

Universidad Católica de Santa María

Facultad de Ciencias y Tecnologías Sociales y Humanidades

Escuela Profesional de Psicología



**Estrategias de Afrontamiento al Estrés y Engagement Académico en
Estudiantes de una Universidad Privada al Sur del País**

Tesis presentada por la Bachiller:

Salas Rossel, Maria Gracia

ORCID: 0009-0007-4479-4809

para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Asesor:

Dr. Guzmán Gamero, Rufino Raúl Lizandro

ORCID: 0000-0002-9921-2024

Arequipa- Perú

2024

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

PSICOLOGIA

TITULACIÓN CON TESIS

DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 08 de Diciembre del 2023

Dictamen: 008252-C-EPSIC-2023

Visto el borrador del expediente 008252, presentado por:

2017802762 - SALAS ROSSEL MARIA GRACIA

Titulado:

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y ENGAGEMENT ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA AL SUR DEL PAIS**

Nuestro dictamen es:

APROBADO

**29238564 - ZEVALLOS CORNEJO ASUNTA VILMA
DICTAMINADOR**



**29724747 - ALARCON FARFAN VERONICA ELIZABETH
DICTAMINADOR**



**10141900 - CHIRINOS CASTILLO JOL MILTON
DICTAMINADOR**



Estrategias de Afrontamiento al Estrés y Engagement Académico en Estudiantes de una Universidad Privada al Sur del País

ORIGINALITY REPORT

17%	18%	7%	14%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	hdl.handle.net Internet Source	4%
2	Submitted to Universidad Europea de Madrid Student Paper	3%
3	revistaseug.ugr.es Internet Source	2%
4	unividaful.edu.co Internet Source	1%
5	Submitted to Universidad Católica de Santa María Student Paper	1%
6	www.researchgate.net Internet Source	1%
7	repositorio.usil.edu.pe Internet Source	1%
8	dev.scielo.org.pe Internet Source	1%

Dedicatoria

A mis padres Walter y Lena, por su comprensión, sacrificio y estímulo constante a lo largo de mis 5 años de carrera y en esta etapa final. Son la principal razón que me impulsa a seguir adelante, lograr mis objetivos y trabajar todos los días por ser mejor persona y ahora una buena profesional. Este es el primero de muchos logros que con la bendición y ayuda de Dios espero poder dedicarles. Nunca estaré lo suficientemente agradecida.



Agradecimientos

El principal agradecimiento es para Dios, quien me ha guiado y me ha dado la fortaleza para seguir adelante.

A la Universidad Católica de Santa María por haberme instruido con sus conocimientos y formación en valores humanísticos.

Y finalmente a todas las personas que de una forma u otra me apoyaron en la realización de este proyecto.



Resumen

La presente investigación buscó determinar la correlación entre estrategias de afrontamiento al estrés y engagement académico en estudiantes de una universidad privada al sur del país. Para ello, se realizó una investigación cuantitativa de tipo correlacional, bajo el diseño no experimental y de corte transversal. La recolección de datos se ejecutó a través de encuestas a universitarios de ambos sexos en un rango de 18 a 25 años de edad. Como resultados se encontró que existe una correlación significativa, positiva y alta entre engagement académico y las estrategias de afrontamiento centradas en el problema ($\rho=.664$; $x<.05$); también una correlación significativa y positiva entre engagement y la estrategia centrada en la emoción ($\rho=.601$; $x<.05$); por otro lado, existe una correlación significativa, negativa y alta entre engagement académico y la estrategia de afrontamiento centrada en la evitación del problema ($\rho=-.539$; $x<.05$). Se concluye que los niveles de engagement en los alumnos son medios y que usan principalmente la estrategia de evitación del problema. Además, no existen diferencias significativas en el tipo de estrategias de afrontamiento y el sexo en los estudiantes universitarios.

Palabras clave: Estrategias de afrontamiento, engagement académico, universitarios.

Abstract

The present research sought to determine the correlation between stress coping strategies and academic engagement in students at a private university in the south of the country. For this purpose, quantitative correlational research was carried out, under a non-experimental and cross-sectional design. Data collection was carried out through surveys of university students of both sexes in the range of 18 to 25 years of age. As results, it was found that there is a significant, positive and high correlation between academic engagement and coping strategies focused on the problem ($\rho=.664$; $p<.05$); also a significant and positive correlation between engagement and the strategy focused on emotion ($\rho=.601$; $p<.05$); On the other hand, there is a significant, negative and high correlation between academic engagement and the coping strategy focused on avoiding the problem ($\rho=-.539$; $p<.05$). It is concluded that the levels of engagement in the students are medium and that they mainly use the problem avoidance strategy. Furthermore, there are no significant differences in the type of coping strategies and gender in university students.

Keywords: Coping strategies, academic engagement, university students.

Índice

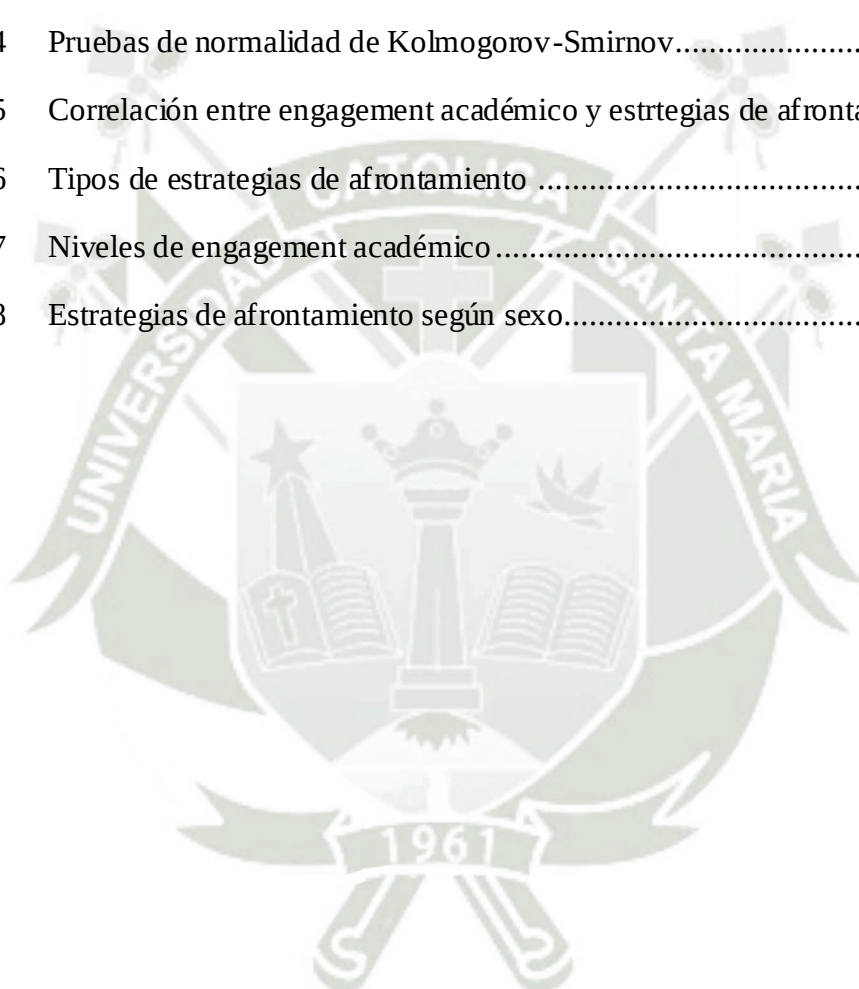
Dedicatoria.....	iv
Agradecimientos.....	v
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
Capítulo I. Problema y Marco Teórico.....	1
Introducción	1
Variables	3
Objetivos.....	3
Antecedentes teóricos - investigativos.....	4
Importancia del engagement en los estudiantes universitarios.....	7
Factores que afectan el engagement académico.....	8
Dimensiones del Engagement	9
Estrés	9
Teorías de estrategias de afrontamiento al estrés.....	12
Hipótesis	14
Capítulo II. Método.....	15
Instrumentos.....	15
Ficha sociodemográfica.....	15
Cuestionario de engagement.....	15
Cuestionario de estrategias de afrontamiento al estrés	15
Participantes	16
Población.....	16
Procedimiento.....	16
Consideraciones éticas	17
Análisis de datos.....	17
Capítulo III. Resultados.....	18

Tabla 5.....	20
Tabla 8.....	23
<i>Correlación entre engagement académico y estrategias de afrontamiento</i>	<i>23</i>
Discusión.....	24
Conclusiones.....	27
Sugerencias.....	28
Limitaciones.....	29
Referencias	30
Anexos.....	37



Índice de tablas

Tabla 1	Sexo de los participantes.....	19
Tabla 2	Edad de los participantes	vi
Tabla 3	Carreras profesionales de los participantes.....	vi
Tabla 4	Pruebas de normalidad de Kolmogorov-Smirnov.....	vii
Tabla 5	Correlación entre engagement académico y estrategias de afrontamiento.....	22
Tabla 6	Tipos de estrategias de afrontamiento	18
Tabla 7	Niveles de engagement académico	20
Tabla 8	Estrategias de afrontamiento según sexo.....	23



Capítulo I. Problema y Marco Teórico

Introducción

Con el transcurrir del tiempo, las responsabilidades y exigencias en la población universitaria han ido incrementando, si bien es cierto los estudiantes siempre se han visto expuestos a diversos retos, es necesario admitir y tomar conciencia de que en la actualidad el mundo académico se ha tornado altamente demandante y competitivo.

Sánchez et al. (2014), señalan que cuando las personas ingresan a la universidad, los patrones o estilos de vida cambian de forma considerable debido a las diversas cargas de trabajo puesto que las responsabilidades aumentan en cuanto al cumplimiento de las tareas encomendadas, evaluaciones, trabajos que exigen al estudiante que ponga en práctica su esfuerzo y herramientas que le permitan alcanzar sus objetivos y responsabilidades nuevas.

Es así que las estrategias de afrontamiento son los esfuerzos o herramientas que las personas utilizan para hacer frente a diversas situaciones. El afrontamiento según Lazarus y Folkman (1986, como se citó en Castaño y León del Barco, 2010) son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas, externas y/o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

En el ámbito académico estas estrategias de afrontamiento al estrés permiten a los estudiantes adaptarse y mantener el equilibrio en las nuevas situaciones que están atravesando; también les permite aceptar las nuevas exigencias por parte de los docentes, buscar apoyo social y hacer frente a la competitividad con otros compañeros (Casaro, 2014).

Por otro lado, Carrasco (2010) se refiere al engagement académico como un concepto multidimensional integrado por tres componentes (cognitivo, conductual y afectivo), los cuales se relacionan con la experiencia educativa de los estudiantes. También Quiroga y Pelaez (2021) afirman que el engagement académico se manifestaría en estudiantes que son aplicados intelectualmente, diligentes, activamente participativos y con un elevado sentido de propósito. Por estas características puede ser considerado como una medida del involucramiento que tiene el alumno con sus estudios universitarios.

De esta manera, se resalta la importancia de tener un engagement apropiado en la etapa universitaria pues el estudiante tendrá mejores resultados en cuanto al plano

académico e incluso personal. El engagement académico ha ganado importancia en las investigaciones del sector educación incrementando su relevancia en el proceso de aprendizaje (Arredondo et al., 2022).

De un tiempo a esta parte, se ha notado que existen diversos problemas en los estudiantes como son la deserción académica, problemas con el aprendizaje, la falta de dominio de estrategias de afrontamiento e incluso la falta de motivación que existe en gran parte de la población estudiantil debido a la escasa promoción del engagement en los mismos. El ámbito educativo plantea al estudiante circunstancias de diversa índole que, por ser potencialmente generadoras de tensión y estrés, ponen en juego parte del repertorio de los recursos disponibles con los que cuentan (Fernández al., 2009).

Por lo anteriormente mencionado, se pretende hallar la relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y engagement académico en jóvenes universitarios tomando en cuenta que la relevancia social del presente trabajo de investigación radica en ofrecer una mirada integral sobre la relación entre estrategias de afrontamiento y engagement académico en estudiantes universitarios. También, servirá como herramienta para profundizar los conocimientos teóricos sobre los procesos por los que pasan los estudiantes ya que estos permitirán la introducción de varias mejoras en cuanto a dichos procesos, a su vez, se incrementará el compromiso y aplicación de estrategias dentro del plano académico.

Además, la comunidad académica se verá beneficiada ya que esta investigación quedará como precedente para que en base a los hallazgos se puedan generar nuevos estudios que promuevan la implementación de programas de intervención que fomenten la promoción del adecuado uso de estrategias de afrontamiento y engagement. Teniendo en cuenta que no hay gran variedad de estudios de este último en el ámbito académico, ya que la mayoría se centra en el aspecto empresarial.

A nivel personal esta investigación se considera relevante pues se pone en práctica los conocimientos adquiridos a lo largo de la carrera profesional, así también ahondar con un estudio que defina y explique la importancia y relación que pueda existir entre las estrategias de afrontamiento y el engagement, pues es de conocimiento que los estudiantes universitarios son una población que se encuentra en constantes cambios y retos que les permite a ellos mostrar sus capacidades y habilidades para lograr alcanzar sus metas.

Pregunta de Investigación

¿Cuál es la relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y engagement en estudiantes de una universidad privada al sur del país?

Variables

Variable 1: Estrategias de afrontamiento

La variable estrategias de afrontamiento es definida por Lazarus y Folkman (1986) como las capacidades de índole emocionales, cognitivas y también conductuales que permiten el manejo de situaciones de estrés o que provocan una sobre carga mental y física en la persona y puede manifestarse con los siguientes estilos de afrontamiento al estrés: estrategias de afrontamiento centrado en el problema, estrategias de afrontamiento centrado en la emoción y estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema.

Variable 2: Engagement Académico

La variable engagement académico es definida por Torres y Botero (2021) como el nivel de esfuerzo y empeño que un estudiante invierte con el objetivo de aprender y participar de manera satisfactoria y exitosa de las actividades académicas y posee las dimensiones de predisposición a estudiar y satisfacción con los estudios.

Objetivos

Objetivo general

Determinar la correlación entre estrategias de afrontamiento al estrés y engagement en estudiantes de una universidad privada al sur del país.

Objetivos específicos

Identificar los tipos de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad privada al sur del país.

Identificar el engagement en estudiantes de una universidad privada al sur del país.

Comparar los tipos de estrategias de afrontamiento según el sexo en estudiantes de una universidad privada al sur del país.

Antecedentes teóricos - investigativos

Engagement

El engagement es una actitud positiva y motivacional que se pretende desarrollar frente a cualquier situación ya sea académica, personal o de trabajo. Por lo tanto, se espera que las personas con altos niveles de engagement se sientan identificados, motivados y dispuestos a asumir nuevos retos y oportunidades, para lograr un mayor conocimiento y crecimiento profesional (Carrasco et al., 2010).

Según Wefald y Downey (2009), el engagement evidencia energía y lealtad, por lo que hace referencia a un estado mental, el cual le permite a la persona estar enfocado por un periodo largo de tiempo y este en vez de generar una carga, es capaz de generar satisfacción y emociones positivas que se relacionan con el ambiente y el tipo de actividad que se realiza.

En diversos estudios, se asocia el engagement y sus inicios en los diferentes contextos laborales, pero gracias a su gran relevancia, ha podido ser trasladado incluso ambientes educativos y en conjunto con otras variables, se ha empezado a relacionar el engagement con el compromiso y rendimiento académico (Brigman et al., 2015).

Es así que Bresó et al. (2011) define el engagement académico como el grado en el que el estudiante está inmerso y conectado en todo momento en su proceso de aprendizaje y estudio, que le permitirán alcanzar resultados óptimos y reales. Por lo tanto, se puede asociar que engagement será un factor que permita predecir el desempeño del estudiante durante su formación e incluso la disposición positiva o negativa que este pueda tener ante las tareas académicas (Sandoval et al., 2018).

En un estudio realizado por África et al. (2018), tuvieron como objetivo analizar los niveles de burnout y engagement en estudiantes de España y se buscó encontrar las diferencias en factores de inteligencia emocional según el grado de titulación. La muestra estuvo conformada por 63 alumnos, a los cuales se les administró el cuestionario de Maslach Burnout Inventory y la Escala de Bienestar en el Contexto Académico. Como resultados se obtuvo que no existen diferencias estadísticamente significativas en Burnout y Engagement entre los estudiantes universitarios de enfermería y los jóvenes que cursan formación profesional de Técnico de Cuidados Auxiliares de Enfermería. En segundos lugar, también se halló que los jóvenes que sienten realizar de manera adecuada sus tareas y ser competentes en sus estudios presentan una autoeficacia más alta y una mayor dedicación hacia estos. Por lo tanto, se

encontró existencia de diferencias significativas entre los estudiantes de enfermería y de TCAE en el factor Intrapersonal. De manera que fueron los estudiantes de TCAE quienes mostraron una inteligencia emocional intrapersonal más alta.

También Arias et al. (2020) llevaron a cabo una investigación titulada engagement e inteligencia emocional en estudiantes de una universidad privada en la ciudad de Arequipa, Perú. El objetivo del presente estudio fue determinar la relación entre el engagement y la inteligencia emocional en estudiantes de una universidad privada en Arequipa. Se tomó una muestra de 246 alumnos del primer semestre. Como instrumentos se utilizaron el test EQI Bar-On (Emotional Quotient Inventory), adaptado por Ugarriza y Pajares, y el Utrecht Work Engagement Scale (UWES-9), adaptado por Schaufeli y Bakker. Después del procesamiento de datos se concluyó que en las mujeres existe relación entre el engagement y los componentes interpersonales, intrapersonales, de adaptabilidad, de impresión y con la variable inteligencia emocional.

Teorías del engagement. Como se mencionó previamente, el interés de analizar el engagement se ha llevado al ámbito educativo debido a que en la actualidad es asociado al bienestar de los estudiantes y al rendimiento de los mismos. Por otro lado, cabe resaltar que el engagement se ha definido bajo diversas teorías cuyas bases se enfocaron primeramente en el desempeño de los trabajadores dentro del mundo laboral, como se verá a continuación.

Teoría de Recursos y Demandas Laborales. La teoría de recursos y demandas laborales se centra en comprender, explicar y pronosticar el bienestar de los empleados, identificando las posibles causas que lleven al trabajador a un bajo nivel de engagement, desmotivación, ausentismo, burnout y bajo rendimiento laboral (Bakker & Demerouti, 2013). Este modelo teórico explica que para lograr tener un engagement adecuado es necesario resaltar la importancia de ciertos factores tales como las demandas laborales y los recursos laborales. Rivera (2020) afirma que las demandas laborales son aquellas que generan estrés en las personas, mientras que los recursos laborales son las emociones placenteras de los mismos. Los recursos laborales tienen como propósito reducir las demandas laborales, estimular capacidades como resolución de problemas y el fomentar el logro de objetivos tanto en el plano profesional como en el personal (Vargas & Estrada, 2016).

Amador et al. (2019) en su investigación denominada engagement académico explican que esta teoría se basa en los aspectos de trabajo que podrían ser causantes de

estrés y como estos ayudan a sobrellevar los estresores y desenvolverse de forma óptima en el trabajo. Por otro lado, Estrada y Vargas (2016) afirman también que el análisis de componentes como las demandas, recursos laborales y recursos personales son clave dentro del engagement y pronostican la sensación de bienestar y el éxito dentro del ámbito laboral. En concreto, este modelo teórico plantea que la causa de diversos estresores es el escaso uso de recursos necesarios para realizar diversas áreas requeridas.

Según Bakker y Demerouti (2013) dentro de este modelo se encuentran las siguientes dimensiones:

- Flexibilidad. Uno de los aspectos que más se toma en cuenta dentro de esta teoría es la flexibilidad, pues las características del trabajo se pueden dividir en dos: demandas y recursos laborales. Estos dos factores se pueden adaptar a cualquier ambiente laboral y profesión ya que se entiende por demanda a todos los aspectos físicos, psicológicos, organizacionales y sociales del trabajo que requieren un esfuerzo sostenido y tiene un coste fisiológico y psíquico. Por otro lado, los recursos hacen referencia a los factores que pueden reducir las exigencias de trabajo, darle continuidad al trabajo, estimular el crecimiento personal y el desarrollo profesional.
- Dos procesos. Dentro de la teoría también se toma en cuenta dos procesos que son completamente independientes uno del otro, el deterioro de la salud y el proceso motivacional, estos procesos son efecto del trabajo, la energía que se consume, la autonomía y la autoeficacia.
- Recursos personales. Los recursos personales son las autoevaluaciones positivas que están relacionadas a la capacidad de controlar e influir en el entorno, es así que se ha visto que estas evaluaciones predicen metas, el rendimiento laboral y satisfacción con la vida. Pues mientras estos recursos personales son más positivos, los trabajadores muestran un mayor optimismo y compromiso laboral.
- Relaciones causales inversas. Como se revisó en la literatura existe una relación inversa entre las demandas laborales y la salud del trabajador, estas pueden afectar otras variables que intervienen dentro del desarrollo organizacional del empleado como la motivación, engagement y satisfacción. Es así que Bakker et al. (2010) mencionan que cuando el trabajador percibe una gran demanda en las actividades laborales, se encuentra agotado mentalmente y sufre de síntomas como la despersonalización; los malestares

físicos y las quejas aumentan creando un clima organizacional negativo que afecta directamente al bienestar psicológico y social del trabajador.

- Job crafting. El job crafting es el proceso donde el trabajador percibe que las condiciones laborales no son favorables y busca cambiar el contenido de sus actividades laborales, procesos, cantidad y límites; del mismo modo refiere a los cambios intrínsecos y extrínsecos del trabajo por lo que va a depender de la situación para ser considerados como buenos o malos.

Teoría de Organizaciones Saludables y Resilientes. Según Grueso et al. (2014) las organizaciones tienen tres componentes que interactúan entre sí: recursos, empleados y resultados saludables. Por tanto, se entiende por entorno saludable donde los trabajadores colaboran entre sí para mejorar, proteger y promover la salud, el bienestar y la seguridad de todos en la comunidad de los otros trabajadores y sus miembros de la familia. Este tipo de organizaciones también buscan desarrollar y alcanzar los objetivos en base a la justicia social que promueva una competitividad más efectiva y productiva, cuidando los recursos económicos, humanos, técnicos y financieros.

Esta teoría afirma que los recursos laborales mencionados previamente, tienen relación con el bienestar psicológico y social de los trabajadores. Este modelo está conformado por elementos tales como prácticas laborales saludables, capital psicológico positivo y resultados laborales sanos (Amador et al., 2019). Por último, es conveniente acotar que esta teoría se enfoca en el análisis del confort de las personas en aspectos como liderazgo, resultados exitosos dentro del trabajo, mejora del rendimiento e inclusión dentro del mismo.

Importancia del engagement en los estudiantes universitarios

El engagement engloba factores tanto conductuales como afectivos, pues se refleja el interés que posee el estudiante hacia las tareas que está realizando y de que estrategias cognitivas (conocimiento o habilidades) está haciendo uso para enfrentar los distintos retos o situaciones que implica la carrera universitaria (Bresó & Gracia, 2007).

Es así que se puede afirmar que cuando un estudiante expresa o demuestra altos niveles de engagement, refleja un elevado bienestar consigo mismo, buen desempeño académico, se encuentra motivado y optimista frente a los nuevos retos (Bresó & Gracia, 2007). Esto es respaldado por Salanova et al (2010), pues menciona que este constructo multidimensional está relacionado con buenos resultados en el ámbito

académico y por lo tanto se relaciona también con la calidad de enseñanza que imparte la universidad.

Manzano (2002) también recalca qué para los estudiantes universitarios, el engagement y los esfuerzos que se emplean en el aprendizaje superior son factores importantes para la adaptación a nuevos estudios y lograr mejores resultados académicos. Pues el autor menciona que los estudiantes son capaces de ser más proactivos, toman iniciativa, buscan nuevos retos y mantienen una conexión directa con las nuevas demandas que implica la competitividad académica.

En cambio, cuando un estudiante no presenta engagement, tiende más al fracaso y a la deserción de estudios, pues no es capaz de asumir los retos que la carrera universitaria presenta y por lo tanto puede que este inicio de estudios superiores se vea truncados (Maslach et al., 2001).

Padín (2020) denominado cansancio emocional y engagement académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, se buscó determinar la relación entre cansancio emocional y el engagement académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. La muestra estuvo conformada por 109 estudiantes con un rango de edad de 17 a 29 años. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Cansancio Emocional (ECE) y la Utrecht Work Engagement Scale para estudiantes (UWES-S-9). Se llegó a la conclusión de que existe una relación inversa y significativa entre la escala de Cansancio Emocional y las tres dimensiones del engagement. Es decir, a mayor nivel de cansancio emocional, menor grado de dedicación, vigor y absorción en los estudiantes universitarios.

Factores que afectan el engagement académico

Teniendo en cuenta que el engagement académico es el esfuerzo y empeño que un estudiante invierte en su institución educativa para poder aprender y participar satisfactoriamente de las diversas actividades académicas, es importante saber identificar los factores que intervienen en este proceso psicoeducativo (Torres & Botero, 2021).

Torres y Botero (2021) en su investigación “Factores Asociados al Compromiso Académico en Universitarios de Carreras Virtuales: Revisión de las Principales teorías e Instrumentos” afirma que los factores que afectan el engagement o compromiso académico son: desarrollo de estrategias de autorregulación, apoyo por parte de la familia, apoyo por parte del tutor académico y docentes, apoyo institucional, relación

docente-estudiante, seguimiento de logros académicos y el nivel de autonomía del estudiante.

Dimensiones del Engagement

Cuando se habla de engagement también se considera el bienestar psicológico que este genera ya que según Salcedo (2013) contempla tres factores fundamentales:

Vigor. El vigor es representado como los niveles de energía que se invierten para realizar las funciones del puesto, también es el deseo, esfuerzo, persistencia para lograr los objetivos planteados y la actitud para solucionar problemas que resultan complicados (Schaufeli et al., 2006). Por otro lado, Salcedo (2013), menciona que es la resistencia que se logra frente a las actividades diarias que pueden ocasionar cansancio mental o altos niveles de agotamiento en el proceso cognitivo.

Dedicación. Son los niveles de entusiasmo e involucramiento que tiene la persona en la tarea que realiza, además tiene como un valor agregado el orgullo y optimismo que siente por su desempeño, alcanzando y superando las propias expectativas puestas en el trabajo o desempeño académico (Salcedo, 2013).

Absorción. Es considerada como el grado de inmersión y atención sostenida que la persona emplea en la tarea que realiza y esta le genera felicidad por lo tanto se presume que se disfruta de la actividad. Aquí también el individuo siente que puede pasar el tiempo y es capaz de mantener la concentración en la tarea sin distraerse con otras obligaciones que pueda tener (Salcedo, 2013).

Estrés

El estrés es considerado como una reacción dinámica que surge del contacto del individuo con el entorno, donde los recursos no son suficiente para hacer frente a la situación perjudicial. También es importante resaltar que el estrés es una respuesta adaptativa y constante que provoca una reacción ante nuevas situaciones que resultan amenazantes o que ponen en peligro a la persona, pero esta puede resultar perjudicial para la salud cuando se da de manera excesiva (McEwen, 2017; National Institute of Mental Health, 2020).

El estrés puede originarse por diversos motivos y contextos, especialmente en el contexto universitario donde el alumno se enfrenta a nuevos retos y estímulos que pueden generar en ellos altos niveles de estrés como: los nuevos horarios, los cambios constates de docentes, las evaluaciones, la competitividad con otros compañeros, etc. (Barraza, 2008).

Sintomatología. Según la OMS (2023) el estrés no solo afecta la mente, si no también afecta al cuerpo y puede manifestarse de forma tanto física como emocional. La sintomatología es distinta y la forma en que el estrés se expresa varía de una persona a otra, algunos de los síntomas más comunes son: dificultad para concentrarse, ansiedad, irritabilidad, malestar estomacal, dolor de cabeza, insomnio, alteraciones en el apetito, preocupación excesiva, inquietud, frustración, ira, presión arterial alta, entre otros.

De volverse crónico, el estrés puede causar o agravar problemas de salud ya existentes e incluso puede ser el detonante para iniciar el consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias.

Tipos de estrés. Aunque el estrés es considerado en cierta medida una respuesta normal y natural que nos facilita mantenernos alertas y adaptarnos a nuestro entorno, existen varias características que nos ayudan a diferenciarlo en dos tipos:

Agudo. Este tipo de estrés es considerado estrés a corto plazo y por lo general desaparece de forma rápida. Leal (2006) indica que consiste en una reacción provocada por sucesos recientes, estos sucesos pueden ser desagradables como encontrarse en un conflicto o una situación complicada, pero también cuando se hace algo nuevo o emocionante. Se caracteriza por ser transitorio y en ocasiones puede ser favorable a que nos ayuda a ejercitar nuestro estado de alerta manteniéndonos atentos a posibles peligros.

Crónico. Este tipo de estrés tiene una duración de tiempo prolongada comprendida por semanas e incluso meses. Herrera et al. (2017) afirma que es considerado grave y causa problemas de salud a quien lo padece pues provoca cambios significativos en el organismo y debilita el sistema inmunológico de las personas ya que implica un continuo desgaste físico y mental. Por lo general, se da en personas que no utilizan estrategias que los ayuden a salir de situaciones desfavorables o desagradables.

Estrés académico. Según Barraza (2008) el estrés académico surge cuando el estudiante percibe las exigencias educativas como estresantes, lo que genera un cierto desequilibrio y como consecuencia, síntomas desagradables (cefaleas, sudoración, dolores lumbares, etc.) obligando al individuo a hacer uso de estrategias de afrontamiento para retomar el equilibrio perdido.

Consecuencias del estrés académico en universitarios. Según Damasio et al. (2017), cuando los estudiantes experimentan altos niveles de estrés pueden llegar a experimentar: Síntomas de depresión. síntomas de ansiedad, autolesiones, bajos niveles

de autoestima, baja eficacia académica, problemas relacionados a la salud física y al bienestar psicológico, bajo o pobre rendimiento académico, baja motivación, deserción académica, falta de compromiso con la universidad.

Existen diversas investigaciones a nivel internacional como las de Montiel-Cortés et al. (2020), Reddy et al. (2018), Rodríguez et al. (2020) y Safhi et al. (2020), que han profundizado en el estudio del estrés académico y como este se hace presente en la vida del estudiante, la mayoría llega a la conclusión que el ambiente universitario genera niveles de estrés entre medios y altos.

A nivel de Latinoamérica, Caldera y Plascencia (2016) y Pozos-Radillo, et al. (2015), han realizado estudios que demuestran que la mayoría de los aspectos que se pueden asociar al estrés académico, es el entorno educativo y entre ellos se encuentra la sobre carga de tareas, las constantes evaluaciones de los docentes, la personalidad variada de los docentes, la competitividad entre compañeros y los cambios de horario. También pudieron estudiar las reacciones y síntomas que generaba este ambiente, donde se vio que hubo una mayor presencia de ansiedad, preocupación constante, inquietud y síntomas físicos como cefaleas.

En Perú se realizaron investigaciones que coinciden con los hallazgos anteriormente mencionados, que demuestran que la mayoría de estudiantes reportan niveles medios de estrés académico y los principales estresores son la sobre carga de actividades diarias y las constantes evaluaciones por parte del docente (Bedoya et al., 2014). Sin embargo, gran cantidad de investigaciones que se realizaron en Perú se concentran en universidades de Lima capital y muy pocas en estudiantes de provincia. Si bien es cierto que todos los universitarios son capaces de experimentar el estrés académico, se debe tener en cuenta los contextos culturales pues cada uno de ellos, representa también un reto para el estudiante (Chau & Vilela, 2017; Correa, 2015).

Estrategias de afrontamiento al estrés. Las estrategias de afrontamiento son aquellas capacidades emocionales, cognitivas y conductuales que permiten manejar situaciones de estrés o que generan una sobre carga mental o física en la persona, estas situaciones pueden ser externas o internas y se presentan en diferentes contextos y esferas de la persona (Lazarus & Folkman, 1986 como se citó en Salgado & Leria, 2018). Lago et al. (2008) menciona que las estrategias de afrontamiento al estrés no conllevan al éxito siempre, sino que más bien engloba el esfuerzo y la evaluación que realiza el individuo ante esa situación y que muchas veces es imperceptible pues está

enfocado en las cogniciones que realiza la persona. Por lo tanto, las estrategias de afrontamiento al estrés le permiten a la persona adaptarse a la nueva situación que está viviendo sin la necesidad de que tener buenos resultados.

Alcázar (2019) en su investigación denominada estudio del engagement académico: una muestra de estudiantes de psicología e ingeniería realizada en la Universidad Francisco de Vitoria, España, tuvo objetivo estudiar si la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento ante el estrés son buenos predictores del engagement académico. La muestra estuvo conformada por 75 estudiantes universitarios que pertenecían a diferentes grados universitarios pasándoles una batería de distintos instrumentos. En los resultados se vio que el engagement académico es predicho por el uso de emociones y el bloqueo de afrontamiento en un 29%. Como conclusión destacar que es interesante que a pesar de no haber estudios conjuntos que estudien si el engagement académico puede ser predicho por la IE y las estrategias de afrontamiento este estudio demuestra que son variables importantes para predecir este fenómeno, por lo que se podría fomentar su uso en las universidades.

Finalmente, Pineda e Iquise (2021) en la investigación estrategias de afrontamiento y estrés académico en ingresantes de enfermería realizada en la Universidad Nacional de San Agustín, buscaron hallar la relación entre estrategias de afrontamiento y estrés académico. La población estuvo conformada por 90 estudiantes ingresantes a la facultad de enfermería. La recopilación de datos se llevó a cabo a través de la encuesta y el llenado de cuestionarios y como instrumentos: La escala de percepción global del estrés para universitarios y la escala de afrontamiento. Se llegó a la conclusión de que el afrontamiento y el estrés en los estudiantes tiene relación inversa, a mayor nivel de afrontamiento más bajo es el nivel de estrés por lo que existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico.

Teorías de estrategias de afrontamiento al estrés

Teoría de Ivancevich y Matteson. Definen al estrés como una respuesta de adaptación que se da como consecuencia de situaciones externas que requieren determinadas reacciones físicas y psicológicas, dicha respuesta se regirá a las características psicológicas de cada persona y de las habilidades con las que cuentan para afrontar contextos desfavorables. Guzmán (2015) afirma que para Ivancevich y Matteson las situaciones estresantes podían ser extra organizacionales, es decir, estresores ajenos al plano laboral de las personas pero que igual tenían repercusión

sobre su rendimiento y desempeño en el trabajo. En relación a la idea anterior, también definían los estresores intra organizacionales como circunstancias detonadoras de estrés tales como sobrecarga laboral o conflictos grupales, todo esto dentro del ámbito laboral.

Modelo transaccional del afrontamiento. Este modelo esta desarrollado por Lazarus y Folkman (1984) y es el más aceptado para la investigación sobre afrontamiento. Los autores mencionan que el afrontamiento son reacciones cognitivo conductuales que son usadas por los individuos para tener un mejor manejo y tolerancia sobre las situaciones que generan estrés e incluso que son vistas como amenazantes, es por ello que toda reacción y valoración que se dé sobre la situación, dependerá exclusivamente de la persona (Salgado & Leria, 2018).

Ahora bien, en base a esta valoración la persona puede tener dos vías. La primera está relacionada al impacto que produce en el individuo el estresor ambiental y como este va a ser valorado y el segundo, está vinculado a los recursos personales, culturales o sociales que estén disponibles para la persona; por tanto, la primaria se refiere a la reflexión sobre una situación y la secundaria es la puesta en marcha ante situaciones que han sido percibidas como estresantes o amenazantes en la evaluación primaria (Lazarus & Folkman, 1984 como se citó en Salgado & Leria, 2018).

Estilos de afrontamiento al estrés. Son predisposiciones personales para hacer frente a nuevas situaciones, por lo tanto, son de carácter individual y son temporales (Salgado & Leria, 2018). Los estilos de afrontamiento están basados en la teoría transaccional de Lazarus y Flokman y ellos identifican tres estilos:

Estilo de afrontamiento al estrés enfocado a la resolución de problemas. La persona se concentra y pone todo su esfuerzo en hacer frente a la situación que atraviesa, de tal manera que evalúa y reflexiona sobre la mejor opción para restaurar el equilibrio que la situación está afectando (Carver 1979 como se citó en Pita y Quiroz, 2019).

Según Carver 1989 citado en Janscht (2012) este estilo involucra: Afrontamiento activo que permite afrontar de manera directa el problema, planificar actividades e incluye la manera en cómo la persona hace frente a la situación estresante, actividades competitivas donde la persona busca realizar otras actividades para evitar la situación estresante, retracción que le permite al individuo esperar el momento adecuado para hacer frente a la situación estresante y no actuar con premura, búsqueda social pues se pide ayuda y consejo a otras personas para analizar cuál es la mejor respuesta ante la situación conflictiva.

Estilo de afrontamiento al estrés centrado en las emociones. En este estilo la persona se enfoca y se esfuerza por manejar sus emociones ya que considera que el problema sobrepasa su propia capacidad de auto control, culpa, aislamiento y escape (Carver 1979 como se citó en Pita & Quiroz, 2019). Según Carver 1989 citado en Janscht (2012) este estilo involucra: Búsqueda de soporte emocional, pues el individuo busca apoyo social, moral y que el otro logre comprender su situación, también involucra la reinterpretación que permite a la persona analizar y reflexionar sobre la situación y valorar la enseñanza de la misma, la aceptación también es importante ya que primero se reflexiona sobre el problema y segundo, busca aceptar que la situación es real y se tendrá que vivir con ello, el retorno a la religión, que implica la misma para disminuir la tensión por la que se atraviesa y finalmente análisis de emociones, donde la persona reflexiona sobre la situación y las respuestas que esta ocasionó en ella.

Estilo de afrontamiento al estrés enfocado en otros afrontamientos adicionales. Se refiere a conductas de evitación o un tipo de descompromiso con la situación que genera estrés, por medio de la expresión emocional o pensamientos que niegan la realidad (Carver 1979 como se citó en Pita & Quiroz, 2019). Según Carver 1989 citado en Janscht (2012) este estilo involucra: Negación que es cuando la persona rechaza o el estresor cree que este no existe para no hacer frente, conductas inadecuadas que hacen que la persona rechace el problema y el nivel de ansiedad aumente en ella, distracción que se da cuando la persona presta atención a otras situaciones para olvidar el problema actual y disminuir el estrés que provoca.

Hipótesis

Existe una correlación significativa entre estrategias de afrontamiento al estrés y engagement en estudiantes de una universidad privada al sur del país.

Capítulo II. Método

Método

La presente investigación tuvo un diseño no experimental, pues no se manipulará las variables de estudio, además tiene un enfoque cuantitativo del tipo correlacional ya que se buscó hallar la relación entre engagement y estrategias de afrontamiento al estrés. Finalmente es de corte transversal pues la información se recopiló en un solo momento del tiempo (Hernández et al., 2018).

Instrumentos

Para el estudio se utilizaron los siguientes instrumentos: el cuestionario de engagement y el de estrategias de afrontamiento al estrés.

Ficha sociodemográfica

La ficha sociodemográfica elaborada para esta investigación nos proporcionará información sobre sexo, edad, carrera profesional y semestre de estudio de los participantes

Cuestionario de engagement

El estudio aplicó el cuestionario UWES-S, versión abreviada, cuyos autores son Schaufeli y Bakker (2003) versión española Parra y Pérez en el 2010. El objetivo de este test es evaluar el engagement académico en estudiantes universitarios. Este cuestionario posee dos dimensiones: predisposición a estudiar (6, 2, 1, 5 y 9) y satisfacción con los estudios (7, 3, 8 y 4). Por otro lado, está valorado en una escala Likert donde 1 es nunca y 7 es totalmente de acuerdo.

Validez y confiabilidad. En una investigación realizada en Perú por Cabrera (2019) se obtuvo que el KMO fue de .895, lo cual es considerado aceptable. Además, el test de Barlett resultó estadísticamente significativo ($\chi^2 (36) = 897.170$ $p < .001$). Esto quiere decir, que existe cierto grado de relación entre los ítems y por lo tanto, es válido el cuestionario.

Cuestionario de estrategias de afrontamiento al estrés

Se aplicó el inventario de afrontamiento al estrés Brief Cope-28, desarrollado por Carver Ch. (1997), El objetivo de este inventario es evaluar el uso de estrategias de afrontamiento al estrés. Presenta 28 ítems divididos en 3 dimensiones: estrategias de afrontamiento centrado en el problema (2,6,26,10) estrategias de afrontamiento en la

emoción (1,9,17,28,14,18,3,21,16,29) y estrategias de afrontamiento centrado en la evitación de problema (11,25,12,23,15,24,7,19,4,22,5,13,8,27)

Validez y confiabilidad. En la investigación adaptada al Perú por Rosas en el año 2019, donde obtuvo un alfa de Cronbach de .78, por lo tanto, la prueba resulta confiable.

Participantes

Población

La población estuvo compuesta por 900 estudiantes de las carreras de psicología, ingeniería alimentaria, administración, derecho, comunicación social, educación, enfermería, ingeniería comercial, arquitectura e ingeniería industrial.

Muestra

Después de la aplicación de las pruebas, se obtuvo una muestra de 339 estudiantes, donde se tomó en cuenta los siguientes criterios:

Criterios de inclusión

- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes entre las edades de 18 a 25 años.
- Estudiantes que pertenezcan a las carreras de psicología, ingeniería alimentaria, administración, derecho, comunicación social, educación, enfermería, ingeniería comercial, arquitectura e ingeniería industrial.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no se encuentren entre las edades de 18 a 25 años.
- Estudiantes que no pertenezcan a las carreras de psicología, ingeniería alimentaria, administración, derecho, comunicación social, educación, enfermería, ingeniería comercial, arquitectura e ingeniería industrial.
- Estudiantes que no deseen participar en el estudio.

Procedimiento

Como primer paso se redactó y envió una carta de solicitud a la Universidad Católica de Santa María. Dicha carta tuvo como finalidad solicitar a las autoridades correspondientes para la aplicación de los instrumentos de medición en los estudiantes que formaron parte de la investigación. Además, en esta se pidió los horarios en los que se podrían llevar a cabo la evaluación. Una vez aprobada, se solicitó a los docentes su autorización para poder aplicar los cuestionarios.

Posteriormente, antes de la aplicación de los instrumentos a los estudiantes, se les detalló de manera breve en qué consiste la investigación. Seguido a esto se les solicitó su autorización haciéndoles llegar el documento de consentimiento informado para poder proceder a aplicar los cuestionarios, enfatizando en todo momento que dicha colaboración será de carácter voluntaria y anónima. Luego se procedió con la aplicación que tomó entre 20 a 25 minutos. Finalmente, una vez reunidos y completados los cuestionarios, se procedió a tabular los datos en Excel.

Consideraciones éticas

En esta investigación se tomaron en cuenta los principios éticos en su totalidad. Como se menciona en el código de ética deontológico de psicología, el secreto profesional y la confidencialidad especifican que es deber del psicólogo, guardar el secreto profesional, así como de abstenerse en declarar, bajo los términos y alcance establecido en la ley y normas legales pertinentes (Colegio de psicólogos, 2017).

Análisis de datos

Se utilizó el programa estadístico del SPSS versión 26, donde se obtuvieron los datos descriptivos e inferenciales. Para determinar la normalidad de la muestra se usó la prueba de Kolmogorov – Smirnov y en base al resultado se utilizó las pruebas no paramétricas como Spearman para hallar la correlación y chi cuadrado para la estadística comparativa.

Capítulo III. Resultados

Resultados

Tabla 1

Sexo de los participantes

	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	234	69.0
Masculino	105	31.0
Total	339	100.0

Como se observa en la tabla 1 el 69% de los encuestados son del sexo femenino y el 31% del sexo masculino.

Tabla 2

Edad de los participantes

	Frecuencia	Porcentaje
18	36	10.1
19	101	29.8
20	112	33.0
21	35	10.3
22	18	5.3
23	7	2.1
24	9	2.7
25	21	6.7
Total	339	100.0

Como se observa el 33% de los alumnos tienen 20 años; el 29.8% está en la edad de 19 años; el 10.3% está en 21 años; el 10.1% en 18 años; el 5.3% en 22 años; el 6.7% en 25 años; el 2.7% en 24 años y el 2.1% en 23 años.

Tabla 3*Carreras profesionales de los participantes*

	Frecuencia	Porcentaje
Psicología	88	26.0
Ing. Alimentaria	2	.6
Administración	38	11.2
Derecho	51	15.0
Comunicación social	72	21.2
Educación	32	9.4
Enfermería	10	2.9
Ing. Comercial	18	5.3
Ing. Industrial	11	3.2
Arquitectura	17	5.0
Total	339	100.0

Como se observa el 26% de los encuestados son de la carrera de psicología, el 21.2% pertenece a comunicación social, 15% de derecho, 11.2% de administración, el 9.4% de educación, el 5.3% de ingeniería comercial, el 5% de arquitectura, 3.2% de ingeniería industrial, 2.9% de enfermería y el .6% de ingeniería alimentaria.

Tabla 4
Tipos de estrategias de afrontamiento

	Frecuencia	Porcentaje
Centrado en la emoción	32	9.4
Centrado en el problema	0	0.0
Centrado en la evitación del problema	307	90.6
Total	339	100.0

Se nota que el 90.6% de los estudiantes tienen una estrategia centrada en la evitación del problema, esto quiere decir que la mayoría suele tener otro tipo de afrontamiento ante las situaciones estresantes que no son las adecuadas para resolver el problema (deshago emocional, desconexión emocional, desconexión mental). Por otro lado, el 9.4% maneja una estrategia de afrontamiento centrado en la emoción.

Tabla 5
Niveles de engagement académico

	Vigor		Dedicación		Absorción		Engagement académico	
Niveles	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	99	29.2	117	34.5	70	20.6	77	22.7
Medio	165	48.7	143	42.2	163	48.1	168	49.6
Alto	75	22.1	79	23.3	106	31.3	94	27.7
Total	339	100.0	339	100.0	339	100.0	339	100.0

Como se observa en la tabla 7 en cuanto a la dimensión de vigor los estudiantes se encuentran en niveles medios (48.7%), esto refleja que los alumnos emplean su energía en realizar las actividades académicas. Así mismo presentan niveles medios de dedicación (42.2%), por lo que se puede concluir que los estudiantes se encuentran inmersos y mantienen la atención durante sus actividades. En cuanto a la absorción también se encuentra en niveles medios (48.1%) lo que denota que presentan un grado de entusiasmo e involucramiento en sus actividades académicas.

Finalmente, en cuanto a los niveles de engagement los alumnos presentan un nivel medio (49.6%) lo que implica un adecuado involucramiento en las actividades académicas, un correcto desempeño y una adecuada consecución de metas y objetivos.

Tabla 6

Estrategias de afrontamiento según sexo

		Sexo de los participantes	
		Femenino	Masculino
Centrado en la emoción	<i>f</i>	19	13
	%	5.6%	3.8%
Centrado en la evitación del problema	<i>f</i>	215	92
	%	63.4%	27.1%
Centrado en el problema	<i>f</i>	0.0	0.0
	%	0.0%	0.0%
Total	<i>f</i>	234	105
	%	69.0%	31.0%

Como se observa en la prueba de chi cuadrado el p valor excede el error ($\chi^2 = 1.540$; $p \text{ valor} = .215$) por lo que no existen diferencias significativas en el tipo de estrategias de afrontamiento y el sexo en los estudiantes universitarios; por lo tanto, si son mujeres o varones no tendrá ningún efecto sobre el tipo de estrategia que usen para enfrentar situaciones de estrés.

Tabla 7
Pruebas de normalidad de Kolmogorov-Smirnov

	Estadístico	gl	Sig.
Dedicación	.135	339	.000
Absorción	.171	339	.000
Engagement académico	.132	339	.000
Centrado en el problema	.299	339	.000
Centrado en la emoción	.182	339	.000
Centrado en la evitación del problema	.154	339	.000

Se realizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, donde se puede observar que tanto las variables como las dimensiones tienen una distribución no normal por lo que se procede a usar estadísticos no paramétricos.

Tabla 8
Correlación entre engagement académico y estrategias de afrontamiento

		Centrado en el problema	Centrado en la emoción	Centrado en la evitación del problema
Vigor	Rho			
	Spearman	.635**	.575**	-.542**
	p valor	.000	.000	.000
Dedicación	Rho			
	Spearman	.656**	.594**	-.509**
	p valor	.000	.000	.000
Absorción	Rho			
	Spearman	.663**	.602**	-.546**
	p valor	.000	.000	.000
Engagement académico	Rho			
	Spearman	.664**	.601**	-.539**
	p valor	.000	.000	.000

En la tabla 8 se observa que existe una correlación significativa, positiva y alta ($\rho=.664$; $x<.05$) entre el engagement académico y la estrategia de afrontamiento centrada en el problema; esto quiere decir que si el alumno reflexiona y busca las soluciones más propicias para resolver la situación que genera estrés, tenderá a tener una actitud positiva y estará dispuesto a asumir los riesgos que conlleva el problema.

También existe una correlación significativa, positiva y alta ($\rho=.601$; $x<.05$) entre engagement académico y la estrategia de afrontamiento centrada en la emoción; lo que denota que ante las situaciones estresantes el alumno buscare un apoyo emocional y moral, que le ayude a comprender la situación y reflexionar sobre las posibles soluciones; por lo que el compromiso académico también se verá reforzado por esta reflexión y ayudara a continuar con la consecución de metas y objetivos del estudiante.

Finalmente, existe una correlación significativa, negativa y alta ($\rho=-.539$; $x<.05$) entre engagement y estrategia de evitación del problema, por lo que los estudiantes que suelen rechazar, ignorar el estresor o creen que este no existe para no hacer frente, presentaran conductas inadecuadas que hacen que la persona rechace el problema, los niveles de ansiedad aumenten en ella y su compromiso académico disminuya.

Discusión

Se buscó hallar la correlación entre engagement académico y estrategias de afrontamiento de estrés en estudiantes universitarios, se encontró que existe una relación significativa, positiva y alta entre engagement y estrategias centradas en el problema y la emoción. Por otro lado, también se encontró una relación significativa, negativa y alta entre engagement y estrategia de evitación del problema. Estos resultados son similares a los de Cabrera (2019) quien halló una relación significativa y positiva entre el engagement y las estrategias de afrontamiento al estrés, sin embargo, encontró una relación negativa con la estrategia centrada en la evitación. Cabrera (2019) alude que estos resultados se dan debido al apoyo social que el estudiante puede encontrar dentro del ambiente académico, pues él menciona que las relaciones interpersonales positivas que fomenten la escucha, el consejo, el apoyo y el desahogo emocional; son una herramienta favorable para afrontar mejor las situaciones estresantes y reforzar el compromiso académico. Morales (2018) resalta la importancia de estudiar y analizar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes ya que no solo tiene implicaciones relevantes desde el punto de vista educativo, si no también, desde el aspecto clínico, pues afirma que emplear estrategias de afrontamiento adecuadas tiene una relación significativa con la calidad de vida y la adaptación dentro del ámbito académico. Por otro lado, Torres et al. (2021) en su investigación denominada factores asociados al compromiso académico en universitarios en carreras virtuales, afirma también que las vivencias académicas positivas pueden afectar en gran medida el compromiso académico, es decir, el nivel de empeño e interés que un estudiante invierte en participar en las actividades académicas e incluso en actividades extra académicas.

Se identificó también, que la estrategia más usada por los estudiantes fue la centrada en la evitación del problema, lo que nos indica que la mayoría de estudiantes prefieren aplazar el afrontamiento de las situaciones estresantes a través de la distracción y evasión con el fin de sustituir los sentimientos generadores de estrés. Existe similitud con la investigación realizada por Cesari et al. (2014) quienes indican que la estrategia de afrontamiento más usada en los estudiantes es la de evitación conductual, es decir, que el comportamiento de los alumnos se orienta a realizar actividades nuevas que les permitan reemplazar el estrés por fuentes de satisfacción inmediatas tales como el consumo de café, de comida, tabaco, sustancias psicoactivas, etc.

Por otro lado, encontramos contraste con los resultados hallados por Sicre y Casaro (2014) quienes indican que la estrategia que predomina es la del afrontamiento por aproximación cognitiva, es decir, que los estudiantes enfocan sus esfuerzos tanto cognitivos como conductuales para poder prepararse y hacerles frente a las diversas situaciones desfavorables por las que estén atravesando. Los autores le atribuyen este resultado a la edad y nivel de madurez de los estudiantes, pues mencionan que mientras los alumnos mayores de edad prefieren hacerles frente a las situaciones detonadoras de estrés, los estudiantes menores, que aún se encuentran en la adolescencia, utilizan esta estrategia con menor frecuencia. Por su lado, Valdivieso et al. (2020) en su investigación enfocada en hallar las estrategias de afrontamiento al estrés más utilizadas en estudiantes universitarios, descubrieron que pensamiento desiderativo es una de las estrategias aplicadas con mayor frecuencia, es decir, que los estudiantes toman decisiones en base a lo que más les gustaría en el momento dejando de lado el aspecto objetivo, real y correcto de las situaciones.

Además, se identificaron niveles medios de engagement académico, lo que nos demuestra que el grado de compromiso de los estudiantes para con su carrera profesional es óptimo, podría decirse que existe un correcto involucramiento, desempeño y participación en las actividades académicas y esto permite que los estudiantes puedan lograr de forma adecuada el cumplimiento de sus metas y objetivos. Aunque la diferencia en los porcentajes de las dimensiones de engagement haya sido mínima, se encontró que vigor con 48% de incidencia, es la dimensión con mayor puntaje, esto nos demuestra que los estudiantes cuentan con adecuados niveles de energía que les permiten esforzarse en la realización de tareas, ser consistentes y perseverantes en ello independientemente del contexto o situación que estén atravesando. Se infiere entonces que el vigor como parte del engagement académico es de suma importancia ya que ayuda a estimular e incrementar no solo el aprendizaje si no también, el interés, goce y bienestar psicoeducativo de los estudiantes.

Estos resultados son similares a los de López et al. (2021) quienes encontraron una correlación significativa entre engagement y rendimiento académico, los autores explican que mientras los niveles de engagement son medios o altos, los resultados académicos son mejores, puesto que los estudiantes se encuentran enfocados y motivados de alguna u otra forma a cumplir objetivos tales como aprobar las materias, realizar de forma óptima los trabajos, asistir a clases, etc. Afirman, además, que esto tiene mucho que ver con el desarrollo de la conducta proactiva que presenten los

alumnos, es decir, tomar el control de las situaciones, tomar decisiones, tener iniciativa y asumir responsabilidades. Quiroga y Pelaez (2021) afirman que el engagement académico es la combinación armónica entre el adecuado desempeño y óptimo comportamiento del estudiante y la exitosa integración que tenga con el contexto que implica la vida universitaria. Es decir, que el engagement no solo se manifiesta en estudiantes que sean aplicados o que saquen buenas calificaciones, si no también abarca aspectos como la participación en actividades extracurriculares y la motivación puesta en las mismas.

Por otro lado, se buscó comparar los tipos de estrategia de afrontamiento al estrés según el sexo y se encontró que no existen diferencias significativas. Esto podría deberse a que 69% de los estudiantes encuestados fueron mujeres y el 31% restante fueron del sexo masculino. Se puede deducir que las formas de resolver los problemas y la elección de las estrategias dependerán del plano contextual y de otro tipo de características y factores tales como son la personalidad y el temperamento de cada individuo. Izquierdo (2020) afirma que los hombres y las mujeres tienen diversas formas de afrontar los problemas, indica que las mujeres se caracterizan por tener una personalidad más centrada en la resolución directa del conflicto, mientras que los hombres emplean con mayor frecuencia estrategias de evitación.

Finalmente, Scafarelli y Garcia (2010) mencionan que existen diferencias significativas en el uso de estrategias de afrontamiento entre hombres y mujeres. Las autoras explican que las mujeres recurren con mayor frecuencia a buscar apoyo social, o sea, buscan algún tipo de consuelo, respaldo y consejo para poder hacerle frente a situaciones adversas y presentan una mejor predisposición en cuanto al plano social. La investigación previamente mencionada tiene similitud con los hallazgos de Garcia et al. (2016) quienes también afirman que las mujeres presentan puntuaciones más altas respecto a los hombres cuando se trata de emplear estrategias relacionadas al apoyo social y expresión emocional. Dichos autores sugieren que las mujeres son más propensas a encontrar con mayor facilidad redes de apoyo dentro de su círculo cercano, esto les permite abrirse y expresar los sentimientos o pensamientos negativos que estén experimentando en medio de una situación emocional adversa o estresante.

Conclusiones

Primera. Se determinó que existe una correlación significativa positiva y alta entre engagement académico y los estilos de afrontamientos centrado en el problema y la emoción; de igual manera se encontró una relación significativa negativa y alta entre engagement académico y el estilo de afrontamiento centrado en la evitación del problema.

Segunda. Se identificó que los tipos de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad privada al sur del país tienen mayor predominancia en la emoción y centrados en la evitación del problema.

Tercera. Se identificó que los niveles de engagement en estudiantes de una universidad privada al sur del país son medios.

Cuarta. Se halló que no existen diferencias significativas en el tipo de estrategias de afrontamiento y el sexo en los estudiantes universitarios; por lo tanto, si son mujeres o varones no tendrá ningún efecto sobre el tipo de estrategia que usen para enfrentar situaciones de estrés.

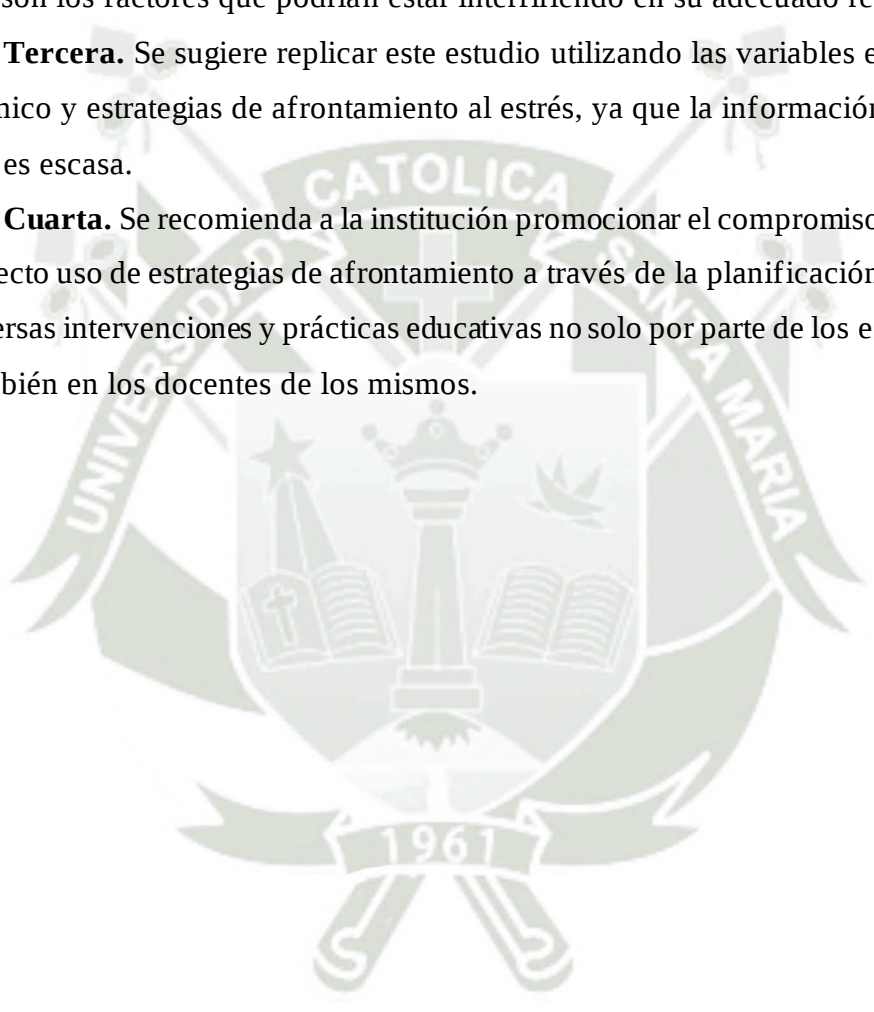
Sugerencias

Primera. En base a lo encontrado, se recomienda que el área psicopedagógica de la universidad realice talleres y charlas enfocadas en el desarrollo de habilidades como la resiliencia y capacidades resolutorias ante situaciones estresantes.

Segunda. A los estudiantes se les sugiere asistir a un acompañamiento por parte de tutoría para un mejor feedback de su desempeño académico y así poder encontrar cuales son los factores que podrían estar interfiriendo en su adecuado rendimiento.

Tercera. Se sugiere replicar este estudio utilizando las variables engagement académico y estrategias de afrontamiento al estrés, ya que la información acerca de ambas es escasa.

Cuarta. Se recomienda a la institución promocionar el compromiso académico y el correcto uso de estrategias de afrontamiento a través de la planificación y ejecución de diversas intervenciones y prácticas educativas no solo por parte de los estudiantes, si no también en los docentes de los mismos.



Limitaciones

Primera. Es necesario mencionar que no existe mucha variedad de estudios a nivel local ni nacional que hablen acerca de engagement académico ya que esta variable cuenta con mayor popularidad dentro del ámbito laboral. Por otro lado, muchos de los estudiantes respondieron las encuestas en su tiempo libre por lo que el desarrollo de las mismas pudo haber carecido de real concentración y/o esfuerzo por responder a conciencia. Se tuvieron dificultades para conseguir los permisos y evaluar a los estudiantes de las diferentes escuelas profesionales.



Referencias

- África, M., Perez-Fuentes, M., Molero, J., Gazquez, M. & Barragan, A. (2018). Burnout y engagement en estudiantes de Ciencias de la Salud. *European Journal of Investigation in Health*, 8(1), pp. 23-36. doi: 10.30552/ejihpe.v8i1.223.
- Alcázar, B. (2019). *Estudio del engagement académico: una muestra de estudiantes de psicología e ingeniería*. (Tesis de licenciatura). Universidad Francisco de la Vitoria.
- Amador, A. & Romero, A. (2019). Engagement académico. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud*, 8(15), p. 71-73. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/issue/archive>.
- Arias, D., Vera, M., Ramos, T. & Pérez, S. (2020). Engagement e Inteligencia emocional en estudiantes de una universidad privada en la ciudad de Arequipa. *Scielo*, 8(1). <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n1.423>.
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289.
- Bakker, A., Van, M. y Xanthopoulou, D. (2010). Beyond the Demand-Control model: Thriving on high job demands and resources. *Journal of Personnel Psychology*, 9, 3-16. doi: 10.1027/1866-5888/a000006
- Bakker, A. & Dameureti, E. (2013). La teoría de las demandas y los recursos laborales. *Revista de psicología del trabajo y las organizaciones*, 29(3), p.107-115. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=231329411011>.
- Bedoya, F, Matos, L. & Zelaya, E. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de NeuroPsiquiatría*, 77(4), 262-270.
- Brigman, G., Wells, C., Webb, L., Villares, E., Carey, J., & Harrington, K. (2015). Psychometric properties and confirmatory factor analysis of the Student Engagement in School Success Skills. *Measurement and Evaluation in*

Counseling and Development, 48(1) 3-14.
<https://doi.org/10.1177/0748175614544545>.

Bresó, E., & Gracia, E. (2007). Bienestar psicológico en profesionales y estudiantes universitarios. Un estudio comparativo desde la Psicología Organizacional Positiva. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 17, 23-38.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2934547>

Bresó, E., Schaufeli, W. & Salanova, M. (2011). Can a self-efficacy-based intervention decrease burnout, increase engagement, and enhance performance? A quasi-experimental study. *Higher Education*, 61, 339-355.
<https://doi.org/10.1007/s10734-010-9334-6>.

Cabrera, A. (2019). *Engagement y Estrategias de Afrontamiento en estudiantes de medicina*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC), Lima, Perú. Doi: <https://doi.org/10.19083/tesis/625955>

Caldera, J. & Plascencia, J. (2016). Evaluación del Estrés Académico. Un estudio comparado entre carreras universitarias. *Revista Educarnos*, 5(20), 11-30.

Carrasco, A., De la Corte, C. y León, J. (2010). Engagement: un recurso para optimizar a salud psicosocial en las organizaciones y prevenir el burnout y estrés laboral. *Revista Digital de Prevención*, 1(8), 120-140.
http://www.integraorg.com/wpcontent/docs/Engagement_un_recurso_para_optimizar_la_salud_psicosocial.pdf.

Casari, L., Anglada, J. & Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios, *Scielo*, 32(2).
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S025492472014000200003&script=sci_arttext

Cassareto, M., Vilela, P. & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Scielo*, 27(2).
<http://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>

Chau, C., & Vilela, P. (2017). Variables asociadas a la salud física y mental percibida en estudiantes universitarios de Lima. *Liberabit*, 23(1), 82-102. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n1.06>

- Correa, F. (2015). Estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad César Vallejo, de Piura 2013. *Revista del cuerpo médico del Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 8(2), 80-84. <https://doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2015.82.202>
- Damásio, I., Pecci, N., Kleinsorge, R., Granero, A., Cerrato, S., Da Silva, O., & Lucchetti, G. (2017). Depression, Stress and Anxiety in Medical Students: A Cross-Sectional Comparison Between Students from Different Semesters. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 63(1), 21-28. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.63.01.21>.
- García, H., Fantin, M. & Pardo, A. (2016). Estrategias de afrontamiento al estrés en aspirantes a Policía de la ciudad de San Luis, *Revista de la Universidad de Antioquia*, 8(1). <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/326890/20784915>
- Garnica, E., Gutiérrez, K. & Pérez, A. (2021). *Estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes de primero, quinto y octavo semestre del Programa de psicología de la Universidad Autónoma de Bucaramanga* [Tesis de licenciatura]. [https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/15368/2021_Tesis_Edson_Garnica_Matajira.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Morales%20\(2018\)%2C%20reconoce%20la,adaptaci%C3%B3n%20a%20la%20vida%20universitaria](https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/15368/2021_Tesis_Edson_Garnica_Matajira.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Morales%20(2018)%2C%20reconoce%20la,adaptaci%C3%B3n%20a%20la%20vida%20universitaria).
- Guzmán, M. (2003). El estrés en el trabajo, *Scielo*, 12(4). <http://www.scielo.org.bo/pdf/rcc/n12/a08.pdf>
- Grueso, M., González, J. & Rey, C. (2014). Valores de la cultura organizacional y su relación con el engagement de los empleados: Estudio exploratorio en una organización de salud. *Investigación y pensamiento crítico*, 2 (3), 77-91. <https://revistas.usma.ac.pa/ojs/index.php/ipc/article/view/26>
- Janscht, I. (2012). *Adaptación del cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés para agentes de seguridad de una Empresa privada de Lima Metropolitana*. (Tesis de Licenciatura), Universidad César Vallejo. Lima – Perú.
- Herrera, D., Coria, A., Muñoz, D. & Graillet, O., Aranda, G., Rojas, F., Hernández, M. & Ismail, N. (2017). Impacto del estrés psicosocial en la salud, *Neurobiología*, 8(17).

[https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/Herrera-Covarrubias-8\(17\)220617.pdf](https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/Herrera-Covarrubias-8(17)220617.pdf)

Izquierdo, M. (2020). *Estrategias de afrontamiento: una revisión teórica*, [Tesis de bachiller]. Universidad de Señor de Sipán. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6889/Izquierdo%20Mart%C3%ADnez%20Miluska%20Alejandra.pdf?sequence=1>

Herrera D., Coria, G., Muñoz, G., Aranda, G., Rojas, F. & Ismail N. (2017). Impacto del estrés psicosocial en la salud, *Dialnet*, 8(17). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7735104>

Leal, I. (2006). El Estrés: Cómo nos Afecta, *Revista Científica General José María Córdova*, 4(4). <https://www.redalyc.org/pdf/4762/476259067015.pdf>

Maslach, C., Schaufeli, W. & Leiter, M. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>

Manzano, G. (2002). Burnout y engagement. Relación con el desempeño, madurez profesional y tendencia al abandono de los estudiantes. *Revista de Psicología Social*, 17(3), 237–249. <https://doi.org/10.1174/02134740260372973>.

McEwen, B. (2017). Neurobiological and Systemic Effects of Chronic Stress. *Chronic stress*, 1, 1-11. <https://doi.org/10.1177/2470547017692328>.

Montiel, M., Pérez-Arrieta, M., & 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 Ciencias Jurídicas y Sociales*, 11(1), 19-33. <https://doi.org/10.29059/rpcc.20200617-101>

National Institute of Mental Health. (2020, marzo). 5 cosas que usted debe saber sobre el estrés. Nih.gov. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/5-cosas-que-usted-debe-saber-sobre-el-estres/index.shtm>.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (21 de febrero del 2023). *Estrés*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Padin, F. (2020). *Cansancio emocional y engagement académico en estudiantes universitarios de lima metropolitana*. (Tesis de licenciatura), Universidad San Ignacio de Loyola.

<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/d48de02e-fd9c-45f1-b555-5828e1f27ff3/content>

- Pineda, M. & Iquise, D. (2021). *Estrategias de afrontamiento y estrés académico en ingresantes de Enfermería UNSA. Arequipa 2021*. (Tesis de licenciatura), Universidad Nacional San Agustín. <http://hdl.handle.net/20.500.12773/14871>.
- Pita, C. y Quiroz, R. (2019). Relación entre las dimensiones del síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento utilizadas por el personal de enfermería de los Centros de Salud de nivel 1-IV de Cajamarca. (Tesis de Licenciatura), Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca, Perú.
- Pozos, B., Preciado, M., Plascencia, A., Acosta, M. & Aguilera, M. (2015). Estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos de una universidad pública. *Ansiedad y Estrés*, 21(1), 35-42.
- Reddy, K., Menon, K., & Thattil, A. (2018). Academic Stress and its Sources Among University Students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531- 537. <http://dx.doi.org/10.13005/bpj/1404>.
- Rivera, F. (2020). *Engagement una revisión teórica*. Universidad Señor de Sipán [Tesis de bachiller]. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6798/Rivera%20de%20la%20Cruz%20Fiorella.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rodríguez, I., Fonseca, G., & Aramburú, G. (2020). Estrés académico en alumnos ingresantes a la carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *International journal of odontostomatology*, 14(4), 639-647. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-381X2020000400639>.
- Salanova, M., Schaefer, W., Martínez, I. & Bresó, E. (2010). How obstacles and facilitators predict academic performance: the mediating role of study burnout and engagement. *Anxiety, Stress y Coping*, 23(1), 53-70. <https://doi.org/10.1080/10615800802609965>.
- Salcedo, M. (2013). *El papel del engagement en la dirección de una PYME* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Cuyo]. Repositorio institucional de la Universidad de Cuyo.

https://economicas.bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/5620/tesis-cs-ecsalcedo.pdf

- Salgado, J. & Leria, F. (2018). Estrategias de afrontamiento al estrés y síntomas patológicos en universitarios ante un desastre socionatural de aluvión de barro. *Acta colombiana de Psicología*, 21(1), 170-182. doi: <http://www.dx.doi.org/10.14718/ACP.2018.21.1.8>
- Safhi, M., Alafif, R., Alamoudi, N., Alamoudi, M., Alghamdi, W., Albishri, S., & Rizk, H. (2020). The Association of Stress with Sleep Quality Among Medical Students at King Abdulaziz University. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(3), 1662-1667. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_745_19
- Sandoval, M., Mayorga, C., Elgueta, H., Soto, A., Viveros, J., & Riquelme, S. (2018). Compromiso y motivación escolar: Una discusión conceptual. *Revista Educación*, 42(2) 2215-2644. <https://doi.org/10.15517/revedu.v42i2.23471>.
- Schaufeli, W., Bakker, A. & Salanova, M. (2006). The measurement of work engagement with a short questionnaire: a cross-national study. *Educational and Psychological Measurement*, 66(4), 701 – 716. <https://doi.org/10.1177/0013164405282471>
- Sicre, E. & Casaro, L. (2014). Estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología, *Revista de psicología*, 10(20), p.61-72. <https://erevistas.uca.edu.ar/index.php/RPSI/article/view/2293/2124>
- Torres, G. & Botero, L. (2021). Factores asociados al compromiso académico en universitarios de carreras virtuales: revisión de las principales teorías e instrumento. *Redalyc*, 15(28). <https://www.redalyc.org/journal/3439/343965146003/html/#:~:text=Dentro%20de%20la%20literatura%20cient%C3%ADfica,participar%20de%20actividades%20acad%C3%A9micas%20y>
- Valdivieso, L., Tous-Pallarés, J. & Espinoza, I. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil – primaria, *Universidad Rovira i Virgili*, 23(2). <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/200528/Valdivieso.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vargas, L. & Estrada, W. (2016). El engagement: teoría y nociones, *Revista valor agregado*, 3(1), p.35-46.

https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/ri_va/article/view/1264/1607

Wefald, A. & Downey, R. (2009). Job Engagement in Organizations: Fad, fashion, or folderol. *Journal of Organizational Behavior*, 30(1), 141-145.
<https://doi.org/10.1002/job.560>.



Anexos

Anexo 1.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Mediante la presente, se le solicita su autorización para participar de estudios enmarcados en el Proyecto de investigación “Estrategias de afrontamiento al estrés y engagement en estudiantes de una universidad privada de Arequipa-2022”, presentado por la egresada de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Católica de Santa María, *Maria Gracia Salas Rossel*.

Dicho Proyecto tiene como objetivo principal estudiar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el engagement estudiantes universitarios, teniendo en cuenta que los jóvenes estudiantes son una de las poblaciones con mayor exposición a retos y demandas académicas. Por lo señalado es necesario profundizar más en este tema y abordarlo con la debida importancia que amerita.

La participación en este estudio no implica ningún riesgo de daño físico ni psicológico para usted, y se tomarán todas las medidas que sean necesarias para garantizar la salud e integridad física y psíquica de quienes participen del estudio.

Todos los datos que se recojan, serán estrictamente **anónimos y de carácter privados**. Además, los datos entregados serán absolutamente **confidenciales** y sólo se usarán para los fines científicos de la investigación. El responsable de esto, en calidad de **custodio de los datos**, será la Investigadora responsable del proyecto, quien tomará todas las medidas necesarias para cautelar el adecuado tratamiento de los datos, el resguardo de la información registrada y la correcta custodia de estos.

Si presenta dudas sobre este proyecto o sobre su participación en él, puede hacer preguntas en cualquier momento de la ejecución del mismo. Igualmente, puede decidir retirarse de la investigación en cualquier momento, sin que esto represente perjuicio. Es importante que usted considere que su participación en este estudio es **completamente libre y voluntaria**, y que tiene derecho a negarse a participar o a suspender y dejar inconclusa su participación cuando así lo desee, sin tener que dar explicaciones ni su frir consecuencia alguna por tal decisión.

Desde ya le agradecemos su participación.

Firma del participante

Anexo 2.

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Sexo:
Edad:
Carrera:
Semestre:



Anexo 3.

CUESTIONARIO DE ENGAGEMENT

UWES-S, versión en español adaptada por Parra & Pérez (2010)

	Nunca	Pocas veces al año	Una vez al mes o menos	Pocas veces al mes	Una vez por semana	Pocas veces por semana	Todos los días
1. Mis tareas como estudiante me hacen sentir lleno de energía							
2. Me siento fuerte y vigoroso(a) cuando estudio o voy a clases							
3. Estoy entusiasmado(a) con mi carrera							
4. Mis estudios me inspiran cosas nuevas							
5. Cuando me levanto por la mañana me dan ganas de ir a clases o estudiar							
6. Soy feliz cuando estoy haciendo tareas relacionadas con mis estudios							
7. Estoy orgulloso(a) de estar en esta carrera							
8. Estoy inmerso(a) en mis estudios							
9. Me "dejo llevar" cuando realizo mis tareas como estudiante							

Anexo 4.

CUESTIONARIO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

INSTRUCCIONES. Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan tensión o estrés. Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí se describen, no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas que otras. Ponga 0, 1, 2 ó 3 en el espacio dejado al principio, es decir, el número que mejor refleje su propia forma de enfrentarse a ello, al problema. Gracias.

1. ____ Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.
2. ____ Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.
3. ____ Acepto la realidad de lo que ha sucedido.
4. ____ Recorro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.
5. ____ Me digo a mí mismo "esto no es real".
6. ____ Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.
7. ____ Hago bromas sobre ello.
8. ____ Me critico a mí mismo.
9. ____ Consigo apoyo emocional de otros.
10. ____ Tomo medidas para intentar que la situación mejore.
11. ____ Renuncio a intentar ocuparme de ello.
12. ____ Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.
13. ____ Me niego a creer que haya sucedido.
14. ____ Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.
15. ____ Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.
16. ____ Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.
17. ____ Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.
18. ____ Busco algo bueno en lo que está sucediendo.

19. ____ Me río de la situación.
20. ____ Rezo o medito.
21. ____ Aprendo a vivir con ello.
22. ____ Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.
23. ____ Expreso mis sentimientos negativos.
24. ____ Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.
25. ____ Renuncio al intento de hacer frente al problema.
26. ____ Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.
27. ____ Me echo la culpa de lo que ha sucedido.
28. ____ Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.

