

# Estilos de afrontamiento del estrés en mujeres y hombres universitarias (os) Post-Covid-19, del Sureste de México

María Eugenia López Caamal<sup>12</sup>,  
María Concepción Ruiz de Chávez Figueroa<sup>13</sup>  
Ruth Lomelí Gutiérrez<sup>14</sup>

## Resumen

Estudio realizado con estudiantes universitarios de trabajo social de los estados de Campeche y Veracruz. *Objetivo.* Analizar las estrategias de afrontamiento del estrés en mujeres y hombres universitarios en el contexto Post Covid-19, del Sureste de México, de los años 2021 al 2023. *Método.* Estudio con alcance descriptivo, enfoque cuantitativo, transversal y de campo; participaron 308 universitarios, se empleó el método de análisis y para la recolección de datos el "Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)" de Sandín y Chorot (2003), que consta de 42 ítems, con un rango de respuesta de cinco puntos y siete factores de primer orden: BAS = Búsqueda de apoyo social, REP = Reevaluación positiva, FSP = Focalización en la solución de problemas, RLG = Religión, EEA =

---

<sup>12</sup>La Dra. María Eugenia López Caamal, es Profesora de Tiempo Completo e Investigadora de la Licenciatura de Trabajo Social del Instituto Campechano, Campeche, México. Pertenece al SNI. eugenia.lopez@instcamp.edu.mx (autora corresponsal).

<sup>13</sup> La Dra. María Concepción Ruiz de Chávez Figueroa, es Profesora de Tiempo Completo e Investigadora de la Licenciatura de Trabajo Social del Instituto Campechano, Campeche, México. mariac.ruiz@instcamp.edu.mx

<sup>14</sup> La Dra. Ruth Lomelí Ramírez, es Profesora de Tiempo Completo e Investigadora de la Licenciatura en Trabajo Social de la Universidad Veracruzana, México. Pertenece al SNI. rlomeli@uv.mx

Expresión emocional abierta, AFN = Auto-focalización negativa, y EVT = Evitación. Los siete factores de primer orden se definen en dos dimensiones o factores de segundo orden: Estilo de Afrontamiento Positivo o centrado en el problema (EAP) con BAS, FSP y REP, y Estilo de Afrontamiento Negativo o centrado en la emoción (EAN) con EEA, RLG, EVT y AFN. El coeficiente  $\alpha$  de Cronbach de los siete factores variaron de .64 y .92, con una media de .79, en la muestra española de 592 estudiantes (Sandín y Chorot, 2003), y de .67 y .91, con una media de .76, en la muestra mexicana de 365 estudiantes. Se realizó prueba t para muestras independientes, prueba Anova y estadísticos descriptivos. *Resultados.* En los factores de afrontamiento del estrés, en Autofocalización negativa (AFN) se encontró diferencias significativas entre mujeres y hombres, en los seis restantes no se encontraron diferencias estadísticas en las puntuaciones.

*Palabras clave:* estilos de afrontamiento, estrés, mujeres y hombres, universitarios.

## Abstract

This study was conducted with university students of social work in the states of Campeche and Veracruz. Objective. To analyze stress coping strategies in university women and men in the Post-Covid-19 context, in Southeastern Mexico, from 2021 to 2023. Method. Study with descriptive scope, quantitative, cross-sectional and field approach; A total of 308 university students participated, the analysis method was used, and the "Stress Coping Questionnaire (CAE)" was used for data collection by Sandín and Chorot (2003), which consists of 42 items, with a five-point response range and seven first-order factors: BAS = Seeking Social Support, REP = Positive Reappraisal, FSP = Problem-Solving Focus, RLG = Religion, EEA = Open Emotional Expression, AFN = Negative Self-Focus, and EVT = Avoidance. The seven first-order factors are defined in two dimensions or second-order factors: Positive or Problem-Centered Coping Style (PAS) with BAS, FSP, and REP, and Negative or

Emotion-Centered Coping Style (EAN) with EEA, RLG, EVT, and AFN. Cronbach's  $\alpha$  coefficient of the seven factors ranged from .64 to .92, with a mean of .79, in the Spanish sample of 592 students (Sandín & Chorot, 2003), and from .67 to .91, with a mean of .76, in the Mexican sample of 365 students. A t-test was performed for independent samples, an Anova test and descriptive statistics. Results. In the stress coping factors, in Negative Self-Focus (AFN) significant differences were found between women and men, in the remaining six no statistical differences were found in the scores.

*Keywords:* coping styles, stress, women and men, university students.

## Introducción

Después de enfrentar una pandemia es evidente que una de las necesidades prioritarias de las personas es contar con una salud que permita el desarrollo de acciones personales, familiares y desde el colectivo. La ausencia de ella, conduce a situaciones que repercuten en aspectos físicos y de salud socioemocional y mental como es la presencia del estrés. Las instituciones educativas como formadoras de personas, están estrechamente involucradas con el desarrollo integral del estudiantado, lo cual es más notorio ante las repercusiones de la pandemia por Covid-19.

El estrés se relaciona con afrontamiento, el cual generalmente ha sido revisado desde tres perspectivas: una desde la visión de las instituciones de educación superior (IES), básicamente en los procesos relacionados a la enseñanza y el aprendizaje, entre ellas la calidad, la estructura de la malla curricular y su congruencia, la formación de los docentes, entre otros. Otra perspectiva se dirige a procesos externos vinculados a lo educativo, como son las características particulares de las y los estudiantes, las condiciones socioeconómicas, los financiamientos, etc. La tercera concierne a la interacción de múltiples factores provenientes del sistema educativo, la estructura social y su economía, que permiten comprender los cambios que han tenido las IES en la actualidad,

especialmente en la composición de su estudiantado (Henríquez y Escobar, 2016).

Lo anterior da pauta a reflexionar las diferentes perspectivas del estrés y el afrontamiento, la primera expone los factores que se vinculan con el proceso de enseñanza aprendizaje desde las IES, principalmente para atender el estrés académico. La segunda postura, vincula situaciones internas con las externas importantes en la diada de enseñanza-aprendizaje, desde la interna las habilidades y actitudes de aprendizaje del estudiantado, situación socioeconómica, entre otras, así como las contextuales como la pobreza de las familias, la poca accesibilidad a las tecnologías de la información, por citar algunas. Y la tercera, relacionado con el sistema educativo y su dinámica, los recursos destinados a la educación, y como repercuten en el estudiantado.

Las aportaciones de Lazarus y Folkman (1984) puntualizan que el afrontamiento son los esfuerzos cognitivos para conducir los eventos disruptivos que restringen la habilidad de las personas para acoplarse. Plantean dos estilos o dimensiones de segundo orden de afrontamiento: el enfocado al problema y el enfocado a la emoción (Moral y Martínez, 2009). El afrontamiento se define como los esfuerzos voluntarios para regular las respuestas cognitivas, conductuales y emocionales o fisiológicas hacia el factor estresante en sí mismo (Coiro et al., 2017). Es un proceso significativo a la hora de prevenir estados de malestar, con esta perspectiva, cuanto mayor sea el enlistado de estrategias de afrontamiento del estudiante universitario, tendrá mayor capacidad para hacer frente a las demandas académicas (Freire y Ferradás, 2017).

Pearlin y Schooler (1978) señalan que el afrontamiento se puede ejercer de tres formas: eliminando o modificando las circunstancias que dan lugar al problema; modificando la percepción del significado de la experiencia problemática y mediante el mantenimiento de las consecuencias emocionales de los problemas dentro de límites manejables. Pearlin (1989) puntualiza que el afrontamiento sirve para disminuir la cantidad, gravedad y síntomas generados por el estrés (Miaja, 2011).

Las estrategias de afrontamiento precisan un proceso dinámico de procurar reducir o eliminar los estresores mediante réplicas cognitivas o de comportamiento (Lazarus y Folkman, 1984). De acuerdo con un modelo transaccional de afrontamiento (Lazarus, 1993), la valoración primaria de un evento/situación como amenazante, dañino o desafiante, a la par con la valoración secundaria respecto a disponer o no de los recursos para enfrentar la situación estresante, interviene en el tipo de estrategia de afrontamiento que se hará. El afrontamiento (Folkman y Moskowitz, 2004) es un proceso multidimensional complejo susceptible a las demandas y recursos del ambiente, a las condiciones de personalidad que median en la valoración de los factores estresantes y en los recursos disponibles del individuo (Morales, 2018).

Lo expuesto por los diferentes, presenta la multiplicidad de condiciones y factores que convergen en la educación, el estudiantado y la sociedad, que permite una visión integral para comprender los factores relacionados con el afrontamiento del estrés que demanda a los diferentes escenarios desafíos en el mejoramiento de la calidad del proceso educativo inherente para las IES que les permite innovar y evolucionar acorde a las necesidades sociales educativas.

El afrontamiento se plantea desde dos visiones conceptuales: como estrategias y como estilos de afrontamiento. La *estrategia* como una modalidad de afrontamiento contingente a la situación y *estilo* como un conjunto de estrategias asociadas con varias situaciones, en ese sentido, la estrategia es más específica y cambiante frente al estilo que es más general y estable dentro de cada persona (Fernández, 1997; Lazarus, 1999; Lazarus y Folkman, 1984). Sandín (2003) realizó su distinción análoga a las estrategias y estilos de afrontamiento; las estrategias las conceptualiza como las acciones específicas para modificar las condiciones internas o externas a la persona que convierten a un estímulo en estresor y muestran variabilidad de una situación a otra, incluso dentro de un individuo. Los estilos de afrontamiento representan dimensiones

más amplias, incluyendo las estrategias de afrontamiento dominantes en la persona, por lo que su descripción es más estable y depende menos del contexto (Miaja, 2011).

La metodología de afrontamiento, se refiere a los modos que los estudiantes tienen de poder hacerle frente a las demandas internas y externas a las que se ven expuestos. Estas metodologías pueden estar centradas en el problema, cuando el foco está en una situación, o en las emociones en tanto el eje se halla en reducir la emoción que un evento produce (Lanuque, 2020). Ante la experiencia de la pandemia por Covid-19, se muestra la necesidad de ampliar la visión de enfrentar las demandas internas y externas no solo desde el posicionamiento del estudiante, sino también de las instituciones educativas y la sociedad.

Las estrategias de afrontamiento serían los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y cambian dependiendo de las situaciones que las desencadenan. Los estilos de afrontamiento representan iniciativas personales que se asumen para enfrentar las situaciones y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategias de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional (Fernández et al., 2016). Existe un vínculo directo entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento ya que las últimas influyen directamente sobre los niveles de estrés (Cabanach et al., 2018). En ese sentido, es de gran utilidad plantear estrategias para el estudiantado que contribuya a reducir el estrés y consecuentemente el mejoramiento socioemocional de estos, con la perspectiva de atender las situaciones que generan las tensiones y repercuten en la calidad de vida.

Un tema sustancial es la visión holística por parte de las IES en la gran labor de ser garante de la educación para estar a la vanguardia en las transformaciones sociales en este campo, que exigen reflexionar sobre las condiciones del estudiantado y plantear/replantear acciones integrales en las que se involucren además del mismo estudiantado, la IES y el colectivo, para la comprensión de las complejidades en materia educativa y el

mejoramiento de la formación académica y el bienestar socioemocional del estudiantado.

El confinamiento conlleva un impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos durante las fases 2 y 3 en la pandemia de Covid-19, manifestándose indicadores con síntomas moderados a severos, entre ellos: estrés (31.92%), problemas para dormir (36.3%) y ansiedad (40.3%). Y con menores índices porcentuales, pero de suma importancia, los síntomas psicosomáticos (5.9%), disfunción social en la actividad diaria (9.5%) y depresión (4.9%), especialmente en el grupo de las mujeres y en los estudiantes más jóvenes (18-25 años) (González-Jaimes et al., 2020).

La pandemia del COVID-19 ha generado diversas reacciones en las personas y en particular en los estudiantes por los cambios implementados en las instituciones educativas. Por lo que es importante conocer las principales manifestaciones de estrés y las estrategias adoptadas por los estudiantes para enfrentar las nuevas situaciones académicas y sociales generadas por la pandemia (Acevedo y Amador, 2020). Esto compromete a las IES a considerar en su estructura curricular la integración de contenidos enfocados, desde luego a la formación profesional, pero también a la esfera socioemocional de los estudiantes.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como una respuesta fisiológica, emocional y psicológica del organismo frente a las situaciones que son captadas por las personas como una situación amenazante, peligrosa o desafiante. La contracción se revela a través de diferentes condiciones/aspectos, que transitan de la activación de sistemas corporales definidos hasta modificaciones en la conducta y el aspecto cognitivo de las personas; sobre esta condición de riesgo se identifican básicamente tres tipos: estrés agudo, estrés episódico agudo y estrés crónico (OMS, 2023).

El estado emocional de los estudiantes universitarios es fundamental al momento de afrontar problemas sociales, cuando se presente algún problema laboral o de estudio ellos afrontan situaciones de estrés en este caso el Covid-19 (Ocaña-Fernández y Fuster-Guillen, 2021). La dinámica social y las contingencias de salud

como fue la pandemia por Covid-19, y las que se augura que vendrán, son situaciones con las que se tendrá que aprender a lidiar y enfrentar para reducir en lo posible afectaciones a la salud como es el estrés.

Con la pandemia por Covid-19, los impedimentos necesarios sobre la incursión en actividades al aire libre como la actividad física regular y el deporte, impidieron de manera abrupta las actividades cotidianas de las personas de todas las partes del mundo (Rico et al., 2020). El confinamiento, repercutió en los aspectos educativo, laboral, familiar, de salud, entre otros. El Covid-19 dejó secuelas en la vida de las personas, de su familia y del contexto social inmediato y mediato; además hay manifestaciones de situaciones/problemas derivadas de las experiencias vividas que aún están aflorando.

Al temor de contraer el virus en una pandemia como el Covid-19, se sumó el impacto de los importantes cambios en la vida cotidiana provocados por los esfuerzos para contener y frenar la propagación del virus. Ante las nuevas y desafiantes realidades de distanciamiento físico, el trabajo desde el hogar, el desempleo temporal, la educación desde el hogar y la falta de contacto físico con los seres queridos y amigos, se convierte en una necesidad el cuidado de la salud física, así como mental (Organización Panamericana de la Salud-OMS, 2022).

Respecto a la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Tener presente que las afecciones de salud mental comprenden trastornos mentales y discapacidades psicosociales, así como otros estados mentales asociados a un alto grado de angustia, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva que deben ser atendidas (OMS, 2022).

A dos años del aislamiento, los jóvenes se reintegran a la vida escolar y con ello inician su readaptación a condiciones y dinámicas transformadas por la experiencia de la pandemia, sin duda, nada ni nadie es igual ante los cambios que se enfrentaron, entre ellos las



perdidas: familiares, económicas, laborales, de convivencia, materiales, por citar algunas, las cuales se manifiestan mediante formas diversas con posturas positivas y también negativas, las primeras requieren fortalecimiento y las segundas atención.

Para la academia el estudio de las situaciones sociales posibilita dos objetivos, el primero, permite el acercamiento con el colectivo para conocer sus necesidades y carencias, el segundo, brinda los elementos para plantear acciones enfocadas a responder a esas necesidades, lo que vincula el conocimiento con la diversidad de escenarios sociales; además de coadyuvar al fortalecimiento y/o construcción de nuevos y mejores entornos.

Desde la academia es necesario indagar sobre la salud de los universitarios en el periodo de la pandemia que permita guiar acciones para enfrentar los cambios desfavorables y las secuelas en el periodo Post Covid-19. Las escuelas de educación superior están comprometidas no sólo a la educación formal, sino también a la educación integral de los universitarios, esto incluye brindar información y formación en el cuidado de la salud mental y física.

Es oportuno señalar que en México las instituciones de educación superior públicas, financiadas por el Estado Mexicano son de tres tipos: *Universidades Públicas Federales*- reciben subsidio del Gobierno Federal-, *Universidades Públicas Federales*- con subsidio de los congresos locales-, y *Universidades Públicas Estatales con Apoyo Solidario*- con financiamiento del 50 por ciento de recursos federales y 50 por ciento estatales- (universidadenmexico, 2023). Las universidades citadas en esta investigación, una corresponde a Universidad Pública Estatal con Apoyo Solidario (caso del IC) y la segunda una Universidad Pública Federal (caso de la UV) esta última identificada también como autónoma.

Valorar seriamente que los universitarios de hoy son los próximos a guiar, dirigir y trabajar en la diversidad de acciones para las personas (incluyendo la propia), las familias, las instituciones/organizaciones, y la sociedad; por lo tanto, su bienestar en las diferentes esferas tendrá repercusiones favorables en los múltiples escenarios sociales. Esto además de comprometer

a las IES, requiere también del diseño de acciones planeadas que respondan a las necesidades del estudiantado que sean desplegadas a corto plazo.

**Figura 1**

Factores (subescalas) del Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE),  
con indicación de los pesos factoriales (rotación oblimin) y las  
correlaciones corregidas ítem-subescala (N= 592)

Ítem del CAE	Peso factorial	Correlación ítem-subescala
<b><i>Factor 1: Búsqueda de apoyo social (BAS)</i></b>		
6. Contar los sentimientos a familiares o amigos	0,77	0,69
13. Pedir consejo a parientes o amigos	0,78	0,75
20. Pedir información a parientes o amigos	0,85	0,80
27. Hablar con amigos o parientes para ser tranquilizado	0,84	0,81
34. Pedir orientación sobre el mejor camino a seguir	0,86	0,81
41. Expresar los sentimientos a familiares o amigos	0,80	0,76
<b><i>Factor 2: Expresión emocional abierta (EEA)</i></b>		
4. Descargar el mal humor con los demás	0,64	0,52
11. Insultar a otras personas	0,70	0,50
18. Comportarse hostilmente	0,76	0,61
25. Agredir a alguien	0,71	0,43
32. Irritarse con la gente	0,73	0,60
39. Luchar y desahogarse emocionalmente	0,56	0,46
<b><i>Factor 3: Religión (RLG)</i></b>		
7. Asistir a la Iglesia	0,73	0,58
14. Pedir ayuda espiritual	0,52	0,49
21. Acudir a la Iglesia para rogar se solucione el problema	0,86	0,75
28. Confiar en que Dios remediase el problema	0,76	0,70
35. Rezar	0,83	0,73
42. Acudir a la Iglesia para poner velas o rezar	0,87	0,73
<b><i>Factor 4: Focalizado en la solución del problema (FSP)</i></b>		
1. Analizar las causas del problema	0,54	0,55
8. Seguir unos pasos concretos	0,77	0,67
15. Establecer un plan de acción	0,86	0,72
22. Hablar con las personas implicadas'	0,33	0,48
29. Poner en acción soluciones concretas	0,76	0,70
36. Pensar detenidamente los pasos a seguir	0,74	0,73
<b><i>Factor 5: Evitación (EVT)</i></b>		
5. Concentrarse en otras cosas	0,62	0,48

12. Volcarse en el trabajo u otras actividades	0,70	0,57
19. «Salir» para olvidarse del problema	0,75	0,60
26. No pensar en el problema	0,64	0,47
33. Practicar deporte para olvidar	0,76	0,48
40. Tratar de olvidarse de todo	0,63	0,52
<b>Factor 6: Autofocalización negativa (AFN)</b>		
2. Autoconvencerse negativamente	0,45	0,30
9. No hacer nada ya que las cosas suelen ser malas	0,47	0,33
16. Autoculpación	0,34	0,27
23. Sentir indefensión respecto al problema	0,77	0,52
30. Asumir la propia incapacidad para resolver la situación	0,63	0,45
37. Resignarse	0,48	0,35
<b>Factor 7: Reevaluación positiva (REP)</b>		
3. Ver los aspectos positivos	0,67	0,55
10. Sacar algo positivo de la situación	0,70	0,56
17. Descubrir que en la vida hay gente buena'	0,32	0,33
24. Comprender que hay cosas más importantes	0,60	0,45
31. No hay mal que por bien no venga	0,66	0,48
38. Pensar que el problema pudo haber sido peor	0,29	0,28
<i>Nota.</i> Los enunciados de los Ítems aparecen de forma abreviada (véase el Anexo I). (1) Los ítems 17 y 22 también saturaron (> 0,30) en el Factor 1.		

## Método

### *Participantes*

La población que participó en la investigación del afrontamiento del estrés fueron 308 estudiantes del Instituto Campechano (IC) y la Universidad Veracruzana (UV), ambas con el estudiantado de la licenciatura en trabajo social, en el caso del IC participó alumnado del Campus IV- Hecelchakán y del Campus V- Campeche.

Las dos universidades están geográficamente ubicadas en la Zona Sureste de México y cuentan con una matrícula de la licenciatura en trabajo social de 207 estudiantes en el Instituto Campechano y 245 en la Universidad Veracruzana.

Los resultados del estudio que se presenta sobre estilos de afrontamiento del estrés en mujeres y hombres universitarias(os) post-Covid-19, del Sureste de México, corresponden a la obtención de información del periodo Post Covid-19 del año 2021 al 2023; se desarrolló con la participación de estudiantes e investigadoras del

Instituto Campechano y la Universidad Veracruzana, mediante la gestión y vinculación interinstitucional en la que se determinó la participación de todo el estudiantado con la libertad de decidir su colaboración.

El proyecto de investigación se registró en el Instituto Campechano, a través de la Dirección General de Posgrado e Investigación, en la línea de investigación "sociedad y desarrollo sustentable" con el número de registro IC-LI7-ETS-001/2023.

### *Recolección y análisis de datos*

Para investigar sobre el afrontamiento en estudiantes universitarios, se utilizó el "Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)" de Sandín y Chorot (2003); que contempla 42 ítems, con un rango de respuesta de cinco puntos y siete factores de primer orden: BAS = Búsqueda de apoyo social, REP = Reevaluación positiva, FSP = Focalización en la solución de problemas, RLG = Religión, EEA = Expresión emocional abierta, AFN = Auto-focalización negativa, y EVT = Evitación. Con los siete factores de primer orden se definen dos dimensiones o factores de segundo orden: Estilo de Afrontamiento Positivo o centrado en el problema (EAP) con BAS, FSP y REP y Estilo de Afrontamiento Negativo o centrado en la emoción (EAN) con EEA, RLG, EVT y AFN.

Los valores de consistencia interna por el coeficiente  $\alpha$  de Cronbach de los siete factores variaron de .64 y .92, con una media de .79, en la muestra española de 592 estudiantes (Sandín y Chorot, 2003), y de .67 y .91, con una media de .76, en la muestra mexicana de 365 estudiantes. Para el estudio que se presenta, el cuestionario en comento se rediseñó en formato de Google Forms y se distribuyó mediante el correo institucional del estudiantado de la Universidad Veracruzana y del Instituto Campechano. Se realizó Prueba t para muestras independientes, prueba Anova y estadísticos descriptivos, los datos fueron analizados mediante la estadística descriptiva e inferencial y presentados en tablas.

### *Consideraciones éticas*

El estudio se realizó con el consentimiento de los participantes, mediante el consentimiento informado integrado al formulario distribuido vía digital, con la decisión personal de responder o no el cuestionario. Los datos se manejaron de manera confidencial y solo para fines de investigación.

### **Resultados**

Los resultados del estudio respecto al afrontamiento del estrés en el Sureste de México, en estudiantes universitarios de Trabajo Social del Instituto Campechano y la Universidad Veracruzana, se realizó en el contexto Post-Covid-19, en el periodo que abarcó los años 2021 al 2023.

Las características de las y los participantes son el 84% del sexo femenino, inscritos en los diferentes semestres -primero al octavo- la media de edad fue de 21 años, el 95% refiere ser soltera (o), 19% cuenta con alguna beca, 57% se encuentra inscrito en el Instituto Campechano y el 43% en la Universidad Veracruzana.

El afrontamiento del estrés según la construcción del instrumento de obtención de información de Sadín y Chorot (2003) contempla siete factores, los cuales se integran en dos dimensiones, una con estilo de afrontamiento positivo que contempla tres de ellos y la dimensión de estilo de afrontamiento negativo que integra cuatro factores.

**Figura 2**

Factores y dimensiones de afrontamiento del estrés.

<i>Factores del afrontamiento del estrés</i>	<i>Dimensiones del afrontamiento del estrés</i>
Focalización en la solución de problema (FSP)	Estilo de Afrontamiento Positivo (EAP)
Reevaluación positiva (REP)	Estilo de Afrontamiento Positivo (EAP)
Búsqueda de apoyo social (BAS)	Estilo de Afrontamiento Positivo (EAP)
Auto-focalización negativa (AFN)	Estilo de Afrontamiento Negativo (EAN)
Expresión emocional abierta (EEA)	Estilo de Afrontamiento Negativo (EAN)
Evitación (EVT)	Estilo de Afrontamiento Negativo (EAN)
Religión (RLG)	Estilo de Afrontamiento Negativo (EAN)

**Fuente:** Elaboración propia con información del Cuestionario afrontamiento del estrés 2023

En la comparación de los factores y dimensiones del afrontamiento en los universitarios de trabajo social del Instituto Campechano y la Universidad Veracruzana, se identificó que, de los siete factores la *reevaluación positiva (REP)* presenta el mayor porcentaje positivo en el criterio/ valor *frecuente (56%)* y *muy frecuente (27%)*, mismo que se encuentra en la dimensión de estilo de afrontamiento positivo (EAP). En contraposición, el factor con mayor porcentaje en el criterio/ valor *frecuente (61%)* y *muy frecuente (16%)* es la evitación, que se encuentra en la dimensión de estilo de afrontamiento negativo.

En la comparación por dimensión de estilo de afrontamiento, en el tipo negativo se encuentra el factor más frecuente entre el estudiantado *evitación (EVT)* con *61%*, seguido del factor *reevaluación positiva (REP)* con *56%* ubicado en la dimensión de afrontamiento positivo. En la comparación porcentual de factores se observa en la dimensión de afrontamiento dos de tres de los factores con el *50%* en el estudiantado; en la dimensión de afrontamiento negativo dos de cuatro de los factores tienen presencia en los universitarios en un porcentaje superior al *50%*.

De los siete factores de afrontamiento del estrés, la *religión (RLG)* presenta el menor porcentaje en el estudiantado con *30%*, y se ubica en la dimensión de estilo de afrontamiento negativo. El factor *búsqueda de apoyo social (BAS)*, que cuenta con el *42%*, considerado

en la dimensión estilo de afrontamiento positivo, se posiciona como el factor con menor porcentaje entre los siete.

**Tabla 1**

Comparación porcentual de los factores y dimensiones de afrontamiento del estrés en universitarios.							
Criterio/ valor	Dimensión: Estilo de afrontamiento positivo (EAP)			Dimensión: Estilo de afrontamiento negativo (EAN)			
	Focalización en la solución de problema (FSP)	Reevaluación positiva (REP)	Búsqueda de apoyo social (BAS)	Auto- focalización negativa (AFN)	Expresión emocional abierta (EEA)	Evitación (EVT)	Religión (RLG)
Poco Frecuente	28	17	41	37	50	23	58
Frecuente	50	56	42	53	44	61	30
Muy frecuente	22	27	17	10	6	16	12

**Fuente:** Elaboración propia con información del Cuestionario afrontamiento del estrés 2023

En el apartado del análisis estadístico se realizó la prueba Levene de igualdad de varianzas y la prueba t para muestras independientes, al realizar la comparación entre hombres y mujeres según los diversos estilos de afrontamiento al estrés, se observa que existe una diferencia estadísticamente significativa ( $p < 0.05$ ) en el factor *Auto focalización negativa (AFN)* siendo los hombres quienes evidencia un mayor uso de este estilo ( $M = 17.64$ ) en comparación a las mujeres ( $M = 14.84$ ).

Es necesario señalar que, en los seis factores restantes del afrontamiento del estrés: Focalización en la solución de problemas (FSP), Reevaluación positiva (REP), Búsqueda de apoyo social (BAS), Expresión emocional abierta (EEA), Evitación (EVT) y Religión (RLG), en el proceso de comparación de grupos, no se encontraron diferencias significativas entre el conjunto de mujeres y hombres de ambas universidades ubicadas en la Zona Sureste de México.

**Tabla 2**  
 Comparación de estilos de afrontamiento del estrés por sexo

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas			Prueba t		Medias	
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Hombre Media	Mujer Media
Focalización en la solución de problemas (FSP)	Se asumen varianzas iguales	.817	.367	.577	306	.565	17.79	17.30
Auto-focalización negativa (AFN)	Se asumen varianzas iguales	1.023	.313	3.779	306	.000*	17.64	14.84
Reevaluación positiva (REP)	Se asumen varianzas iguales	.131	.718	1.065	306	.288	19.12	18.33
Expresión emocional abierta (EEA)	Se asumen varianzas iguales	.680	.410	.444	306	.657	14.25	13.94
Evitación (EVT)	Se asumen varianzas iguales	1.058	.305	.939	306	.349	17.31	16.61
Búsqueda de apoyo social (BAS)	No se asumen varianzas iguales	.022	.883	1.715	64.230	.091	17.04	15.38
Religión (RLG)	Se asumen varianzas iguales	3.932	.048	.877	306	.381	13.96	13.13

Fuente: Elaboración propia, 2023

## Discusión y conclusiones

Un estudio realizado con universitarios de España, reporta la existencia de claras y significativas diferencias en el afrontamiento de situaciones estresantes entre hombres y mujeres en el contexto académico; confirman que los varones recurren preferentemente a la reevaluación positiva y a la planificación como estrategias para reducir el estrés, adoptan un pensamiento positivo o bien planificar y gestionar los recursos para atenderla; las mujeres parecen ponderar la búsqueda de apoyo social como estrategia para afrontar el estrés.

En otro estudio realizado por la Universidad de Guadalajara en México, se identificaron estrategias de afrontamiento y destacan la reevaluación positiva en la comparación por sexo, identificando a los hombres como los que refieren crear un nuevo significado de la situación del problema, resaltando los aspectos positivos o moviendo expectativas positivas. El hallazgo difiere de estudios que han encontrado que las mujeres emplean estrategias de afrontamiento más efectivas (Martín et al., 2011, Reyes et al., 2017).

En el estudio que se presenta realizado con estudiantes de dos universidades de los estados de la Zona Sureste de México – Campeche y Veracruz- derivado del análisis inferencial de los datos, en la comparación entre hombres y mujeres respecto a los estilos



de afrontamiento al estrés, se encontró una diferencia estadísticamente significativa ( $p < 0.05$ ) en el factor *Auto focalización negativa (AFN)* siendo los hombres quienes reportan este estilo en comparación a las mujeres. En los factores restantes no se observaron diferencias significativas entre los dos grupos.

En la comparación estadística descriptiva de los siete factores de afrontamiento del estrés, se encontró de manera general en los universitarios que participaron, la *reevaluación positiva (REP)* la posicionan como la de mayor presencia entre los universitarios, seguida de *evitación (EVT)*, la primera se pondera en la dimensión de estilo de afrontamiento positivo y la segunda en el estilo de afrontamiento negativo.

Los resultados del estudio en la Zona Sureste de México difieren del resultado de los estudios señalados, al encontrar la diferencia significativa desfavorable en los varones y no en las mujeres. Sin embargo, se aproxima al planteamiento que, respecto a las diferencias entre hombres y mujeres, la literatura sobre el desarrollo cognitivo es basta y varía de acuerdo a condiciones como edad, época, localización del estudio, que muestran lo complejo de abordar el tema. Donde hay mayor claridad es en el desarrollo socioemocional, en el que se identifica una ventaja de las mujeres en comparación con los hombres, ya que tienen significativamente más Adaptación social y emocional y Conducta prosocial, y también existe una tendencia clara a mayor motivación académica y mayor responsabilidad social, hallazgos similares a los informados por Inglés et al., (2009).

Los datos encontrados en el Instituto Campechano y la Universidad Veracruzana, coinciden con los datos obtenidos en la investigación sobre el estrés en estudiantes universitarios de ciencias sociales de la Ciudad de México, respecto a las características de la población estudiada, donde no se encontraron diferencias significativas en el nivel de estrés entre hombres y mujeres (Montiel-Cortés et al., 2020).

Un aspecto que puede estar relacionado con la similitud descrita, es que los estudiantes que participaron en el estudio pertenecían al

área de las ciencias sociales, campo disciplinar en el que se circunscribe la licenciatura en trabajo social, lo que brinda elementos sobre el perfil de los alumnos participantes en ambos estudios.

Los resultados de la investigación exponen situaciones de riesgo para el estudiantado derivadas de las experiencias negativas de la pandemia por Covid-19, que han dejado afectaciones en la esfera socioemocional y mental que requieren de atención. Desde esta reflexión, el contexto educativo Post Covid-19, demanda acciones enfocadas a resarcir y prevenir las condiciones desfavorables en las esferas personal, familiar y social.

Las estrategias como la activación física, el deporte y actividades recreativas, aumentan la autoconfianza, la captación de bienestar y la habilidad cognitiva (Fox, 1999). Estas condiciones contribuyen a disminuir el nivel de ansiedad, la depresión y el estrés (Márquez y Gratachea, 2013). Desde la academia, es posible contribuir al conocimiento de las situaciones de riesgo en la población universitaria, así como el diseño e implementación de proyectos innovadores que respondan a las necesidades de la comunidad universitaria.

## **Agradecimiento**

Se hace un reconocimiento y agradecimiento a la Escuela de Trabajo Social de la Universidad Veracruzana y a las investigadoras Dra. Ruth Lomelí Gutiérrez y Dra. Nora Hilda Fuentes León, por sus contribuciones a la investigación realizada y la producción académica derivada de la misma, así como las facilidades brindadas para que el estudiantado de la licenciatura en trabajo social participara en el proyecto investigativo.

## Referencias

- Acevedo Mena, K., y Amador Jiménez, D. (2020). Estrés, estrategias de afrontamiento y experiencia académica en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia del COVID-19. La experiencia de Nicaragua y Chile. *Revista Torreón Universitario*, 10(27).  
<https://revistatorreonuniversitario.unan.edu.ni/index.php/torreon/article/view/336>
- Cabanach, R., Souto, A., González, L., y Corrás, T. (2018). Afrontamiento y regulación emocional en estudiantes de fisioterapia. *Universitas Psychologica*, 17(2), 1–13.  
[www.redalyc.org/articulo.oa?id=64755019014](http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64755019014)
- Coiro, M. J., Bettis, A., y Compas, B. (2017). College students coping with interpersonal stress: Examining a control-based model of coping. *Journal of American college health*, 65(3), 177–186.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27911672>
- Estudioenmexico (07 diciembre 2023). *Universidades en México*.  
<https://estudioenmexico.com.mx/universidades-en-mexico/>
- Fernández-Abscal, E., Palmero Cantero, F., Chóliz Montañés, M., y Martínez Sánchez, F. (2016). Estilos y estrategias de afrontamiento. En E. Fernández-Abscal, *Cuaderno de prácticas de motivación y emoción* (págs. 189-205). Madrid: Pirámide.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2080246>
- Fox, K. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 411-418.
- Freire, C., y Ferradás, M. (2017). Construyendo Entornos Sociales y Educativos Saludables. *Perfiles de afrontamiento del estrés académico y creencias de autoeficacia en estudiantes universitarios* (pág. 89). España: Universitat d'Alacant.  
<https://rua.ua.es/dspace/handle/10045/67062>
- González-Jaimes, N. L., Tejeda-Alcántara, A. A., Espinosa Méndez, C. M., y Omar, O.-H. Z. (2020). Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia

- por Covid-19. *Scielo preprints*, 1-15.  
<https://www.researchgate.net/publication/34210>
- Henríquez, N., y Escobar, D. (2016). Construcción de un modelo de alerta temprana para la detección de estudiantes en riesgo de deserción de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 1221-1248.  
[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-66662016000401221](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662016000401221)
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGrall-Hill.
- Inglés, C., Benavides, G., Redondo, J., García-Fernández, J., Ruiz-Esteban, C., Estévez, C., y Huescar, E. (2009). Conducta prosocial y rendimiento académico en estudiantes españoles de Educación Secundaria Obligatoria. *Anales de psicología*, vol. 25, n. 1., 93-101.  
<https://www.redalyc.org/pdf/167/16711594011.pdf>
- Lanuque, A. (2020). Revisión Sistemática del Afrontamiento del Estrés Universitario en Momentos de Presión. *Calidad De Vida Y Salud*, 13(especial), 130-142.  
<https://www.researchgate.net/profile/Alejandro-Lanuque-2/>
- Lazarus, R. (1993). Del estrés psicológico a las emociones: una historia de perspectivas cambiantes. *Revista Anual de Psicología*, 44, 1-21. <https://www.researchgate.net/publication/26594638>
- Lazarus, R. y. (1984). *Estrés, valoración y afrontamiento*. Nueva York: Springer. <https://1library.co/article/teor%C3%ADa-afrontamiento-estr%C3%A9s-lazarus-folkman.zx5wn54q>
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.  
[https://books.google.com.mx/books/about/Estres\\_y\\_procesos\\_cognitivos.html?id=2Bb-PAAACAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.mx/books/about/Estres_y_procesos_cognitivos.html?id=2Bb-PAAACAAJ&redir_esc=y)
- Márquez Rosa, S., y Gratachea Vallejo, N. (2013). *Actividad física y salud*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.  
[https://www.researchgate.net/publication/261870391\\_Actividad\\_física\\_y\\_salud](https://www.researchgate.net/publication/261870391_Actividad_física_y_salud)

- Martín, G., Lucas, B., y Pulido, R. (2011). Diferencias de género en el afrontamiento en la adolescencia. *BROCAR*, 35. <https://doi.org/10.18172/brocar.1599>, 157-166.
- Miaja, M. (2011). *Ansiedad ante la muerte y afrontamiento en personas con y sin VIH/Sida*. México: UANL. <https://cd.dgb.uanl.mx/handle/201504211/5364>
- Montiel-Cortés, M., Pérez-Arrieta, M., y Sánchez-Monroy, V. (2020). Estrés en estudiantes universitarios del área de Ciencias Sociales en la Ciudad de México. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencia Vol. 11*Núm. 1(enero-junio 2020), 19-33. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7865099>
- Moral, J., y Martínez, J. (2009). Reacción ante el diagnóstico de cáncer en un hijo: estrés y afrontamiento. *Psicología y Salud*, 189-196. <https://www.researchgate.net/profile/Jose-Moral-De-La-Rub>
- Morales, F. (2018). Estrategias de Afrontamiento en una Muestra de Estudiantes Universitarios. *Infad Revista de Psicología*, 289-294. <https://www.redalyc.org/journal/3498/349856003031/349856003031.pdf>
- Ocaña-Fernández, Y., y Fuster-Guillen, D. (2021). Estilos de afrontamiento del estrés influyentes en la solución de problemas sociales en estudiantes universitarios en aislamiento social por COVID 19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(4),410-417. <https://www.semanticscholar.org/paper/Estilos-de-afrontamiento-al-estr%C3%A9s-influyentes-en-Fuster-Guill%C3%A9n-Oca%C3%B1a-Fern%C3%A1ndez/58d2fcfcca91b59ec503d1028072fd00f4b94795>
- OMS. (05 de Octubre de 2022). *Actividad física*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OMS. (07 de diciembre de 2023). *Significados*. Obtenido de <https://significadosweb.com/concepto-de-estres-segun-la-oms-definicion-y-que-es/>

- Organización Panamericana de la salud-OMS. (2022). *Salud Mental y COVID-19*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>
- Reyes, V., Reséndiz, A., Alcázar, R., y Reidl, L. (2017). Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo. *Psicogente*, 20(38) <http://doi.org/10.17081/psico.20.3.8.2544>, 240-255.
- Rico Gallegos, C., Vargas Esparza, G., Poblete Valderrama, F., Carrillo Sánchez, J., Jessica, R. G., Mena Quintana, B., Reséndiz Hernández, J. (2020). Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19. *Revista espacios*, 1-10. <https://1.revistaespacios.com/a20v41n42/a20v41n42p01.pdf>
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 3(1), 141-157. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33730109>
- Sandín, B., y Chorot, P. (2003). Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (Cae): Desarrollo y Validación Preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica 2003, Volumen 8, Número 1*, 39-54. <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:Psicopat-2003-7>
- Supo, J. (2012). *Seminario de Investigación Científica*. Obtenido de Biostatístico.com: <http://seminariosdeinvestigacion.com/sinopsis>