



Universidad Tecnológica ECOTEC
FACULTAD DE MARKETING Y COMUNICACIÓN

Título del trabajo:

Estrategias de afrontamiento y su Impacto en la ansiedad de los estudiantes de la
Universidad Ecotec

Línea de Investigación:

Psicología, Bienestar y Salud

Modalidad de titulación:

Proyecto de Integración Curricular

Carrera/programa:

Psicología itinerario organizacional

Título a obtener:

Licenciatura en Psicología

Autor (a):

Ivana Brigith Viscarra Solano

Tutor:

Daniel Alfonso Oleas Rodríguez

Samboorondón – Ecuador

2024



**PROCESO DE TITULACIÓN
CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR**

Samboyondón, 09 de agosto de 2024

Magíster

Verónica Baquerizo Álava

Unidad Académica: Facultad de Comunicación, Humanidades y Creatividad Universidad
Tecnológica ECOTEC

De mis consideraciones:

Por medio de la presente comunico a usted que el trabajo de titulación TITULADO: **Estrategias de afrontamiento y su Impacto en la ansiedad de los estudiantes de la Universidad Ecotec**, fue revisado, siendo su contenido original en su totalidad, así como el cumplimiento de los requerimientos establecidos en la guía para su elaboración, por lo que se autoriza al estudiante: **Viscarra Solano Ivana Brighth**, para que proceda con la presentación oral del mismo.

ATENTAMENTE,

Firma

Mgtr. Daniel Alfonso Oleas Rodríguez
Tutor(a)



ANEXO No. 10
PROCESO DE TITULACIÓN CERTIFICADO DEL PORCENTAJE DE
COINCIDENCIAS DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Habiendo sido revisado el trabajo de titulación TITULADO: Estrategias de afrontamiento y su Impacto en la ansiedad de los estudiantes de la Universidad Ecotec, elaborado por Viscarra Solano Ivana Brighth fue remitido al sistema de coincidencias en todo su contenido el mismo que presentó un porcentaje del 2% mismo que cumple con el valor aceptado para su presentación que es inferior o igual al 10% sobre el total de hojas del documento. Adicional se adjunta print de pantalla de dicho resultado.



ATENTAMENTE,

Mgtr. Daniel Alfonso Oleas Rodríguez
Tutor(a)

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, quiero expresar mi más sincero agradecimiento a mi tutor de tesis, por su valioso apoyo, orientación y paciencia a lo largo de este proceso. Su experiencia y consejo han sido fundamentales para la realización de este trabajo.

A mis colegas y amigos, por su compañía, ánimo y valiosos comentarios, que me han motivado y apoyado en cada etapa del desarrollo de esta tesis.

Un especial agradecimiento a mis padres y a toda mi familia, cuyo amor, paciencia y apoyo incondicional han sido mi pilar durante todo este proceso. Sin su aliento y comprensión, este logro no habría sido posible.

Finalmente, a todas las personas que, de una manera u otra, contribuyeron a la realización de este trabajo. Su colaboración y apoyo han sido invaluable.

Gracias a todos.

ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN	6
OBJETIVO GENERAL	8
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	8
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	9
CAPÍTULO 1	10
MARCO TEÓRICO	10
1. Estrategias de Afrontamiento:	10
2. Ansiedad:	14
CAPÍTULO 2	20
METODOLOGÍA DEL PROCESO DE INVESTIGACIÓN	20
2.1. Enfoque de la Investigación	20
2.2. Alcance de la Investigación	20
2.3. Delimitación de la Investigación	21
2.4. Población y muestra de la Investigación	21
2.5. Métodos Empleados	22
2.6. Procesamiento y Análisis de la Información	24
Capítulo 3	25
RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	25
3.1. Análisis Descriptivo de las Variables	25
3.2. Análisis de Correlación entre las Escalas Presentadas	26
3.3. Análisis de Regresión Lineal Múltiple	27
3.4. Análisis de datos cualitativos (Entrevista)	28
3.5. Discusión	29
CONCLUSIONES	34
RECOMENDACIONES	35
BIBLIOGRAFÍA	36

INTRODUCCIÓN

La presencia de constantes desafíos y retos que enfrentan los estudiantes universitarios sobre la efectiva toma de sus decisiones, les fomenta en muchas ocasiones situaciones de ansiedad, lo cual limita la culminación de estudios. Por tanto, se prescinde relevante conocer si se integra o no acciones en su vida diaria y estudiantil para continuar con sus responsabilidades, permitiendo así, determinar su nivel de relación. Caso contrario, se impulsa a nuevas investigaciones para conocer factores relevantes que mitiguen el nivel de ansiedad.

La ansiedad en el contexto académico es una preocupación universal que afecta el bienestar emocional y el rendimiento estudiantil (Castiblanco, 2023). Este fenómeno se manifiesta de diversas formas, desde inquietudes sobre el rendimiento académico hasta preocupaciones relacionadas con la toma de decisiones sobre el futuro académico y profesional. Aunque se ha reconocido la presencia de la ansiedad en estudiantes, la falta de intervenciones específicas y personalizadas sigue siendo un desafío significativo (Nabarro & Ilizarbe, 2020).

En este sentido, la ansiedad en estudiantes representa un área de interés crítica. La transición, la presión por el rendimiento académico y las expectativas para la toma de decisiones sobre su futuro son factores que contribuyen a la ansiedad en este grupo demográfico. A pesar de la abundancia de estudios sobre la ansiedad en contextos académicos, la falta de un enfoque específico deja una brecha significativa en nuestra comprensión y abordaje de esta problemática en particular (Ordoñez, 2020).

En este contexto, el presente estudio se propone abordar esta brecha investigando los niveles de ansiedad, las estrategias de afrontamiento actuales y las preferencias individuales en estudiantes. Se espera que los resultados proporcionen una comprensión detallada que permita desarrollar intervenciones personalizadas y efectivas para este grupo demográfico.

Estudios realizados por los autores Wang et al., (2023) indican que, para mantener la salud mental de los estudiantes se deben incorporar estrategias de mejora de la autoeficacia y reducción del estrés. De manera similar, Banstola et al. (2021) sugieren que es esencial proporcionar a los estudiantes diversas estrategias que promuevan un afrontamiento más adaptativo, en lugar de recurrir a la evitación. Por otro lado, Freire y Lara (2022) manifiestan la relación existente entre las estrategias de afrontamiento y ansiedad, identificándose también que personas con un nivel alto de ansiedad recurren a EA desadaptativas. Por su parte, Villavicencio y Prado (2023) evidenciaron una relación estrecha entre las variables debido al uso constante de estrategias de afrontamiento, que pese a esto aún persisten en una ansiedad a nivel psicológico.

A través de esta investigación, se aspira a contribuir al diseño de estrategias de afrontamiento conforme a los niveles de ansiedad identificados en los estudiantes, promoviendo un ambiente educativo más saludable y propicio para el aprendizaje. Este estudio busca llenar el vacío existente en la literatura sobre la ansiedad en estudiantes, ofreciendo datos concretos y relevantes para la formulación de estrategias de afrontamiento adaptadas a sus necesidades específicas.

Bajo lo descrito, el propósito del presente estudio se enfoca en analizar la influencia de las estrategias de afrontamiento sobre los niveles de ansiedad en estudiantes de psicología de la Universidad ECOTEC, con el fin de conocer si las actuales acciones que usan los estudiantes para equilibrar sus niveles de ansiedad les ha ayudado, caso contrario, el estudio permitirá diseñar una propuesta específica de posibles estrategias de afrontamiento.

El afrontamiento es un aspecto humano estudiado por varias ciencias. Desde las ciencias de la salud, se ha estudiado en relación con el malestar físico que padece el paciente hospitalario o cualquier persona que afronta alguna dolencia o enfermedad diagnosticada. A partir de esta perspectiva, también se reconocen factores del entorno que pueden influenciar en el proceso de recuperación, es así que la confrontación, evitación y

resignación han sido estudiadas para indicar asociaciones con la pérdida del apetito y la intranquilidad desmedida ante crisis relacionadas con la muerte (Villegas Chiriboga et al., 2020).

Por lo tanto, las estrategias de afrontamiento se constituyen en acciones desarrolladas por una persona para la mitigación, detención y prevención de aquellos efectos o consecuencias que se generan de situaciones amenazantes (Morales & Pérez, 2019).

En cuanto la ansiedad, es un estado de salud mental que comúnmente se encuentra bajo revisión del campo psiquiátrico y psicológico, a razón de que es una característica o cualidad natural de la persona, la misma que al ser alterada por circunstancias de gran amenaza trasciende a un desequilibrio de emociones y reacciones promoviendo al desarrollo de una patología (Rivadeneira Díaz et al., 2019).

OBJETIVO GENERAL:

El objetivo general de la investigación es determinar el impacto de estrategias de afrontamiento sobre la ansiedad de estudiantes de la Universidad Ecotec para el mejoramiento de su rendimiento académico.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Conocer el nivel de ansiedad en estudiantes de la Universidad ECOTEC.
- Identificar las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad ECOTEC para el reconocimiento de principales aspectos relacionados a la investigación.
- Analizar la relación entre estrategias de afrontamiento y el nivel de ansiedad en estudiantes de la Universidad ECOTEC.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN:

- ¿Cuál es la intervención de las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad ECOTEC?

Conforme lo descrito, el estudio se justifica en la relevancia de abordar la ansiedad en estudiantes de psicología de la Universidad Ecotec, a causa de que se encuentran expuestos a altos niveles de estrés y presión académica, teniendo así un impacto negativo en su rendimiento académico, bienestar emocional y desarrollo profesional.

A su vez, conocer la manera como enfrentan y manejan las situaciones que les genera ansiedad, y así motivar a la estructuración de un conjunto de estrategias de afrontamiento para estudiantes que padezcan altos niveles de ansiedad, independientemente de su carrera.

Se atribuye a un aporte metodológico descriptivo-explicativo, que se sustenta en la identificación de características esenciales de la problemática y su posterior análisis de relación entre las variables bajo de estudio.

CAPÍTULO 1

MARCO TEÓRICO

La ansiedad es una experiencia frecuente entre los estudiantes universitarios, ampliamente desencadenada por la carga académica, las expectativas sociales y la presión por alcanzar altos estándares académicos. Esta presión conduce a respuestas emocionales variadas que inciden significativamente en las estrategias de afrontamiento adoptadas y en el bienestar general de los estudiantes.

Así pues, aquellos con niveles elevados de ansiedad a menudo recurren a estrategias menos efectivas, como la evitación o el aislamiento, lo que puede agravar sus dificultades. Por el contrario, quienes logran reconocer y regular su ansiedad suelen emplear estrategias más constructivas, como la organización del tiempo y técnicas de relajación, facilitando así una mejor gestión de sus desafíos. En consecuencia, cómo los estudiantes perciben y manejan su ansiedad juega un papel crucial en la efectividad de las estrategias de afrontamiento que eligen, lo cual repercute directamente en su bienestar emocional y éxito académico.

1. Estrategias de Afrontamiento:

Las estrategias de afrontamiento son procesos deliberados y conscientes que las personas emplean para manejar y equilibrar sus pensamientos, comportamientos y emociones. En este contexto, los individuos enfrentan situaciones de desgaste o falta de recursos adecuados, lo que les lleva a reevaluar y adoptar estrategias para mejorar su control frente a demandas tanto internas como externas (Morales, 2020). Estas estrategias se han vinculado principalmente con la reducción de la ansiedad y la depresión, actuando como factores de protección que ayudan a manejar las respuestas negativas del ser humano ante contextos o situaciones complejas y exigentes (Mella-Morambuena et al., 2020).

En cuanto a los tipos de estrategias disponibles, estas pueden clasificarse según las diversas formas que los individuos eligen para enfrentar los desafíos cotidianos de la vida. Así, se dividen en tres categorías principales: el centrado en el problema, que implica acciones para cambiar las situaciones estresantes por otras más favorables; el centrado en las emociones, donde se busca modificar la experiencia emocional negativa relacionada con el estrés; y el afrontamiento por evitación, que consiste en estrategias para distanciarse de las fuentes de estrés, como el retraimiento o la negación (Reyes Balboa, 2020).

En el contexto universitario, los estudiantes enfrentan enormes desafíos al poner a prueba sus competencias y habilidades para alcanzar los objetivos establecidos por la duración de sus programas académicos. Este período también implica una serie de cambios que pueden considerarse factores estresantes psicosociales, como la separación del entorno familiar, la reducción de la independencia financiera, el desafío de obtener calificaciones satisfactorias, y la experiencia de sentirse indefensos e inciertos acerca del futuro (Rodríguez-Fernández et al., 2020).

Por ende, el uso de estrategias efectivas de afrontamiento permite a la mayoría de los estudiantes manejar el estrés académico y recuperar su estado normal. Además, es importante destacar que la elección de estas estrategias no necesita un seguimiento específico ya que se adaptan a las necesidades requeridas por el sujeto tanto a nivel individual como colectivo (Valdivieso León et al., 2020).

Por otro lado, están los estilos de afrontamiento que incluyen: la resolución de problemas, orientada a eliminar la causa del malestar; la reestructuración cognitiva, que busca cambiar la percepción de la situación para reducir su perturbación; la expresión de emociones, que implica la liberación de sentimientos; la búsqueda de apoyo social, que proviene de amigos, familiares u otros; la evitación de problemas, que comprende la negación o la evitación de pensar en la situación estresante; los pensamientos ansiosos, que indican una resistencia a

modificar la situación; la autocrítica, que implica culparse a uno mismo por la situación; y el aislamiento social, que implica distanciarse emocionalmente de amigos y familiares en respuesta a la experiencia estresante (Torres Díaz et al., 2021).

Por consiguiente, es crucial reconocer cuándo estos estilos pueden perpetuar el malestar y cuándo es necesario adoptar enfoques más constructivos. En última instancia, el equilibrio y la flexibilidad en la elección de estrategias son fundamentales para navegar con éxito las complejidades de la vida.

En cuanto a los factores que influyen en el afrontamiento, estos se consideran como las condiciones o situaciones que determinan las estrategias de afrontamiento que se deciden adoptar. Estos factores se pueden clasificar en dos tipos, según sus propósitos: Factores Personales (la salud, el sistema de creencias y las habilidades sociales) y Factores Sociales (los recursos de apoyo disponibles, la cultura y servicios) (Bello-Castillo et al., 2021).

En consecuencia, se destaca que los factores personales y sociales no solo operan de manera independiente, sino que están profundamente interconectados. Dado que el entorno en el que se encuentra una persona afecta significativamente su manera de reaccionar ante diversas situaciones adversas. Esta interacción resalta que el comportamiento y las respuestas de un individuo no solo son dinámicos, sino que también dependen de cómo percibe y evalúa las circunstancias. En este sentido, tanto los factores internos como externos juegan un papel crucial en la determinación de las estrategias de afrontamiento y en la efectividad con que se aplican.

Desde una perspectiva teórica, el Modelo Transaccional de Estrés y Afrontamiento, propuesto por (Lazarus & Folkman, 1984), detalla cómo el afrontamiento funciona como un proceso integral que abarca aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Según este modelo, cuando una persona enfrenta una situación estresante, pone en práctica una serie de esfuerzos

tanto mentales como conductuales para mitigar las respuestas negativas que dicha situación genera. Estos esfuerzos están dirigidos a reestablecer la estabilidad interna y adaptarse al entorno, lo que subraya que el afrontamiento es una estrategia compleja y no una mera reacción instintiva (Niño Higuera et al., 2019).

Por otra parte, el Modelo de Adaptación de (Roy & Andrews, 1999), explica cómo tanto individuos como grupos responden y se adaptan a los desafíos. Según este modelo, el objetivo es facilitar el proceso de adaptación mediante la implementación de estímulos que fomenten comportamientos óptimos, estableciendo metas y planes centrados en el cuidado y bienestar de los individuos (Alvarado García et al., 2023).

Ambos modelos destacan la importancia de estrategias efectivas de afrontamiento y adaptación para enfrentar desafíos personales y grupales, proporcionando marcos conceptuales fundamentales para entender y apoyar el manejo del estrés, la ansiedad y la promoción del bienestar humano.

De acuerdo con la investigación actual, se han llevado a cabo numerosos estudios sobre la implementación de estrategias de afrontamiento en diversos contextos que afectan al individuo. En un estudio realizado con estudiantes universitarios en Polonia, se encontraron correlaciones positivas entre la satisfacción con la vida y el uso de estrategias de afrontamiento orientadas al problema. En contraste con estudios anteriores, también se identificaron correlaciones negativas entre la satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento (Rogowska et al., 2020). Además, otro estudio realizado en una población universitaria en España reveló que los estudiantes de pedagogía con altos niveles de estrés tendían a emplear estrategias de evitación, mientras que aquellos con menor estrés mostraron una preferencia por estrategias centradas en el problema, asociadas con mayores logros académicos (Gustems-Carnicer et al., 2019).

Adicionalmente, un estudio con adultos en el Reino Unido destacó una conexión importante entre factores sociodemográficos y psicológicos y el tipo de estrategias de afrontamiento adoptadas por individuos (Fluharty & Fancourt, 2021). Estos hallazgos subrayan la influencia significativa de variables como el nivel educativo, el estado socioeconómico y las condiciones de salud mental previas en la elección y efectividad de las estrategias de afrontamiento durante situaciones de crisis, enfatizando la complejidad y la diversidad de respuestas individuales frente a eventos disruptivos globales como la pandemia.

2. Ansiedad:

La ansiedad se define como un estado emocional incómodo que funciona como respuesta frente a estímulos percibidos como amenazantes. Este estado está asociado a pensamientos negativos que surgen de una evaluación de peligro en una situación específica. En estos casos, la persona experimenta no solo un temor persistente, sino también una preocupación abrumadora y el miedo a perder el control. Es importante destacar que estas manifestaciones son más frecuentes en situaciones desconocidas o que representan una notable exigencia para el individuo (Ruiz-Segarra, 2020).

La mayoría de las personas experimentan ansiedad en situaciones que les causan preocupación o estrés. Este estado puede variar desde niveles moderados hasta severos. Entre los trastornos de ansiedad más comunes se encuentran el trastorno de ansiedad generalizada (TAG), que implica una ansiedad persistente a largo plazo, y el trastorno de ansiedad social (TAS), caracterizado por el aislamiento social (Velástegui Mendoza et al., 2022).

En relación con los factores de riesgo asociados a la ansiedad, se encuentran los de índole genética, fisiológica, temperamental y ambiental. En términos de influencias genéticas y fisiológicas, se refieren a cambios en el ADN que afectan la regulación de neurotransmisores. Respecto a los factores temperamentales, destacan la inhibición emocional, el neuroticismo y la

tendencia a evitar situaciones perjudiciales. En el ámbito ambiental, es común observar que las personas experimentan soledad y tienen escaso contacto social, lo cual puede generar estrés psicosocial (Arredondo-Aldana et al., 2021).

Estos factores pueden interactuar entre sí, potenciando sus efectos y exacerbando los síntomas de la ansiedad. La interacción de estos elementos crea un entorno propicio para la aparición y mantenimiento de la ansiedad, afectando significativamente la calidad de vida de las personas que la padecen.

En el ámbito académico, la ansiedad se manifiesta principalmente en la ejecución, describiendo los sentimientos que una persona experimenta al enfrentarse a una tarea donde el rendimiento o la ejecución correcta son cruciales, y existe una gran presión por hacerlo bien. Por otro lado, el rendimiento académico se define como una medida aproximada de lo que una persona ha aprendido a través de un proceso educativo, y suele ser evaluado cuantitativamente mediante calificaciones que determinan si se aprueba o no una asignatura o semestre en la mayoría de las instituciones educativas (Mosqueira-Soto & Poblete-Troncoso, 2021).

Como resultado, las interacciones entre la ansiedad de ejecución y el rendimiento académico son complejas. La presión para obtener buenas calificaciones puede aumentar significativamente los niveles de ansiedad, lo que a su vez afecta negativamente la capacidad de concentración, el procesamiento de la información y la retención de conocimientos. Esto crea un ciclo vicioso en el que la ansiedad dificulta el rendimiento académico, y el bajo rendimiento incrementa aún más la ansiedad.

Dentro de las conceptualizaciones modernas sobre la ansiedad, destaca la teoría cognitiva de Clark y Beck (2012), que describe la ansiedad como una respuesta emocional compleja que involucra diversos procesos, como aspectos cognitivos, fisiológicos,

conductuales y afectivos. Esta respuesta se activa cuando una persona evalúa una situación como potencialmente peligrosa o amenazante a nivel cognitivo (Díaz Kuaik, 2020).

En contraste con otras teorías, se enfatiza la importancia de la interacción entre el procesamiento de la información y las emociones. Este enfoque se divide en tres teorías principales. La Teoría del Procesamiento Bioinformacional destaca cómo se almacena y se codifica la información de manera abstracta y simultánea. Por otro lado, la Teoría de la Red Asociativa de (Bower, 1981), propone que las emociones se representan en la memoria como nodos conectados, influyendo en la atención, interpretación y memoria mediante sesgos cognitivos. Finalmente, la Teoría del Esquema de Beck explica que en los trastornos de ansiedad, esquemas cognitivos disfuncionales distorsionan la percepción y la interpretación de la realidad, perpetuando la ansiedad (Carrillo, 2023).

En relación con los hallazgos significativos, un estudio sobre la ansiedad y la insatisfacción corporal en estudiantes universitarios colombianos reveló que el 18,4 % de los participantes obtuvo puntuaciones superiores al perfil 75 en Ansiedad-Estado (A-E), mientras que el 21 % alcanzó esas puntuaciones en Ansiedad-Rasgo (A-R). Este resultado distingue entre las dos formas de ansiedad evaluadas en el estudio (Medina-Gómez et al., 2019). Otro estudio realizado entre estudiantes universitarios de Perú y Colombia reveló que el 64% de los participantes experimentaron niveles significativos de estrés. Este elevado estrés contribuyó a que la mitad de estos estudiantes también presentara niveles notables de ansiedad y depresión, con una prevalencia particular entre aquellos que cursan las carreras de psicología y obstetricia (Chávarry-Ysla et al., 2020).

No obstante, una investigación realizada con estudiantes universitarios en Perú reveló que el 40% presenta niveles bajos de ansiedad, el 50,4% tiene una autoestima que se considera media-alta y el 25,8% muestra hábitos de estudio muy positivos ante las demandas académicas (La Serna-Solari et al., 2023).

Estos hallazgos subrayan la diversidad y la complejidad de las experiencias de los estudiantes universitarios en América Latina, destacando la necesidad de intervenciones personalizadas y holísticas para apoyar tanto la salud mental como el rendimiento académico en este contexto educativo diverso y dinámico.

En el campo de la Psicología, se ha investigado exhaustivamente cómo las estrategias de afrontamiento impactan la ansiedad experimentada por los estudiantes universitarios, con el fin de identificar cuáles son las más adecuadas para gestionar esta condición (CITA). Diversos estudios han examinado las causas y consecuencias de la ansiedad en la vida académica y personal de los estudiantes, así como las diferentes técnicas que pueden utilizar para mitigar sus efectos negativos (Andreo et al., 2020).

En Colombia, la variable de ansiedad mostró una relación inversa con la estrategia de solución de problemas y la reevaluación positiva. En contraste, se observó una relación directa entre la ansiedad y la evitación emocional, la expresión de dificultad para enfrentar situaciones, las reacciones agresivas y la tendencia a esperar (Klimenko et al., 2023). Por otro lado, en un estudio específico con estudiantes de psicología, se encontró que, al enfrentar ansiedad, las estrategias de afrontamiento más comunes eran aquellas relacionadas con la expresión de la dificultad de afrontamiento (EDA), con percentiles entre 20 y 35 (Polo Herrera et al., 2022).

En México, se determinó que las estrategias de afrontamiento más destacadas entre los estudiantes fueron el perfeccionismo y el orgullo, así como las estrategias contradictorias y de recompensa (Reyes Pérez et al., 2020). En España, los niveles de estrés entre los estudiantes eran significativamente más altos que los de depresión y ansiedad, y la mayoría de ellos emplearon estrategias de afrontamiento adaptativas (Hernández Ballester et al., 2023). Finalmente, en Perú, un estudio mostró que no existe una relación estadísticamente significativa entre el grado de ansiedad y el uso de estrategias de afrontamiento directo.

Además, solo el 5.04% de los estudiantes con niveles severos de ansiedad recurren a esta estrategia de afrontamiento con poca frecuencia (Del Carpio Delgado et al., 2021).

En investigaciones adicionales, se ha resaltado que el uso de estrategias de afrontamiento está directamente asociado con una reducción en los niveles de ansiedad entre los estudiantes (Nurunnabi et al., 2020). En un estudio reciente (Amate Romera & De la Fuente, 2021), se investigó la relación entre la ansiedad durante los exámenes parciales y diversos factores de las estrategias de afrontamiento. Los resultados revelaron una correlación estadísticamente significativa con dos factores específicos: la Aceptación diseñada y la Ventilación emocional y aislamiento. Además, el estudio de (Scorsolini-Comin et al., 2021), identificó correlaciones significativas de magnitud entre ambas variables, destacándose que la estrategia de afrontamiento de Escape-evitación mostró una mayor capacidad para reducir los síntomas de ansiedad.

Por otro lado, según el estudio de (Jiménez Noriega, 2023), se observa que la reducción de la ansiedad es más notablemente influenciada por estrategias de afrontamiento como la evitación, la descarga emocional y la inactividad. Esto sugiere que no todas las estrategias de afrontamiento tienen el mismo efecto en la ansiedad. En contraste, según el estudio de (Jauregui Sueldo et al., 2022), se destaca que la reducción de los síntomas de ansiedad en estudiantes universitarios varía según la carrera elegida. Se señala específicamente que en carreras como enfermería y obstetricia, el nivel de afrontamiento es menor, como lo muestra el análisis estadístico con un p-valor superior a 0.05. Esto se debe a que únicamente el afrontamiento cognitivo mostró un resultado positivo del 72.6%.

Cabe mencionar, que los estudios mencionados presentan diversas limitaciones que deben tenerse en cuenta al interpretar sus resultados. En primer lugar, la mayoría de estos estudios emplean diseños transversales, lo cual dificulta establecer relaciones causales entre la ansiedad y las estrategias de afrontamiento. Esta metodología temporal limitada no permite

determinar si las estrategias de afrontamiento son causadas por la ansiedad o viceversa, ni cómo estas relaciones pueden cambiar con el tiempo o en distintos contextos. Además, dado que la mayoría de las muestras proceden de poblaciones estudiantiles específicas, es posible que no representen adecuadamente a otros grupos demográficos o culturales, lo que restringe la aplicabilidad general de los descubrimientos.

Por lo tanto, para avanzar en la comprensión del impacto de las estrategias de afrontamiento en la ansiedad de los estudiantes, es fundamental abordar varios vacíos de conocimiento. En primer lugar, se requiere más investigación a largo plazo que pueda analizar cómo evolucionan las estrategias de afrontamiento con el tiempo en respuesta a la ansiedad y otros factores situacionales. Además, estudios comparativos entre diferentes contextos culturales podrían elucidar cómo las estrategias de afrontamiento están influenciadas por normas culturales y sociales específicas. Por último, investigaciones que examinen intervenciones eficaces para mejorar las estrategias de afrontamiento adaptativas podrían ofrecer herramientas prácticas para reducir la ansiedad y mejorar el bienestar estudiantil de manera más efectiva.

Para obtener una comprensión más profunda de las percepciones de los estudiantes en cuanto al impacto de las estrategias de afrontamiento sobre la ansiedad, es esencial diseñar un modelo de entrevista breve, que aborden de manera equilibrada ambas variables. Este modelo debe contener preguntas claras y directas, permitiendo a los estudiantes expresar sus experiencias y opiniones de manera libre y honesta. Así, se podrán recolectar datos cualitativos valiosos, que proporcionarán una visión más profunda de cómo los estudiantes perciben y gestionan la ansiedad en su vida diaria.

CAPÍTULO 2

METODOLOGÍA DEL PROCESO DE INVESTIGACIÓN

El trabajo realizado en esta investigación, los instrumentos y sus resultados se encuentran en la base de datos de Open Science Framework (Oleas & Viscarra, 2024). De este modo se garantiza la accesibilidad.

2.1. Enfoque de la Investigación

El enfoque de la investigación fue mixto, es decir cuantitativo y cualitativo. El enfoque cuantitativo permitió obtener información cuantificable sobre las estrategias de afrontamiento y el nivel de ansiedad de los estudiantes de la universidad Ecotec, mientras que el enfoque cualitativo se dio a partir del diseño fenomenológico por medio de 6 estudiantes voluntarios de cada una de las facultades de la universidad Ecotec, técnica que permitió obtener mayor información sobre la reflexión de los estudiantes frente a las estrategias de afrontamiento y ansiedad. Según Bagur Pons et al., (2021) el enfoque mixto implica la integración intencionada de métodos de investigación cuantitativos y cualitativos para abordar de manera más efectiva un problema de investigación.

2.2. Alcance de la Investigación

El diseño de la investigación es no experimental ex post facto, debido a que describe un evento o situación en base a información disponible y accesible sin previa manipulación. Tal como lo manifiestan Hadi et al., (2023) el diseño no experimental promueve la no manipulación o alteración directa sobre las variables bajo estudio.

El alcance de la investigación fue explicativo, debido a la relación causal entre las variables. Como explica Ramos-Galarza (2020) el alcance explicativo persigue la explicación y el análisis de los fenómenos.

2.3. Delimitación de la Investigación

La investigación se realizó en las instalaciones de la Universidad Ecotec, en el campus de la ciudad de Samborondón. La recolección de datos se efectuó en el mes de julio 2024.

2.4. Población y muestra de la Investigación

Se realizó un estudio que incluyó un total de 308 participantes, de los cuales la mayoría pertenecía al sexo femenino, representando el 54.22% (n=167) de la muestra, mientras que el sexo masculino comprendía el 45.13% (n=139). Además, el 0.65% (n=2) de los participantes optaron por no revelar su sexo. Las edades de los participantes oscilaron entre los 18 y 44 años, con un promedio de 23.20 años [DT=3.42]. En relación al estado civil, el 88.96% (n=274) de los participantes eran solteros, mientras que el resto se distribuía entre casados con un 4.87% (n=15), en unión libre con un 4.22% (n=13), divorciados con un 1.30% (n=4), y en unión de hecho con un 0.65% (n=2). Respecto a los años de estudio, se observó una prevalencia significativa de estudiantes en el sexto año, que constituían el 19.48% (n=60), seguidos por los de segundo y cuarto año, cada uno representando el 17.53% (n=54). Los estudiantes de tercer año representaban el 17.21% (n=53), los de quinto año el 15.26% (n=47), y finalmente, los de primer año constituían el 12.99% (n=40) de los participantes.

La muestra establecida estaba compuesta por estudiantes de las distintas facultades de la Universidad Tecnológica Ecotec. Específicamente, la Facultad de Marketing y Comunicación contribuyó con el 25.97% (n=80) de los estudiantes, mientras que la Facultad de Derecho y Gobernabilidad representó el 23.05% (n=71). La Facultad de Ingenierías tuvo una participación del 16.23% (n=50), seguida de cerca por la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales, con un 15.58% (n=48). La Facultad de Ciencias de la Salud y Desarrollo Humano registró un 14.94% (n=46), y la menor cantidad de participantes se encontró en la Facultad de Estudios Globales y Hospitalidad, con un total de 3.90% (n=12). Además, solo el 0.32% (n=1) de los

participantes prefirió no responder a qué facultad pertenecía. Cabe mencionar que todos los participantes de este estudio estaban matriculados en la Universidad Ecotec y cursaban diversas carreras pertenecientes a las facultades mencionadas.

Para la selección de los participantes se escogió un muestreo no probabilístico, de tipo intencional o de conveniencia; método que se caracteriza por la elección de una muestra representativa con características específicas a elegir por conveniencia del investigador (Hernández & Carpio, 2019).

En cuanto a los criterios de inclusión para la muestra se contenían los siguientes: (1) ser estudiantes registrados en la universidad, (2) ser mayores de 18 años, (3) suscribir el consentimiento informado y (4) no haber sido diagnosticado con una enfermedad o trastorno mental en los últimos seis meses.

2.5. Métodos Empleados

Cuestionario: Se utilizó un solo formulario de Google con tres instrumentos diferentes:

Cuestionario de datos sociodemográficos (ad hoc):

En este cuestionario se recolectó información relevante acerca de la muestra de la investigación como edad, sexo, curso, facultad, estado civil.

Test Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Tobin et al., 1989):

En este contexto, la adaptación al español del CSI-SF de (Addison et al., 2007) cuenta con 16 ítems en formato de escala de Likert de 5 puntos (1-5). Este instrumento se centra en evaluar las estrategias de afrontamiento utilizando dos ejes principales. El primer eje se enfoca en las estrategias centradas en el compromiso (engagement) y en las estrategias de evitación (disengagement). El segundo eje clasifica las estrategias en dos categorías objetivas de

afrontamiento: la solución del problema (problem-focused) y la resolución mediante la emoción (emotion-focused). El instrumento muestra una alta confiabilidad y validez en la población española, con valores significativos (EFE = .890, PFE = .836, PFD = .767, EFD = .934) y una varianza explicativa del 62.79% (Tous-Pallarés et al., 2022).

Test Inventario de Ansiedad de Beck (Beck et al., 1988):

La adaptación al español del instrumento (Guillén Díaz-Barriga & González-Celis Rangel, 2018) consta de 21 ítems en formato de escala Likert de 4 puntos (0-3) que evalúan la presencia de síntomas de ansiedad. Cada ítem describe un signo o síntoma, y el evaluado debe indicar la presencia de este en la última semana, incluida el día de la evaluación. La puntuación global puede oscilar entre 0 y 63 puntos. El instrumento muestra una alta confiabilidad y validez en la población mexicana, con una elevada consistencia interna de la escala total ($\alpha = .911$). Además, hasta un 24.9% de la muestra presentó niveles de ansiedad moderada o severa (Padrós Blázquez et al., 2020).

Cuestionario breve para Entrevista (ad hoc):

Este instrumento incluirá preguntas orientadas a descubrir las técnicas específicas que los estudiantes utilizan para gestionar el estrés tanto académico como personal, y cómo perciben su efectividad. La entrevista, que consta de 6 preguntas y no superará los 15 minutos, permitirá recoger información crucial sobre las estrategias de afrontamiento empleadas, los contextos en los que se aplican y los resultados observados en la disminución de la ansiedad. Al enfocarse en preguntas tanto abiertas como cerradas, el modelo facilitará una evaluación rápida pero exhaustiva, proporcionando datos valiosos para desarrollar intervenciones más efectivas y personalizadas en el manejo de la ansiedad en el entorno estudiantil.

2.6. Procesamiento y Análisis de la Información

La información recopilada mediante Google Forms es exportada a un archivo CSV y posteriormente procesada utilizando el programa estadístico JASP. Este software permite realizar análisis estadísticos avanzados, como pruebas de hipótesis y modelos de regresión, asegurando la calidad de los datos mediante técnicas de limpieza y verificación de valores. La interfaz de JASP facilita la generación de gráficos y tablas que ayudan a interpretar y presentar los resultados de manera clara y profesional.

Capítulo 3

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Análisis Descriptivo de las Variables

En la Tabla 1 se presenta el análisis descriptivo de las variables de estudio. En relación con la variable Estrategias de Afrontamiento, los valores medios en sus dimensiones se encuentran entre 12.55 (D.T. = 2.62) para el factor **EFE**, 12.00 (D.T. = 2.72) para el factor **PFE**, 11.84 (D.T. = 2.56) para el factor **PFD**, y 12.33 (D.T. = 2.59) para el factor **EFD**. Por otro lado, la variable Ansiedad registró, en la dimensión **Indicador Compuesto (IC)**, la media más baja con un valor de 2.53 (D.T. = 1.46), y en la dimensión **Síntomas Subjetivos (SS)**, la media más alta con un valor de 11.34 (D.T. = 4.02).

Tabla 1

Estadística descriptiva de las variables y sus dimensiones

Variables	Media	Desviación Típica	Mínimo	Máximo
Estrategias de Afrontamiento				
EFE	12.55	2.62	4.00	20.00
PFE	12.00	2.72	4.00	20.00
PFD	11.84	2.56	4.00	20.00
EFD	12.33	2.59	4.00	20.00
Ansiedad				
SS	11.34	4.02	0.00	24.00
SN	6.81	3.20	0.00	15.00
SR	4.13	2.09	0.00	9.00
RA	4.06	1.90	0.00	9.00
IC	2.53	1.46	0.00	6.00

Nota: Emoción Focalizada en Engagement (EFE); Problema Focalizado en Engagement (PFE);

Problema Focalizado en Disengagement (PFD); Emoción Focalizada en Disengagement (EFD)

3.2. Análisis de Correlación entre las Escalas Presentadas

En la Tabla 2 se muestran las correlaciones significativas entre las variables analizadas y sus respectivas dimensiones. Entre las más representativas se encuentran: el primer factor, **Síntomas Subjetivos (SS)**, que presenta una correlación fuerte con la dimensión EFD ($r = 0.19$). Por otro lado, el segundo factor, **Síntomas Neurológicos (SN)**, presenta una correlación moderada con la dimensión PFD ($r = 0.17$). Por último, el quinto factor, **Indicador Compuesto (IC)**, presenta una correlación débil con las dimensiones EFE ($r = 0.12$) y EFD ($r = 0.13$). Cabe destacar que todos los valores presentados de la r de Pearson oscilaron entre 0.12 y 0.56 ($p < 0.05$).

Tabla 2

Análisis de Correlación de Pearson

Variables		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. EFE	R de Pearson	—								
2. PFE	R de Pearson	0.14	—							
3. PFD	R de Pearson	0.29	0.17	—						
4. EFD	R de Pearson	0.19	0.28	0.33	—					
5. SS	R de Pearson	0.13	-0.0 ₁	0.17	0.19	—				
6. SN	R de Pearson	0.12	0.02	0.17	0.12	0.53	—			
7. SR	R de Pearson	1.89e- ₃	-0.0 ₂	0.09	0.04	0.53	0.56	—		
8. RA	R de Pearson	0.10	0.03	0.10	0.08	0.48	0.50	0.40	—	

9. IC	R de Pearson	0.12	0.04	0.17	0.13	0.41	0.48	0.36	0.43	—
-------	--------------	-------------	------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	---

Nota: Las correlaciones significativas ($p < .05$) se presentan en negrita y cursiva

3.3. Análisis de Regresión Lineal Múltiple

En la Tabla 3, se presentan cinco modelos de regresión lineal paso a paso entre las variables Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento. La varianza explicativa del primer factor, **Síntomas Subjetivos (SS)**, se expresa en un 4% debido a la influencia de los predictores **EFD** y **PFD**. En cuanto al segundo factor, **Síntomas Neurológicos (SN)**, es explicado en un 3% por el predictor **PFD**. Mientras que el tercer y cuarto factor (**SR** y **RA**), aunque poseen valores significativos, no están explicados por ningún predictor. Por último, para el quinto factor, **Indicador Compuesto (IC)**, se detalla que el predictor **PFD** explica un 3% de la varianza.

Tabla 3

Coefficientes de la Regresión Lineal Múltiple

Modelo		Tipificado	t	p	R2 Ajustado
SS	(Intercept)		4.76	< .001	4%
	EFD	0.15	2.50	0.01	
	PFD	0.12	2.05	0.04	
SN	(Intercept)		4.99	< .001	3%
	PFD	0.17	3.04	2.60e-3	
SR	(Intercept)		34.71	< .001	
RA	(Intercept)		37.64	< .001	
IC	(Intercept)		3.51	< .001	3%
	PFD	0.17	3.07	2.35e-3	

Nota. Varianza explicativa expresada en %

3.4. Análisis de datos cualitativos (Entrevista)

Este análisis cualitativo explora los mecanismos de afrontamiento y las experiencias de ansiedad de los estudiantes en un entorno académico. El análisis se centra en las estrategias que emplean los estudiantes para manejar el estrés de los exámenes, los desafíos relacionados con las tareas y las demandas académicas generales. Además, tiene como objetivo mostrar la experiencia de ansiedad que los estudiantes manifiestan en relación con sus estudios.

1. Estrategias de afrontamiento

- Afrontamiento en exámenes

Los estudiantes señalaron que, frente a los exámenes, empleaban diversas estrategias. Por un lado, focalizados en la solución de problemas, evitando distracciones y confiando en su preparación. Por otro, buscaban apoyo social a través del estudio colaborativo con compañeros.

- Afrontamiento en tareas

Los estudiantes reportaron con frecuencia utilizar estrategias focalizadas en la solución de problemas, ya que buscan soluciones a las exigencias que se les presentan en sus tareas, organizan de manera responsable su tiempo y evitando distracciones.

- Afrontamiento con actividades

Los estudiantes indicaron emplear tanto estrategias de evitación (escuchar música, leer) como de búsqueda de apoyo social (salir con amigos y familiares) como mecanismos para afrontar las demandas académicas.

2. Ansiedad

- Situación ansiosa por los estudios

La presión por alcanzar altas calificaciones y la incertidumbre sobre los resultados de los exámenes son las principales causas de ansiedad en la mayoría de los estudiantes entrevistados.

- Síntomas

A nivel de síntomas la mayoría de los estudiantes reflejan síntomas emocionales (tristeza, irritabilidad o ganas de llorar) y físicos (tensión muscular, dolor de cabeza, sudoración, náuseas o malestar estomacal).

- Efectos de la ansiedad sobre el rendimiento académico

Los estudiantes indicaron que la ansiedad tiene un impacto negativo en su rendimiento académico ya que les dificulta concentrarse en las tareas diarias.

3.5. Discusión

Se llevó a cabo un análisis de regresión lineal paso a paso, en el que se establecieron cinco modelos entre la variable Ansiedad y las Estrategias de Afrontamiento. La varianza explicativa del primer factor, Síntomas Subjetivos (SS), se atribuye en un 4% a la aparición conjunta de los predictores EFD y PFD. Ambos predictores actúan como factores de riesgo, lo que sugiere que su presencia está relacionada con un aumento en los niveles de ansiedad de los participantes.

En cuanto al segundo factor, Síntomas Neurológicos (SN), el 3% de la varianza se explica por el predictor Problema Focalizado en Disengagement (PFD). Nuevamente, el predictor PFD se identifica como un factor de riesgo, lo que indica que una mayor presencia de este factor está asociada con un aumento en los niveles de ansiedad. En relación con el tercer y cuarto factor, Síntomas Respiratorios (SR) y Respuestas Autonómicas (RA), la varianza explicada es del 0%, lo que indica que ningún predictor contribuye significativamente a su

explicación, a pesar de que presentan valores significativos. Finalmente, en el caso del quinto factor, Indicador Compuesto (IC), el 3% de la varianza es explicado por el predictor PFD, que actúa únicamente como un factor de riesgo.

La presente investigación reveló que la presencia de estrategias de afrontamiento está fuertemente vinculada con el aumento o disminución de la ansiedad entre los estudiantes universitarios, ya que estas mejoran o dificultan su capacidad para manejar el estrés académico y las presiones sociales inherentes a la vida universitaria. Investigaciones anteriores, como la de (Klimenko et al., 2023), han señalado que estrategias de afrontamiento desadaptativas, como la evitación emocional, las reacciones agresivas y la tendencia a esperar, se relacionan directamente con aumentos en los niveles de ansiedad. Por el contrario, el estudio de (Nurunnabi et al., 2020) resaltó que el uso de estrategias de afrontamiento, independientemente de su tipo, está directamente asociado con una reducción en los niveles de ansiedad entre los estudiantes.

En relación con los cinco modelos de ansiedad evaluados, se observa una correlación estadísticamente significativa entre el primer factor (SS) y las dimensiones EFD y PFD, considerando estas dimensiones como factores de riesgo que aumentan los niveles de ansiedad. Asimismo, el segundo y quinto factor (SN y IC) mostraron indicios de correlación únicamente con la dimensión PFD. Es importante mencionar que no se encontró una asociación relevante entre la dimensión EFE y ninguno de los cinco factores de ansiedad. Estos resultados están íntimamente vinculados con las investigaciones de (Scorsolini-Comin et al., 2021) y (Amate Romera & De la Fuente, 2021), quienes identificaron correlaciones significativas entre las variables previamente mencionadas, especialmente durante los periodos de exámenes parciales. Adicionalmente, los hallazgos de (Polo Herrera et al., 2022), encontraron relaciones significativas entre las variables, destacando la dimensión Expresión de la Dificultad de Afrontamiento (EDA). En contraste, el estudio de (Del Carpio Delgado et al.,

2021), revela que no existe una relación estadísticamente significativa entre el grado de ansiedad y el uso de estrategias de afrontamiento directo.

De acuerdo con los datos obtenidos en la investigación, las estrategias de afrontamiento más destacadas fueron las de tipo desadaptativas, las cuales se perfilan como un factor predictivo del aumento en los niveles de ansiedad de los universitarios. Por otra parte, el estudio de (Jiménez Noriega, 2023) sostiene que reducción de la ansiedad es notablemente influenciada por estrategias de afrontamiento desadaptativas como la evitación, la descarga emocional y la inactividad. En cambio, el estudio de (Hernández Ballester et al., 2023) destaca que la reducción de los niveles de depresión y ansiedad ocurre al emplear estrategias de afrontamiento adaptativas. De manera similar, el estudio (Reyes Pérez et al., 2020) determina que las estrategias de afrontamiento adaptativas, como el orgullo y la recompensa, son las más utilizadas por los estudiantes universitarios para contrarrestar sus niveles elevados de ansiedad y estrés. Además, el estudio de (Jauregui Sueldo et al., 2022) indica que la reducción de los síntomas de ansiedad en estudiantes universitarios varía no solo según las estrategias utilizadas, sino también según la carrera elegida.

Posteriormente, el análisis cualitativo exploró los mecanismos de afrontamiento y las experiencias de ansiedad de los estudiantes en un entorno académico. Este análisis se centra en las estrategias que emplean los estudiantes para manejar el estrés asociado con los exámenes, los desafíos relacionados con las tareas y las demandas académicas en general. Los resultados revelaron patrones distintos en las estrategias de afrontamiento y evidenciaron diversas manifestaciones de ansiedad entre los estudiantes, indicando una relación significativa entre estos factores y el entorno académico al que se enfrentan.

Por un lado, en la variable de estrategias de afrontamiento se refleja cómo los estudiantes manejan diferentes desafíos académicos a través de una variedad de tácticas. Durante los exámenes, los estudiantes suelen enfocarse en resolver problemas,

manteniéndose alejados de distracciones y confiando en su preparación, así como colaborando con compañeros. En cuanto a las tareas, sobresale la organización del tiempo y la búsqueda de soluciones prácticas, con un claro enfoque en la resolución de problemas. En actividades académicas más generales, los estudiantes utilizan estrategias de evitación, como escuchar música o leer, además de estrategias de apoyo social, como pasar tiempo con amigos o familiares, para reducir la presión académica. Estos hallazgos subrayan la capacidad de los estudiantes para ajustar sus estrategias de afrontamiento según el tipo de desafío, utilizando enfoques adaptativos que combinan tanto el manejo individual como el apoyo social.

Por otro lado, en la variable de ansiedad se revela que la ansiedad en los estudiantes se debe en gran medida a la presión para obtener altas calificaciones y a la incertidumbre sobre los resultados de los exámenes. Los síntomas asociados incluyen manifestaciones emocionales como tristeza, irritabilidad y ganas de llorar, así como síntomas físicos como tensión muscular, dolor de cabeza, sudoración, náuseas y malestar estomacal. Además, se observa que la ansiedad afecta negativamente el rendimiento académico, al interferir con la capacidad de los estudiantes para concentrarse en las tareas diarias.

En consideración a las implicaciones de los resultados obtenidos, que destacan la fuerte relación entre las estrategias de afrontamiento y los niveles de ansiedad en estudiantes, se pretende no solo comprender las complejidades de este fenómeno, sino también proporcionar perspectivas que enriquezcan el ámbito educativo universitario. De este modo, al examinar a fondo cómo las estrategias de afrontamiento afectan la ansiedad, las instituciones educativas podrán desarrollar programas o recursos óptimos que fomenten la concientización, la prevención y el apoyo, asegurando la creación de entornos prácticos y eficientes para sus estudiantes.

Respecto a las limitaciones del estudio, es fundamental señalar que la muestra se restringió únicamente a la Universidad Tecnológica Ecotec, dejando de lado otras instituciones

universitarias en la ciudad de Guayaquil. Asimismo, la evaluación se enfocó exclusivamente en el campus de Samborondón, sin considerar los otros campus de la universidad.

En conclusión, este análisis ha identificado una influencia significativa de las estrategias de afrontamiento en la ansiedad de los estudiantes. Los resultados indican que fomentar el uso de estrategias adecuadas puede ser viable para reducir la ansiedad y mejorar el bienestar emocional y social de los estudiantes. De igual manera, la adopción de estas estrategias podría crear un ambiente académico más positivo y prevenir problemas de salud mental asociados a esta problemática.

CONCLUSIONES

- El estudio reveló que las estrategias de afrontamiento presentan una influencia significativa en el aumento o disminución de la ansiedad entre los estudiantes universitarios.
- El incremento en los niveles de ansiedad entre los estudiantes se atribuye principalmente a la presión académica para obtener altas calificaciones y a la incertidumbre en torno a los resultados de los exámenes.
- Las estrategias de afrontamiento más comunes identificadas fueron de tipo desadaptativo, las cuales se perfilan como un predictor significativo del aumento de los niveles de ansiedad en los estudiantes universitarios.
- Se observó una correlación significativa entre el primer factor (SS) y las dimensiones EFD y PFD, mientras que el segundo y quinto factor (SN e IC) solo se correlacionaron con la dimensión PFD, sin que se encontrara una asociación relevante entre la dimensión EFE y los factores de ansiedad.

RECOMENDACIONES

- Explorar variables moderadoras, como el apoyo social, el género y la autoeficacia, para comprender mejor cómo estos factores influyen en la relación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad en estudiantes universitarios.
- Ampliar la muestra del estudio para incluir estudiantes de otras universidades privadas de Guayaquil. Esto permitirá obtener resultados más representativos y generalizables, así como identificar variaciones contextuales que podrían influir en las variables estudiadas.
- Realizar un estudio longitudinal que examine el impacto de las estrategias de afrontamiento en la ansiedad de los estudiantes universitarios durante los distintos años académicos.

BIBLIOGRAFÍA

Addison, C., Campbell-Jenkins, B., Sarpong, D., Kibler, J., Singh, M., Dubbert, P., Wilson, G., Payne, T., & Taylor, H. (2007). Psychometric Evaluation of a Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF) in the Jackson Heart Study Cohort. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 4(4), 289-295.
<https://doi.org/10.3390/ijerph200704040004>

Alvarado García, A. M., Venegas Bustos, B. C., & Salazar Maya, Á. M. (2023). Aplicación del Modelo de Adaptación de Roy en el contexto comunitario. *Revista Cuidarte*, 14(3). <https://doi.org/10.15649/cuidarte.3016>

Amate Romera, J., & De la Fuente, J. (2021). Relationships between test anxiety, self-regulation and strategies for coping with stress, in professional examination candidates. *Anales de Psicología*, 37(2), 276-286.

Andreo, A., Salvador Hilario, P., & Orteso, F. J. (2020). Ansiedad y estrategias de afrontamiento. *European Journal of Health Research*, 6(2), 213.
<https://doi.org/10.30552/ejhr.v6i2.218>

Arredondo-Aldana, K., Mera-Posligua, M. J., & Ponce-Alencastro, J. A. (2021). Trastorno Depresivo Persistente y Trastornos de Ansiedad Generalizada Proveniente de un Estrés Post Traumático Crónico: Presentación de un Caso Clínico. *Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud GESTAR*, 4(8 Edición especial noviembre 2), 2-18. <https://doi.org/10.46296/gt.v4i8edesp.0027>

Bagur Pons, S., Rosselló Ramon, M. R., Paz Lourido, B., & Verger, S. (2021). El Enfoque integrador de la metodología mixta en la investigación educativa. *RELIEVE - Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 27(1).
<https://doi.org/10.30827/relieve.v27i1.21053>

Banstola, B., Shakya, N., & Sharma, P. (2021). Anxiety among Nursing Students towards Clinical Placement during COVID-19 in a Tertiary Hospital of Nepal: A Descriptive Crosssectional Study. *JNMA; Journal of the Nepal Medical Association*, 59(238), 542–546. <https://doi.org/10.31729/jnma.6132>

Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893-897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>

Bello-Castillo, I., Martínez Camilo, A. L., Peterson Elías, P. M., & Sánchez-Vincitore, L. V. (2021). Estrategias de Afrontamiento: Efectos en el bienestar psicológico de universitarios durante la pandemia del COVID-19. *Ciencia y Sociedad*, 46(4), 31-48. <https://doi.org/10.22206/cys.2021.v46i4.pp31-48>

Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36(2), 129-148. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.36.2.129>

Carrillo, A. (2023, abril 14). Las 3 principales teorías de la ansiedad. *Psicología y Mente*. <https://psicologiyamente.com/clinica/teorias-de-ansiedad>

Castiblanco, D. (2023). Influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes de Ciencias de la Salud. [Tesis de grado. Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A]. Obtenido de <https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/5315/Influencia%20de%20la%20a%20nsiedad%20en%20el%20rendimiento%20acad%C3%A9mico.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Desde%20el%20%C3%A1rea%20de%20psicolog%C3%ADa,disminuye%20la%20participaci%C3%B3n%20en%2>

Chávarry-Ysla, P. D. R., Jiménez-Pitre, I. A., Molina-Bolivar, G. E., Estrada-Vásquez, C. M., & Salazar-Montoya, E. O. (2020). Ansiedad Estado y Rasgo en estudiantes de Biomédicas en Universidades de Perú y Colombia 2018. Estrategias

preventivas desde el Modelo de la Marea. *Revista del Cuerpo Médico del HNAAA*, 13(1), 66-71. <https://doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2020.131.625>

Del Carpio Delgado, F., Vera Barrios, B. S., & Huacasi Machaca, R. (2021). Ansiedad por el aislamiento domiciliario producto del coronavirus y el afrontamiento en el estudiante universitario. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 5(18), 572-590. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i18.197>

Díaz Kuaik, I. (2020). Evidencias de validez estructural y fiabilidad de la Escala Multidimensional de Ansiedad. *Revista de Psicología*, 064. <https://doi.org/10.24215/2422572Xe064>

Freire, K., & Lara, M. (2022). Estrategias de afrontamiento y su relación con la ansiedad en deportistas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 9322-9333. doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4072

Fluharty, M., & Fancourt, D. (2021). How have people been coping during the COVID-19 pandemic? Patterns and predictors of coping strategies amongst 26,016 UK adults. *BMC Psychology*, 9(1), 107. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00603-9>

Guillén Díaz-Barriga, C., & González-Celis Rangel, A. L. (2018). Propiedades psicométricas del Inventario de Ansiedad de Beck en adultos asmáticos mexicanos. *Psicología y Salud*, 29(1), 5-16. <https://doi.org/10.25009/pys.v29i1.2563>

Gustems-Carnicer, J., Calderón, C., & Calderón-Garrido, D. (2019). Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students. *European Journal of Teacher Education*, 42(3), 375-390. <https://doi.org/10.1080/02619768.2019.1576629>

Hadi, M., Martel, C., Huayta, F., Rojas, R., & Arias, J. (2023). *Metodología de la investigación: Guía para el proyecto de tesis* (1.^a ed.). Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. <https://doi.org/10.35622/inudi.b.073>

Hernández Ballester, C., Ferrer Pérez, C., Montagud Romero, S., & Blanco Gandía, M. del C. (2023). Estrés en tiempos de confinamiento: Estrategias de afrontamiento y crecimiento postraumático en población universitaria. *Revista de psicología y educación*, 18(1), 1-10.

Hernández, C. E., & Carpio, N. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. *ALERTA Revista Científica del Instituto Nacional de Salud*, 2(1), 75-79.
<https://doi.org/10.5377/alerta.v2i1.7535>

Jauregui Sueldo, C., Muñoz De La Torre, R., & Nieva Villegas, L. (2022). ANSIEDAD Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LOS JÓVENES UNIVERSITARIOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA, HUANCVELICA 2020. *Revista Científica En Ciencias De La Salud*, 1(2), 179-185.

Jiménez Noriega, R. E. (2023). Influencia de la ansiedad y depresión en las estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes de Lima Norte. *PsiqueMag*, 12(1), 45-57. <https://doi.org/10.18050/psiquemag.v12i1.2464>

Klimenko, O., Hernández Flórez, N., Alvarez Posada, J. L., & Paniagua Arroyave, K. Y. (2023). La ansiedad y su relación con las estrategias de afrontamiento en una muestra de universitarios en el marco de la pandemia de COVID-19. *Psicoespacios*, 17(30), 1-18. <https://doi.org/10.25057/21452776.1503>

La Serna-Solari, P., Castillo-Cornock, T., & Viera-Quijano, Y. (2023). Ansiedad, autoestima y hábitos de estudio en relación al rendimiento académico de estudiantes universitarios peruanos: Contexto Covid-19. *Avances en Odontoestomatología*, 39(1), 2-8.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-1-4419-1005-9_215

Medina-Gómez, M. B., Martínez-Martín, M. Á., Escolar-Llamazares, M. C., González-Alonso, Y., & Mercado-Val, E. (2019). Ansiedad e insatisfacción corporal en

universitarios. *Acta Colombiana de Psicología*, 22(1), 13-22.

<https://doi.org/10.14718/ACP.2019.22.1.2>

Mella-Morambuena, J., López-Angulo, Y., Sáez-Delgado, Y., & Del Valle, M. (2020). Estrategias de afrontamiento en apoderados durante el confinamiento por la COVID-19. *CienciAmérica*, 9(2), 322-333. <https://doi.org/10.33210/ca.v9i2.324>

Morales, F. M. (2020). Estrategias de afrontamiento, empatía y tendencia prosocial en universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 13(2), 187. <https://doi.org/10.30552/ejep.v13i2.360>

Morales-Rodríguez, F. M., & 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, 1689. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01689>

Mosqueira-Soto, C., & Poblete-Troncoso, M. (2021). Relación entre el nivel de ansiedad y rendimiento académico en estudiantes de enfermería. *Enfermería Universitaria*, 17(4), 437-448. <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2020.4.1053>

Nabarro, F. Q., & Ilizarbe, R. E. (2020). Procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de 3 a 5 del nivel secundario en colegios de Lima. *Revista Científica de Ciencias de La Salud*, 13(1), 79–87. <https://doi.org/https://doi.org/10.17162/rccs.v13i1.1350>

Niño Higuera, R. I., Universidad Nacional Autónoma de México, Bravo Paz, X. Y., Universidad Nacional Autónoma de México, Ordaz-Carrillo, M. I., Universidad Nacional Autónoma de México, Santillan Torres, C., Universidad Nacional Autónoma de México, Gallardo Contreras, M. R., & Hospital Juárez de México. (2019). Estrés percibido y estrategias de afrontamiento en el equipo de enfermería: Implicaciones para su formación. *Revista de Psicología y Educación - Journal of Psychology and Education*, 14(2), 157. <https://doi.org/10.23923/rpye2019.02.180>

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. *F1000Research*, 9, 1115. <https://doi.org/10.12688/f1000research.25557.1>

Oleas, D., & Viscarra, I. (2024). *Estrategias de afrontamiento y ansiedad*. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/S95PX>

Ordoñez, J. (2020). La inteligencia emocional y su efecto protector ante la ansiedad, depresión y el estrés académico en estudiantes universitarios. *Tzhoecon*, 12(4), 449–461. <https://doi.org/https://doi.org/10.26495/tzh.v12i4.1395>

Padrós Blázquez, F., Montoya Pérez, K. S., Bravo Calderón, M. A., & Martínez Medina, M. P. (2020). Propiedades psicométricas del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI, Beck Anxiety Inventory) en población general de México. *Ansiedad y Estrés*, 26(2-3), 181-187. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2020.08.002>

Polo Herrera, S., Castaño Gutiérrez, A., Julio Palacio, L., Barros Jaraba, A., Montañez Romero, M., & Orozco Santander, M. (2022). Relación entre la ansiedad y estilos de afrontamientos ante los exámenes en estudiantes de psicología. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(2), 484-504. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i2.1903

Ramos-Galarza, C. A. (2020). Los Alcances de una investigación. *CienciAmérica*, 9(3), 1-6. <https://doi.org/10.33210/ca.v9i3.336>

Reyes Balboa, M. L. (2020). Estrategias de afrontamiento y su rol intermediario frente al estrés familiar. Revisión bibliográfica. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 5. <https://doi.org/10.32351/rca.v5.202>

Reyes Pérez, V., Muñoz López, D. B., & Alcázar-Olán, R. J. (2020). Emociones y estrategias de afrontamiento cuando los estudiantes universitarios aprueban. *Nova Scientia*, 12(25). <https://doi.org/10.21640/ns.v12i25.2344>

Rivadeneira Díaz, Y. M., Ojeda Camacho, F. M., Quinto Saritama, E., & Viejó Mora, I. (2019). ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ACOSO ESCOLAR EN ESTUDIANTES DE LA CIUDAD DE LOJA. *PSICOLOGÍA UNEMI*, 3(5), 33–43.
<https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol3iss5.2019pp33-43p>

Rodríguez-Fernández, A., Maury-Sintjago, E., Troncoso-Pantoja, C., Morales-Urzúa, M., & Parra-Flores, J. (2020). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *EDUMECENTRO*, 12(4), 1-16.

Rogowska, A. M., Kuśnierz, C., & Bokszczanin, A. (2020). Examining Anxiety, Life Satisfaction, General Health, Stress and Coping Styles During COVID-19 Pandemic in Polish Sample of University Students. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 13, 797-811. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S266511>

Roy, C., & Andrews, H. (1999). *The Roy Adaptation model* (2da edición). Appleton y Lange.

Ruiz-Segarra, M. I. (2020). Ansiedad ante exámenes y hábitos de estudio en educación superior. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 4(16), 461-468. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i16.129>

Scorsolini-Comin, F., Patias, N. D., Cozzer, A. J., Flores, P. A. W., & Hohendorff, J. V. (2021). Mental health and coping strategies in graduate students in the COVID-19 pandemic. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 29, e3491.
<https://doi.org/10.1590/1518-8345.5012.3491>

Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. V., & Wigal, J. K. (1989). The hierarchical factor structure of the coping strategies inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 13(4), 343-361. <https://doi.org/10.1007/BF01173478>

Torres Díaz, S., Hidalgo Apolo, G., & Suárez Pesántez, K. (2021). Estrategias de afrontamiento en confinamiento por la Covid-19. *Polo del Conocimiento*, 6(7), 491-507.

Tous-Pallarés, J., Espinoza-Díaz, I. M., Lucas-Mangas, S., Valdivieso-León, L., & Gómez-Romero, M. D. R. (2022). CSI-SF: Psychometric properties of spanish version of the coping strategies inventory - short form. *Anales de Psicología*, 38(1), 85-92.

<https://doi.org/10.6018/analesps.478671>

Valdivieso León, L., Lucas Mangas, S., Tous Pallarés, J., & Espinoza Díaz, I. M. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: Educación infantil-primaria. *Educación XX1*, 23(2). <https://doi.org/10.5944/educxx1.25651>

Velástegui Mendoza, M. A., Touriz Bonifaz, M. A., Cando Caluña, W., & Herrera Tutiven, J. D. (2022). Depresión y Ansiedad en Universitarios por Covid-19. *Polo del Conocimiento*, 7(2), 2324-2344.

Villegas Chiriboga, M. E., Zambrano Ubillus Dr, R. P., & Villegas Sánchez Dr, H. G. (2020). Afrontamiento familiar en pacientes con covid 19. *Revista Científica Higía de la Salud*, 2(1). <https://doi.org/10.37117/higia.v1i2.532>

Villavicencio, D., & Prado, K. (2023). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante los exámenes de los estudiantes de nuevo ingreso de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Cuenca. Periodo junio – noviembre 2022. Obtenido de [Tesis de maestría. Universidad Politécnica Salesiana]:

<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/24650/1/UPS-CT010447.pdf>

Wang, Y., Wang, X., Wang, X., Guo, X., Yuan, L., Gao, Y., & Pan, B. (2023). Stressors in university life and anxiety symptoms among international students: a sequential mediation model. *BMC Psychiatry*, 23(1), 556. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05046-7>