

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Trabajo de grado previo a la obtención del título de Psicólogo Clínico

TRABAJO DE TITULACIÓN

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE NIVELACIÓN. UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, RIOBAMBA, 2018.

AUTORES:

JOHANA ESTEFANÍA CASTRO CHICAIZA

ESTEFANÍA ESMERALDA RODRÍGUEZ PALACIOS

TUTORA:

PS.CL. LILIAN GRANIZO LARA. MGS.

RIOBAMBA - ECUADOR

2019

APROBACIÓN POR PARTE DEL TUTOR

Mgs. Lilian Verónica Granizo Lara, Docente de la Carrera de Psicología Clínica, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.

CERTIFICO

Haber asesorado y revisado el informe final del Proyecto de Investigación titulado **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE NIVELACIÓN. UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, RIOBAMBA, 2018**, realizado por las señoritas Castro Chicaiza Johana Estefanía con CI. 1003405014 y Rodríguez Palacios Estefanía Esmeralda con CI. 1803896735, el mismo que cumple con los parámetros establecidos por la institución.

En tal virtud autorizo que sea presentado en la respectiva pública ante el tribunal.



Mgs. Lilian Verónica Granizo Lara.

TUTORA

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

Los miembros del tribunal de graduación del proyecto de investigación del título: **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE NIVELACIÓN. UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, RIOBAMBA, 2018.** Presentado por las señoritas Castro Chicaiza Johana Estefanía con CI. 1003405014 y Rodríguez Palacios Estefanía Esmeralda con CI. 1803896735.


Una vez realizado el informe final del proyecto de investigación escrito con fines de graduación, en el cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, remite la presente para uso u custodia de la biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Por la constancia de lo expuesto firman:



Mgs. Lilian Verónica Granizo Lara

Tutora



Mgs. Cristina Alessandra Procel Niama

Miembro de tribunal



Mgs. María Soledad Fierro Villacreses

Miembro de tribunal

AUTORÍA DEL PROYECTO

El presente proyecto de investigación es responsabilidad exclusiva de: Johana Estefanía Castro Chicaiza y Estefanía Esmeralda Rodríguez Palacios, bajo la supervisión de la Mgs. Lilian Verónica Granizo Lara, como docente tutora. Los derechos intelectuales son propiedad de la Universidad Nacional de Chimborazo.



Johana Estefanía Castro Chicaiza

1003405014



Estefanía Esmeralda Rodríguez Palacios

1803896735

AGRADECIMIENTO

A Dios por su inmenso amor, protección, dirección y cuidado. Gracias a mis padres y hermanos, por ser los principales promotores de mis sueños y gracias a compañeros, familia y amigos que supieron ayudarme con toda la voluntad y que con un granito de arena supieron aportar en lo largo de esta trayectoria.

Y de manera especial a Ps.Cl. Lilian Granizo. Mgs. tutora de nuestro proyecto de investigación, por su valioso aporte para nuestra investigación y por haber compartido sus conocimientos con su paciencia y rectitud.

Estefanía Castro Chicaiza.

A la culminación del presente trabajo de investigación mi gratitud a Dios, en segundo lugar a mis padres, pilares fundamentales y apoyo incondicional en el proceso de mis estudios.

A la Mgs. Lilian Granizo, tutora del trabajo de investigación quien, con sus conocimientos, paciencia y colaboración me ha guiado durante la realización de este trabajo y así culminar con éxito el mismo.

De la misma manera, agradezco infinitamente a todos los colaboradores de mi tesis: Ps. Cl. César Ponce, Mgs. Cristina Procel y Mgs. Soledad Fierro, excelentes personas y docentes universitarios.

Estefanía Rodríguez Palacios.

DEDICATORIA

A las personas más importantes de mi vida, quienes me alegran con su existencia todos mis días. Dedico a mis padres y hermanos, todos los logros obtenidos y los que vendrán.

No fue fácil acabar este proceso, sin embargo tenerlos junto a mí, fue mi mayor motivación para hacerlo.

¡Todo por ustedes y para ustedes!

Su hija y hermana que los ama...

Estefanía Castro Chicaiza.

Quiero dedicarle este trabajo investigativo a:

Mi madre Lourdes Palacios, por darme la vida y llenarme de amor y apoyo cada día, por siempre estar a mi lado y confiar en mí. Gracias por cada consejo, palabras que siempre llevaré en mí; amarte siempre madre.

Mi padre Hernán Rodríguez, gracias por el amor y apoyo que he recibido toda mi vida, por dejarme la mejor herencia “la educación” y sobre todo por siempre estar a mi lado siendo mi guía, un ejemplo de esfuerzo, sacrificio, amor y responsabilidad.

Al ser más importante en mi vida, Dios por enseñarme que con esfuerzo, dedicación, fe, puedes alcanzar todas tus metas propuestas.

Estefanía Rodríguez Palacios.

ÍNDICE

APROBACION POR PARTE DEL TUTOR	II
APROBACION DEL TRIBUNAL	III
AUTORÍA DEL PROYECTO.....	IV
AGRADECIMIENTO	II
DEDICATORIA	VI
ÍNDICE GENERAL	VII
ÍNDICE DE TABLAS	X
ÍNDICE DE ANEXOS	XI
RESUMEN	XII
ABSTRACT	XIII
INTRODUCCIÓN	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
JUSTIFICACIÓN	4
OBJETIVOS	4
Objetivo General:	4
Objetivos Específicos:.....	4
ESTADO DEL ARTE	5
Antecedentes	5
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	7
Definición:.....	7
Funciones de las estrategias de afrontamiento.	8
Clasificación de las estrategias de afrontamiento según Lazarus y Folkman.	8
Tipos de afrontamiento	9
Recursos centrados en el problema	10
Recursos centrados en las emociones	11

AUTOESTIMA	12
Definiciones:	12
Componentes que conforman la autoestima	13
Tipos de Autoestima	14
Formación de la Autoestima	15
Importancia de la autoestima	16
Definición de términos básicos	16
METODOLOGÍA	18
Tipo de Investigación.....	18
Diseño de la Investigación	18
Nivel de la Investigación.....	19
POBLACIÓN Y MUESTRA	19
Población.....	19
Muestra.....	19
Criterios de inclusión	19
Criterios de Exclusión	19
TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	20
Técnicas.....	20
Instrumentos:.....	20
Escala de Afrontamiento de Lazarus.....	20
Inventario de Autoestima de Coopersmith.....	21
Técnicas para procesamiento e interpretación de datos	21
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	21
Resultados	21
Guía de intervención psicoeducativa	23
Discusión.....	26
CONCLUSIONES	27

RECOMENDACIONES	28
BIBLIOGRAFÍA	30
ANEXOS	34

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1. Resultados de la Escala de modos de afrontamiento.....	22
TABLA 2. Escala de niveles de autoestima.....	23

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexos 1. Reactivo psicológico. Escala modos de afrontamiento de Lazarus.....	34
Anexos 2. Reactivo psicológico. Inventario de autoestima de Coopersmith.....	37
Anexos 3. Consentimiento Informado.....	39
Anexos 4. Certificado del Sistema Antiplagio (URKUND).....	40
Anexos 5. Dictamen de Conformidad del Proyecto de Investigación.....	41

RESUMEN

El presente proyecto de investigación se ejecutó en la “Universidad Nacional de Chimborazo”, el objetivo de estudio fue analizar las estrategias de afrontamiento y la autoestima en los estudiantes de nivelación de la Facultad Ciencias de la Salud, muestra conformada por 240 estudiantes en edades comprendidas entre 18 y 23 años de edad. El tipo de investigación fue transversal, se utilizó la Escala de afrontamiento de Lazarus para medir las estrategias de afrontamiento y el Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith para evaluar niveles de autoestima. Entre los resultados más relevantes del análisis estadístico se determinó que el 27.5% de los estudiantes utilizan la Aceptación de la Responsabilidad y el 22.5% la Reevaluación Positiva, siendo estas las estrategias de afrontamiento mayormente utilizadas por los estudiantes, al contrario de las ocho estrategias la menos utilizada es Confrontación con un 0.42%. Dentro del inventario aplicado para evaluar niveles de autoestima se puede observar que el 25.42% de estudiantes conserva una Autoestima Alta, el 38.33% Autoestima Media y con Baja Autoestima el 36.25%. De acuerdo a los resultados obtenidos se diseñó una Guía de intervención psicoeducativa para mejorar la autoestima y fortalecer las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de nivelación de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Palabras clave: Estrategias de afrontamiento, Autoestima.

Abstract

The present research project was carried out in the "National University of Chimborazo," the objective of the study was to analyze the coping strategies and the self-esteem in the leveling students of the Faculty of Health Sciences, sample formed by 240 students in ages between 18 and 23 years of age. The type of research was cross-sectional, using the Lazarus Coping Scale to measure coping strategies and Stanley Coopersmith's Self-Esteem Inventory to assess self-esteem levels. Among the most relevant results of the statistical analysis, it determined that 27.5% of the students used the Acceptance of Responsibility and 22.5% the Positive Reevaluation, being these the coping strategies mostly used by the students, contrary to the eight plans the least used is Confrontation with 0.42%. Within the inventory applied to assess self-esteem levels, it can see that 25.42% of students retain high self-esteem, 38.33% average self-esteem, and with low self-esteem 36.25%. According to the results obtained, a psych educational intervention guide was designed to improve self-esteem and strengthen the coping strategies of the leveling students of the Faculty of Health Sciences of the National University of Chimborazo.

Keywords: Coping strategies, Self-esteem.



Reviewed by: Chávez, Maritza

Language Center Teacher



INTRODUCCIÓN

Fuste y Ruiz 2000 citado por Gavidia, Palacios y José (2016), aluden que “las estrategias de afrontamiento tienen correlación con la capacidad que tiene la persona para enfrentar circunstancias o eventos estresantes, señalan que esta capacidad indica una respuesta emocional después de dar una apreciación a la situación”. Gross (como señaló Coopersmith, 1967) la autoestima es el juicio de valor personal, que se muestra a través de las actitudes que el sujeto tiene hacia sí mismo.

Se conoce que el anhelo de varios estudiantes es ingresar a la universidad, no obstante, cuando ya están a punto de terminar sus estudios secundarios, empieza a surgir interrogantes, dudas, miedos e incertidumbres, sobre qué universidad será la mejor, que carrera estudiar, etc. Este proceso es normal porque se adentra a experimentar una nueva escala de desarrollo emocional, social y profesional.

La etapa universitaria es algo más que asistir a clase, aprender y hacer exámenes, es cultura, sabiduría, ciencia, relaciones sociales, ocio y esparcimiento, actividades relacionadas o no con el ámbito de la formación. Aporta también al crecimiento profesional con habilidades sociales, comunicativas, capacidad de ser flexible, adecuarse a las situaciones y organizar múltiples actividades a desarrollar. (Fundación Universia, 2019).

El estudio se llevó a cabo en la Universidad Nacional de Chimborazo del cantón Riobamba, con estudiantes, matriculados en la Unidad de Nivelación Académica, de la Facultad Ciencias de la Salud, en una muestra de 240 estudiantes mayores de edad. Utilizando como instrumentos para la investigación los reactivos psicológicos: Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith (niveles de autoestima), para las estrategias de afrontamiento Escala de Afrontamiento de Lazarus.

Además, el estudio de tipo bibliográfico y de campo fue significativo ya que mediante la aplicación de inventarios psicológicos se logró obtener datos y estadísticas sobre las estrategias de afrontamiento y como estas se relacionan con la autoestima de los estudiantes.

La presente investigación, Estrategias de Afrontamiento y Autoestima en Estudiantes de Nivelación. Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, 2018, se desarrolló de la siguiente manera: Planteamiento del problema, objetivos y justificación de nuestra investigación. El estado del arte donde se describen los antecedentes utilizados para la investigación, fundamentación teórica, variables de estudio: Estrategias de afrontamiento y Autoestima. A continuación se presenta la Metodología basada en el enfoque cuantitativo, formada por el tipo, diseño y nivel de la investigación, a su vez la población, muestra y las técnicas e instrumentos que se utilizaron para la recolección de datos. Seguido se encuentran los resultados obtenidos en la investigación presentados en tablas y gráficos estadísticos, su interpretación y el análisis correspondiente, las recomendaciones, conclusiones, bibliografía y los anexos utilizados que sirvieron para el sustento de la investigación.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La conducta del ser humano abarca una serie de factores psicológicos, biológicos y sociales, frente a la problemática interpersonal que representa tanto el desarrollo de la autoestima y las estrategias de afrontamiento, se destaca como uno de los ejes causales el ingreso a la etapa universitaria. Un aspecto de gran importancia en la vida de las personas es la autoestima, es una necesidad humana conformada por elementos tanto internos como externos, se forman a lo largo del ciclo vital y ayuda a que la existencia de la persona sea más satisfactoria. El contexto académico considera al logro de una estima positiva como el propósito más alto del proceso educativo, sin embargo a nivel mundial la baja autoestima es un problema muy frecuente en la sociedad de hoy en día, uno de los factores que influye: es el estrés, el estudiante carece de hábitos de estudio y no emplea estrategias de afrontamiento ante aquellas demandas que siente amenazantes y estresantes: exigencias académicas, horarios, relaciones sociales, etc. (Orthege, 2019).

En Ecuador la modificación del sistema de evaluación para el ingreso a las universidades que se implementó desde el 2011 es uno de los principales puntos de la reforma a la Ley de Educación Superior aprobada por la Asamblea Nacional. Actualmente las normas vigentes establecen arduos exámenes de ingreso, requisito

indispensable para aquellos estudiantes que desean ingresar en el sistema de educación superior pública del país. (Ecuavisa, 2019).

La tasa bruta de matriculación pasó del 33% en el 2006 a su punto máximo en el 2011 (42,2%), sin embargo, en el 2017, académicos consultados señalan que “las tasas han caído a niveles alarmantes”, se ubica en el 30% porcentaje incluso menor a los que habían antes de la revolución ciudadana. La demanda creció por efectos demográficos y cobertura del bachillerato, llegó a 190.000 postulantes, frente a 90.000 cupos públicos y 40.000 privados, lo que dejaría un faltante de 60.000, que busca cubrir con 30.000 de educación virtual y el restante va a nivelación. Esta diferencia se refleja en la tasa bruta de matriculación, que demuestra que no todos acceden a la universidad. En el 2017 se matriculó el 30% de la población (sin rango de edad, pero del grupo etario de 18 a 24 años), porcentaje menor al del 2006 (33%). Aunque no se ha hecho pública una estadística oficial del número de bachilleres que aprueba, postula, obtiene un cupo y se matricula o los que quedan fuera, en el país la tasa de matriculación en la educación superior cayó cuatro puntos en dos años, de acuerdo al INEC. (El Universo, 2019).

A esto la Universidad Nacional de Chimborazo surge como respuesta y alternativa, estudiantes llegan desde otros lugares del país y de diferentes cantones de la provincia. Es una de las universidades con mayor afluencia, recibe a muchos estudiantes que van a cumplir un sueño y obtener su título universitario. Pero este sueño puede generar grandes emociones, inquietudes y dificultades que muchas veces tienen que superar solos (Universidades de Ecuador, 2019).

Y respecto a la realidad de los estudiantes de nivelación de la Facultad Ciencias de la Salud, se ha observado que la mayor parte de los jóvenes temen al fracaso, se muestran inquietos, nerviosos, inseguros, irritables, se toma en cuenta el hecho de que se encuentran solos, sin familia, de adaptarse a nuevos cambios educativos, sociales, climáticos y de afrontar las responsabilidades que surgen en la universidad, es un gran reto de no decaer ante todas estas adversidades.

La importancia de la investigación consiste en el estudio de las estrategias de afrontamiento y autoestima en los estudiantes de nivelación de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.

JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo de investigación aborda el estudio sobre las estrategias de afrontamiento y autoestima en estudiantes de nivelación de la Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, 2018.

Como objetivo principal las estrategias de afrontamiento están encaminadas a dirigir las demandas internas, externas y las divergencias entre ellas, que ponen a prueba o sobrepasan los recursos de la persona. El paso del colegio a la universidad muestra un cambio significativo, es el inicio de una etapa clave en la vida del estudiante, quien enfrenta a una serie de preguntas acerca de su nueva fase: ¿Habré elegido bien la carrera? ¿Me gustará? ¿Será muy difícil?. La separación a la familia, amigos, el lugar de origen, se suma a los interrogantes propios del estudiante y de sus retos académicos, por tal razón, se considera pertinente para la investigación.

El proyecto fue factible, existió la apertura de las autoridades educativas y de los estudiantes de la Unidad de Nivelación, mediante el consentimiento informado. Se contó con los recursos bibliográficos e instrumentos necesarios para la investigación. En la institución no se han realizado investigaciones similares, se justifica la realización del presente estudio que tiene como propósito contribuir a la Institución académica, a favor de los estudiantes, a través de una guía de intervención psicoeducativa.

OBJETIVOS

Objetivo General:

- Analizar las estrategias de afrontamiento y autoestima en estudiantes de nivelación. Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, 2018.

Objetivos Específicos:

- Identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de nivelación de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.

- Describir los niveles de autoestima de los estudiantes de nivelación de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Diseñar una guía de intervención psicoeducativa para mejorar la autoestima y fortalecer las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de nivelación de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.

ESTADO DEL ARTE

Antecedentes

Mediante la revisión bibliográfica se han encontrado estudios que se relacionan con las dos variables de esta investigación.

Lilia Angélica Campo Ternera, Yadira Martínez de Biava publicaron un trabajo de investigación titulado: Autoestima en estudiantes de primer semestre del programa de psicología de una universidad privada de la costa caribe colombiana (2009).

Se estudió el nivel de la autoestima de los estudiantes que ingresan a primer semestre del Programa de Psicología para posteriormente determinar el efecto de un Plan de Intervención. Dado que la autoestima influye directamente en el comportamiento de los individuos, para esto se organizó un estudio descriptivo con 128 universitarios de diferente sexo, seleccionados intencionalmente y se aplicó el Inventario de Autoestima de Coopersmith (1959) en una adaptación aprobada por J. Prewitt-Diaz (1984). Los resultados principales indican que un 72,9% obtuvo un nivel alto siendo el valor más predominante dentro de la muestra estudiada, lo que indica que posee una valoración de sí mismo, estabilidad, confianza y atributos personales, habilidad para construir defensas hacia la crítica y designación de hechos, opiniones, valores y orientaciones favorables respecto de sí mismo; el 22,9% se encuentra en un nivel medio, que revela la posibilidad de mantener una autoevaluación de sí mismo muy alta, pero en una situación dada esta evaluación podría ser realmente baja y el 4,3% presenta necesidad de mejorar su autoestima general al presentar puntajes bajos que se

interpretan a partir de sentimientos adversos hacia sí mismos, inestabilidad y contradicción, lo cual indica que mantienen constantemente actitudes negativas hacia sí mismo, se preocupa de lo que los demás piensan de él o de sus actos. (Campo y Martínez, 2009).

Ward, Bochner & Furnham, realizaron un trabajo de investigación titulado: Afrontamiento y aculturación en estudiantes universitarios, (2001).

La persona que abandona su cultura de origen y debe adaptarse a un nuevo contexto cultural debe hacer frente a un proceso que involucra tres momentos de relevancia: a) la adaptación psicológica; b) el aprendizaje cultural (las habilidades sociales que permiten manejarse en la nueva cultura), y c) la realización de las conductas adecuadas para la resolución exitosa de las tareas sociales. Estas instancias se relacionan entre sí a la vez que mantienen cierta autonomía. Así, podría diferenciarse una dimensión de ajuste psicossomático o de bienestar y otra de adaptación social y práctica, sugiriendo que el aprendizaje y la realización de conductas culturales adecuadas tienden a asociarse entre sí más que con la adaptación psicológica. (Sosa y Zubieta, 2010).

A su vez, la distancia cultural entre los países de origen y los receptores es un factor cultural que afecta los procesos de aculturación. Las investigaciones confirman que cuanto mayor es la similitud cultural menores son las dificultades de adaptación que los sujetos afrontan (Smith & Bond, 1999). De manera inversa, cuanto mayor es la distancia cultural percibida, mayor es el nivel de estrés y mayores son las dificultades psicológicas y de adaptación o aprendizaje sociocultural. Al analizar los estilos de afrontamiento los participantes tenían que mencionar el evento más estresante que habían experimentado durante el último año, positivo o negativo. El 48,5% menciono eventos negativos relacionados con lo académico (inscripción, exámenes, discusiones con algún profesor, no estar de acuerdo con alguna nota), el 18,1% menciono eventos negativos relacionados con la vida personal (peleas con los padres, ruptura de pareja), el 16,7% mencionó eventos negativos relacionados con estar lejos de su casa, familia, pareja y/o amigos y el 16,7% menciono eventos positivos y negativos variados tales como muerte de algún familiar, robos, ascenso del trabajo, mudanzas, etc. (Sosa y Zubieta, 2010).

Ancer, E (2010) realizó un trabajo de investigación titulado: Relación entre los niveles de autoestima y estrés en estudiantes universitarios de la “Universidad Autónoma de Nuevo León”

Esta investigación examinó la relación entre el estrés y la autoestima en 219 jóvenes de una universidad privada del área metropolitana de Monterrey (México), además de determinar si hay diferencias por género e status laboral. Se utilizó la escala de Estrés Percibido de Cohen y la Escala de Autoestima de Rosenberg, ambas en formato electrónico. Los resultados obtenidos indican la presencia de una correlación negativa entre estrés y autoestima, incrementándose en los jóvenes que solamente estudian. También se encontró diferencias significativas en estrés y autoestima en la muestra en función del status laboral. De igual manera se identificó que el promedio de la población bajo estrés fue de 179 (17,1%). La autoestima de la población se localizó por encima de la puntuación media para la escala, siendo de 25 estudiantes (28,9%) ya que al comparar los grupos por género no se encontraron diferencias reveladoras en el estrés (Ancer, 2010).

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Definición:

Se define afrontamiento aquellos actos que manejan las circunstancias aversivas del ambiente, reduciendo por consiguiente, el nivel de respuestas producidas por estas y han sido definidas como un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para gestionar demandas internas o externas que sean percibidas como excesivas para los recursos del individuo. (Macías, M., & Madariaga Orozco, C., & Valle Amaris, M., & Zambrano, L., 2013).

Para Gantiva, Luna, Dávila y Salgado, las estrategias de afrontamiento están encaminadas a manejar el estrés, ante situaciones excedentes o desbordantes del individuo y su entorno. La evaluación secundaria se refiere al análisis que el sujeto hace de las conductas, los recursos o las habilidades de las cuales se dispone para enfrentar la situación. (Gantiva Díaz, C., & Luna Viveros, A., & Dávila, a., & Salgado, M. 2010).

“Las estrategias de afrontamiento empleadas por las personas están fuertemente condicionadas por la percepción que se haga de la situación y de los recursos con que se cuentan para hacerle frente”. (Gómez Fragueta, J., & Luengo Martín, A., & Romero Triñanes, E., & Villar Torres, P., & Sobral Fernández, J. 2006).

Funciones de las estrategias de afrontamiento.

En la vida las personas nos enfrentamos a demandas del medio y situaciones no deseadas que podrían ser estresantes. En general, niveles moderado de estrés activan el organismo física y mentalmente, aunque si la persona es incapaz de adaptarse a las nuevas demandas, podrían desencadenarse respuestas físicas, psicológicas y conductuales negativas. (Felipa & Flores, 2012).

El afrontamiento tiene dos funciones: manipular o alterar el problema con el entorno causante de perturbaciones (afrontamiento dirigido al problema), y regular la respuesta emocional que aparece como consecuencia (afrontamiento dirigido a la emoción). Estos se influyen el uno al otro y ambos pueden potenciarse o interferirse. (Macías, M., & Madariaga Orozco, C., & Valle Amaris, M., & Zambrano, J. 2013).

El modo de afrontamiento de un individuo está determinado por los recursos de que dispone como: la salud y la energía física, las creencias, los compromisos, los recursos para la solución de problemas, las habilidades sociales, el apoyo social y los recursos materiales. (Di Colloredo, C., & Aparicio Cruz, D., & Moreno, J. 2007).

Clasificación de las estrategias de afrontamiento según Lazarus y Folkman.

- 1. Confrontación:** Resulta un medio efectivo y una oportunidad para el progreso propio a partir de la integración del yo. Consiste en enfrentar directamente a las circunstancias violentas o potencialmente peligrosas.
- 2. Distanciamiento:** Omisión cognitiva de los efectos emocionales que acarrea el problema, el individuo reconoce la dificultad pero hace esfuerzos considerados para alejarlo de su mente.

3. **Autocontrol (control emocional):** Describe los esfuerzos para sistematizar los propios sentimientos y acciones, sirven para regular y omitir las respuestas emocionales.
4. **Búsqueda de apoyo social:** Proceso de interacción entre personas o grupos de personas, que a través de la aproximación establecen vínculos de unión y de información, recibiendo sostén material, emocional y afectivo en la solución de situaciones cotidianas en momentos de dificultad.
5. **Aceptación de la responsabilidad:** Implica el reconocimiento de la propia función del sujeto en el origen y/o mantenimiento del problema, ser responsable de las elecciones, acciones y hacerse cargo de sus consecuencias.
6. **Huida – evitación:** Los índices de esta escala sugieren separación, apartarse del conflicto, no pensar en él, pensar en otra cosa, para proteger y evitar que afecte emocionalmente mediante el empleo de un pensamiento irreal infructuoso o ejecutar actividades como entretenimiento y estrategias reductoras de estrés.
7. **Planificación:** Esfuerzos centrados en el conflicto para cambiar la situación, fusionado a la aproximación para solucionar el problema. Examinar el problema, considerando todas las perspectivas y opciones, desplegando así estrategias para solucionarlo.
8. **Reevaluación positiva:** Describe los esfuerzos para instituir un significado efectivo y centrarse en el progreso personal. Razonar sobre los propios pensamientos, motivaciones, sentimientos y comportamientos, reconociendo la propia responsabilidad en el origen, conservación o conducción del problema.

Tipos de afrontamiento

Di-Colloredo, C., Aparicio, D., & Moreno, J. (2007). Señalan dos “Tipos de afrontamiento centrados en el problema y en las emociones”. (p.132).

Recursos centrados en el problema

El individuo se centra en hacer frente a la situación, buscando soluciones al problema que ha provocado la desavenencia cognitiva, son más efectivas para la resolución de dificultades en la mayoría de las áreas y circunstancias de la vida. (Montealegre, R., 2007, p.20).

Los objetivos de la técnica de solución de problemas son:

- a) Ayudar a las personas a reconocer un problema en el momento en que comienza a presentarse.
- b) Inhibir la tendencia a responder una situación problema de forma impulsiva.
- c) Facilitar una amplia gama de posibles respuestas adecuadas a la situación y establecer un procedimiento para escoger la respuesta más adecuada al problema presentado.

“El resultado será una mayor eficacia para hacer frente a los problemas, así como una reducción de las posibles respuestas emocionales como la ansiedad asociada a estos”. (Infantil PRL, 2015).

La técnica de resolución de problemas sigue los siguientes pasos:

1. “Orientación hacia el problema: Hay que reconocer que las situaciones problemáticas para las que no se dispone de soluciones inmediatas son algo habitual y normal en la vida, que es lógico esperar que se presenten con relativa frecuencia”. (Infantil PRL, 2015).
2. “Definir y formular el problema: Sólo los problemas bien formulados tienen solución. En las investigaciones científicas, los términos del problema (o la pregunta a resolver) suelen ser claros y estar bien definidos”. (Infantil PRL, 2015).

3. “Generación de soluciones alternativas: El objetivo ahora es generar o buscar el mayor número posible de conductas o alternativas de acción para solucionar la situación – problema”. (Infantil PRL, 2015).
4. “Toma de decisiones: Ahora es el momento de evaluar las soluciones generadas y decidir cuál o cuáles elegir para resolver el problema”. (Infantil PRL, 2015).
5. Puesta en práctica y verificación de la solución seleccionada: Finalizado el periodo de tiempo durante el cual se pondrá en práctica la solución seleccionada se evalúa hasta qué punto ha sido eficaz, es decir, si ha conseguido la solución del problema. (Infantil PRL, 2015).

Recursos centrados en las emociones

Tienen como objetivo reducir o manejar el malestar emocional asociado o provocado por la situación. La persona busca la regulación de las consecuencias emocionales activadas por la presencia de la situación estresante. Este tipo de estrategias vienen configuradas por todas aquellas reacciones que no resuelven el problema en sí mismo, pero hacen sentir mejor en momentos de peligro o amenaza. El problema en este caso no depende de la situación en sí, la forma en la que se interpreta y se generan los pensamientos al respecto, son la causa real del malestar emocional y de las conductas inadecuadas.

En muchos casos habrá que dirigir los esfuerzos, más que modificar los sucesos. El objetivo de esta técnica es modificar la forma de interpretar las situaciones (o lo que es lo mismo, sus evaluaciones y pensamientos irracionales), para conseguir que no se desarrollen respuestas emocionales y autodiálogos que deterioren el estado de ánimo, y también ser capaz de llevar a cabo comportamientos que permitan afrontar la situación con eficacia. (Infantil PRL, 2015).

Pasos para la aplicación de la reorganización cognitiva:

1. Descripción e identificación de los sucesos reales de forma objetiva (situación):
El punto de partida es detallar cual ha sido el suceso real. Debe realizarse por

escrito describiendo aspectos como qué sucedió o quien estaba presente. Hacer la descripción lo más objetiva posible. (Infantil PRL, 2015).

2. “Sustituir los pensamientos inadecuados por pensamientos que generen respuestas emocionales y conductas más adecuadas. Para ello se pueden utilizar diferentes estrategias, autoafirmaciones automáticas que devalúen o anulen los pensamientos inadecuados”. (Infantil PRL, 2015).

AUTOESTIMA

Definiciones:

Etimológicamente, la palabra autoestima está formada por el prefijo griego autos (autos = por sí mismo) y por la palabra latina aestima del verbo aestimare (evaluar, valorar, tasar). Entonces, autoestima es una palabra que está compuesta por el concepto de auto, que alude a la persona en sí (por sí misma); y estima, que es la valoración de la persona de sí misma. (Mejía, Murillo & Calderón, 2014).

Sparisci (2013) señala: “La autoestima es la valoración bien sea positiva o negativa hacia sí mismo, relacionándose con una base cognitiva y afectiva (...) puesto que el individuo siente de una forma determinada a partir de lo que piensa sobre sí mismo” (p.11).

La autoestima es el sentimiento valorativo, un conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran la personalidad. En referencia la autoestima es un sentimiento de valor personal. Un nivel positivo permite a la persona quererse, valorarse, respetarse y aceptarse, es algo que va a permitir construirse y reconstruirse en las diferentes etapas de la vida.

“La autoestima adquiere una estructura sólida y estable, no estática sino dinámica. Por lo tanto puede crecer, desarrollarse y fortalecerse, en ocasiones puede devaluarse en forma situacional por fracasos específicos en áreas determinadas”. (Vega, 2018, p.18).

Componentes que conforman la autoestima

La autoestima es un concepto muy grande, incluye numerosos aspectos, algunos componentes de la autoestima que es necesario conocer y desarrollar para poder fortalecer el amor a sí mismo son:

- a) “Autoconcepto: Este es el aspecto más importante sobre el cual se fundamenta la autoestima. Se refiere a todas las creencias que se tiene de uno mismo, lo que piensas de ti, tu esencia, lo que eres, características y capacidades”. (Mendoza, 2018)
- b) “Autoconocimiento: Es el fundamento para generar una evaluación y valoración objetiva y para que sepas quién eres y de qué eres capaz”. (Mendoza, 2018)
- c) “Autoconfianza: Se refiere a saber que puedes lograr lo que te propones, que tienes lo necesario para cumplir tus sueños y que estás en la actitud correcta”. (Mendoza, 2018)
- d) Autoimagen: Incluye varios aspectos, el más inmediato es el aspecto físico, donde tú te miras al espejo y sientes que estás ante una persona con una belleza propia, así a los otros les guste o no. Lo segundo es la actitud. Puedes ser una persona muy atractiva, pero si tu actitud es deslucida, puedes no valorar eso, y no agradecerás a otros tampoco. Pero si tu actitud es arrolladora, aun si no cumples con los cánones de belleza impuestos arbitrariamente por la sociedad, tendrás un atractivo que nadie podrá negar. (Mendoza, 2018)
- e) Autoaceptación: Es la aceptación de sí mismo, conocerse muy bien, tener una buena autoconfianza y gustarse mucho, hay que aceptar todos estos aspectos. Muchas personas son conscientes de sus tesoros, sus logros, saben que tienen un atractivo, conocen sus talentos, y hasta sirven a otros, pero no se aceptan. Sienten que lo que tienen no es suficiente, y que no son merecedores de nada. La aceptación consiste en respetar y abrazar todo lo que eres, tanto lo bueno como las limitaciones y defectos. (Mendoza, 2018)

Tipos de Autoestima

Sánchez (2018). Diferencia tres tipos distintos de autoestima:

- 1. Autoestima alta:** También llamada autoestima positiva, es el nivel deseable para que una persona logre sentirse satisfecha en la vida, sea consciente de su valía y de sus capacidades y pueda enfrentarse a los inconvenientes de forma resolutiva.
- 2. Autoestima media:** Esta autoestima media o relativa supone cierta inestabilidad en la percepción de uno mismo. En algunos momentos la persona con autoestima media se siente capaz y valiosa, esa percepción puede cambiar al lado opuesto, a sentirse totalmente inútil debido a factores variados, pero especialmente a la opinión de los demás.
- 3. Autoestima baja:** Ineptitud, incapacidad, inseguridad y fracaso son los términos que acompañan a una persona con autoestima baja. Se trata de un estado de autoestima que se debe evitar en nuestro camino hacia la felicidad.

Algunos autores como María G. Weevs, Elia Roca y Jonathan García-Allen, hablan de cuatro tipos de autoestima en lugar de tres, la cuarta recibe el nombre de “autoestima inflada” y es aquella que tienen las personas que se creen mejores que el resto, que son incapaces de escuchar a los demás y mucho menos de aceptar o reconocer un error (no tienen capacidad de autocrítica), su autoestima se encuentra tan sumamente abultada y exagerada que se creen con el derecho de menospreciar a los que están alrededor. Este tipo de autoestima genera conductas muy negativas y hostiles.

En referencia a los individuos con un nivel de autoestima medio, Coopersmith (1996), afirma que son personas que se caracterizan por presentar similitud con las que presentan alta autoestima, pero la evidencian en menor magnitud, y en otros casos, muestran conductas inadecuadas que reflejan dificultades en el autoconcepto. Sus conductas pueden ser positivas, tales como mostrarse optimistas y capaces de aceptar críticas, sin embargo, presentan tendencia a sentirse inseguros en las estimaciones de su valía personal y pueden depender de la aceptación social.

Por ello, se indica que los individuos con un nivel medio de autoestima presentan autoafirmaciones positivas más moderadas en su aprecio de la competencia, significación y expectativas, y es usual que sus declaraciones, conclusiones y opiniones en muchos aspectos, estén próximos a los de las personas con alta autoestima, aun cuando no bajo todo contexto y situación como sucede con éstos.

Finalmente, Coopersmith (1996), conceptualiza a las personas con un nivel de autoestima bajo, aquellos individuos que muestran desánimo, depresión, aislamiento, poco atractivos, así como incapaces de expresarse y defenderse, sienten temor de provocar el enfado de los demás. Agrega que estos individuos se consideran débiles para vencer sus deficiencias, permanecen aislados ante un grupo social determinado, sensibles a la crítica, preocupados por problemas internos, presentan dificultades para establecer relaciones amistosas, no están seguros de sus ideas, dudan de sus habilidades y consideran que los trabajos e ideas de los demás son mejores que las suyas.

Formación de la Autoestima

“El niño no nace con la autoestima desarrollada, la va adquiriendo con el tiempo, a través de la relación que manifiesta con el entorno y la influencia que éste tiene sobre él”. (Marín, 2016). Para la formación de la autoestima es primordial la educación que el niño reciba, y ello aparece a partir de los estilos educativos que se den en la familia, si en la infancia los padres, amigos o familiares que rodean al niño, lo hacen sentir poco valioso, incapaz, inútil y no imponen reglas, es bastante probable que en la edad adulta la persona se juzgue de esa misma manera, siendo una fuente de conflicto importante en la manera en que se afrontan los problemas.

Por el contrario, si desde niño se le transmite amor, seguridad, confianza, se inculca reglas firmes y no violentas, se le inculca el respeto a las demás personas, se le enseña a ser independiente, tener una meta, algo por lo que luchar, la idea de que es capaz de alcanzar lo que se propone, entre otros tantos aspectos, aumentará la posibilidad de tener una autoestima alta. (Enríquez, 2017)

La autoestima se desarrolla y forma durante la infancia y la adolescencia:

En la infancia: Desde que el niño nace comienza a formar su autoconcepto. Éste es el inicio de la observación y el análisis del propio cuerpo humano, donde la persona se da cuenta de que su cuerpo está compuesto por dos brazos, dos piernas, una cabeza, entre otras partes. Es el momento de ir comprobando que absolutamente todos los individuos son distintos y que la propia sociedad establece parámetros donde se crean aceptaciones y rechazos entre las propias personas. Por tanto, a partir de esta idea el niño comienza a debatirse entre ser aceptado o ser rechazado. (Marín, 2016).

En la adolescencia: La búsqueda de la propia identidad es lo que hace a la etapa de la adolescencia la más difícil. Por ello, es importante el apoyo de su entorno para forjar una autoestima adecuada en su desarrollo. Existe un cambio amplio, pues el adolescente abandona el hogar para buscar la independencia fuera de éste. Por ello, es imprescindible que en la infancia se trabaje la autoestima para que el joven pueda lograr pasar esta etapa con éxito. (Marín, 2016).

Importancia de la autoestima

Según Nathaniel Branden Citado por Hilary Pérez Villalobos (2019). La autoestima es una necesidad básica en la vida del ser humano, es indispensable para el desarrollo normal y sano, ya no es sólo una necesidad psicológica sumamente importante, sino que se ha convertido también en un atributo imperativo para adaptarse a un mundo cada vez más complejo, competitivo y lleno de desafíos.

De la valoración que uno haga de sí mismo dependerá lo que se haga en la vida y su participación en ella, una autoestima alta implica una comunicación social e interpersonal adecuada, genera seguridad, confianza y el dominio de afrontar las pruebas que surgen en la vida, de esta forma se disminuye el nivel de estrés y los cuadros de ansiedad que la persona puede manifestar en diversos momentos.

DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

1. **Actitud:** “Evaluación relativamente duradera y general de un objeto, persona, grupo, tema o concepto en una escala que va de negativa a positiva” (Viveros, 2010, p.2).

2. **Adolescencia:** (Organización Mundial de la Salud, 2017), define la adolescencia como el tiempo de evolución y desarrollo humano que se origina después de la niñez y antes de la edad adulta, se trata de una de las etapas de transformación más relevante en la vida del ser humano, es una fase de progresión y desarrollo que viene establecida por varios procesos biológicos.
3. **Asertividad:** “Se define como la habilidad para ser claros, francos y directos, diciendo lo que se quiere decir, sin herir los sentimientos de los demás, ni menospreciar la valía de los otros, sólo defendiendo sus derechos como persona”. (Astorga, 2017, p.27)
4. **Autoconcepto:** El autoconcepto es la suma del conjunto de creencias que una persona tiene sobre sus cualidades personales, que engloba la imagen que tenemos de nosotros mismos en relación a nuestro aspecto, nuestras capacidades y habilidades. Se trata de una construcción mental que nos permite definirnos y situarnos dentro de cualquier entorno, interpretando nuestras emociones, nuestra conducta y la comparación de la misma con la de otras personas que nos rodean. (Martínez, 2018)
5. **Depresión:** Para Rojas, (2006), “Conjunto de enfermedades psíquicas heredadas o adquiridas, con una sintomatología determinada, a la que se asocian cambios negativos de tipo somático, psicológico, conductual y cognitivo”.
6. **Estrategia:** “Plan de acciones coordinadas para dirigir un asunto o conseguir un fin” (RAE, Diccionario práctico del estudiante. Ministerio de Educación del Ecuador, 2010).
7. **Estrés:** “Reacción fisiológica y psicológica del organismo frente a las demandas del medio” (Consuegra, 2010, p.1).
8. **Familia:** La familia de acuerdo al enfoque sistémico es un holón o un todo, en donde el todo no es igual a la suma de sus partes, una persona va a

desenvolverse de acuerdo a características intersubjetivas en los distintos contextos; en la dinámica con el sistema familiar va a actuar en base a la relaciones que allí haya creado. (Espinoza y Sigüenza, 2015).

9. Percepción: “La percepción es un proceso mental por el que se selecciona, organiza e interpreta la información, a fin de darle significado. En la visión de la realidad que una persona tiene y que variara en función de las circunstancias”. (Paz, 2010, p.5).

10. Valoración: Los procesos de valoración son las interpretaciones que se hacen de los diferentes estímulos y situaciones. Una de las teorías cognitivas desarrolladas para describir estos procesos es la de Richard Lazarus iniciador del concepto de valoración y estudioso de los procesos cognitivos en correlación con las emociones. (Pérez y Mágan, 2015).

METODOLOGÍA

Tipo de Investigación

De campo: La investigación se llevó a cabo en el lugar donde sucedió el fenómeno (Sierra, 2012). El estudio se realizó con los estudiantes de nivelación de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Bibliográfica: Es aquella que utiliza textos como fuentes primarias de investigación: libros, revistas, artículos científicos entre otros; que ayudaron a la recolección de datos utilizados en las dos variables propuestas.

Diseño de la Investigación

Transversal: Según Hernández et al. (2010): “En la investigación transversal se recolectan datos en un solo momento, con el propósito de describir las variables a ser estudiadas” (p.151). El estudio se realizó en el periodo 2018.

Nivel de la Investigación

Descriptiva: Hernández et al. (2008): “Los estudios descriptivos permiten detallar situaciones y eventos, es decir cómo es y cómo se manifiesta determinando fenómeno y busca especificar propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis” (p. 60). La investigación es descriptiva porque se caracteriza en qué y cómo se manifiestan las variables, en este caso estrategias de afrontamiento y autoestima en los estudiantes de nivelación Universidad Nacional de Chimborazo.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Población: La población comprende de 467 estudiantes de nivelación de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Muestra: Es de tipo probabilístico sistémico, en razón de los criterios de inclusión y exclusión de los investigadores se realizará con 240 estudiantes de nivelación de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Criterios de inclusión

Se incluyó a:

- Estudiantes que no posean una condición médica o intelectual que imposibilite la aplicación de las baterías psicológicas.
- Estudiantes mayores de edad

Criterios de Exclusión

Se excluyó a:

- Estudiantes que posean una condición médica o intelectual que imposibilite la aplicación de las baterías psicológicas.
- Estudiantes menores de edad.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Técnicas

- **Reactivo psicológico:** Son instrumentos con una firme base científica y una amplia validez estadística que tienen como finalidad la medición y/o evaluación de alguna característica psicológica ya sea específica o general de un determinado sujeto. (Lotito, 2015, p.80).

Instrumentos:

Escala de Afrontamiento de Lazarus

Esta escala es posiblemente el instrumento más popular para el estudio del afrontamiento, pues ha sido desarrollada por los autores "clásicos" del tema: Lazarus y Folkman. El instrumento consta de 67 ítems; cada uno de los cuales se responde de acuerdo con los criterios siguientes; en función de la medida en que el sujeto respondió o actuó como describe cada uno de ellos. El tiempo de la realización de la prueba es de 15 a 20 minutos aproximadamente, dentro de su fiabilidad tenemos una consistencia interna de 0.61-0,79 y una validez que indica que el análisis factorial distingue entre factores dirigidos a la resolución de problemas (búsqueda de soluciones alternativas, búsqueda de información y realización de un plan de acción) y factores dirigidos a la emoción (búsqueda de apoyo social emocional, distanciamiento, evitación, acentuación de los aspectos positivos de la situación y autoreproche). En cuanto a la interpretación y corrección de esta escala se obtiene 8 estilos de afrontamientos mediante una contestación del 0 que quiere decir en absoluto, 1 en alguna medida, 2 bastante y 3 en gran medida. Se puede obtener una puntuación por estrategias la cual va a poder concluir cual es el estilo de afrontamiento más utilizado (Gonzales, 2007).

Inventario de Autoestima de Coopersmith

Este cuestionario fue elaborado por Coopersmith a partir de estudios realizados en el área de la autoestima, el objetivo que persigue con este instrumento es conocer el nivel de autoestima de los individuos, actitudes valorativas, hacia el sí mismo, en las áreas personal, social, familiar y académica de la experiencia de la persona. Este autor entiende la autoestima como la capacidad que tiene la persona para tener confianza en sí mismo, autonomía, estabilidad emocional, eficiencia, felicidad, relaciones interpersonales favorables, expresando una conducta desinhibida en grupo, sin centrarse en sí mismos ni en sus propios problemas. El inventario consta de 25 ítems donde el sujeto debe responder de manera afirmativa o negativa a cada uno de ellos. La forma de aplicación puede ser individual o colectiva. Los intervalos para cada categoría de autoestima son: 0 a 12 baja autoestima, 13 a 18 autoestima media y de 19 a 25 alta autoestima. En cuanto a la validez y confiabilidad se realizó un estudio de, Autoestima y rendimiento en un grupo de niños de 5to grado, utilizo el procesamiento de análisis de correlación ítems-sub escala, encontrando un valor de $r =$ de 0.9338 para la escala de sí mismo o yo general con un nivel de significación de 0.001, a si mismo se encontró, una relación altamente significativa entre los totales de las sub – escalas y el puntaje total del inventario. Posteriormente se calculó el índice de correspondencia, lo cual indico la validez de contenido, hallando valores que oscilan de 0.80 y 1 en los ítems con un valor de promedio general para todos el inventario de 0.98, lo cual indica que el contenido que mide cada ítems es adecuado y representativo de cada escala (Panizo, 1985).

TÉCNICAS PARA PROCESAMIENTO E INTERPRETACIÓN DE DATOS

Para el análisis estadístico y para información obtenida con la aplicación de estos reactivos psicológicos, se procesará mediante la Estadística Básica del Programa Excel, presentada a través de tablas para las respectivas interpretaciones, respecto de los objetivos planteados.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

RESULTADOS

TABLA 1: *Escala de afrontamiento*

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
	(fi)	%
Confrontación	1	0.42
Distanciamiento	26	10.83
Auto Control	18	7.5
Búsqueda de Apoyo Social	21	8.75
Aceptación de la Responsabilidad	66	27.5
Huida Evitación	13	5.42
Planificación	41	17.08
Reevaluación Positiva	54	22.5
TOTAL	240	100

Fuente: Escala de afrontamiento aplicada a los estudiantes de nivelación de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.

En la investigación realizada se obtienen los siguientes resultados con un 27.5% Aceptación de la Responsabilidad, estrategia más utilizada en los estudiantes quienes son conscientes de las responsabilidades y roles que deben cumplir en su diario vivir, juiciosos en sus elecciones y acciones; Reevaluación Positiva equivale al 22.5%, pese a los grandes cambios que surgen al ingresar a la universidad se centran en su propósito, razonando sus pensamientos, motivaciones, comportamientos y superando las dificultades; el tercero más utilizado es Planificación con el 17.08%, permitiendo plantear alternativas para solucionar los problemas, se esfuerzan para encontrar estrategias de solución a los conflictos presentes. Estas tres estrategias de afrontamiento predominan en la población estudiada, de las ocho estrategias la menos utilizada es Confrontación con un 0.42%, el estudiante actúa directamente ante cualquier problema sin medir los riesgos y peligros que puede ocasionar al intentar solucionar un problema.

TABLA 2: *Niveles de autoestima*

NIVELES	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE %
Alto	87	36.25
Medio	92	38.33
Bajo	61	25.42
TOTAL	240	100

Fuente: Escala de niveles de autoestima aplicada a los estudiantes de nivelación de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.

A través del presente estudio se observa que el 38.33% de los estudiados presentan autoestima media, lo que caracteriza cierta inestabilidad en la percepción de sí mismo al pasar por circunstancias, situaciones, acciones en la vida creando estados emotivos y físicos; en segundo lugar Autoestima Alto con 36.25%, se evidencia que parte de la población estudiada presenta confianza, aceptación, capacidad para la resolución de problemas; conserva la lealtad, honestidad, responsabilidad y sobre todo tiene un autoconcepto positivo y con un 25.42% Autoestima Baja, estudiantes con pensamientos de inferioridad, miedos e incapaces para realizar actividades.

GUÍA DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA

Finalidad de la propuesta:

La siguiente guía de intervención psicoeducativa tiene como finalidad disminuir los niveles bajos de autoestima y promover las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de nivelación de la Facultad Ciencias de la Salud, mediante la aplicación de técnicas como la resolución de conflictos, relajación, psicoeducación, entre otras para obtener mayor estabilidad en su diario vivir, teniendo en cuenta que son personas que en un futuro estarán brindando servicio a la comunidad en diferentes áreas laborables, todas con el fin de lograr mejorar su calidad de vida.

Objetivo:

- Dar a conocer técnicas para fortalecer las estrategias de afrontamiento y mejorar la autoestima de los estudiantes de nivelación de la Facultad Ciencias de la Salud.

ACTIVIDADES DE INTERVENCIÓN		
OBJETIVO	TÉCNICA	ACTIVIDADES
<i>Intervención para fortalecer las estrategias de afrontamiento</i>		
Proporcionar información.	Psicoeducación.	Socializar el concepto y las diferentes estrategias de afrontamiento.
Alcanzar niveles de tranquilidad y paz interior mediante relajación.	Técnica de relajación progresiva de Jacobson.	Se realiza en 3 fases: <i>Primera fase:</i> (Tensión- Relajación). <i>Segunda fase:</i> Examinar mentalmente los grupos de músculos y comprobar su máxima relajación. <i>Tercera fase:</i> (Relajación mental).
Desarrollar habilidades para tomar decisiones y ponerlas en práctica.	Resolución de conflictos.	Orientación hacia el problema o problemas que hay que resolver Definir y formular el problema detalladamente. Buscar soluciones alternas Tomar decisiones Implementación de la solución y verificación
Identificar, evaluar y modificar los pensamientos negativos en circunstancias o sobre personas.	Modificación de pensamientos inadecuados.	Se solicita al paciente que identifique y anote en una hoja de auto registro los pensamientos negativos, el terapeuta procede a la evaluación, cuestionamiento y análisis de las interpretaciones con el fin de saber la validez y buscar pensamientos alternativos.
<i>Intervención para mejorar la autoestima</i>		
Dar a conocer	Psicoeducación.	Socializar el concepto, tipos y la

que es la autoestima y su importancia.		importancia de la autoestima.
Instruir en técnicas de respiración.	Técnica de respiración	Enseñar la respiración profunda y diafragmática (aspirar por la nariz, contener la respiración y expulsar el aire contando al inicio 4 y después 8).
Mejorar el autoconcepto.	Técnica del espejo	Colocarse frente a un espejo de 3 a 5 min. Observarse completamente, hacer contacto visual, expresar en voz alta todos los aspectos, cualidades, atributos positivos que tiene. Tomando en cuenta el tono de voz y postura. Realizarlo todos los días.
Mejorar la calidad de las relaciones interpersonales de comunicación y relaciones expresando sus derechos.	Entrenamiento asertivo.	<i>Técnica del disco rayado:</i> Repetir con tranquilidad y constancia una frase u oración que claramente expresen nuestros objetivos. <i>Técnica del banco de niebla:</i> Hay que localizar cierto punto de acuerdo con lo que el interlocutor manifiesta, pero sin ceder en nuestro argumento, respetando al otro pero sin ceder.
Identificar la aparición de una conducta.	Técnica de Autorregistro.	Registrar la conducta en el momento que ocurre, anotando diferentes variables como: fecha, hora, lugar, personas... Posteriormente reflexionar las circunstancias y la conducta con la que estamos analizando.
Reflexionar sobre tus logros y cualidades positivas, analizar la	El árbol de los logros.	Elaborar una lista de todos tus valores positivos, a continuación elabora otra con los logros que hayas conseguido en la vida. Cuando ya tengas las dos listas, dibuja tu

<p>imagen que tienes de ti mismo y centrarte en las partes positivas.</p>	<p>“árbol de los logros”. Haz un dibujo grande, que ocupe toda la hoja y dibuja las raíces, las ramas y los frutos. Haz raíces y frutos de diferentes tamaños. En cada una de las raíces debes ir colocando uno de tus valores positivos. En los frutos iremos colocando de la misma manera nuestros logros.</p>
---	--

DISCUSIÓN

Lilia Angélica Campo Ternera, Yadira Martínez de Biava (2009). En su investigación “Autoestima en estudiantes de primer semestre del programa de psicología de una universidad privada de la Costa Caribe Colombiana”, midieron el nivel de la autoestima de los estudiantes que ingresan a primer semestre del programa de psicología, obteniendo que los resultados principales indican que un 72,9% obtuvo un nivel alto siendo el valor más predominante dentro de la muestra estudiada, lo que indica que posee una valoración de sí mismo, estabilidad, confianza y atributos personales, entre otros, contrarrestando a la investigación realizada con estudiantes de nivelación de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo, se evidencia que no existe similitud pues se encontró que el valor más predominante es 38.33% de nivel medio de autoestima, los estudiantes presentan cierta inestabilidad en la percepción de sí misma al pasar por circunstancias, situaciones, acciones que se presentan en la vida creando estados emotivos y físicos.

Moghaddam, Taylor & Wrigth citados por Sosa y Zubieta (2010), en su investigación “Conductas adecuadas para la resolución exitosa de las tareas sociales” se diferencia una dimensión de ajuste psicossomático o de bienestar y otra de adopción social y práctica. Al analizar los estilos de afrontamiento se evidenció que el 48,5% menciono eventos negativos relacionados con lo académico, el 18,1% menciono eventos negativos relacionados con la vida personal, por consecuencia tienden a tener dificultades psicológicas y de adaptación o aprendizaje sociocultural, contrarrestando con la investigación no existe similitud debido a que los estudiantes utilizan Estrategias

de Afrontamiento para obtener bienestar y adaptabilidad a las situaciones que se presentan en el diario vivir. La Estrategia de Afrontamiento más utilizada es Aceptación de la Responsabilidad con un 27.5% estrategia donde los estudiantes son conscientes de las responsabilidades y roles que deben cumplir en su diario vivir, son comprometidos en sus elecciones y acciones, de igual manera utilizan Reevaluación Positiva con el 22.5%, los estudiantes pese a los grandes cambios que surgen al ingresar a la universidad se centran en su propósito, razonando sus pensamientos, motivaciones, comportamientos entre otros y superando las dificultades con un enfoque positivo.

Ancer, E (2010). En su trabajo de investigación titulado “Relación entre los niveles de autoestima y estrés en estudiantes universitarios de la Universidad Autónoma de Nuevo León” se examinó la relación entre el estrés y la autoestima en 219 jóvenes de una universidad privada del área metropolitana de Monterrey (México). Los resultados indican la presencia de una correlación negativa entre estrés y autoestima. De igual manera se identificó que el promedio de la población bajo estrés fue de 179 (71.1%). La autoestima de la población se localizó por encima de la puntuación media para la escala, siendo de 25 estudiantes (28.9%) ya que al comparar los grupos por género, no se encontraron diferencias reveladoras en el estrés. En correlación del estudio no existe similitud con dicha investigación, pues un 38.33% de los estudiantes presentan un nivel de autoestima medio y en cuanto a las estrategias de afrontamiento los estudiantes utilizan de mayor manera las estrategias que les permite manipular el problema en sí ante circunstancias estresantes.

De esta manera se ha desarrollado una propuesta de intervención psicoeducativa para mejorar su autoestima y fortalecer sus estrategias de afrontamiento en los estudiantes de nivelación de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.

CONCLUSIONES

A partir de los datos obtenidos se concluye lo siguiente:

- El valor representativo de las estrategias de afrontamiento en un 27.5%

corresponde a Aceptación de la Responsabilidad caracterizado por la concientización de los estudiantes ante sus responsabilidades y roles que deben cumplir en su diario vivir, son juiciosos en sus elecciones, acciones reconocen su error y corrigen el mismo de igual manera prefieren utilizar el modo de afrontamiento Reevaluación positiva en un 22.5%, los estudiantes se centran en su propósito, razonando sus pensamientos, motivaciones, comportamientos y superando las dificultades con optimismo.

- Así mismo con la investigación realizada se determinó que el nivel de autoestima con mayor puntuación es Medio en un 38.33%, lo que define para mejorar las circunstancias, situaciones, acciones que se presentan en la vida creando estados emotivos y físicos pasando por cierta inestabilidad en la percepción de sí misma, seguido de Autoestima Alto en un 36.25%, además se evidencia que parte de la población estudiada presenta confianza, aceptación, capacidad para la resolución de problemas; conserva la lealtad, honestidad, responsabilidad y sobre todo tiene un autoconcepto positivo, pese a la existencia de Autoestima Bajo es el que menos porcentaje representa.
- De acuerdo con los resultados obtenidos se diseñó una guía de intervención psicoeducativa con técnicas y ejercicios con la finalidad de promover y fomentar el mejoramiento de la autoestima en los estudiantes de nivelación valorando la influencia de las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de nivelación que tienen autoestima media y baja.

RECOMENDACIONES

- Partiendo de los resultados obtenidos se sugiere a los estudiantes poner en práctica las diferentes Estrategias de Afrontamiento que existen, de esta manera enfrentarán los acontecimientos que están atravesando de una manera eficaz y eficiente. Trabajar de manera continua en la interiorización de las actividades académicas en donde puedan participar activamente.
- Es evidente el nivel medio de autoestima que tienen los estudiantes de

nivelación, por lo que es importante y necesario trabajar en un reforzamiento afectivo positivo así mejorar la percepción sobre sí mismo, el sentimiento de valía, confianza que deben tener los estudiantes así evitar la inestabilidad que se puede presentar. Se recomienda a la Universidad Nacional de Chimborazo realizar proyectos de sociabilización en la comunidad académica.

- Emplear la guía intervención psicoeducativa establecida en nuestra investigación para mejorar la autoestima y fortalecer las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de nivelación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.

BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, R. y Hernández, J. (2004). La autoestima en la educación. Límite. Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología, (11), p. 82 - 95.
- Ancer, E. (2010). Relación entre los niveles de autoestima y estrés en estudiantes universitarios. Obtenido de <http://eprints.uanl.mx/8127/>
- Astorga, M., Orellana, A., Terreros, V. y Provoste, C. (2017). Estrategias para desarrollar las habilidades socio- emocionales a través de la literatura infantil, en niños y niñas de 4 a 5 años. Santiago de Chile, p.27.
- Castillo, J. y Mosquera, M. (2009). Guía didáctica para el manejo de la autoestima para niños de 5 a 7 años en la escuela "La Asunción". (Trabajo de pregrado). Universidad del Azuay, Cuenca, Ecuador.
- Consuegra, N. (2010). Diccionario de Psicología.[versión electrónica]. Bogotá: Ecoe., p.1, https://amantesofia.files.wordpress.com/2016/09/diccionario_psicologia-copia.pdf
- Di-Colloredo, C., Aparicio, D. y Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. Psychologia. Avances de la disciplina, 1 (2), 125-156.
- Ecuavisa. (2019). Reformas modifican sistema de ingreso a universidades. Recuperado de <https://www.ecuavisa.com/articulo/noticias/actualidad/383336-reformas-modifican-sistema-ingreso-universidades>
- El Universo. (2019). Augusto Barrera: 40 mil jóvenes no logran ir a universidad. <https://www.eluniverso.com/noticias/2018/06/10/nota/6801599/40-mil-vidas-marcadas-porque-no-accedieron-u>
- Enríquez, R. (2017). Autoestima y su incidencia en la superación personal de los estudiantes de la unidad educativa “Luis Andino Gallegos”, cantón la Maná, provincia de Cotopaxi. Quevedo – Los Ríos – Ecuador, pp.26, 27. <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/49000/5572/1/P-UTB-FCJSE-EBAS-SECED-000192.pdf>

- Espinoza, A. y Sigüenza, W. (2015). Funcionamiento familiar según el modelo circuplejo de Olson. (tesis de maestría). Universidad de Cuenca, Ecuador.
- Felipa, M. y Flores, H. (2012). Factores psicosociales que intervienen en el contexto laboral (tesis de pregrado). Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala.
- Felipe, E. y León, B. (2010, 02 de octubre). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*.
- Gantiva, C., Luna, A., Dávila, A. y Salgado, M. (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 4 (1), 63-72.
- Gavidia, H., Nataly, Y., Palacios, C. y José, M. (2016). Estrategias de afrontamiento y calidad de vida en pacientes diagnosticados con VIH en el Hospital Provincial General Docente Riobamba, período octubre 2015-marzo 2016. Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo, 2016.
- Gómez, J., Luengo, Á., Romero, E., Villar, P. y Sobral-Fernández, J. (2006). Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6 (3), 581-597.
- Infantil PRL. (2015). Salud laboral. Org. España. <https://infantilprl.saludlaboral.org>
- León, M. (2010). Propuesta metodológica en explotación sexual comercial y trata dirigido a niñas y niños. Universidad de Cuenca, Cuenca, Ecuador.
- Lotito, F. y Sanhueza, H. (2015). El Directivo Integral: una propuesta ética de liderazgo, formación y gestión. Valdivia: Universidad Austral de Chile. p.80.
- Macías, M., Madariaga, C., Valle, M. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30 (1), 123-145.
- Marín, N. (2016). ¿Cómo se desarrolla y se forma la autoestima?. <https://www.lifeder.com/como-forma-autoestima/>

- Martínez, M., Buelga, S. y Cava, M. (2007). La satisfacción con la vida en la adolescencia y su relación con la autoestima y el ajuste escolar. (tesis de pregrado). Universidad de Barcelona, Barcelona, España.
- Mendoza, G. (21 de febrero de 2018). ¿Cuáles son los componentes de la Autoestima? [Blog] Recuperado de <https://www.gestiopolis.com/cuales-los-componentes-la-autoestima/>
- Mejía, E., Murillo, A. y Calderón, N. (2014). La autoestima y el aprendizaje en el área de personal social de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de la institución educativa n° 1190 Felipe Huamán Poma de Ayala, del distrito de Lurigancho - Chosica, Ugel n°06, 2014. (tesis de pregrado). Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Lima, Perú.
- Mendoza, G. (2018, febrero 21). ¿Cuáles son los componentes de la Autoestima?. Recuperado de <https://www.gestiopolis.com/cuales-los-componentes-la-autoestima/>
- Montealegre, R. (2007). La solución de problemas cognitivos. Una reflexión cognitiva sociocultural. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 25 (2), p.20.
- Nathaniel, B. (1995). Los seis pilares de la autoestima. En B. Nathaniel, *Los seis pilares de la autoestima* (pp. 21-22). Barcelona, España: Paidós.
- Ortega, L. (2019). Baja autoestima en estudiantes. <https://www.psicoactive.com/trabajos98/proyecto-grado-baja-autoestima-na-1/proyecto-grado-baja-autoestima-na-1.shtml>
- Paz, G. (2010). Percepción. (Universidad de Buenos Aires, p.5.) <https://www.um.es/docencia/pguardio/documentos/percepcion.pdf>
- Pérez, J. y Gardey, A. (2010). Definición de estructura. *Definiciones. De.* [versión electrónica]. Copyright, <https://definicion.de/estructura/>
- Pérez, M. y Mágan, I., (2015). *La Ira*. España: Editorial Grupo 5
- Quispe, C., Rodríguez, R. y Velazco, C. (2012). Tesis titulada: La autoestima y su relación con el rendimiento académico en el idioma inglés en los estudiantes del

nivel básico I del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Chosica-Lima (Perú).

RAE. (2010). Diccionario práctico del estudiante. Ministerio de Educación del Ecuador. Quito: Santillana.

Rivera, J., (2013). Investigación sobre Estrés, Enfoque a Estrés Infantil. Revista electrónica en Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas por Tecnologías, 2(2), 62-83.

Sparisci, V. (16 de 22 de 2013). Universidad Abierta Interamericana. Obtenido de Autoestima: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC113919.pdf>

Universidades de Ecuador. (2019). Universidades de Ecuador. <https://www.universidades.com.ec/universidad-nacional-de-chimborazo>

Vega, M. (2018). AUTOESTIMA Y CALIDAD DE VIDA EN MADRES ADOLESCENTES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD SALCEDO TIPO B.. Riobamba - Ecuador, p.18. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/4541/1/UNACH-EC-FCS-PSC-CLIN-2018-0002.pdf>

Viveros, S. (2010). APA Diccionario Conciso de Psicología. México: Editorial Manual Moderno, p.2.

ANEXOS

ANEXO 1: Reactivo psicológico.

ESCALA MODOS DE AFRONTAMIENTO DE LAZARUS

Nombre: _____ Edad: _____

Sexo: _____ Estado civil: _____

Instrucciones:

El siguiente cuestionario tiene por finalidad ayudarlo a analizar las formas o estilos principales en que usted enfrenta las situaciones problemáticas o conflictivas. Lea por favor cada uno de los ítems que se indican a continuación y escriba el número que exprese en qué medida usted actuó en cada uno de ellos.

0 En absoluto.

1 En alguna medida.

2 Bastante.

3 En gran medida.

-
1. Me he concentrado exclusivamente en lo que tenía que hacer (próximo paso) ()
 2. Intenté analizar el problema para comprenderlo mejor. ()
 3. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme de todo lo demás. ()
 4. Creí que el tiempo cambiaría las cosas y que todo lo que tenía que hacer era sólo esperar. ()
 5. Me comprometí o me propuse sacar algo positivo de la situación. ()
 6. Hice algo en lo que no creía, pero al menos no me quedé sin hacer nada. ()
 7. Intenté encontrar al responsable para hacerle cambiar de opinión. ()
 8. Hablé con alguien que podía hacer algo concreto por mi problema. ()
 9. Me critiqué o me sermoneé a mi mismo. ()
 10. No intenté quemar mis naves, así que dejé alguna posibilidad abierta. ()
 11. Confié en que ocurría un milagro. ()
 12. Seguí adelante con mi destino (simplemente, algunas veces tengo mala suerte. ()
 13. Seguí adelante como si no hubiera pasado nada. ()
 14. Intenté guardar para mí mis sentimientos. ()

15. Busqué algún resquicio de esperanza, por así decirlo, intenté mirar las cosas por su lado bueno. ()
16. Dormí más de lo habitual. ()
17. Manifesté mi enojo a la(s) persona(s) responsable(s) del problema. ()
18. Acepté la simpatía y comprensión de alguna persona. ()
19. Me dije a mi mismo cosas que me hicieron sentirme mejor. ()
20. Me sentí inspirado para hacer algo creativo. ()
21. Intenté olvidarme de todo. ()
22. Busqué la ayuda de un profesional. ()
23. Cambié, maduré como persona. ()
24. Esperé a ver lo que pasaba antes de hacer nada. ()
25. Me disculpé o hice algo para compensar. ()
26. Desarrollé un plan de acción y lo seguí. ()
27. Acepté la segunda posibilidad mejor de lo que yo quería. ()
28. De algún modo expresé mis sentimientos. ()
29. Me di cuenta de que yo fui la causa del problema. ()
30. Salí de la experiencia mejor de lo que entré. ()
31. Hablé con alguien que podía hacer algo concreto por mi problema. ()
32. Me alejé del problema por un tiempo e intenté descansar o tomarme unas vacaciones. ()
33. Intenté sentirme mejor comiendo, bebiendo, fumando, tomando drogas o medicamentos, etc. ()
34. Tomé una decisión importante o hice algo muy arriesgado. ()
35. Intenté no actuar demasiado deprisa o dejarme llevar por mi primer impulso. ()
36. Tuve fe en algo nuevo. ()
37. Mantuve mi orgullo y puse al mal tiempo buena cara. ()
38. Redescubrí lo que es importante en mi vida. ()
39. Cambié algo para que las cosas fueran bien. ()
40. Evité estar con la gente. ()
41. No permití que me venciera; rehusé pensar en el problema mucho tiempo. ()
42. Pregunté a un pariente o amigo y respeté su consejo. ()
43. Oculté a los demás lo mal que me iban las cosas. ()
44. No me tomé en serio la situación, me negué a considerarlo en serio. ()

45. Le conté a alguien cómo me sentía. ()
46. Me mantuve firme y peleé por lo que quería. ()
47. Me desquité con los demás. ()
48. Recurrí a experiencias pasadas, ya que me había encontrado antes en una situación similar. ()
49. Sabía lo que iba a hacer, así que redoblé mis esfuerzos para conseguir que las cosas marcharan bien. ()
50. Me negué a creer lo que había ocurrido. ()
51. Me prometí a mí mismo que las cosas serían distintas la próxima vez. ()
52. Me propuse un par de soluciones distintas al problema. ()
53. Lo acepté ya que no podía hacer nada al respecto. ()
54. Intenté que mis sentimientos no interfirieran demasiado con mis cosas. ()
55. Deseé poder cambiar lo que estaba ocurriendo o la forma como me sentía. ()
56. Cambié algo en mí. ()
57. Soñé o me imaginé otro tiempo y otro lugar mejor que el presente. ()
58. Deseé que la situación se desvaneciera o terminara de algún modo. ()
59. Fantasíe e imaginé el modo en que podría cambiar las cosas. ()
60. Recé. ()
61. Me preparé mentalmente para lo peor. ()
62. Repasé mentalmente lo que haría o diría. ()
63. Pensé como dominaría la situación alguna persona a quien admiro y la tomé como modelo. ()
64. Intenté ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona. ()
65. Me recordé a mí mismo cuánto peor podrían ser las cosas. ()
66. Corrí o hice ejercicio. ()
67. Intenté algo distinto de todo lo anterior (por favor descríballo) ()

ANEXO 2: Reactivo psicológico.

Inventario de autoestima de Coopersmith

Nombre: _____ Edad: _____ Sexo: _____

Escolaridad: _____ Ocupación: _____

Lea detenidamente las oraciones que a continuación se presentan y responda SI o NO de acuerdo a la relación en que lo expresado se corresponda con usted. No hay respuestas buenas o malas, se trata de conocer cuál es su situación de acuerdo con el asunto planteado.

SI

NO

1. Generalmente los problemas me afectan muy poco
2. Me cuesta trabajo hablar en público
3. Si pudiera cambiaría muchas cosas de mi
4. Puedo tomar una decisión fácilmente
5. Soy una persona simpática
6. En mi casa me enojo fácilmente
7. Me cuesta trabajo acostumbrarme a algo nuevo
8. Soy popular entre las personas de mi edad
9. Mi familia generalmente tiene en cuenta mis sentimientos
10. Me doy por vencido (a) fácilmente
11. Mi familia espera demasiado de mí
12. Me cuesta mucho trabajo aceptarme como soy
13. Mi vida es muy complicada

SI

NO

14. Mis compañeros casi siempre aceptan mis ideas
 15. Tengo mala opinión de mi mismo
 16. Muchas veces me gustaría irme de casa
 17. Con frecuencia me siento a disgusto en mi trabajo
 18. Soy menos guapo(o bonita)que la mayoría de la gente
- Sí NO
19. Si tengo algo que decir generalmente lo digo
 20. Mi familia me comprende
 21. Los demás son mejores aceptados que yo
 22. Siento que mi familia me presiona
 23. Con frecuencia me desanimo con lo que hago
 24. Muchas veces me gustaría ser otra persona
 25. Se puede confiar muy poco en mi

ANEXO 3: Consentimiento informado.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____, con C.I.: _____, de ____ años de edad, estudiante de nivelación de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo. Manifiesto que he sido informado con la claridad y veracidad debida, respecto al ejercicio académico que conlleva la presente investigación y otorgo de manera libre y voluntaria mi permiso para que se me incluya como informante del presente proyecto de investigación. Por mis propios derechos en pleno uso de mis capacidades legales y mentales, estoy de acuerdo en participar en que se me evalúe con el test Inventario de Autoestima de Coopersmith y Escala de Afrontamiento de Lazarus, otorgo mi permiso para que se haga uso de la información proporcionada misma que servirá para la investigación “ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE NIVELACIÓN. UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, RIOBAMBA, 2019”, en la autoría de Johana Castro, Estefanía Rodríguez y en calidad de tutora Mgs. Lilian Granizo.

En la ciudad de Riobamba a los ____ días del mes de _____ del año _____.

Firma: _____

C.I.: _____

ANEXO 4. Certificado del Sistema Antiplagio (URKUND).



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
COMISIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO CID
Ext. 1133

Riobamba 23 de julio del 2019
 Oficio N° 460-URKUND-FCS-2019

MSc. Ramiro Torres Vizuete
DIRECTOR CARRERA DE PSICOLOGÍA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNACH
 Presente.-

Estimado Profesor:

Luego de expresarle un cordial y atento saludo, de la manera más comedida tengo a bien remitir validación por el programa URKUND, del porcentaje de similitud del trabajo de investigación que se detalla a continuación:

No	Documento número	Título del trabajo	Nombres y apellidos del estudiante	Nombres y apellidos del tutor	% reportado por el tutor	% de validación verificado	Validación	
							Si	No
1	D-54443704	Estrategias de afrontamiento y autoestima en estudiantes de nivelación. Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, 2018	Johana Estefanía Castro Chicaiza Estefanía Esmeralda Rodríguez Palacios	MSc. Lilian Granizo Lara	12	12	x	

Lo cual comunico para los fines correspondientes.

Por la atención que brinden a la presente le agradezco.
 Atentamente,

Dr. Carlos Gafas González
 Delegado Programa URKUND
 FCS / UNACH

C/c Dr. Gonzalo E. Bonilla Pulgar – Decano FCS

ANEXO 5. Dictamen de Conformidad del Proyecto de Investigación



DIRECCIÓN ACADÉMICA
VICERRECTORADO ACADÉMICO



UNACH-RGF-01-04-02.22

DICTAMEN DE CONFORMIDAD DEL PROYECTO ESCRITO DE INVESTIGACIÓN

Facultad: Ciencias de la Salud
Carrera: Psicología Clínica

1. DATOS INFORMATIVOS DOCENTE TUTOR Y MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Tutor: Lilian Verónica Granizo Lara **Cédula:** 060348048-4
Miembro tribunal: Cristina Alessandra Procel Niama **Cédula:** 060408866-6
Miembro tribunal: María Soledad Fierro Villacreses **Cédula:** 060299718-1

2. DATOS INFORMATIVOS DEL ESTUDIANTE

Apellidos: Castro Chicaiza
Nombres: Johana Estefanía
C.I / Pasaporte: 100340501-4
Título del Proyecto de Investigación: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE NIVELACIÓN. UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, RIOBAMBA, 2018.
Dominio Científico: Salud como producto social, orientado al Buen vivir.
Línea de Investigación: Salud

3. CONFORMIDAD PROYECTO ESCRITO DE INVESTIGACIÓN

Aspectos	Conformidad Si/No	Observaciones
Título	SI	
Resumen	SI	
Introducción	SI	
Objetivos: general y específicos	SI	
Estado del arte relacionado a la temática de investigación	SI	
Metodología	SI	
Resultados y discusión	SI	
Conclusiones y recomendaciones	SI	
Referencias bibliográficas	SI	
Apéndice y anexos	SI	

Fundamentado en las observaciones realizadas y el contenido presentado, SI() / NO() es favorable el dictamen del Proyecto escrito de Investigación, obteniendo una calificación de: ____sobre 10 puntos.



DIRECCIÓN ACADÉMICA
VICERRECTORADO ACADÉMICO



UNACH-RGF-01-04-02.22

Mgs. Lilian Verónica Granizo Lara
TUTOR

Mgs. Cristina Alessandra Procel Niama
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Mgs. María Soledad Fierro Villacreses
MIEMBROS DEL TRIBUNAL



DICTAMEN DE CONFORMIDAD DEL PROYECTO ESCRITO DE INVESTIGACIÓN

Facultad: Ciencias de la Salud
Carrera: Psicología Clínica

1. DATOS INFORMATIVOS DOCENTE TUTOR Y MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Tutor: Lilian Verónica Granizo Lara **Cédula:** 060348048-4
Miembro tribunal: Cristina Alessandra Procel Niama **Cédula:** 060408866-6
Miembro tribunal: María Soledad Fierro Villacreses **Cédula:** 060299718-1

2. DATOS INFORMATIVOS DEL ESTUDIANTE

Apellidos: Rodríguez Palacios
Nombres: Estefanía Esmeralda
C.I / Pasaporte: 180389673-5
Título del Proyecto de Investigación: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE NIVELACIÓN. UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, RIOBAMBA, 2018.
Dominio Científico: Salud como producto social, orientado al Buen vivir.
Línea de Investigación: Salud

3. CONFORMIDAD PROYECTO ESCRITO DE INVESTIGACIÓN

Aspectos	Conformidad Si/No	Observaciones
Título	Si	
Resumen	Si	
Introducción	Si	
Objetivos: general y específicos	Si	
Estado del arte relacionado a la temática de investigación	Si	
Metodología	Si	
Resultados y discusión	Si	
Conclusiones y recomendaciones	Si	
Referencias bibliográficas	Si	
Apéndice y anexos	Si	

Fundamentado en las observaciones realizadas y el contenido presentado, SI() / NO() es favorable el dictamen del Proyecto escrito de Investigación, obteniendo una calificación de: ____ sobre 10 puntos.



DIRECCIÓN ACADÉMICA
VICERRECTORADO ACADÉMICO



UNACH-RGF-01-04-02.22

Mgs. Lilian Verónica Granizo Lara
TUTOR

Mgs. Cristina Alessandra Procel Niama
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Mgs. María Soledad Fierro Villacreses
MIEMBROS DEL TRIBUNAL