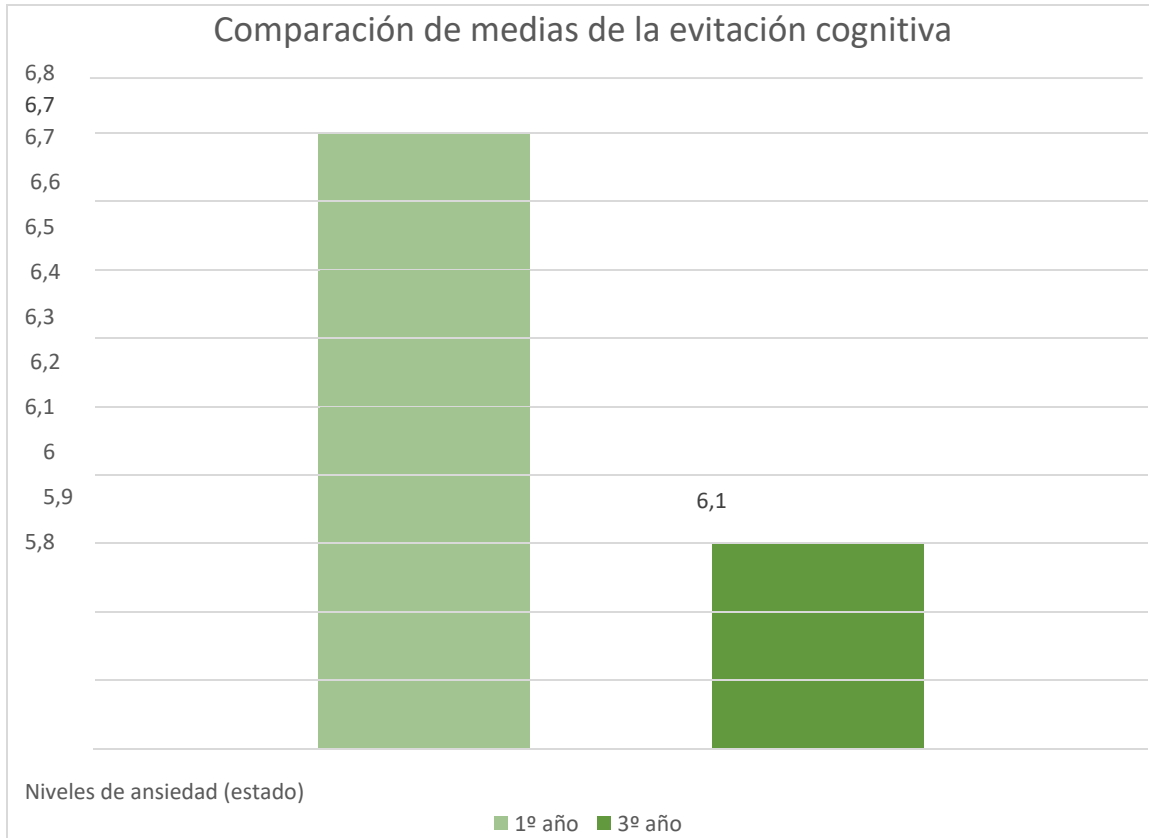
Tabla 12.

Comparación de medias de la evitación cognitiva

| Variable | 1° año (N=30) | | 3° año (N=30) | | Valor estadístico |
|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------------|
| | Media | Desvío típico | Media | Desvío típico | <i>p</i> |
| Puntaje de evitación cognitiva | 6,70 | 2,32 | 6,10 | 2,56 | 0,63 |

Figura 11.

Comparación de medias de ansiedad-estado entre cursos.



4.8. Evitación conductual:

En lo referido a la evitación conductual, tampoco hallamos una diferencia estadísticamente significativa ($p = 0,36 < 0,05$). Las medias halladas, fueron así de 6,17 (DE= 1,89) en 1º año y 6,63 (DE=2,07) en 3º año, respectivamente. Si bien hay una leve diferencia a favor de los estudiantes avanzados de la carrera, la misma es insuficiente como para considerarse un valor relevante o significativo, estadísticamente hablando.

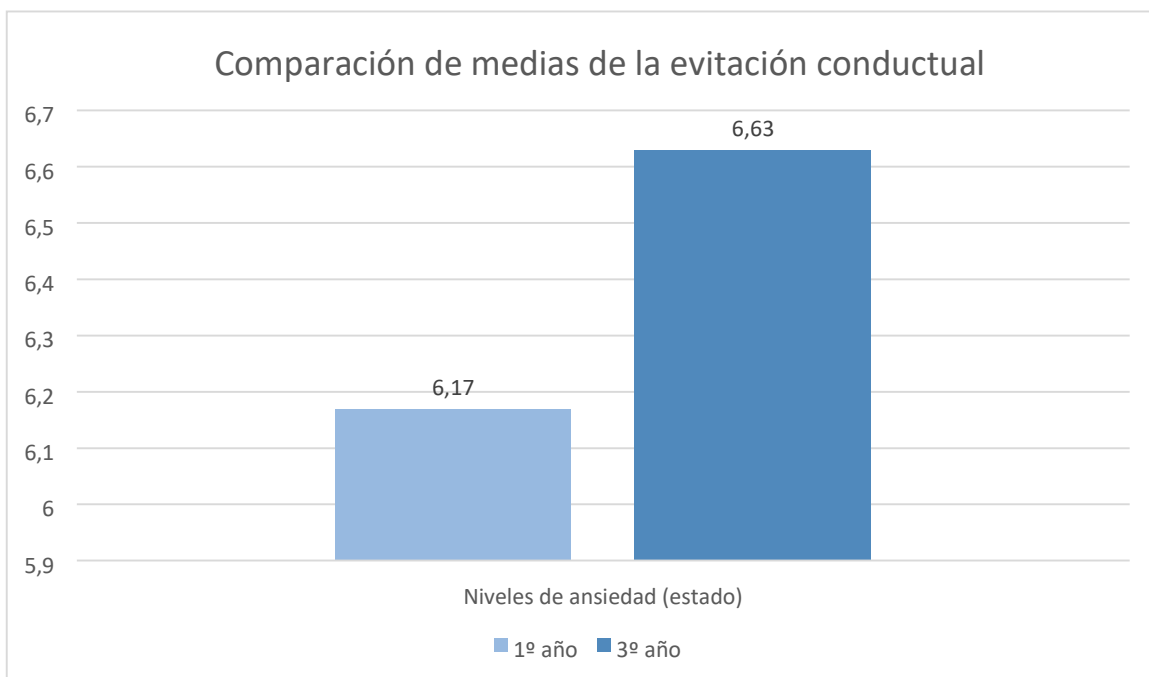
Tabla 13.

Comparación de medias de la evitación conductual

| Variable | 1º año (N=30) | | 3º año (N=30) | | Valor estadístico |
|---------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------------|
| | Media | Desvío típico | Media | Desvío típico | <i>p</i> |
| Puntaje de evitación conductual | 6,17 | 1,89 | 6,63 | 2,07 | 0,367 |

Figura 12.

Comparación de medias de ansiedad-estado entre curso.

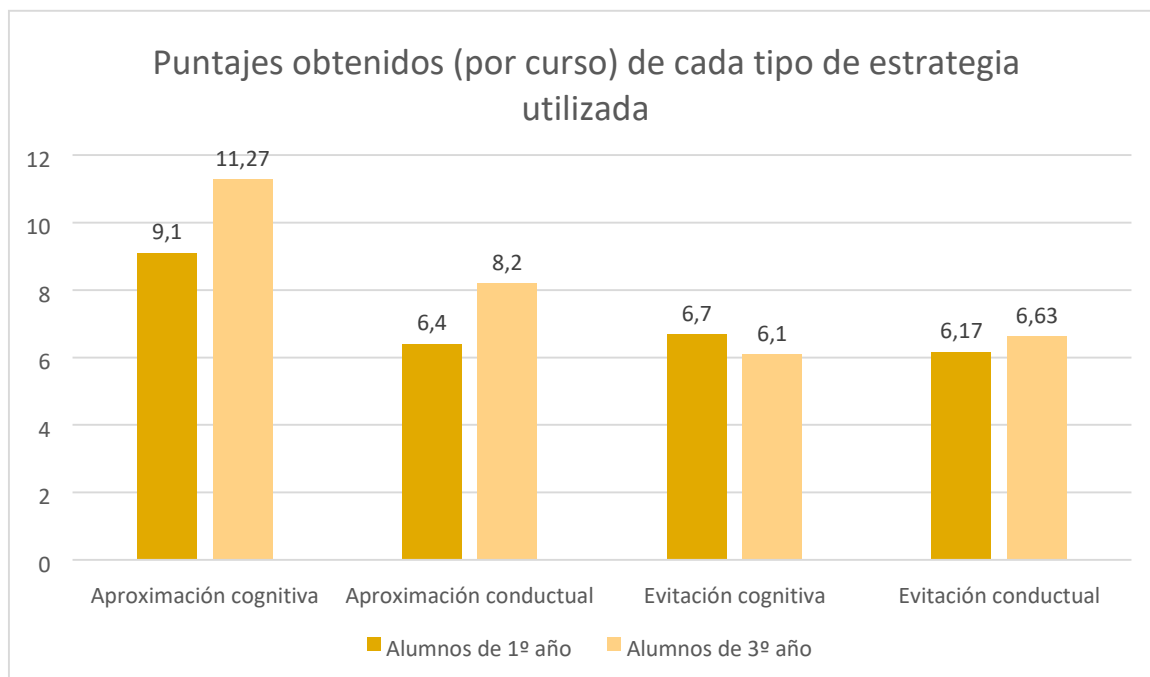


En resumen:

- En cuanto a estrategias de afrontamiento de aproximación, tanto cognitiva como conductual, los estudiantes de 3º año presentan una ventaja significativa respecto a alumnos primerizos, quienes, aparentemente, recurren menos a ellas.
- Respecto a evitación cognitiva como conductual, no se hallaron diferencias significativas. Es decir, se encontraron niveles similares en ambos cursos.

Figura 13.

Puntajes obtenidos (por curso) de cada tipo de estrategia utilizada



Capítulo V: Discusión, conclusiones, recomendaciones y limitaciones

5.1. Discusión

El **objetivo general** de la siguiente investigación, fue establecer si existían diferencias estadísticamente significativas en los niveles de ansiedad-estado, y la utilización de las estrategias de afrontamiento entre los estudiantes de primer año y tercer año de psicología, de la Universidad Católica Argentina.

Para responder al **primer objetivo**, se hizo una descripción de los niveles de ansiedad-estado que se presentaban en dichos estudiantes. Se pudo conocer, así, que la mayoría de la muestra experimentaba un nivel alto de ansiedad-estado. Esto podría deberse, en parte, a las demandas académicas, familiares y laborales que se presentan en su vida cotidiana, como así también a la situación de Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio que atravesó al país durante dicho muestreo, adoptada por el Gobierno de la Nación ante la pandemia del COVID-19, llevando a los alumnos hacia la virtualidad en lo que respecta a obligaciones académicas.

Con respecto al **segundo objetivo**, se buscó identificar los tipos de estrategia de afrontamiento que utilizaron los alumnos de ambos cursos. Se observó que la estrategia preferentemente utilizada por estos estudiantes, en general, es el afrontamiento por aproximación cognitiva.

Para responder al **tercer objetivo**, se analizaron las diferencias estadísticamente significativas de los niveles de ansiedad-estado entre ambos grupos. Los resultados reflejaron que sí existen diferencias estadísticamente significativas. En primer año, la ansiedad-estado presentaba niveles más altos (93,3%) que en tercer año (53,3 %), confirmándose la **primera hipótesis** planteada al comienzo de nuestra investigación, la cual establece que los niveles de ansiedad-estado son mayores en los estudiantes que cursan el primer año, en contraste con los

estudiantes que cursan el tercer año de la licenciatura de psicología en la Universidad Católica Argentina.

Esto, podría suponerse, por diferentes factores que atraviesan a los estudiantes universitarios primerizos: la falta de adaptación al ámbito facultativo en los primeros años, como así también fuertes demandas que comienzan a manifestarse con respecto a los cambios a nivel educativo o del ambiente, incluyendo asimismo casos de alumnos que han optado por dejar sus casas y mudarse a otra ciudad.

El grupo de estudiantes de tercer año, por su parte, se reflejó un nivel más bajo de ansiedad-estado, pudiendo considerarse como intervinientes, tanto la experiencia y la adaptación que se van adquiriendo a lo largo de los años, como así también los conocimientos de la currícula de psicología, que podrían a su vez ayudar a disminuir situaciones tensas, demandantes o angustiantes.

La influencia de la ansiedad-estado en los estudiantes universitarios, ha sido un tema muy debatido por diversos autores. Por su parte, Augusto (2010) realizó una investigación sobre el rendimiento académico y la relación del nivel de ansiedad ante las evaluaciones con estudiantes universitarios de primer año, y halló que aquellos alumnos que presentaban mayores niveles de ansiedad en la situación de examen, obtenían un menor rendimiento académico. Sin embargo, Schmidt y Shoji Muñoz (2018) indicaron en su investigación que un monto de ansiedad-estado es necesario para la activación de la atención, la memoria y otros procesos meta cognitivos, que favorecerían a un mejor desempeño académico. En otras palabras: ciertos montos de ansiedad, son algo esperable, normal e incluso necesario para movilizar a estudiantes a activar conductas que los lleven a concretar objetivos, tales como estudiar y rendir exámenes exitosamente.

En relación al **cuarto y último objetivo**, se indagó si existía una diferencia estadísticamente significativa, entre las diferentes estrategias de afrontamiento utilizadas por ambos cursos. Los resultados obtenidos, según el año de cursado, revelaron que mayormente en los alumnos de 1º año predominaban estrategias por evitación conductual, es decir, comportamientos orientados a evadir las situaciones amenazantes. Sin embargo, en los alumnos de 3º año se pudo observar que la frecuencia era mayor en las estrategias de afrontamiento por

aproximación cognitiva, la cual comprende una mayor preparación mental para enfrentar los acontecimientos generadores de estrés. Asimismo, Sicre y Casaro (2014), coinciden en su investigación en estudiantes de psicología, que el afrontamiento por aproximación cognitiva fue mayor en estudiantes de quinto año, que en los de primer año.

Los resultados anteriores nos permiten confirmar, así, la **segunda hipótesis** mencionada al principio de la investigación: en los estudiantes de tercer año de psicología, prevalecen efectivamente estrategias de afrontamiento en comparación al grupo de estudiantes de primer año, donde priman – por el contrario – estrategias de evitación.

Centrándose esta vez en los resultados arrojados por los estudiantes avanzados, los mismos podrían explicarse desde la experiencia académica que los individuos desarrollan eventualmente durante el transcurso de su formación académica, posibilitando de esta forma la puesta en marcha de nuevos recursos para encarar acontecimientos de gran incertidumbre.

En cuanto a estrategias por evitación tanto cognitiva como conductual, en las cuales no se hallaron diferencias significativas entre ambos grupos, podría existir una explicación de por qué las mismas no disminuyeron significativamente en estudiantes avanzados: cabe recordar que dichos alumnos, si bien poseen más experiencia en el manejo de exigencias, demandas y responsabilidades académicas, como así también un supuesto mejor manejo de conceptos y aportes de la disciplina psicológica en comparación a sus pares primerizos, siguen siendo personas en proceso de formación y sin la experiencia necesaria, hasta el momento, para un título habilitante, incluyéndose por ejemplo la instancia de las prácticas profesionales.

Asimismo, debería tenerse en cuenta – como se señaló anteriormente – la situación general de encierro por la pandemia, donde dicho aislamiento y estado constante de incertidumbre pudieron llevar a resultados desfavorables tanto para los niveles de ansiedad como del uso de estrategias exitosas de afrontamiento estudiadas, tal como Nurunnabi et al. (2020) y Scorsolini-Comin et al. (2021) expresaron en sus investigaciones.

La situación de encierro, así, pudo fomentar – e incluso sostener – actitudes de evitación a nivel general, a causa del miedo y prevención respecto a contagios, sosteniendo así conductas de

distanciamiento físico y el uso de tapabocas incluso para circular. Aislarse o desensibilizarse voluntariamente de informaciones asociadas al COVID-19 (fallecimientos, infectados, acontecimientos internacionales) también son otro ejemplo de conductas típicas que podrían mencionarse dentro de la evitación.

En cuanto a la posibilidad de una correlación entre ambas variables, se podría pensar que las estrategias de afrontamiento por aproximación cognitiva y conductual, darían como resultado un nivel más bajo de ansiedad. Por otra parte, las estrategias vinculadas a la evitación cognitiva o conductual, podrían dar como resultado un nivel de ansiedad más elevado, puesto los individuos optarían por conductas tales como evitar los problemas, distraerse con otras actividades o inclusive exteriorizar las situaciones conflictivas y atribuir las a otras personas.

5.2. Conclusiones

Respondiendo a los objetivos, y sintetizando los resultados obtenidos:

En cuanto a los niveles de ansiedad-estado entre estudiantes de primer año y tercer año (primer objetivo), los resultados favorecieron a los estudiantes avanzados, cuya frecuencia de niveles altos de ansiedad fue mucho menor en comparación a sus compañeros primerizos (6,66% y 46,6%, respectivamente). Respecto a los valores altos (indeseados), hay una importante disminución de un 93,3% en 1º año, a un 53,3% en el tercer año.

En cuanto al análisis estadístico realizado, se halló una diferencia estadísticamente significativa entre ambos niveles. Por lo tanto, podemos confirmar lo planteado en la primera hipótesis de nuestra investigación: existen mayores niveles de ansiedad-estado en estudiantes universitarios que cursan el primer año, en contraste a aquellos que se encuentran en el tercer año de la licenciatura de psicología, de la Universidad Católica Argentina

En lo referido a las estrategias de afrontamiento utilizadas por la muestra total, casi la mitad de la población optó por el afrontamiento cognitivo (45%), seguido de la evitación conductual (28,3%), cognitiva (21,7%) y la aproximación conductual (5%), respectivamente. En ambos

cursos, así, primó por sobre las otras estrategias, la aproximación de tipo cognitiva. Respecto a si hubo diferencias estadísticamente significativas entre los cuatro tipos de afrontamiento comparando primer año y tercer año, solo se halló significación entre las estrategias aproximativas cognitiva y conductual, sin hallarse una diferencia relevante entre los niveles de evitación cognitiva y conductual, cuyos puntajes eran similares entre ambos cursos. Respecto a la segunda hipótesis planteada, podemos afirmar que sí hubo diferencias en los resultados según los años de cursado, pero sin alcanzarsignificación estadística.

5.3. Recomendaciones

Después de analizar los resultados y haber arribado a las conclusiones correspondientes, se sugieren recomendaciones para investigaciones a futuro:

- Ampliar la cantidad de la muestra, para reforzar la validez y confiabilidad de los resultados a averiguar.
- Realizar estudios comparativos entre diferentes años de la carrera de psicología, como así también entre diferentes carreras y universidades.
- Proponer investigaciones de tipo correlacional, para profundizar la posible relación entre niveles de ansiedad y las estrategias de afrontamiento más populares entre estudiantes.
- Hacer estudios comparativos en estudiantes una vez que las consecuencias de esta pandemia se disipen a nivel mundial, pudiendo observar posibles diferencias entre estudiantes en situación de encierro y virtualidad, y aquellos atravesando la presencialidad nuevamente.
- Considerar también la ansiedad como rasgo, siendo ya una parte estructural o más permanente de la personalidad de aquellas personas a incluir en las muestras.
- Realizar estudios longitudinales que vayan observando cualquier clase de cambio y permanencia en los niveles de ansiedad de las personas.

- Considerar variables como edad, género, status socioeconómico y vínculos interpersonales de quienes sean estudiados, buscando tanto comparar como relacionar dichas variables.
- Considerar el uso de otros instrumentos para medir tanto la ansiedad como las estrategias de afrontamiento adoptadas por las personas a estudiar.
- Diseñar, proponer y ejecutar programas de prevención ante la ansiedad, ya que la misma, por su naturaleza, podría intensificarse y prolongarse al punto de afectar negativamente varias áreas de la vida cotidiana de la persona, llegando a desarrollarse un trastorno de ansiedad, como así también otras alteraciones que pudieran comprometer la salud de los individuos.
- Diseñar mayor concientización en los alumnos acerca de las estrategias de afrontamiento, que lo mismos pueden llegar a entrenar, desarrollar y aplicar, para hacer frente a las situaciones no solo de índole académica, sino también para su vida a nivel general.

5.4. Limitaciones

El presente estudio, más allá de sus alcances y su relevancia, posee una variedad de limitaciones:

- En primer lugar, el tipo de muestreo y la cantidad de personas estudiadas, no permitió arribar a resultados que pudieran ser ampliamente generalizados. Que la muestra haya sido específicamente de psicología, de una universidad en particular y solo de primer año y tercer año, es una limitación considerable.
- En segundo, tampoco se contemplaron variables tales como sexo, niveles de depresión o perturbaciones anímicas, como así tampoco estresores por la situación extraordinaria de encierro y pandemia. La ansiedad en forma de rasgo, tampoco fue tenida en cuenta ni contrastada con la ansiedad-estado en sus diferentes niveles.

- Al ser de naturaleza comparativa y no correlacional, no se buscó hallar una posible relación entre las dos variables dependientes elegidas.
- Las técnicas administradas fueron autoaplicadas, por lo que podría haber cierto rango de error o distorsión, a la hora de interpretar y responder las consignas solicitadas.
- El instrumento STAI, no posee baremos actualizados para la población argentina, más allá de ser un instrumento válido y confiable a nivel internacional, como así también en su versión en español.

Referencias bibliográficas.

- American Psychiatric Association. (2014). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5®: Spanish Edition of the Desk Reference to the Diagnostic Criteria From DSM-5®*. American Psychiatric Association Publishing.
- Acquarone, S. (2016). *Superar las crisis de pánico: Sentir, pensar y hacer. Como hacer frente a la ansiedad del nuevo milenio*. España: Debolsillo.
- Babicka-Wirkus, A., Wirkus, L. & Stasiak, Kozłowski (2021). University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland. *Plos One*, 16(7). Pp. 1-27. Recuperado de: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0255041>
- Baeza, C., Balaguer, G., Guillamón, N., Belchi, I., & Coronas, M. (2008). *Higiene y prevención de la ansiedad*. España: Ediciones Díaz de Santos.
- Barlow, D.H. (2002). *Anxiety and its Disorders*. New York: Guilford.
- Beauchaine, T. P & Cicchetti, D. (2019). Emotion dysregulation and emerging psychopathology: A transdiagnostic, transdisciplinary perspective. *Development and Psychopathology*, 31(1). Pp. 799-804. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/332182864_Emotion_dysregulation_and_emerging_psychopathology_A_transdiagnostic_transdisciplinary_perspective
- Bertoglia, L. (2005). La ansiedad y su relación con el aprendizaje. *Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad*, 4(1), pp. 13-18. Recuperado de: <https://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/viewFile/18/18>
- Cano, A., & Dongil, E. (2017). *Nuevo tratamiento psicológico del pánico y la agorafobia*. Vallehermoso: Editorial Síntesis S. A.

- Casari, L., Anglada, J., & Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 32(2), pp. 243-269. Recuperado de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472014000200003
- Cascardo, E., & Resnik, P. (2016). *Ansiedad, estrés, pánico y fobias*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Ediciones B Argentina S. A.
- Castagnetta, O. (s.f.). *Estrategias de afrontamiento: ¿qué son y cómo pueden ayudarnos?* Obtenido de Psicología y Mente: <https://psicologiaymente.com/psicologia/estrategias-afrontamiento>
- Castellanos, M., Guarnizo, C., & Salamanca, Y. (2011). Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología de una universidad colombiana. *International Journal of Psychological Research*, 4(1), pp. 50-57. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2990/299022819007.pdf>
- Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón, W., & Monge, E. (2001). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana del primer y sexto año. In *Anales de la Facultad de Medicina*, 62(1), pp. 25-30. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/379/37962105.pdf>
- Clark, D., & Beck, A. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad: ciencia y práctica*. Madrid: Descleé de Brouwer.
- Cólica, P. (2012). *Estrés lo que usted querría preguntar y debe conocer*. Córdoba: Editorial Brujas.
- Contreras, F., Espinosa, J. C., Esguerra, G., Haikal, A., Polanía, A., & Rodríguez, A. (2005). Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes. *Diversitas*, 1(2), pp. 183-194. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/679/67910207.pdf>
- Cury, A. (2018). *Ansiedad: cómo enfrentar el mal del siglo*. Ciudad de México: Océano.

- Dávila, B., & Guarino, L. (2001). Fuentes de estrés y estrategias de afrontamiento en escolares y venezolanos. *Interamerican Journal of Psychology*, 35(1), pp. 97-112. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/284/28435105.pdf>
- Dresel, W. (2019). *El impacto del estrés: estrategias para detener al enemigo moderno*. Uruguay: Editorial Grijalbo.
- Ferragut, M., & Fierro, A. (2012). Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes. *Revista latinoamericana de psicología*, 44(3), pp. 95-104. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v44n3/v44n3a08.pdf>
- Fonseca-Pedrero, E. P., Sierra-Baigrie, S., Lemos-Giráldez, S., & Muñiz, J. (2012). Propiedades psicométricas del cuestionario de ansiedad-estado-rasgo (STAI) en universitarios. *Psicología Conductual*, 20(3), 547-561. Recuperado de: <http://www.p3info.es/PDF/PropiedadespsicomeetricasdelSTAI.pdf>
- Furlan, L., Sánchez, J., Heredia, D., Piemontesi, S., Illbele, A., & Martínez, M. (2012). Estrategias de aprendizaje y afrontamiento en estudiantes con elevada ansiedad frente a los exámenes. *Anuario de investigaciones*, 1(1), pp. 130-141. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/801/80111899009.pdf>
- Goleman, D. (2010). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Grandis, A. (2009). *Evaluación de la ansiedad frente a los exámenes universitarios*. [Tesis de doctorado]. Córdoba: Universidad Nacional de Córdoba.
- Grasses, G., & Rigo, E. (2010). Estudio de la influencia de la ansiedad y el estrés en el rendimiento académico vs. la influencia del rendimiento académico en los niveles de ansiedad y estrés. *Educació i Cultura*, 1(21), pp. 97-116. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/49114567_Estudio_de_la_influencia_de_la_ansiada_d_y_el_estres_en_el_rendimiento_academico_vs_la_influencia_del_rendimiento_academico_en_los_niveles_de_ansiada_y_estres

- Greenberg, D., & Padesky, C. (1998). *Control de tu estado de ánimo*. Barcelona: Paidós Ibérica Ediciones S. A.
- Guillén-Riquelme, A., & Buéla-Casal, A. (2015). Estructura factorial del Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) para pacientes diagnosticados con depresión. *Salud Mental*, 38 (4), 293-298. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/582/58241191009.pdf>
- Lazarus, R., Valdés, M., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Li, Y & Peng, J. (2020) Coping Strategies as Predictors of Anxiety: Exploring Positive Experience of Chinese University in Health Education in COVID-19 Pandemic. *Creative Education*, 11(1). Pp. 735-750. Recuperado de: <https://www.scirp.org/journal/paperinformation.aspx?paperid=100218>
- López, G., & Veléz, J. (2018). *Estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Villavicencio* [Trabajo de grado]. Villavicencio: Universidad Cooperativa de Colombia.
- Luengo, D. (2015). *Los secretos de la ansiedad*. Espasa Libros SLU.
- Martin, P. M. (2004). *Dominar las crisis de ansiedad*. España: Declés De Brower, S.A.
- Medina-Gómez, M., Martínez-Martín, M., Escolar-Llamazares, M., González-Alonso, Y., & Mercado-Val, E. (2019). Ansiedad e insatisfacción corporal en universitarios. *Acta Colombiana de Psicología*, 22(1), pp. 22-30. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v22n1/0123-9155-acp-22-01-13.pdf>
- Mikulic, I., & Crespi, C. (2008). Adaptación y Validación del Inventario de Respuestas de Afrontamiento de Moos (CRI-A) para Adultos. *Anuario de Investigaciones*, 15(1), pp. 305-

312. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369139944030.pdf>

Moos, R. H. (2010). *Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Adultos*. Madrid: TEA Ediciones.

Morales-Rodríguez, F. M. y Pérez-Mármol, J. M. (2019). The Role of Anxiety, Coping Strategies, and Emotional Intelligence on General Perceived Self-Efficacy in University Students. *Frontiers in Psychology*, 10(1). Pp. 1-9. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/335021866_The_Role_of_Anxiety_Coping_Strategies_and_Emotional_Intelligence_on_General_Perceived_SelfEfficacy_in_University_Students

Moreno, P. & Martín, J. C. (2004). *Dominar las crisis de ansiedad*. Bilbao. Editorial: Declée de Brouwer. S.A

Moreno, P. J. (2002). *Superar la ansiedad y el miedo*. Declée de Brouwer

Moss, R. H. (1993). *Coping Responses Inventory. CRI Adult Form Manual*. Odessa, Florida: Psychological Assessment Resources, Inc.

Nurunnabi, M., Hossain, S. F. A. H., Chinna, K., Sundarasan, S., Khoshaim, H. B, Kamaludin, K., Baloch, G. M., Sukayt, A, & Shan, X. (2020). Coping strategies of students for anxiety during the COVID-19 pandemic in China: a cross-sectional study. *F1000 Research*, 9(1). Pp. 1-9. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/346721491_Coping_strategies_of_students_for_anxiety_during_the_COVID-19_pandemic_in_China_a_cross-sectional_study

Ongarato, P., de la Iglesia, G., Stover, J., & Fernández, M. (2009). Adaptación de un inventario de estrategias de afrontamiento para adolescentes y adultos. *Anuario de investigaciones*, 16(1), pp. 383-391. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369139945036.pdf>

Piergiovanni, L., & De Paula, P. (2018). Estudio descriptivo de la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios argentinos. *Revista Mexicana de*

Investigación Educativa, 23 (77), 413-432. Recuperado de:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1405-66662018000200413&script=sci_abstract

Ries, F., Castañeda, C., Campos, M. d., & Del Castillo, O. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), pp.

9-16. Recuperado de: <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v12n2/articulo01.pdf>

Rojas, E. (2014). *Cómo superar la ansiedad. La obra definitiva para superar el estrés, las fobias y las obsesiones*. Barcelona: Editorial Planeta S. A.

Sandoval, R. (2020). *El afrontamiento: pilar esencial de la resiliencia*. Guadalajara: Universidad de Guadalajara. Recuperado de:

https://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/bitstream/123456789/3501/1/Afrontamiento_pilar_esencial_resiliencia_Infografia.pdf

Schmidt, V., & Shoji, A. (2018). *La ansiedad-estado-rasgo y el rendimiento académico en adolescentes de 14 a 16 años* [Tesis de grado]. Paraná: Pontificia Universidad Católica Argentina.

Scorsolini-Comin, F., Patias, N. D., Cozzer, A. J., Warken Flores, P. A., & Von Hohendorff, J. (2021). Mental health and coping strategies in graduate students in the COVID-19 pandemic. *Revista Latino-americana de Enfermagem*, 29(1). Pp. 1-10. Recuperado de: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/ZWnTbwWJgm76RhFBVYG5p9c/>

Sicre, E., & Casaro, L. (2014). Estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología. *Revista de Psicología*, 10(20), pp. 61-72. Recuperado de: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/5996>

Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar e subjetividade / fortaleza*, 3(1), pp. 10-59. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>

Spielberger, C. D., Gorsuch, R.L. & Lushene, R.E. (1982). *Cuestionario de ansiedad. estado/rasgo*.

Madrid: TEA.

Tangney, J. P, Baumeister, R. F & Luzzo Boone, A. (2004). High Self-Control Predicts Good

Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*,

72(2). Pp. 271-324. Recuperado de:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.00223506.2004.00263.x>

Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I., & Palacio, J. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes.

Psicogente, 21(40), pp. 440-457. Recuperado de:

<http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/3082>

Vargas Ríos, G. A. (2010). *Relación entre el rendimiento académico y la ansiedad ante las evaluaciones en los alumnos del primer año de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana: ciclo 2009-I*. [Tesis para Magíster]. Universidad Nacional de San Marcos.

Vindel, A. C. (2011). *Ansiedad como emoción*. SEAS (Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés). Sitio web: <http://webs.ucm.es/info/seas/faq/ansiedad.htm>

Anexos

Anexo 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO

Acepto participar voluntariamente en la investigación

....., realizada por,
de la Universidad Católica Argentina, para acceder al título de Lic. En Psicología.

He sido informado que el objetivo de la investigación es:

.....

Accedo a completar los cuestionarios que forman parte del estudio, actividad que requerirá
aproximadamente 20 minutos de mi tiempo.

Reconozco que la información que provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y
no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento.

He sido informado(a) y he entendido que puedo hacer preguntas sobre la investigación en cualquier
momento y que puedo retirarme de esta cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi
persona.

Acepto que los resultados del estudio sean publicados estando garantizado que la información a difundir
sea anónima, por lo que mi identidad se mantendrá siempre en reserva.

FIRMA _____

ACLARACIÓN _____

FECHA _____

Estudiante

Email:

**Anexo 2. CUESTIONARIO SOBRE SITUACIONES PROBLEMÁTICAS DE LA VIDA
(ADAPTACIÓN UBA- CONICET)**

Aquí encontrarás preguntas referidas a cómo actúas cuando se te presenta un problema importante en tu vida. Pensá en el problema o en la situación más difícil que tuviste en los últimos 12 meses. Describí brevemente este problema en los renglones que figuran debajo. Si no tuviste ninguno muy importante, describí alguno de menor importancia que te haya pasado. Es muy importante que respondas con la mayor sinceridad.

Por favor, describí brevemente el problema o la situación:-----

Parte 2

Ahora leé cuidadosamente cada pregunta y contesta con qué frecuencia actuaste como se indica en cada caso frente al problema que describiste en la Parte 1. En las hojas siguientes, marcá con una cruz o tilde la respuesta correspondiente. No hay respuestas correctas o incorrectas, sé sincero al contestar.

| | Nunca | Pocas veces | Muchas veces | Siempre |
|---|-------|-------------|--------------|---------|
| 1. ¿Te dijiste cosas a vos mismo(a) para darte ánimo? | | | | |
| 2. ¿Hablaste con alguno de tus padres o familiares sobre eso? | | | | |
| 3. ¿Te dijiste a vos mismo(a) que las cosas podrían estar peor? | | | | |
| 4. ¿Hablaste con algún amigo(a) sobre el problema? | | | | |
| 5. ¿Trataste de hacer nuevos amigos durante ese período? | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 6. ¿Hablaste con algún adulto, como un profesor, entrenador, médico, terapeuta o sacerdote? | | | | |
| 7. ¿Soñabas despierto(a) o tratabas de imaginar que las cosas estaban mejor de lo que realmente estaban? | | | | |
| 8. ¿Pensabas en que iba a ser el destino el que decidiera cómo saldrían las cosas? | | | | |
| 9. ¿Empezaste a leer para entretenerte? | | | | |
| 10. ¿Pensabas acerca de cómo podrían llegar a salir las cosas? | | | | |
| 11. ¿Pensabas mucho que estabas mejor que otras personas con el mismo problema? | | | | |
| 12. ¿Buscaste la ayuda de otros chicos o grupos con el mismo tipo de problemas? | | | | |
| 13. ¿Dejaste para más adelante el pensar sobre la situación, aunque sabías que tarde o temprano lo ibas a tener que hacer? | | | | |
| 14. ¿Trataste de convencerte a vos mismo/a de que las cosas mejorarían? | | | | |
| 15. ¿Le pediste a un amigo/a o pareja que te ayudara a solucionar el problema? | | | | |
| 16. ¿Pensaste acerca de las nuevas dificultades que se te podían presentar? | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 17. ¿Pensaste en qué forma esta situación podría cambiar tu vida para mejor? | | | | |
| 18. ¿Le pediste a alguien que comprendiera tu problema? | | | | |
| 19. ¿Trataste de negar cuán serio era el problema realmente? | | | | |
| 20. ¿Perdiste la esperanza de que las cosas volvieran a ser como antes? | | | | |
| 21. ¿Encontraste nuevas formas de disfrutar la vida? | | | | |
| 22. ¿Escuchaste música como forma de ayudarte a enfrentar el problema? | | | | |

Anexo 3. Inventario de Ansiedad-estado

Inventario de Ansiedad-estado (State-TraitAnxietyInventory, STAI)

Instrucciones: A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se siente usted ahora mismo. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

| | |
|---|---|
| 1. Me siento calmado. | 0. Nada 1. Algo 2. Bastante 3. Mucho |
| 2. Me siento seguro. | 0. Nada 1. Algo 2. Bastante 3. Mucho |
| 3. Me siento tenso. | 0. Nada 1. Algo 2. Bastante 3. Mucho |
| 4. Estoy contraído. | 0. Nada 1. Algo 2. Bastante 3. Mucho |
| 5. Me siento cómodo (estoy a gusto). | 0. Nada 1. Algo 2. Bastante 3. Mucho |
| 6. Me siento alterado. | 0. Nada 1. Algo 2. Bastante 3. Mucho |
| 7. Estoy preocupada ahora por posible desgracia futura. | 0. Nada 1. Algo 2. Bastante 3. Mucho |
| 8. Me siento cansado. | 0. Nada 1. Algo 2. Bastante 3. Mucho |

| | |
|--|---|
| 9. Me siento angustiado. | 0. Nada 1. Algo 2. Bastante 3. Mucho |
| 10. Me siento confortable. | 0. Nada 1. Algo 2. Bastante 3. Mucho |
| 11. Tengo confianza en mí mismo. | 0. Nada 1. Algo 2. Bastante 3. Mucho |
| 12. Me siento nervioso. | 0. Nada 1. Algo 2. Bastante 3. Mucho |
| 13. Estoy desasosegado. | 0. Nada 1. Algo 2. Bastante 3. Mucho |
| 14. Me siento muy “atado” (como oprimido). | 0. Nada 1. Algo 2. Bastante 3. Mucho |
| 15. Estoy relajado. | 0. Nada 1. Algo 2. Bastante 3. Mucho |
| 16. Me siento satisfecho. | 0. Nada 1. Algo 2. Bastante 3. Mucho |
| 17. Estoy preocupado. | 0. Nada 1. Algo 2. Bastante 3. Mucho |
| 18. Me siento aturdido y sobreexcitado. | 0. Nada 1. Algo 2. Bastante 3. Mucho |
| 19. Me siento alegre. | 0. Nada 1. Algo 2. Bastante 3. Mucho |
| 20. En este momento me siento bien. | 0. Nada 1. Algo 2. Bastante 3. Mucho |

Anexo 4. SALIDAS ESTADÍSTICAS (SPSS)

```
FREQUENCIES VARIABLES=stai_rec TotalAnsiedadEstado AproxCogni AproxCondu
EvitCogni EvitCondu
```

```
/STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN
```

```
/ORDER=ANALYSIS.
```

Notas

| | |
|---------------|---|
| Salida creada | 12-NOV-2021 12:30:17 |
| Comentarios | |
| Entrada | Datos |
| | F:\Facultad\Trabajos finales\Ansiedad y estrategias de afrentamiento en estudiantes de psicología\Matriz ansiedad- estado y tipos de afrentamiento.sav |
| | Conjunto de datos activo |
| | Conjunto_de_datos1 |
| | Filtro |
| | <ninguno> |
| | Ponderación |
| | <ninguno> |
| | Segmentar archivo |
| | <ninguno> |
| | N de filas en el archivo de datos de |
| | 60 |

| | | |
|------------------------------------|---|--|
| Manejo de valor trabajo perdido | Definición de ausencia | Los valores perdidos definidos por el usuario se tratan como perdidos. |
| Sintaxis | Casos utilizados | Las estadísticas se basan en todos los casos con datos válidos. |
| Recursos | Tiempo de procesador Tiempo transcurrido | <pre> FRECUENCIES VARIABLES=stai_rec TotalAnsiedadEstado AproxCogni AproxCondu EvitCogni EvitCondu /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN /ORDER=ANALYSIS. 00:00:00,00 00:00:00,00 </pre> |

[Conjunto_de_datos1] F:\Facultad\Trabajos finales\Ansiedad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología\Matriz ansiedad-estado y tipos de afrontamiento.sav

| | Niveles de Ansiedad- Estado | Total Ansiedad- Estado | Aproxima ción cognitiva | Aproxima ción conductual | Evitació n cognitiva |
|--------|--------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| N o | Válid o | 60 | 60 | 60 | 60 |

| | | | | | |
|---------------------|------|-------|-------|-------|-------|
| Perdidos | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Media | 1,73 | 26,33 | 10,18 | 7,30 | 6,40 |
| Mediana | 2,00 | 26,50 | 10,00 | 7,00 | 7,00 |
| Desviación estándar | ,446 | 5,614 | 2,819 | 3,175 | 2,444 |
| Mínimo | 1 | 15 | 1 | 2 | 0 |
| Máximo | 2 | 46 | 17 | 15 | 12 |

| | | |
|---------------------|----------|----------------------|
| | | Evitación conductual |
| N | Válido | 60 |
| | Perdidos | 0 |
| Media | | 6,40 |
| Mediana | | 7,00 |
| Desviación estándar | | 1,985 |
| Mínimo | | 2 |
| Máximo | | 11 |

| | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido Niveles bajos (hasta puntaje 20) | 16 | 26,7 | 26,7 | 26,7 |
| Niveles altos (puntaje a partir de 21) | 44 | 73,3 | 73,3 | 100,0 |

| | | | | |
|-------|----|-------|-------|--|
| Total | 60 | 100,0 | 100,0 | |
|-------|----|-------|-------|--|

| | | Frecue ncia | Porcen taje | Porcenta je válido | Porcenta je acumulado |
|------------|----|----------------|----------------|-----------------------|-----------------------------|
| Vál ido | 15 | 1 | 1,7 | 1,7 | 1,7 |
| | 16 | 1 | 1,7 | 1,7 | 3,3 |
| | 17 | 1 | 1,7 | 1,7 | 5,0 |
| | 18 | 1 | 1,7 | 1,7 | 6,7 |
| | 19 | 1 | 1,7 | 1,7 | 8,3 |
| | 20 | 2 | 3,3 | 3,3 | 11,7 |
| | 21 | 2 | 3,3 | 3,3 | 15,0 |
| | 22 | 7 | 11,7 | 11,7 | 26,7 |
| | 23 | 5 | 8,3 | 8,3 | 35,0 |
| | 24 | 5 | 8,3 | 8,3 | 43,3 |
| | 25 | 5 | 8,3 | 8,3 | 43,3 |
| | 26 | 2 | 3,3 | 3,3 | 46,7 |
| | 27 | 2 | 3,3 | 3,3 | 50,0 |
| | 28 | 5 | 8,3 | 8,3 | 58,3 |
| | 29 | 3 | 5,0 | 5,0 | 63,3 |
| | 30 | 3 | 5,0 | 5,0 | 63,3 |
| | 31 | 7 | 11,7 | 11,7 | 75,0 |
| | 32 | 3 | 5,0 | 5,0 | 80,0 |
| | 33 | 3 | 5,0 | 5,0 | 85,0 |
| | 34 | 3 | 5,0 | 5,0 | 85,0 |
| | 35 | 3 | 5,0 | 5,0 | 90,0 |
| | 40 | 2 | 3,3 | 3,3 | 93,3 |
| | 46 | 1 | 1,7 | 1,7 | 95,0 |
| T o | 1 | 1 | 1,7 | 1,7 | 96,7 |

| | | | | |
|-----|----|-------|-------|-------|
| tal | 1 | 1,7 | 1,7 | 98,3 |
| | 1 | 1,7 | 1,7 | 100,0 |
| | 60 | 100,0 | 100,0 | |

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|-----|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | 1 | 1 | 1,7 | 1,7 | 1,7 |
| | 5 | 2 | 3,3 | 3,3 | 5,0 |
| | 6 | 1 | 1,7 | 1,7 | 6,7 |
| | 7 | 3 | 5,0 | 5,0 | 11,7 |
| | 8 | 8 | 13,3 | 13,3 | 25,0 |
| | 9 | 11 | 18,3 | 18,3 | 43,3 |
| | 10 | 9 | 15,0 | 15,0 | 58,3 |
| | 11 | 5 | 8,3 | 8,3 | 66,7 |
| | 12 | 7 | 11,7 | 11,7 | 78,3 |
| | 13 | 7 | 11,7 | 11,7 | 90,0 |
| | 14 | 3 | 5,0 | 5,0 | 95,0 |
| | 15 | 1 | 1,7 | 1,7 | 96,7 |
| | 16 | 1 | 1,7 | 1,7 | 98,3 |
| | 17 | 1 | 1,7 | 1,7 | 100,0 |
| | Tal | 1 | 1,7 | 1,7 | 100,0 |
| | | 60 | 100,0 | 100,0 | |

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|----|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | 2 | 4 | 6,7 | 6,7 | 6,7 |
| | 3 | 3 | 5,0 | 5,0 | 11,7 |
| | 4 | 6 | 10,0 | 10,0 | 21,7 |
| | 5 | 6 | 10,0 | 10,0 | 31,7 |
| | 6 | 5 | 8,3 | 8,3 | 40,0 |
| | 7 | 8 | 13,3 | 13,3 | 53,3 |
| | 8 | 6 | 10,0 | 10,0 | 63,3 |
| | 9 | 9 | 15,0 | 15,0 | 78,3 |
| | 10 | 4 | 6,7 | 6,7 | 85,0 |
| | 11 | 4 | 6,7 | 6,7 | 91,7 |
| | 12 | 2 | 3,3 | 3,3 | 95,0 |
| | 14 | 1 | 1,7 | 1,7 | 96,7 |
| | 15 | 2 | 3,3 | 3,3 | 100,0 |
| Total | | 60 | 100,0 | 100,0 | |

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|---|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | 0 | 1 | 1,7 | 1,7 | 1,7 |
| | 2 | 3 | 5,0 | 5,0 | 6,7 |
| | 3 | 5 | 8,3 | 8,3 | 15,0 |
| | 4 | 4 | 6,7 | 6,7 | 21,7 |
| | 5 | 9 | 15,0 | 15,0 | 36,7 |

| | | | | |
|------------|----|-------|-------|-------|
| 6 | 4 | 6,7 | 6,7 | 43,3 |
| 7 | 11 | 18,3 | 18,3 | 61,7 |
| 8 | 13 | 21,7 | 21,7 | 83,3 |
| 9 | 5 | 8,3 | 8,3 | 91,7 |
| 10 | 4 | 6,7 | 6,7 | 98,3 |
| Tot tal | 1 | 1,7 | 1,7 | 100,0 |
| | 60 | 100,0 | 100,0 | |

| | | Frecue ncia | Porcen taje | Porcenta je válido | Porcenta je acumulado |
|------------|----|----------------|----------------|-----------------------|-----------------------------|
| Vál ido | 2 | 4 | 6,7 | 6,7 | 6,7 |
| | 3 | 1 | 1,7 | 1,7 | 8,3 |
| | 4 | 5 | 8,3 | 8,3 | 16,7 |
| | 5 | 6 | 10,0 | 10,0 | 26,7 |
| | 6 | 12 | 20,0 | 20,0 | 46,7 |
| | 7 | 16 | 26,7 | 26,7 | 73,3 |
| | 8 | 8 | 13,3 | 13,3 | 86,7 |
| | 9 | 6 | 10,0 | 10,0 | 96,7 |
| | 10 | 1 | 1,7 | 1,7 | 98,3 |
| | 11 | 1 | 1,7 | 1,7 | 100,0 |
| Tot tal | | 60 | 100,0 | 100,0 | |

DESCRIPTIVES VARIABLES=TotalAnsiedadEstado AproxCogni AproxCondu EvitCogni
EvitCondu

/STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.

| | | |
|----------------------------|--|---|
| Salida creada | | 12-NOV-2021 12:32:01 |
| Comentarios | | |
| Entrada | Datos | F:\Facultad\Trabajos finales\Ansiedad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología\Matriz ansiedad- estado y tipos de afrontamiento.sav |
| | Conjunto de datos activo | Conjunto_de_datos1 |
| | Filtro | <ninguno> |
| | Ponderación | <ninguno> |
| | Segmentar archivo | <ninguno> |
| | N de filas en el archivo de datos de trabajo | 60 |
| Manejo de valor perdido | Definición de ausencia | Los valores perdidos definidos por el usuario se trata como valores perdidos. |
| | Casos utilizados | Se utilizan todos los datos no perdidos. |
| Sintaxis | | DESCRIPTIVES |

| | | | |
|----------|---------------------|----|---|
| Recursos | Tiempo procesador | de | VARIABLES=TotalAnsiedadEstado AproxCogni AproxCondu |
| | Tiempo transcurrido | | EvitCogni EvitCondu |
| | | | /STATISTICS=MEAN |
| | | | STDDEV MIN MAX. |
| | | | 00:00:00,00 |
| | | | 00:00:00,00 |

| | N | Mínimo | Máximo | Mediana | Desviación estándar |
|-------------------------|----|--------|--------|---------|---------------------|
| Total Ansiedad-Estado | 60 | 15 | 46 | 26,33 | 5,614 |
| Aproximación cognitiva | 60 | 1 | 17 | 10,18 | 2,819 |
| Aproximación conductual | 60 | 2 | 15 | 7,30 | 3,175 |
| Evitación cognitiva | 60 | 0 | 12 | 6,40 | 2,444 |
| Evitación conductual | 60 | 2 | 11 | 6,40 | 1,985 |
| N válido (por lista) | 60 | | | | |

MEANS TABLES=TotalAnsiedadEstado AproxCogni AproxCondu EvitCogni EvitCondu
BY curso

/CELLS=MEAN COUNT STDDEV MIN MAX.

| | | |
|----------------------------|--|--|
| Salida creada | | 12-NOV-2021 12:34:03 |
| Comentarios | | |
| Entrada | Datos | F:\Facultad\Trabajos finales\Ansiedad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología\Matriz ansiedad-estado y tipos de afrontamiento.sav |
| | Conjunto de datos activo | Conjunto_de_datos1 |
| | Filtro | <ninguno> |
| | Ponderación | <ninguno> |
| | Segmentar archivo | <ninguno> |
| | N de filas en el archivo de datos de trabajo | 60 |
| Manejo de valor perdido | Definición de ausencia | Para cada variable dependiente en una tabla, los valores perdidos definidos por el usuario para la dependiente y todas las variables de agrupación se tratan como perdidas. |
| | Casos utilizados | Los casos utilizados para cada tabla no tienen valores perdidos en ninguna variable independiente y no todas las variables dependientes tienen valores perdidos. |

| | | | |
|----------|----------------------|--|-----------------------------|
| Sintaxis | | | MEANS |
| | | | TABLES=TotalAnsiedad-estado |
| | | | AproxCogni AproxCondu |
| | | | EvitCogni EvitCondu BY |
| | | | curso |
| | | | /CELLS=MEAN COUNT |
| Recursos | Tiempo de procesador | | STDDEV MIN MAX. |
| | Tiempo transcurrido | | 00:00:00,00 |
| | | | 00:00:00,00 |

| | Casos | | | | | |
|---------------------------------|----------|------------|----------|------------|-------|------------|
| | Incluido | | Excluido | | Total | |
| | N | Porcentaje | N | Porcentaje | N | Porcentaje |
| Total Ansiedad- Estado * Curso | 60 | 100,0% | 0 | 0,0% | 60 | 100,0% |
| Aproximación cognitiva * Curso | 60 | 100,0% | 0 | 0,0% | 60 | 100,0% |
| Aproximación conductual * Curso | 60 | 100,0% | 0 | 0,0% | 60 | 100,0% |
| Evitación cognitiva * Curso | 60 | 100,0% | 0 | 0,0% | 60 | 100,0% |
| Evitación conductual * Curso | 60 | 100,0% | 0 | 0,0% | 60 | 100,0% |

| Curso | Total Ansiedad- Estado | Aproximación cognitiva | Aproximación conductual | Evitación cognitiva |
|----------|------------------------|------------------------|-------------------------|---------------------|
| 1° Media | 28,17 | 9,10 | 6,40 | 6,70 |

| | | | | | |
|-----------|------------------------|-------|-------|-------|-------|
| año | N | 30 | 30 | 30 | 30 |
| | Desviación estándar | 5,843 | 2,820 | 3,318 | 2,322 |
| | Mínimo | 18 | 1 | 2 | 2 |
| | Máximo | 46 | 14 | 15 | 12 |
| 3° año | Media | 24,50 | 11,27 | 8,20 | 6,10 |
| | N | 30 | 30 | 30 | 30 |
| | Desviación estándar | 4,798 | 2,406 | 2,797 | 2,564 |
| | Mínimo | 15 | 8 | 3 | 0 |
| | Máximo | 35 | 17 | 15 | 10 |
| Tot al | Media | 26,33 | 10,18 | 7,30 | 6,40 |
| | N | 60 | 60 | 60 | 60 |
| | Desviación estándar | 5,614 | 2,819 | 3,175 | 2,444 |
| | Mínimo | 15 | 1 | 2 | 0 |
| | Máximo | 46 | 17 | 15 | 12 |

| Curso | | Evitación conductual |
|--------|---------------------|----------------------|
| 1° año | Media | 6,17 |
| | N | 30 |
| | Desviación estándar | 1,895 |
| | Mínimo | 2 |

| | | |
|--------|---------------------|-------|
| | Máximo | 9 |
| 3° año | Media | 6,63 |
| | N | 30 |
| | Desviación estándar | 2,076 |
| | Mínimo | 2 |
| | Máximo | 11 |
| Total | Media | 6,40 |
| | N | 60 |
| | Desviación estándar | 1,985 |
| | Mínimo | 2 |
| | Máximo | 11 |

T-TEST GROUPS=curso(1 3)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=TotalAnsiedadEstado AproxCogni AproxCondu EvitCogni EvitCondu

/CRITERIA=CI(.95).

Notas

| | |
|---------------|----------------------|
| Salida creada | 12-NOV-2021 12:35:23 |
| Comentarios | |

| | | |
|---------|-------|---|
| Entrada | Datos | F:\Facultad\Trabajos finales\Ansiedad y estrategias de afrentamiento en estudiantes de psicología\Matriz ansiedad- estado y tipos de afrentamiento.sav |
|---------|-------|---|

| | | |
|-------------------------|--|--|
| | Conjunto de datos activo | Conjunto_de_datos1 |
| | Filtro | <ninguno> |
| | Ponderación | <ninguno> |
| | Segmentar archivo | <ninguno> |
| | N de filas en el archivo de datos de trabajo | 60 |
| Manejo de valor perdido | Definición de ausencia | Los valores perdidos definidos por el usuario se trata como valores perdidos. |
| | Casos utilizados | Las estadísticas para cada análisis se basan en los casos sin datos perdidos o fuera de rango para cualquier variable del análisis. |
| Sintaxis | | T-TEST GROUPS=curso(1 3) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=TotalAnsiedadEstado AproxCogni AproxCondu EvitCogni EvitCondu /CRITERIA=CI (.95). |
| Recursos | Tiempo de procesador | 00:00:00,02 |
| | Tiempo transcurrido | 00:00:00,01 |

| Curso | | N | Media | Desviación estándar | Media de error estándar |
|----------------------------|-----------|----|-----------|------------------------|-------------------------------|
| Total Ansiedad- Estado | 1° año | 30 | 28,1 7 | 5,843 | 1,067 |
| | 3° año | 30 | 24,5 0 | 4,798 | ,876 |
| Aproximación cognitiva | 1° año | 30 | 9,10 | 2,820 | ,515 |
| | 3° año | 30 | 11,2 7 | 2,406 | ,439 |
| Aproximación conductual | 1° año | 30 | 6,40 | 3,318 | ,606 |
| | 3° año | 30 | 8,20 | 2,797 | ,511 |
| Evitación cognitiva | 1° año | 30 | 6,70 | 2,322 | ,424 |
| | 3° año | 30 | 6,10 | 2,564 | ,468 |
| Evitación conductual | 1° año | 30 | 6,17 | 1,895 | ,346 |
| | 3° año | 30 | 6,63 | 2,076 | ,379 |

| | | Prueba de Levene de calidad de varianzas | | prue ba t para la igualda d de medias |
|----------------------------|-----------------------------------|---|------|--|
| | | F | Sig. | t |
| Total Ansiedad- Estado | Se asumen varianzas iguales | ,352 | ,555 | 2,65 6 |
| | No se asumen varianzas iguales | | | 2,65 6 |
| Aproximación cognitiva | Se asumen varianzas iguales | ,058 | ,811 | - 3,201 |
| | No se asumen varianzas iguales | | | - 3,201 |
| Aproximación conductual | Se asumen varianzas iguales | 2,236 | ,140 | - 2,272 |
| | No se asumen varianzas iguales | | | - 2,272 |
| Evitación cognitiva | Se asumen varianzas iguales | ,904 | ,346 | ,950 |
| | No se asumen varianzas iguales | | | ,950 |
| Evitación conductual | Se asumen varianzas iguales | ,023 | ,879 | - ,909 |
| | No se asumen varianzas iguales | | | - ,909 |

| | | prueba t para la igualdad de medias | | |
|----------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|------|----------------------|
| | | gl | Sig. | Diferencia de medias |
| Total Ansiedad- Estado | Se asumen varianzas iguales | 58 | ,010 | 3,667 |
| | No se asumen varianzas iguales | 55,88 3 | ,010 | 3,667 |
| Aproximación cognitiva | Se asumen varianzas iguales | 58 | ,002 | -2,167 |
| | No se asumen varianzas iguales | 56,59 3 | ,002 | -2,167 |
| Aproximación conductual | Se asumen varianzas iguales | 58 | ,027 | -1,800 |
| | No se asumen varianzas iguales | 56,38 5 | ,027 | -1,800 |
| Evitación cognitiva | Se asumen varianzas iguales | 58 | ,346 | ,600 |
| | No se asumen varianzas iguales | 57,43 6 | ,346 | ,600 |
| Evitación conductual | Se asumen varianzas iguales | 58 | ,367 | -,467 |
| | No se asumen varianzas iguales | 57,52 6 | ,367 | -,467 |

| | | prueba t para la igualdad de medias | | |
|--|--|-------------------------------------|--|--|
| | | | | |

| | | Diferencia de error estándar | 95% de intervalo de confianza de la diferencia | |
|----------------------------|-----------------------------------|------------------------------|--|----------|
| | | | Inferior | Superior |
| Total Ansiedad- Estado | Se asumen varianzas iguales | 1,380 | ,904 | 6,430 |
| | No se asumen varianzas iguales | 1,380 | ,901 | 6,432 |
| Aproximación cognitiva | Se asumen varianzas iguales | ,677 | -3,522 | -,812 |
| | No se asumen varianzas iguales | ,677 | -3,522 | -,811 |
| Aproximación conductual | Se asumen varianzas iguales | ,792 | -3,386 | -,214 |
| | No se asumen varianzas iguales | ,792 | -3,387 | -,213 |
| Evitación cognitiva | Se asumen varianzas iguales | ,632 | -,664 | 1,864 |
| | No se asumen varianzas iguales | ,632 | -,664 | 1,864 |
| Evitación conductual | Se asumen varianzas iguales | ,513 | -1,494 | ,561 |
| | No se asumen varianzas iguales | ,513 | -1,494 | ,561 |

CROSSTABS

/TABLES=curso BY stai_rec

/FORMAT=AVALUE TABLES

/CELLS=COUNT

/COUNT ROUND CELL.

| | | |
|----------------------------|--|--|
| Salida creada | 12-NOV-2021 12:39:53 | |
| Comentarios | | |
| Entrada | Datos | F:\Facultad\Trabajos finales\Ansiedad y estrategias de afrentamiento en estudiantes de psicología\Matriz ansiedad-estado y tipos de afrentamiento.sav |
| | Conjunto de datos activo | Conjunto_de_datos1 |
| | Filtro | <ninguno> |
| | Ponderación | <ninguno> |
| | Segmentar archivo | <ninguno> |
| | N de filas en el archivo de datos de trabajo | 60 |
| Manejo de valor perdido | Definición de ausencia | Los valores perdidos definidos por el usuario se tratan como perdidos. |
| | Casos utilizados | Las estadísticas para cada tabla se basan en todos los casos con datos válidos en los rangos especificados para todas las variables en cada tabla. |

| | | |
|----------|------------------------------|-------------|
| Sintaxis | CROSSTABS | |
| | /TABLES=curso BY stai_rec | |
| | /FORMAT=AVALUE TABLES | |
| | /CELLS=COUNT | |
| | /COUNT ROUND CELL. | |
| Recursos | Tiempo de | |
| | procesador | 00:00:00,00 |
| | Tiempo transcurrido | 00:00:00,01 |
| | Dimensiones solicitadas | 2 |
| | Casillas disponibles | 131029 |

| | Casos | | | | | |
|------------------------------------|--------|------------|----------|------------|-------|------------|
| | Válido | | Perdidos | | Total | |
| | N | Porcentaje | N | Porcentaje | N | Porcentaje |
| Curso * Niveles de Ansiedad-Estado | 60 | 100,0% | 0 | 0,0% | 60 | 100,0% |

| | | |
|--|----------------------------|------|
| | Niveles de Ansiedad-Estado | Tota |
| | | 1 |

| | Niveles bajos (hasta puntaje 20) | Niveles altos (puntaje a partir de 21) | |
|---------------|----------------------------------|--|----|
| Cur 1° so año | 2 | 28 | 30 |
| 3° año | 14 | 16 | 30 |
| Total | 16 | 44 | 60 |

```

CROSSTABS
/TABLES=tipo_afro
  BY curso

/FORMAT=AVALUE TABLES

/CELLS=COUNT

/COUNT ROUND CELL.

```

| | |
|--------------------------|---|
| Salida creada | 12-NOV-2021 12:52:55 |
| Comentarios | |
| Entrada | F:\Facultad\Trabajos finales\Ansiedad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología\Matriz ansiedad-estado y tipos de afrontamiento.sav |
| Conjunto de datos activo | Conjunto_de_datos1 |
| Filtro | <ninguno> |

| | | |
|-------------------------|--|--|
| | Ponderación | <ninguno> |
| | Segmentar archivo | <ninguno> |
| | N de filas en el archivo de datos de trabajo | 60 |
| Manejo de valor perdido | Definición de ausencia | Los valores perdidos definidos por el usuario se tratan como perdidos. |
| | Casos utilizados | Las estadísticas para cada tabla se basan en todos los casos con datos válidos en los rangos especificados para todas las variables en cada tabla. |
| Sintaxis | | <p>CROSSTABS</p> <p>/TABLES=tipo_afro BY curso</p> <p>/FORMAT=AVALUE TABLES</p> <p>/CELLS=COUNT</p> <p>/COUNT ROUND CELL.</p> |
| Recursos | Tiempo de procesador | 00:00:00,00 |
| | Tiempo transcurrido | 00:00:00,03 |
| | Dimensiones solicitadas | 2 |
| | Casillas disponibles | 131029 |

| | Casos | | | | | |
|----------------------------------|--------|------------|----------|------------|-------|------------|
| | Válido | | Perdidos | | Total | |
| | N | Porcentaje | N | Porcentaje | N | Porcentaje |
| Tipo de afrontamiento * Curso | 60 | 100,0% | 0 | 0,0% | 60 | 100,0% |

| | Curso | | Total |
|--|--------|--------|-------|
| | 1° año | 3° año | |
| Tipo de Afrontamiento por aproximación cognitiva | 9 | 18 | 27 |
| Afrontamiento por aproximación conductual | 2 | 1 | 3 |
| Afrontamiento por evitación cognitiva | 10 | 3 | 13 |
| Afrontamiento por evitación conductual | 9 | 8 | 17 |
| Total | 30 | 30 | 60 |