

# Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología de una universidad colombiana

## Relation between levels of anxiety and coping strategies in colombian university

*Mónica Tatiana Castellanos Cárdenas*

*Cindy Alexandra Guarnizo Castillo*

*Yenny Salamanca Camargo*

*Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia*

### ABSTRACT

This study is not experimental, correlational, analyzes the relationship between anxiety levels and coping strategies most used by students who begin their internship in psychology at the Pedagogical and Technological University of Colombia, the population is composed of 36 young students with an age range between 21 and 29, unmarried, who do their internship during the second half of 2010, the instruments used are the Coping Strategies Scale Chorot and Sandin (1993) validated for Colombian population by Londoño Henao, Puerta, Posada, Arango, & Aguirre (2006) and Zung of Zung scale (1971) validated and adapted for Colombia by De la Ossa, Martinez & Herazo (2009). Analysis of results from the Pearson correlation coefficient and the statistical package SPSS version 17.0, show that a high negative correlation between anxiety level 1 (no anxiety) and the strategy problem solving and cognitive avoidance, while Level 3 (moderate to severe) is positively correlated with cognitive avoidance strategy.

**Key words:** Anxiety, Anxiety levels, Coping, Coping Strategies, University students, Psychology practitioners.

### RESUMEN

El presente estudio no experimental de tipo correlacional, analiza la relación existente entre los niveles de ansiedad y las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes que inician sus prácticas profesionales en psicología de la Universidad pedagógica y Tecnológica de Colombia, la población está conformada por 36 jóvenes estudiantes con un rango de edad entre los 21 y 29 años, solteros, quienes realizan sus prácticas durante el segundo semestre de 2010; los instrumentos utilizados son la Escala Estrategias de Coping de Chorot y Sandin (1993) validada para población Colombiana por Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango, & Aguirre (2006) y la escala Zung de Zung (1971) validada y adaptada para Colombia por De la Ossa, Martinez & Herazo (2009). El análisis de resultados a partir del coeficiente de correlación de Pearson y el paquete estadístico SPSS versión 17.0, muestra que existe una alta correlación negativa entre el nivel 1 de ansiedad (no hay ansiedad) y las estrategia solución de problemas y evitación cognitiva, mientras que el nivel 3 (moderada a severa) presenta una correlación positiva con la estrategia evitación cognitiva.

**Palabras clave:** Ansiedad, Niveles de Ansiedad, Afrontamiento, Estrategias de Afrontamiento, Universitarios, Practicantes de Psicología.

---

Artículo recibido/Article received: Mayo 6 2011/May 6 2011, Artículo aceptado/Article accepted: Junio 6 2011/June 6 2011

Dirección correspondencia/Mail Address:

Yenny Salamanca Camargo, Psicóloga coordinadora Grupo de Investigación Clínica y Salud, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia; Máster en Psicología Clínica y de la Salud, Asociación Española de Psicología Conductual; Ph.D. (c) en Psicología Clínica y de la salud, Universidad de Granada (España), Calle 73 A 2C – 002 bloque FC- 1 Apto. 101. Caminito de Oicatá, Tunja (Boyacá). Email: [yennysalamanca@hotmail.com](mailto:yennysalamanca@hotmail.com), [yenny.salamanca@uptc.edu.co](mailto:yenny.salamanca@uptc.edu.co).

INTERNATIONAL JOURNAL OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH esta incluida en PSERINFO, CENTRO DE INFORMACION PSICOLOGICA DE COLOMBIA, OPEN JOURNAL SYSTEM, BIBLIOTECA VIRTUAL DE PSICOLOGIA (ULAPSY-BIREME), DIALNET y GOOGLE SCHOLARS. Algunos de sus articulos aparecen en SOCIAL SCIENCE RESEARCH NETWORK y está en proceso de inclusion en diversas fuentes y bases de datos internacionales.

INTERNATIONAL JOURNAL OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH is included in PSERINFO, CENTRO DE INFORMACIÓN PSICOLÓGICA DE COLOMBIA, OPEN JOURNAL SYSTEM, BIBLIOTECA VIRTUAL DE PSICOLOGIA (ULAPSY-BIREME), DIALNET and GOOGLE SCHOLARS. Some of its articles are in SOCIAL SCIENCE RESEARCH NETWORK, and it is in the process of inclusion in a variety of sources and international databases.

## INTRODUCCIÓN

A diario las personas se enfrentan a situaciones en las que deben tomar decisiones importantes para la vida, lo que en muchas ocasiones genera altos niveles de ansiedad; la finalización de una carrera profesional, es un proceso de adaptación que implica en los estudiantes una preparación para utilizar diferentes estrategias de afrontamiento y responder de manera eficiente a las situaciones estresantes generadas por el cambio de contexto.

Según Steptoe & Wardle (1996, citados por Reig, Cabrero, Ferrer, Richart, 2001), los estudiantes universitarios constituyen una población de relevancia e interés para la realización de estudios de bienestar y salud; de esta manera, con relación a la variable estrategias de afrontamiento algunas publicaciones a nivel internacional reportan que los estudiantes universitarios utilizan con mayor frecuencia las estrategias relacionadas con solución de problemas, búsqueda de apoyo social (Cornejo & Lucero, 2005), reinterpretación positiva y planificación (Cassaretto, Chau, Oblitas & Valdez, 2003); sin embargo, es importante resaltar que los estudios realizados a nivel nacional con esta población se han centrado más en la validación de instrumentos para la evaluación de las estrategias de afrontamiento que en tratar de identificar aquellas que suelen ser más empleadas por los estudiantes (Londoño, Henao, Puerta, Pasada, Arango & Aguirre 2006). A nivel local se han encontrado investigaciones en donde se ha tenido en cuenta la variable afrontamiento en pacientes en situaciones terminales (Acosta, Chaparro & Rey 2008) y en jóvenes en proceso de formación policial (Arias y Morales, 2010).

En cuanto a los estudios realizados a nivel internacional sobre ansiedad, se ha encontrado que las mujeres presentan mayor sensibilidad que los hombres a experimentar esta reacción emocional (Sandin, Valiente, Chorot & Santed 2005); así mismo, se han realizado otros estudios donde se relaciona la ansiedad con variables propias del contexto académico (Celis, Bustamante, Cabrera, Alarcón & Monge 2001; Fayeg, Mansor, Mriani & Rumaya 2010); en esta medida, Martín (2007) afirma que una de las situaciones que más genera ansiedad en esta población se da durante el periodo de presentación de exámenes, mientras que por su parte, Misra & McKean (2000), encontraron que la ansiedad es un predictor del estrés académico en los estudiantes.

Respecto a las investigaciones realizadas en Colombia con universitarios, se ha encontrado que esta variable ha sido asociada con el rendimiento académico (Contreras, Espinosa, Esguerra, Haikal, Polania & Rodríguez 2005), la autoevaluación y la atribución causal (Hernández & Coronado, 2008; Guzmán, 2008); así como

con la depresión y el comportamiento suicida (Agudelo, Casadiegos & Sanchez 2009; Amézquita, González, & Zuluaga 2003; Robles 2005); de igual forma, se ha encontrado que la ansiedad es uno de los principales motivos de consulta en universitario (Campo, & Gutiérrez 2001; Quesada 2004 citado por Agudelo et al. 2009), y que ha sido objeto de estudio en la validación de instrumentos para población colombiana (Conde, Orozco, Baez, Rangel & Dallos 2009; De la Ossa, Martínez, Herazo & Campo 2009).

A pesar del interés por el estudio de éste tipo de variables, con respecto a ansiedad se encontró que es una de las más investigadas en el contexto universitario, sin embargo, hasta el momento no se han realizado investigaciones donde se relacione esta variable con las estrategias de afrontamiento, sino que su estudio se ha centrado en identificar la presencia de este tipo de patologías en población universitaria o en la validación de instrumentos más que en establecer sus principales causas. Respecto a las estrategias de afrontamiento, las investigaciones realizadas hasta el momento se han interesado en estudiar ampliamente esta variable en pacientes con enfermedades terminales, pero esta evidencia no muestra mayores resultados en otras poblaciones.

Teniendo en cuenta la definición conceptual de las variables relacionadas con el objeto de estudio; a continuación se presentan las definiciones que se han considerado pertinentes al momento de hacer referencia a dichas variables. La variable afrontamiento, ha sido definida como las habilidades cognitivas y conductuales utilizadas por el individuo para hacer frente y sobrellevar los eventos internos o externos que son valorados como amenazantes para su bienestar; esta valoración se da en dos momentos, la primera hace referencia a la estimación de las consecuencias que estas situaciones traen a la persona que las experimenta y en una segunda valoración, se consideran los recursos con los que se cuentan para disminuir o impedir dichas consecuencias (Lazarus & Folkman 1986 citados por Contreras, Esguerra, Espinosa & Gomez, 2007); según Casado (2002), la asociación de estas dos evaluaciones determina que la situación sea valorada por el individuo como desafío, cuando el sujeto percibe que sus capacidades no son suficientes para enfrentar las situaciones estresantes y como amenaza cuando no cuenta con los recursos para enfrentar la situación.

Por su parte, Olson & Mc Cubbin (1989, citados por Figueroa, Contini, Lacunza, Levin & Esteves, 2005) describen el afrontamiento como un proceso que la persona pone en marcha para enfrentar situaciones estresantes, pero no siempre este proceso garantiza su éxito; si al realizarlo, el individuo soluciona la situación exitosamente, repetirá el mismo ante situaciones similares; en caso de no tener éxito,

buscará otro recurso; de igual forma, Lazarus & De Longis (1983), la describen como la evaluación que realiza el individuo para manejar una variedad de situaciones específicas de su contexto.

De acuerdo con el modelo cognitivo de la valoración y el afrontamiento de Lazarus y Folkman (1986 citados por Cano, Tobal, González & Iruarrizaga, 1994), cuando el sujeto aprecia una situación como aversiva o amenazante y percibe que sus recursos o estrategias de afrontamiento no son suficientes para aminorar esta situación aparece la ansiedad; al comienzo, la intensidad de respuesta de ansiedad está relacionada con la valoración que el individuo hace de la situación, pero se espera que a mayor destreza para afrontar estas situaciones las respuestas de ansiedad disminuyan.

Respecto a la variable ansiedad Lazarus y Folkman (1986, citados por Contreras et al. 2005), la definen como un estado emocional desagradable como consecuencia de una valoración cognitiva que el sujeto realiza sobre la situación amenazante; es decir, el individuo realiza un análisis de las condiciones ambientales y los recursos personales disponibles para afrontar dicha situación; de acuerdo con De la Ossa et al. (2009), la ansiedad es una emoción psicobiológica básica, una respuesta adaptativa normal a la amenaza o a los estresores, que en la mayoría de los casos condiciona el desempeño del individuo.

Así mismo, una de las definiciones más citadas sobre ansiedad es la de Spielberger (1999, citado por Conde et al. 2009), quien la conceptualiza como un proceso que incluye constructos de estrés, amenaza y estado de ansiedad; para este autor, la ansiedad es desarrollada a través de una secuencia de eventos de naturaleza cognoscitiva, afectiva, psicológica y comportamental; dicho proceso, puede ser iniciado por un estímulo estresante externo que es percibido o interpretado como peligroso o amenazante; sin embargo, también puede ser disparado por un estímulo interno, tal como un pensamiento, que es percibido como una amenaza.

De esta manera, Celis et al. (2001), plantean que existe un nivel de ansiedad denominado umbral emocional o estado normal de ansiedad el cual favorece el desempeño de las personas en diversas actividades; sin embargo, cuando los niveles de ansiedad exceden este umbral aparece un deterioro en las actividades cotidianas, lo que conduce a una reducción del rendimiento esperado indicando el inicio de un trastorno de ansiedad. Por su parte, Riveros, Hernandez & Rivera (2007), consideran que la ansiedad es un mecanismo adaptativo que permite a las personas estar alerta ante situaciones que perciben como amenazantes; en concordancia con lo mencionado anteriormente, estos autores afirman que en condiciones normales la ansiedad es

un estado que activa el sistema de respuesta de las personas ante situaciones valoradas como peligrosas, lo que facilita su proceso de concentración para afrontar estas eventualidades de manera eficiente; sin embargo, un elevado nivel de ansiedad puede producir sentimientos de indefensión aun cuando el individuo se encuentre ante la ausencia de estímulos que generen esta reacción, lo que conduce a una disfuncionalidad a nivel psicológico y fisiológico interfiriendo con sus actividades normales.

## OBJETIVO

Determinar la relación existente entre la ansiedad y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes que inician sus prácticas profesionales en psicología de la UPTC.

## METODO

A partir de esta investigación no experimental de tipo Correlacional, se analiza la relación existente entre la variable Estrategias de Afrontamiento (EA) y la variable Ansiedad (A) en los estudiantes de psicología que inician sus prácticas durante el segundo semestre del 2010.

### *Participantes*

36 estudiantes de noveno semestre de psicología de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, con un rango de edad entre los 21 y 29 años de edad, solteros, quienes inician sus prácticas profesionales en cualquiera de los campos de acción de la psicología durante el segundo semestre de 2010.

### *Instrumentos*

Escala Estrategias de Coping (Chorot & Sandin, 1993) y validada para población Colombiana por Londoño et al. (2006) consta de 98 ítems, con opciones de respuesta tipo Likert, en un rango de frecuencia de 1 a 6 desde Nunca hasta Siempre. Se construyeron 14 escalas, cada una evaluada a partir de siete enunciados. Los componentes de la escala son los siguientes. Búsqueda de alternativas, conformismo, control emocional, evitación emocional, evitación comportamental, evitación cognitiva, reacción agresiva, expresión emocional abierta, reevaluación positiva, búsqueda de apoyo social, búsqueda de apoyo profesional, religión, refrenar el afrontamiento, espera. Se realizó el análisis factorial exploratorio de la prueba, reagrupándose los ítems en 12 factores que representaron el 58% de la varianza. El alfa de Cronbach de la prueba definitiva fue de 0,847.

Escala de Zung para ansiedad (Zung, 1971) y validada para población colombiana por De la Ossa et al. (2009) es un instrumento que consta de veinte puntos que cuantifica síntomas ansiosos, 15 somáticos y 5

cognoscitivos durante los últimos treinta días. Esta escala presenta un patrón de respuesta tipo Likert que se contesta: 1 ausente, 2 ligera, 3 moderada y 4 fuerte. El alfa de cronbach es de 0,77 y el análisis factorial agrupo tres factores principales responsables de 40.1% de la varianza total.

### PROCEDIMIENTO

Inicialmente se plantea la propuesta de investigación a partir de la revisión bibliográfica de los estudios realizados a nivel nacional e internacional con población universitaria; se seleccionan los instrumentos de evaluación a utilizar y se procede a realizar la aplicación de los mismos en un único momento. El análisis de resultados se realiza a partir del coeficiente de correlación de Pearson con el paquete estadístico SPSS 17.0 y las consideraciones éticas para el estudio se enmarcan en lo establecido en la ley 1090 sobre el ejercicio profesional del psicólogo y la ley 8430 de investigación en salud, considerando los derechos de los participantes y principios éticos de respeto, intimidad y dignidad, asegurando la confidencialidad y el anonimato de los participantes.

### RESULTADOS

Al analizar los niveles de ansiedad predominantes se encuentra que el 36% de los participantes presenta niveles de ansiedad en grado máximo, seguido del Nivel 2 ansiedad mínima a moderada con 28%, lo cual indica que los datos se distribuyen uniformemente, es decir, cerca de la mitad de los estudiantes presentan niveles de ansiedad altos y el porcentaje restante bajos niveles (Ver figura 1).

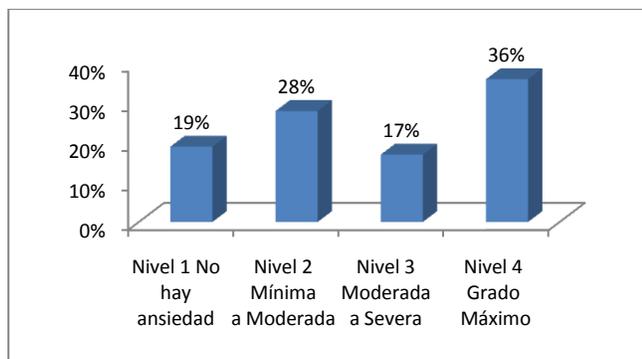


Figura 1. Niveles de Ansiedad Manifiesta

Respecto a la variable estrategias de afrontamiento se encuentra que los estudiantes tienden a utilizar con mayor frecuencia las estrategias solución de problemas, reevaluación positiva, búsqueda de apoyo social y evitación cognitiva; mientras que la estrategia menos utilizada es expresión de la dificultad de afrontamiento (Ver figura 2).

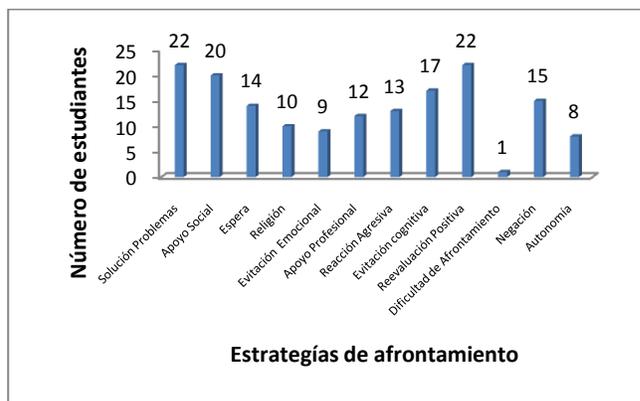


Figura 2. Estrategias de afrontamiento utilizadas

Con respecto a la relación entre las estrategias de afrontamiento más utilizadas y los niveles de ansiedad se encuentra que el nivel 1, el cual hace referencia a la no manifestación de ansiedad, refleja una fuerte relación inversamente proporcional (-0,876) con la estrategia solución de problemas en un nivel de significancia del 0,01 (Ver tabla 1).

Niveles de Ansiedad		Solución de Problemas
Nivel 1. No hay ansiedad	Pearson Correlation	-0,876**
	Sig. (2-tailed)	0,010
	N	7
Nivel 2. Mínima a moderada	Pearson Correlation	-0,138
	Sig. (2-tailed)	0,703
	N	10
Nivel 3. Moderada a severa	Pearson Correlation	0,406
	Sig. (2-tailed)	0,425
	N	6
Nivel 4. Grado máximo de ansiedad	Pearson Correlation	-0,004
	Sig. (2-tailed)	0,989
	N	13

Nota \*\* La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

\*p ≥ .05, \*\*p ≥ .01

\* La correlación es significativa al 0,05 (bilateral)

Tabla 1. Correlación Niveles de Ansiedad y Solución de Problemas.

Al analizar la relación existente entre los niveles de ansiedad y el tipo de estrategias de afrontamiento más utilizadas; se encuentra que respecto a la estrategia búsqueda de apoyo social, existe una relación directamente proporcional (0,782) con el nivel 3 de ansiedad, con un nivel de significancia del 0,06. (Ver tabla 2); en cuanto a la estrategia evitación cognitiva, se observa una relación significativa e inversa con el nivel 1 de ansiedad (-0,7, p=0,08) (Ver tabla 3); mientras que en la estrategia reevaluación positiva no se encuentran correlaciones

significativas, debido a que se presenta variabilidad en las respuestas. (Ver tabla 4).

Niveles de Ansiedad		Búsqueda de Apoyo Social
Nivel 1. No hay ansiedad	Pearson Correlation	-0,129
	Sig. (2-tailed)	0,783
	N	7
Nivel 2. Mínima a moderada	Pearson Correlation	-0,238
	Sig. (2-tailed)	0,508
	N	10
Nivel 3. Moderada a severa	Pearson Correlation	0,782
	Sig. (2-tailed)	0,066
	N	6
Nivel 4. Grado máximo de ansiedad	Pearson Correlation	0,013
	Sig. (2-tailed)	0,966
	N	13

Nota \*\* La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).  
 \*p $\geq$  .05, \*\*p $\geq$  .01  
 \* La correlación es significativa al 0,05 (bilateral)

Tabla 2. *Correlación Niveles de Ansiedad y Búsqueda de Apoyo Social*

Niveles de Ansiedad		Evitación Cognitiva
Nivel 1. No hay ansiedad	Pearson Correlation	-0,700
	Sig. (2-tailed)	0,080
	N	7
Nivel 2. Mínima a moderada	Pearson Correlation	-0,546
	Sig. (2-tailed)	0,102
	N	10
Nivel 3. Moderada a severa	Pearson Correlation	-0,069
	Sig. (2-tailed)	0,897
	N	6
Nivel 4. Grado máximo de ansiedad	Pearson Correlation	-0,207
	Sig. (2-tailed)	0,497
	N	13

Nota \*\* La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).  
 \*p $\geq$  .05, \*\*p $\geq$  .01  
 \* La correlación es significativa al 0,05 (bilateral)

Tabla 3. *Correlación Niveles de Ansiedad y Evitación Cognitiva*

Niveles de Ansiedad		Reevaluación Positiva
Nivel 1. No hay ansiedad	Pearson Correlation	-0,354
	Sig. (2-tailed)	0,436
	N	7
Nivel 2. Mínima a moderada	Pearson Correlation	0,302
	Sig. (2-tailed)	0,396
	N	10

Nivel 3. Moderada a severa	Pearson Correlation	0,000
	Sig. (2-tailed)	1,000
	N	6
Nivel 4. Grado máximo de ansiedad	Pearson Correlation	-0,352
	Sig. (2-tailed)	0,238
	N	13

Nota \*\* La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).  
 \*p $\geq$  .05, \*\*p $\geq$  .01  
 \* La correlación es significativa al 0,05 (bilateral)

## DISCUSIÓN

Los resultados de este estudio muestran los niveles de ansiedad reportados por los estudiantes de psicología de la UPTC quienes inician sus prácticas profesionales, las estrategias de afrontamiento más utilizadas para hacer frente a estas situaciones y la relación entre las dos variables; los resultados muestra relación con lo planteado por Cornejo & Lucero (2005) quienes afirman que las principales preocupaciones de los estudiantes tienen que ver con el temor a esta nueva etapa de su vida y al proceso de adaptación que trae consigo.

En este sentido, se encuentra que cerca de la mitad de los participantes reportan niveles elevados de ansiedad; de acuerdo a estos resultados es importante resaltar lo planteado por Celis et al. (2001), quien afirma que si bien es cierto, existe un nivel de ansiedad que se considera normal e incluso útil, cuando la ansiedad rebasa ciertos límites, aparece un deterioro en las actividades cotidianas ocasionando un menor rendimiento en su desempeño

Respecto a las investigaciones realizadas en Colombia sobre la prevalencia de síntomas ansiosos en población universitaria, en un estudio realizado por Quesada (2004) sobre los motivos de consulta de los estudiantes de la Universidad Pontificia Javeriana, se encontró que las problemáticas sociales, seguidas de las familiares, constituyen los principales motivos de consulta, siendo los estudiantes de psicología los que más acuden a los servicios de bienestar universitario, constituyendo un 20,4% del total de la población consultante, de igual manera en un estudio realizado por Agudelo et al. (2009), se encontró que este grupo es quien utilizan con mayor frecuencia los servicios de bienestar universitario, encontrándose que el 12% de la población consultante fue diagnosticada con rasgos ansiosos, de la cual el 75% fue de estudiantes de Psicología; al respecto, si bien es cierto, los datos obtenidos en el presente estudio son similares a los encontrados en las diferentes investigaciones realizadas en Colombia con estudiantes de psicología, sería interesante realizar estudios comparativos con estudiantes de diferentes semestres y distintos programas académicos, ya que como se ha mencionado la mayoría de los estudiantes presentan elevados niveles de ansiedad asociados a distintos factores.

En cuanto a los resultados obtenidos sobre las estrategias de afrontamiento, se encuentra que los estudiantes tienden a utilizar con mayor frecuencia las estrategias solución de problemas (61%), búsqueda de apoyo social (55%), reevaluación positiva (61%) y evitación cognitiva (47%); de esta manera, los resultados obtenidos en el estudio realizado por Cornejo & Lucero (2005) sobre las preocupaciones vitales en estudiantes universitarios y su relación con el afrontamiento, son soportados por los hallazgos de la presente investigación, siendo las estrategias solución de problemas y búsqueda de apoyo social las más utilizadas por los estudiantes; de igual forma, el estudio realizado por Cassareto (2003) con estudiantes de psicología mostró que los alumnos emplean las mismas estrategias identificadas en el presente estudio a excepción de la evitación cognitiva; así mismo, señala que las situaciones generadoras de estrés dependen en gran parte de la etapa de desarrollo en la que se encuentran los estudiantes, donde la realización personal depende de dichas situaciones lo que los enfrenta a sentimientos de ansiedad; de la misma manera, Guzmán (2008), afirma que la mayoría de los estudiantes universitarios por encontrarse en la etapa de la juventud o adultez joven, consolidan procesos emocionales que son determinantes en el desempeño en las diferentes áreas de su vida.

Por su parte, Casuso y Alcalde (1996; 1998, citados por Cassareto, 2009), indican que estas estrategias permiten una organización más eficiente en los alumnos, que a través de ellas, pueden obtener los recursos que necesiten de los demás y favorece la presentación de respuestas activas para enfrentar las dificultades; los resultados encontrados en las investigaciones mencionadas, además muestran que las preocupaciones más frecuentes de los estudiantes se relacionan principalmente con problemas personales y temor al proceso de adaptación a la nueva etapa vital, ya que los estudiantes inician su proceso formativo; de la misma forma, los resultados hallados en el presente estudio pueden estar asociados al cambio de actividades tales como el paso de las clases al inicio de las prácticas profesionales, lo cual indica que los estudiantes deben hacer frente a diversas situaciones con las que aun no están familiarizados.

Así mismo, en un estudio realizado por Espinosa, Contreras & Esguerra (2009), con estudiantes de primer año de psicología se encontró que los participantes presentaron también un uso frecuente de estrategias de afrontamiento al estrés, tales como la Búsqueda de Apoyo Social y la Reevaluación Positiva, lo cual indica la capacidad que tienen estas personas para recurrir a estrategias adaptativas y racionales que favorecen su adaptación social y su percepción de bienestar; de esta manera, los resultados hallados en la presente investigación revelan que los estudiantes que comienzan sus prácticas

emplean las mismas estrategias que los que inician su proceso de formación profesional.

En este orden de ideas, Fernández & Díaz (2001, citados por Contreras et al. 2007), afirman que las estrategias de afrontamiento son utilizadas para reducir los efectos nocivos que producen las situaciones estresantes, sin embargo este proceso no siempre garantiza que dichas estrategias resulten efectivas para responder a diferentes eventos; a pesar de que los resultados encontrados muestran que una las estrategias de afrontamiento mas empleada es la reevaluación positiva, se evidencia que no existe una relación significativa con los niveles de ansiedad, es decir, que tanto los estudiantes que presentan niveles de ansiedad mínimos o en grado máximo hacen uso de esta estrategia, por lo que no es posible afirmar que la utilización de dicha estrategia contribuya a disminuir o aumentar los niveles de ansiedad.

De igual forma, en el estudio realizado por Contreras et al. (2007), sobre los estilos de afrontamiento y calidad de vida en pacientes con insuficiencia renal crónica, se encontró que a pesar del uso frecuente de la estrategia de afrontamiento reevaluación positiva, no existe una correlación significativa entre dichas variables; por el contrario, algunos autores afirman que el uso de esta estrategias implica una percepción de control sobre las demandas del ambiente, acompañadas de afecto positivo, lo cual se ha relacionado con mejor percepción de calidad de vida (Contreras et al.2007; Khechane & Mwaba, 2004; Contreras & Esguerra, 2006; Aldwin & Revenson, 1987; Cronqvist et al., 1997, citados por Espinosa et al. 2009).

Así mismo, Lazarus & Lazarus (2000, citados por Cassareto, 2009), afirman que esta estrategia parte de una capacidad para asumir los problemas desde diferentes enfoques, confiar en la propia capacidad para responder al estresor, deseo de superación e incluso aprender de los fracasos, y anteponer lo positivo sobre lo negativo, de tal forma que afecta directamente los procesos evaluativos de la persona y su forma de responder a las situaciones.

Por otro lado, se encontró que los elevados niveles de ansiedad están relacionados positivamente con la estrategia búsqueda de apoyo social (0,782,  $p=0,066$ ); estos resultados coinciden con los encontrados en el estudio realizado por Noelia (2003, citado por Galli, 2005), con estudiantes de psicología, donde se concluyó que los alumnos desarrollan mayor ansiedad cuando prestan mayor atención a su grupo social; por el contrario, otros estudios afirman que el apoyo social constituye uno de los factores protectores más investigado en la actualidad y con resultados más positivos para aumentar la resistencia del individuo antes las transiciones de la vida, los estresores diarios, las crisis personales y en el momento de adaptación o ajuste a las enfermedades, especialmente, las de carácter

crónico (Adler & Matthews, 1994; Feldman, 2001; Ganster & Victor, 1998; Pacheco & Suarez, 1997, citados por Feldman, Goncalves, Chacon, Zaragoza, Bagés & De Pablo, 2008).

Los niveles bajos de ansiedad por su parte, muestran una relación negativa con las estrategias solución de problemas (-0,87,  $p= 0,01$ ) y evitación cognitiva (-0,7,  $p= 0,08$ ), es decir, que mientras una variable aumenta la otra disminuye, lo que indica que el uso de dichas estrategias ayuda a reducir la ansiedad; respecto a estos resultados, Fernández, Abascal y Palmero (1999, citados por Londoño et al. 2006), afirman que la búsqueda de alternativas para solucionar oportunamente el problema (solución de problemas), el uso de pensamientos distractivos y la supresión cognitiva de los efectos emocionales generados por el problema (evitación cognitiva), son estrategias que contribuyen al afrontamiento de la ansiedad; así mismo, Lazarus y Folkman (1986, citados por Cano et al. 1994), afirman que cuando el sujeto percibe que sus recursos no son suficientes para afrontar una situación aversiva, aparece la ansiedad; sin embargo, se espera que después de la valoración que el individuo hace de la situación adquiera mayor habilidad para afrontarla y de esta manera disminuir ansiedad.

## REFERENCIAS

- Acosta P., Chaparro L., & Rey C. (2008) Calidad de vida y estrategias de afrontamiento en pacientes con insuficiencia renal crónica sometidos a hemodiálisis, diálisis peritoneal o trasplante renal. *Revista Colombiana de psicología* (17), 8-26.
- Agudelo D., Casadiegos C., & Sánchez D. (2009) Relación entre Esquemas Maladaptativos Tempranos y Características de Ansiedad y depresión en Estudiantes Universitarios. *Univ. Psychol*, 8 (1), 87-104.
- Amézquita M., González R., & Zuluaga (2003). Prevalencia de la Depresión, Ansiedad y comportamiento suicida en la población estudiantil de pregrado de la universidad de caldas. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, XXXII (4), 341-356.
- Campo G., & Gutiérrez J., (2001). Psicopatología en Estudiantes Universitarios de la Facultad de Salud-Univalle. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, XXX (4), 351-358.
- Cano A., Tobal M., Gonzalez H., & Iruarrizaga (1994). El afrontamiento de la ansiedad en las drogodependencias. Universidad Complutense de Madrid.
- Casado, F. D. (2002). Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas. *Apuntes de Psicología*, 20, 403-414.
- Castellanos, M.T., Guarnizo, C.A., 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), 50-57.
- Cassaretto M., Chau C., Oblitas H., & Valdez N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes universitarios. Departamento de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Cassaretto M., (2009) Relación entre las cinco grandes dimensiones de la personalidad y el afrontamiento en estudiantes preuniversitarios de Lima Metropolitana. Tesis de maestría no publicada, Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima
- Celis J., Bustamante M., Cabrera D., Alarcon W., & Monge E. (2001). Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año. *Anales de facultad de Medicina* 62, (1).
- Conde., Orozco., Baez., Rangel & Dallos (2009). Aportes fisiológicos a la validez de criterio y constructo del diagnóstico de ansiedad según entrevista psiquiátrica y el State Trait Anxiety inventory (STAI) en una muestra de estudiantes universitarios Colombianos. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. 38 (2), 262-278.
- Contreras F., Esguerra G., Espinosa J., & Gomez V. (2007) Estilos de afrontamiento y calidad de vida en pacientes con insuficiencia renal crónica (irc) en tratamiento de hemodiálisis. *Acta colombiana de psicología* 10, (2), 169,179- 2007.
- Contreras F., Espinosa J., Esguerra G., Haikal A., Polanía A., & Rodríguez A. (2005). Autoeficacia, Ansiedad y Rendimiento académico *Acta Colombiana de Psicología*, 11 (1), 13-23.
- Cornejo L., & Lucero M., (2005). Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionado con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento. *Fundamentos en humanidades Universidad Nacional de San Luis*. VI, (2), 143-153.
- De la Ossa, Martínez, Herazo & Campo (2009), Estudio de la consistencia interna y estructura factorial de tres versiones de la escala Zung para ansiedad, *Colombiana Médica*, 40 (1), 71-77.
- Espinosa, J; Contreras, F; & Esguerra, G (2009). Afrontamiento al estrés y modelo psicobiológico de la personalidad en estudiantes universitarios. *Revista Diversitas*, 5 (1), 87-96.
- Fayegh, Y; Mansor, A; Mariani, B; Rumaya, B (2010). The Relationship between Test-Anxiety and Academic Achievement among Iranian Adolescents. *Asian Social Science*, 6 (5), 100-104.
- Feldman, Goncalves, Chacón, Zaragoza, Bagés, De Pablo (2008) Relaciones entre estrés académico, apoyosocial, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos, *UniversitasPsychologica*, 7 (3), 739-751

- Figuroa, M; Contini, N; Lacunza, A; Levin, M; & Esteves, A (2005) Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*. 21 (1), 66-72.
- Galli A. (2005). Prevalencia de Trastornos Psicopatológicos en Alumnos de Psicología. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizan VI* (1), 55-66.
- Guzmán D., (2008). La relación entre la ansiedad y la atribución causal en la población universitaria. *Revista EOS*, (2).
- Hernández M., & Coronado O., (2008). Desempeño Académico de Universitarios en Relación con Ansiedad Escolar y Auto-Evaluación. *Acta Colombiana de Psicología*, 11 (1), 13-23.
- Lazarus & De Longis (1983). Psychological Stress and Coping in Aging. *American Psychologist*, 245-254.
- Londoño N., Henao G., Puerta I., Posada S., Arango D., & Aguirre D., (2006). Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de Copin modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. *Universitas Psychologica*, 5 (2), 327-349.
- Martín (2007), Estrés académico en estudiantes universitarios, *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 87-99.
- Misra, R & Mckean, M (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16 (1), 41-51.
- Morales, M. & Arias L (2010), Relación entre Estrategias de Afrontamiento y grado de Adaptación a la formación policial, tesis de grado no publicada, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Tunja.
- Quesada S. (2004). Estudio Sobre los Motivos de Consulta Psicológica en una Población Universitaria. *Universitas Psychologica*, 3 (1), 7-16.
- Reig A., Cabrero J., Ferrer R & Richart M.(2001) La calidad de vida y el estado de salud de los estudiantes universitarios. Alicante: Publicaciones de la Universidad de Alicante.
- Riveros M., Hernandez H., & Rivera J. (2007). Niveles de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista IIPSI*, 10 (1), 91-102.
- Robles, H (2005). Language learning anxiety in a group of Psychology students at Universidad del Norte. *Revista del Instituto de Estudios Superiores en Educación Universidad del Norte*, 6 58-81.
- Sandín B., Valiente R., Chorot P., & Santed M. (2005). Propiedades Psicométricas del Índice de Sensibilidad a la Ansiedad. *Psicothema*, 17 (3), 476-483.