

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Proyecto de Investigación previo a la obtención del título de Licenciado en Psicología
Educativa, Orientación Vocacional y Familiar

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Título del proyecto

**“ANSIEDAD Y LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN LOS ESTUDIANTES DE
LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL
DE CHIMBORAZO PERIÓDO ABRIL – AGOSTO 2019”**

Autor: William Marcelo Guaman Paguay

Tutor: Mgs. Luz Eliza Moreno Arrieta

Riobamba – Ecuador

2020

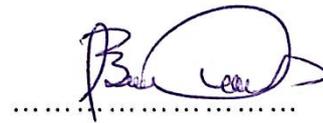
REVISIÓN DEL TRIBUNAL

Los miembros del Tribunal de Graduación, del proyecto “ANSIEDAD Y LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO PERIODO ABRIL – AGOSTO 2019”. Presentado por William Marcelo Guaman Paguay y dirigido por la Mgs. Luz Elisa Moreno Arrieta.

Una vez escuchada su defensa oral y revisado el informe del proyecto de investigación con fines de graduación, en el cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, remite la presente para uso y custodia en la biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Para constancia de lo expuesto firman:

Mgs. Patricia C. Bravo Mancero
PREESIDETE DEL TRIBUNAL



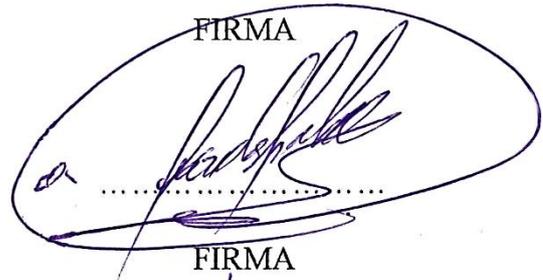
FIRMA

Mgs. Juan Carlos Marcillo Coello
MIEMBRO DEL TRIBUNAL



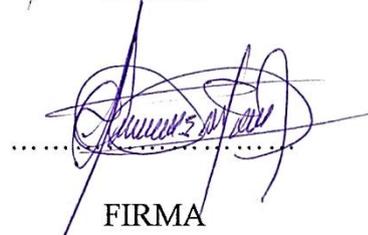
FIRMA

Dr. Marco Vinicio Paredes.
MIEMBRO DEL TRIBUNAL



FIRMA

Mgs. Luz Eliza Moreno Arrieta.
TUTOR



FIRMA

TUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Certifico que el presente trabajo de investigación previo a la obtención del Grado en licenciado en Psicología Educativa, Orientación Vocacional y Familiar, con el tema: “ANSIEDAD Y LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO PERIODO ABRIL – AGOSTO 2019”, ha sido elaborado por el autor WILLIAM MARCELO GUAMAN PAGUAY, el mismo que se ha revisado y analizado en su totalidad, de acuerdo al cronograma de trabajo establecido, bajo el asesoramiento de mi persona en calidad de Tutor, por lo que considero que se encuentra apto para su presentación y defensa respectiva.

Es todo cuanto puedo informar en honor a la verdad.

Riobamba, 02 de Julio de 2019

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Luz Eliza Moreno A', is written over a horizontal dotted line. The signature is stylized and cursive.

Ms. Luz Eliza Moreno A

TUTOR DE TESIS



CERTIFICACIÓN

Que, **WILLIAM MARCELO GUAMAN PAGUAY** con CC: 160047141-9, estudiante de la Carrera de PSICOLOGÍA EDUCATIVA, Facultad de CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "ANSIEDAD Y LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO PERÍODO ABRIL – AGOSTO 2019", que corresponde al dominio científico **DESARROLLO SOCIOECONOMICO Y EDUCATIVO PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA INSTITUCIONALIDAD DEMOCRATICA Y CIUDADANO** y alineado a la línea de investigación **EDUCACION SUPERIOR Y FORMACION PROFESIONAL**, cumple con el 3%, reportado en el sistema Anti plagio nombre del sistema, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 10 de enero de 2020


Mgs. Luz Eliza Moreno Arrieta
TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad del contenido, ideas y conclusiones del presente trabajo investigativo, previo a la obtención del Título de Licenciado en Psicología Educativa, con el tema: “ANSIEDAD Y LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO PERIODO ABRIL – AGOSTO 2019”, corresponde exclusivamente a: William Marcelo Guaman Paguay, con cédula de ciudadanía N 160047141-9, a la tutora del proyecto Mgs. Luz Elisa Moreno Arrieta, y el patrimonio intelectual de la misma le pertenece a la Universidad Nacional de Chimborazo.



William Marcelo Guaman Paguay

C.C. 160047141-9

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer en primer lugar a Dios por permitirme llegar hasta este punto de mi vida que para mí es muy importante, por conservarme con salud, darme las fuerzas físicas y emocionales ante los diferentes hechos de la vida que se me han presentado y continuado con mi profesión.

Agradezco a mis padres que son los pilares fundamentales de mi vida, familia que siempre estuvieron ahí apoyándome, caminando conmigo en cada etapa de mi vida.

A la Universidad Nacional de Chimborazo y a la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías, por proporcionarme una formación excelente, y permitirme culminar mi profesión.

A los docentes de la carrera de Psicología Educativa, quienes me acompañaron y brindaron sus conocimientos durante estos 4 años, que con su guía y arduo trabajo que lo realizaron diariamente en las aulas y haciendo posible la culminación de mi carrera.

Agradezco a la Mgs. Luz Eliza Moreno Arrieta quien estuvo siempre con una predisposición positiva, para orientarme en la realización del proyecto, brindándome sus conocimientos profesionales para hacer posible su culminación.

William Marcelo Guaman Paguay

DEDICATORIA

El presente proyecto de investigación primeramente le dedico a Dios que durante todo este camino estuvo siempre guiándome y cuidándome, él que me ha dado la fortaleza para continuar cuando he estado a punto de caer.

De igual manera, a mis padres que con sus consejos, enseñanzas y valores inculcados han podido hacer posible esta meta, a mis hermanos que incondicionalmente siempre estuvieron ahí cuando más las necesitaba demostrando esa unión como la familia que somos, logrando que nunca me dé por vencido.

A los diferentes docentes que más que facilitadores han sido mis amigos colaborando con su tiempo, saberes y sabiduría, participando en mi desarrollo personal y profesional.

Y finalmente a todas esas personas que durante este tiempo de mi preparación profesional han tenido confianza en verme culminar y cumplir aquellos sueños que me los planteé.

William Marcelo Guaman Paguay

ÍNDICE GENERAL

REVISIÓN DEL TRIBUNAL	ii
CERTIFICADO DEL PLAGIO	iv
TUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	iii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	v
AGRADECIMIENTO	vi
DEDICATORIA	vii
ÍNDICE GENERAL	viii
ÍNDICE DE CUADROS	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xii
RESUMEN	xiii
ABSTRACT	xiv
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.2 JUSTIFICACIÓN	4
1.3 OBJETIVOS	5
1.3.1 OBJETIVO GENERAL	5
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	5
CAPITULO II	6
ESTADO DEL ARTE	6
2.1 LA ANSIEDAD	6
2.1.1 Generalidades	6
2.1.2 El Ataque de Pánico	6
2.1.3 Ansiedad como emoción normal, versus ansiedad como patología	7
2.1.4 Sintomatología de la ansiedad	7
2.1.5 La Juventud	8
2.1.6 La prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios.	8
2.1.7 El Inventario de ansiedad de Beck	9
2.1.8 Niveles de ansiedad	9
2.1.8.1 Ansiedad mínima	9
2.1.8.2 Ansiedad leve	9
2.1.8.3 Ansiedad moderada	10

2.1.8.4 Ansiedad grave	10
2.1.9 Estructura Factorial del Inventario de Ansiedad de Beck	10
2.1.9.1 Factor Subjetivo	10
2.1.9.2 Factor Neurofisiológico	10
2.1.9.3 Factor Autonómico	10
2.1.9.4 Síntomas Vasomotores	10
2.2 ESTILOS DE AFRONTAMIENTO	11
2.2.1 Generalidades	11
2.2.2 Tipos de estrategias de afrontamiento	11
2.2.3 La capacidad para un buen afrontamiento	12
2.2.4 Estilo de afrontamiento dirigido a la resolución de problemas	12
2.2.5 Estrategias de afrontamiento individual	13
2.2.6 Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE)	13
2.2.7 Estilos de Afrontamiento	14
2.2.7.1 Focalizado en la solución de problemas	14
2.2.7.3 Reevaluación positiva	14
2.2.7.4 Expresión emocional abierta	14
2.2.7.5 Evitación:	14
2.2.7.6 Búsqueda apoyo social:	14
2.2.7.7 Religión	14
CAPÍTULO III	15
METODOLOGÍA	15
3.1 ENFOQUE	15
3.1.1 Cuantitativo	15
3.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	15
3.2.1 No Experimental	15
3.3 NIVEL DE INVESTIGACIÓN	15
3.3.1 Descriptivo	15
3.3.2 Correlacional	15
3.4 POR EL TIEMPO	15
3.4.1 Transesacional	15
3.5 POR EL OBJETIVO	16
3.5.1 Básica	16
3.6 TIPO DE INVESTIGACIÓN	16

3.6.1 Por el lugar	16
3.7 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN	16
3.7.1 Técnicas	16
3.7.2 Instrumentos de procesamiento de información	16
3.8 POBLACIÓN Y MUESTRA	17
3.8.1 Población	17
3.8.2 Muestra	17
3.8 PROCEDIMIENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	17
CAPÍTULO IV	18
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	18
4.1 ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS	18
4.1.1 ANALISIS E INTERPRETACION DE LA VARIABLE ANSIEDAD CON EL INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK.	18
4.1.2 ANALISIS E INTERPRETACION DE LA VARIABLE ESTILOS DE AFONTAMIENTO	21
4.1.3 ANALISIS DE LA CORRELACION DE LAS VARIABLES	24
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	26
CONCLUSIONES	26
RECOMENDACIONES	27
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	28
ANEXOS	xv

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro No. 1: Técnicas e Instrumentos a utilizar en la investigación	16
Cuadro No. 2: Resultados globales del Inventario de Ansiedad de Beck	18
Cuadro No. 3: Nivel de Ansiedad	19
Cuadro No. 4: Estilos de Afrontamiento	22
Cuadro No. 5: Correlación de las variables Ansiedad – Estilos de Afrontamiento	24

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico No. 1: Nivel de Ansiedad	20
Gráfico No. 2: Estilos de Afrontamiento	23
Gráfico No. 3: Correlación de las variables Ansiedad – Estilos de Afrontamiento	24

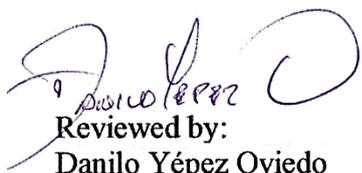
RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo determinar la relación que existe entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento de los estudiantes del séptimo semestre paralelos A y B de la carrera de Psicología Educativa de la Universidad Nacional de Chimborazo, la ansiedad es una emoción repetida que percibimos las personas a veces en momentos de peligro o preocupación. La ansiedad nos sirve para poder tener un dominio en instancias difíciles, además el afrontamiento ha sido concretado como un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona maneja para precisar demandas internas o externas que sean percibidas como excesivas para los recursos del individuo. El enfoque de investigación es cuantitativo, por el nivel de investigación es descriptivo y correlacional, la muestra fue de tipo no probabilística intencional estableciéndose en 58 estudiantes entre ellos 18 hombres y 40 mujeres. Los instrumentos para la recolección de datos fueron técnicas y prueba psicométrica, el Inventario de Ansiedad de Beck para la variable independientes y para la variable dependiente el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés, además de otros recursos como el programa SPSS statistics 23 para el análisis de datos. Donde se pudo comprobar que existe correlación entre la Ansiedad con los Estilos de Afrontamiento, es decir cuando el estudiante tiene altos niveles de Ansiedad presenta distintas formas de afrontamiento a las circunstancias diarias que se presentan.

Palabras Claves: Ansiedad, Estilos de Afrontamiento, Estudiantes

ABSTRACT

The research's aim is to determine the relationship between anxiety and coping styles of students in the seventh semester parallel A and B of the career of Educational Psychology of the Universidad Nacional de Chimborazo, anxiety is a repeated emotion that we sometimes perceive in times of danger or worry. Anxiety helps us to have a domain in difficult instances, in addition the coping has been concretized as a set of cognitive and behavioral strategies that the person manages to specify internal or external demands that are perceived as excessive for the individual's resources. The research approach is quantitative, because of the level of research it is descriptive and correlational, the sample was of an intentional non-probabilistic type, with 58 students including 18 men and 40 women. The instruments for data collection were techniques and psychometric testing, the Beck Anxiety Inventory for the independent variable and for the dependent variable the Stress Coping Questionnaire, in addition to other resources such as the SPSS statistics 23 program for data analysis. Where it was found that there is a correlation between Anxiety and Coping Styles, that is, when the student has high levels of Anxiety, he presents different forms of coping with the daily circumstances that arise.


Reviewed by:
Danilo Yépez Oviedo
English professor UNACH



Keywords: Anxiety, Coping Styles, Students

INTRODUCCIÓN

Esta investigación se concreta dentro del contexto educativo superior que se vive en la día a día, la ansiedad y los estilos de afrontamiento son temáticas estudiadas por la ciencia de la Psicología. Pues las preocupaciones son un sistema de alerta y la activación ante estas situaciones son las formas como actuamos ante las mismas en el medio social, laboral o académico.

Según Bezerra (2010), para conocer el alcance de este problema, ha sido de suma importancia aludir hipótesis y conceptos de varios autores, mismos que a más de presentar su definición, también señalan aspectos positivos y negativos, así como los efectos fisiológicos y psicológicos que no sólo perjudican al individuo que vive su situación, asimismo, a los que lo rodean, por esta razón, se toman en cuenta aquellas situaciones que podrían ser las promotoras de un desequilibrio en el individuo.

Cabe indicar que la forma que utilice el individuo para solucionar el problema y esta se caracterice por tener una ejecución no solo de tipo cognitiva, puesto que suele venir acompañada de conductas, esta influenciada por una serie de elementos de tipo personal y ambiental, lo que hace que exista una singularidad de resolución, la misma que en ocasiones será eficaz de forma indefinida o funcionaria como un atenuante.

Mercedes (2016), define a la ansiedad como el conjunto de reacciones corporales que dispone al cuerpo para la acción, en otras palabras, la ansiedad es una reacción necesaria para llevar a cabo respuestas cognitivas y conductuales de actividades cotidianas y especiales las cuales son vinculadas con la sobrevivencia.

Alonso Fernández (2015), la ansiedad es una parte fundamental en las experiencias emocionales de las personas, con ella se transmite información basándose en una serie de respuestas que abarca aspectos cognitivos de tensión; aspectos orgánicos, simbolizados por un nivel elevado del sistema nervioso autónomo, y aspectos motores que se adhieren en nuestro contexto que posee dominio en los ejercicios que podemos llevar a cabo, generando acciones inseguras e inestables.

Martin (2016), los estilos de afrontamiento forman parte de los recursos psicológicos de los individuos y es una de las variables personales como participantes en los niveles de calidad de vida, a la cual se atribuye una importancia sobre el bienestar psicológico. El afrontamiento, al ser un factor positivo debe ser un protector de la salud y al ser negativo puede ser un factor de riesgo para enfermar.

El afrontamiento sostiene la ventaja de un cierto control de la situación que puede fluctuar desde el dominio del control de solo las emociones suscitadas por el evento estresante.

Según Arcas (2015), entendemos que los estilos y estrategias logran ser puestos en marcha ante muchas costumbres y vivencias que no tienen por qué ser vistas propiamente como estresantes, sino como formas en que la persona hace frente a situaciones o inconvenientes que se necesita movimientos de esfuerzos tanto cognitivos como comportamentales en el intento de disminuir o eliminar la experiencia de ansiedad.

La ansiedad y los estilos de afrontamiento es una parte de la vida estudiantil, donde las personas sienten un grado de la misma, siendo ésta una respuesta adaptativa frente a su desempeño académico, por ende, un grado de angustia o inclusive frente a su imagen en general es, sin duda una de las problemáticas que acarrearán los jóvenes universitarios del séptimo semestre de psicología. Los jóvenes universitarios con ansiedad, suelen mostrarse inseguros, confían poco en sí mismos, les da miedo, temores, suelen ser perfeccionistas, asegurando la calidad de lo que hacen.

Según González (2013), Dentro del sistema educativo se marca la etapa universitaria estableciendo un método, por el cual se prepara y brinda herramientas a la persona para poder iniciar el cambio al nivel superior, donde suele ser uno de los más conflictivos para el individuo ya que éste va de la mano con cambios físicos y emocionales característicos de la juventud y eso los aturde, el proceso de adaptación a veces es muy fácil para la mayoría pero para otras personas es muy difícil aceptar que dejarán atrás su adolescencia para convertirse en jóvenes, por lo que existe inconformidad y miedo a tener más responsabilidades y ser más independientes de los padres y profesores.

En este contexto, el trabajo de investigación se desarrollará a partir de la aplicación de técnicas de investigación e instrumentos de recolección de datos y su análisis para establecer conclusiones y recomendaciones que posibiliten la resolución del problema. Como la total colaboración de los estudiantes para indagar la problemática de la investigación, una vez que se establezcan los resultados y sus conclusiones.

CAPÍTULO I

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A nivel mundial se ha determinado que la ansiedad en los jóvenes adolescentes, hoy en día se ha desarrollado de manera inadecuada dentro de los diferentes contextos en que cada uno vive, se plantea que alrededor de 30 millones de jóvenes adolescentes reflejan ansiedad, esto afecta en su interacción con sus pares tanto en el sistema educativo o en el ambiente social, además esta dificultad se relaciona con las bases establecidas de los estilos de afrontamiento que cada persona tiene.

Esta anomalía no es ajena a la realidad que acontece en el Ecuador se espera que la ansiedad pueda mejorar con un cambio emocional y social conforme al entorno que atraviesa el país en los últimos años; sin embargo, en la actualidad se encuentran muchas falencias que se observan a simple vista, la ansiedad influye en el desarrollo correcto de relaciones cognitivas, fisiológicas y sociales que se verán transferidas en los futuros jóvenes.

Trasladando esta realidad al contexto de la carrera de Psicología Educativa de la Universidad Nacional de Chimborazo se puede observar en el séptimo semestre, que los estudiantes reflejan una sintomatología de ansiedad, manifestando desatinos en el contexto cognitivo, fisiológico y conductual de los mismos, confrontando a su propia condición emocional con carencia de estilos de afrontamiento a los problemas que se ha identificado en la seguridad que demuestran, la participación pasiva en las actividades de formación y relaciones con el grupo, en momentos en los cuales la mayoría de los estudiantes no socializan de la manera correcta.

En este contexto, el tema de investigación resulta ser importante analizarlo debido a que los jóvenes adolescentes presentan niveles notables de ansiedad, además la necesidad de abordar tanto la ansiedad como los estilos de afrontamiento que configuran en una relación tanto emocional como conductual de los jóvenes adolescentes de la carrera, específicamente en los estudiantes de séptimo semestre de Psicología Educativa de la Unach, generando consecuencias negativas dentro del ámbito personal y de los contextos educativo y social.

En los últimos años en el ámbito educativo se ha detectado un cambio notable en la incidencia del comportamiento social, en especial en los jóvenes adolescentes posiblemente provocado por los niveles notables de ansiedad y por ende se refleja en la búsqueda de estrategias de afrontamientos en su contexto, el malestar causado por estos problemas es muy evidente en los jóvenes adolescentes.

1.2 JUSTIFICACIÓN

Este proyecto de investigación es de gran importancia desarrollarlo puesto que en base a el desarrollo del mismo en la carrera de Psicología Educativa es notable la falta de homeostasis en los estudiantes demostrando un déficit en el trabajo académico y un malestar emocional, en las dos variables durante el tiempo que duró el proyecto.

Para su desarrollo la investigación se profundizo en el análisis de las variables establecidas así inculcar un equilibrio en los estudiantes que abalice la importancia de la pertinencia y promover el cambio de comportamientos positivos en su contexto educativo esto va de la mano de la instrucción correcta de la tranquilidad de las personas.

En el séptimo semestre muchos de los estudiantes que están con edades propias para estar cursando dicho semestre, se ve una dificultad que puede ser por un factor emocional y social al centro de educación, en el ámbito educativo se ha observado notablemente como los estudiantes muestran síntomas de ansiedad al no haber un desahogue por la variable mencionada, que por medio del estudio de la misma con instrumentos psicométricos, se actuara con medidas para la reducción de la ansiedad, reconociendo los síntomas para poderlos manejar de mejor manera.

Dentro de la carrera de Psicología Educativa se ha detectado dificultades entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento, dentro de lo manifestado por los estudiantes de la localidad y de manera personal se ha palpado dichas dificultades, las mismas que deben de ser trabajadas en los ámbitos; educativo, emocional y social; para fortalecer su homeostasis, porque si elevamos su nivel emocional y conductual se lograra obtener cambios en sus relaciones interpersonales e intrapersonal dentro del séptimo semestre, quienes serán los beneficiarios de dicha investigación,

Mediante el análisis se logrará un desarrollo e intervención de los estilos de afrontamiento, disminuyendo el descontrol emocional y conductual provocado por la ansiedad para que los estudiantes puedan tener una guía, orientación y procurar la solución de este tipo de problemas que se acrecientan cada vez más en su complejidad.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

- Determinar la ansiedad y los estilos de afrontamiento de los estudiantes de la carrera de psicología educativa del séptimo semestre de la Universidad Nacional de Chimborazo período Abril – Agosto 2019.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Establecer los niveles de ansiedad de los estudiantes del séptimo semestre de la carrera de psicología educativa de la Unach.
- Identificar los estilos de afrontamiento de los estudiantes del séptimo semestre de la carrera de psicología educativa de la Unach.
- Analizar la correlación de la ansiedad con los estilos de afrontamiento de los estudiantes del séptimo semestre de la carrera de psicología educativa de la Unach.

CAPITULO II

ESTADO DEL ARTE

2.1 LA ANSIEDAD

2.1.1 Generalidades

Según Fabra (2018), en la ansiedad, lo primordial de esta variable es el equilibrio que se debe mantener entre el temperamento y carácter ya que estos dos engloban la personalidad de los jóvenes. Asimismo, existen acciones o funciones psicológicas como pensar, sentir, intuir y percibir que, en cada persona es diferente, un ejemplo práctico es presenta cuando alguien es impulsivo, se debe a que prevalecen las funciones de intuir y percibir, precedentemente que las de sentir y pensar.

Hernández (2013), menciona que la ansiedad es una emoción que no afecta como se piensa. Se conjetura como una activación del cuerpo, que se dispone para hacer frente a una amenaza o peligro, implicando factores cognitivos, fisiológicos y conductuales o motores, tanto en la sensibilidad física como en los pensamientos conductuales, en mayor y menor medida una de la otra. Los individuos que sufren de un grado de ansiedad o ataques de pánico son las que tienen eventos continuos e inesperados de miedo o incomodidad de forma abrupta.

Báez (2013), afirma que la ansiedad es una sensación estereotipada que experimentamos las personas ciertas veces en momentos de peligro o preocupación. La ansiedad nos sirve para poder reaccionar mejor en instancias difíciles, sin embargo, la ansiedad cambia a una dificultad que origina sensaciones ásperas y debemos controlarlas y reducirlas a niveles manejables y adaptativos.

2.1.2 El Ataque de Pánico

Sancho (2015), alude que en algunas ocasiones los periodos de ansiedad se le llaman ataques de pánico por el brusco sentimiento que provoca. Todos los seres humanos sufren de ansiedad en diferentes niveles, lo cual es estereotipado. Es ese nerviosismo previo a una entrevista laboral, la tensión que se siente en una confrontación, el modo en que el corazón palpita cuando sentimos el peligro. La ansiedad es un sentimiento afinadamente normal y, con frecuencia, útil porque nos dispone para la acción y para responder a contextos de peligro.

Vidal (2018), indica que, en muchos casos un ataque de pánico no tiene mayores efectos, más allá de pasar un momento desagradable y apreciar durante una o dos semanas cierta inseguridad y temor, que van remitiendo poco a poco.

Cuando ocurre por sorpresa, las primeras veces, aparece un desconcierto y una incertidumbre sobre lo que nos está pasando o nos pasara, y es que la forma en la que manejemos las emociones en esta situación es la que va a intervenir en cómo afrontamos ocasiones semejantes, incluso es la que va a establecer que vuelvan a producirse.

2.1.3 Ansiedad como emoción normal, versus ansiedad como patología

Según Spielberger y otros (2014), señala que, muchos psicólogos del campo la discrepancia entre la ansiedad normal y patológica se establece especialmente por el nivel de intensidad, frecuencia y duración de la respuesta de ansiedad

Spielberger y otros (2014), señala que, la ansiedad en un principio es, una alteración en las emociones normal, cuya función principal es la acción de activarse ante una amenaza, movilizandando actividad o tensión, lo que desarrolla la capacidad de respuesta de la persona. Ante una situación latentemente amenazante, se producen una serie de cambios en el cuerpo destinados a la preparación para hacer frente a la amenaza con un carácter que se adapta desde el punto de vista bioevolutivo.

Un asunto importante para comprender la ansiedad es su relación con los fenómenos psicológicos del miedo y estrés. La ansiedad y el miedo difieren en que mientras este último es una reacción estándar y común procedente por un suceso amenazante que diariamente se identifica con facilidad impulsando el aspecto motor, la ansiedad se materializa en una respuesta exagerada de miedo a eventos no siempre identificables o se produce ante situaciones inapropiadas con un componente anticipado al estímulo.

Un aspecto que diferencia a la ansiedad del estrés y además del miedo, es el peso importante que tiene en esta última respuesta el componente fisiológico. En cambio, tanto en la ansiedad como en el miedo, el componente psicológico es el que resulta central. El estrés únicamente puede convertirse en una condición patológica si las respuestas de adaptación de la persona se prolongan desmedidamente en el tiempo y no son suficientes para hacer frente a los distractores estresores, principalmente si se perciben como indicadores de amenaza o daño.

2.1.4 Sintomatología de la ansiedad

Según Tobal (2018), menciona que, la ansiedad, desde una perspectiva interactiva-multidimensional, es entendida como un fenómeno que incomunica funcionalmente en la vida diaria de las personas, mencionada de la siguiente manera. A través de su triple método de respuesta: cognitivo o intrínseco (pensamientos intrusivos. experiencias de miedo, temores o desconfianza injustificadas, etc.)

Según Bados Lopez (2009), La ansiedad y las inquietudes van de la mano con señales tales como inquietud o intranquilidad, cansarse o fatigarse, problemas al concentración, irritabilidad, tensión muscular y disturbios en el sueño. No obstante, los síntomas citados se conciben los más importantes, otros posibles síntomas físicos son estremecimientos, sacudidas, dolores o rigideces musculares, manos húmedas, boca seca, sudoración, y diarrea.

MacLeon (2015), indica que, las respuestas desadaptadas de ansiedad están provocadas por estímulos o escenarios reales o, por el contrario, por situaciones o estímulos internos, es decir, simbólicos por el sujeto que los imagina como peligrosos o aversivos. La capacidad del estímulo interno o externo capaz de inducir dichas respuestas de ansiedad se modifican según de las tipologías personales de cada uno.

No obstante, la ansiedad normal actuaría como un sistema de alarma que alerta a la persona le antepone a posibles situaciones de riesgo, habitualmente coherentes con la inseguridad. Cuando esta señal se extiende, pese a la finalización del posible peligro, daría paso a lo que se registra como una ansiedad anormal o patológica en sus inmensos vertientes o trastornos de ansiedad.

2.1.5 La Juventud

Lozano (2014), sostiene que la indagación de un concepto de la palabra juventud no es simple porque tiene una perspectiva biológica y es otro si se habla de un carácter social. Asimismo, mientras algunos ven a los jóvenes como aquellos que no pueden alcanzar siendo apreciados como niños pero que aún no son adultos, otros los conceptualizan como aquellos que se revelan o luchan por el dominio de los mayores.

2.1.6 La prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios.

Cardona (2017), señala que, el período universitario establece un tiempo de vida donde casi la totalidad de los estudiantes son adolescentes o adultos jóvenes, lo que involucra que son una población donde se fortalecen los proyectos de vida, se obtiene la mayoría de edad, se toman nuevos compromisos sociales y se extienden las presiones psicosociales, lo que puede exceder en una mayor vulnerabilidad frente a perturbaciones psicosociales como el síndrome ansioso.

Arias (2015), menciona que, todos los sujetos sienten ansiedad en cierta etapa de su vida; esta se caracteriza por una sensación de aprensión imprecisa, desagradable y vaga, que se presenta por la incapacidad de estar sentado o de pie durante un tiempo, y a menudo se conduce con síntomas vegetativos como cefalea, diaforesis, taquicardia, opresión torácica, malestar epigástrico e inquietud. En un estado clínico normal, es una señal de aviso que advierte de un peligro imperioso y accede al individuo tomar medidas moderadas para afrontar dicha amenaza.

2.1.7 El Inventario de ansiedad de Beck

Según Garrido (2014), es un cuestionario de autoinforme establecido por el psicólogo Aaron T. Beck, el cual radica en 21 preguntas con la modalidad de opción múltiple y permite evaluar el grado de ansiedad tanto en niños como adultos.

Las preguntas manejadas remiten hacia los síntomas más comunes de ansiedad que la persona haya alcanzado experimentar durante la última semana y destaca en síntomas tales como temblores, sudoración, escenas temidas, entre otros. Varios estudios han demostrado que el BAI es un cuestionario vigoroso para manifestar signos de ansiedad en niños y adultos.

Cada pregunta posee una escala del 0 al 3, siendo la más baja y la más alta respectivamente. Por consiguiente, un puntaje alto es indicador de una elevada ansiedad en el individuo.

2.1.8 Niveles de ansiedad

- 0-7: ansiedad mínima
- 8-15: ansiedad leve
- 16-25: ansiedad moderada
- 26-63: ansiedad grave

2.1.8.1 Ansiedad mínima

Vivir feliz, con tranquilidad. Se debe disponer de las herramientas emocionales útiles para hacer frente a los distintos problemas y no dejar que nada altere la paz emocional. Ser congruente con la importancia de vivir con tranquilidad y saber cómo evitar la preocupación excesiva y los agobios (Baldwin, 2011).

2.1.8.2 Ansiedad leve

A veces el nerviosismo acaba presionándote con un montón de cosas por resolver. la persona se mantiene alerta por lo que pueda suceder, pero se logra descansar en el sueño y por la

mañana se levanta con toda la energía para enfrentar el día, y es que un poco de ansiedad a la persona le mantiene activa y dispuesta (Baldwin, 2011).

2.1.8.3 Ansiedad moderada

La preocupación ha dado paso a la angustia, abriéndose al miedo, dudas y de lo único que se está segura es de que no vas a poder seguir adelante. Así que la persona se paraliza en las diferentes iniciativas, decisiones, el individuo no puede concentrarse correctamente, porque sus pensamientos, reflexiones están inmiscuidos en un baile de desastres. Los síntomas físicos se hacen evidentes en forma de tensión muscular, dolor de cabeza, nerviosismo, agitación, taquicardia o molestias estomacales (Sanchez, 2013).

2.1.8.4 Ansiedad grave

La vida del individuo supera hasta el punto que la cabeza va a estallar. Va perdiendo el control de sus pensamientos, sentimientos, pero también el de su cuerpo. Las piernas y los brazos se entumecen y se encuentra en una situación de inestabilidad, temiendo volverse loca o loco, con temor a morir, porque el organismo no puede sobrellevar esa tensión (Sanchez, 2013).

2.1.9 Estructura Factorial del Inventario de Ansiedad de Beck

2.1.9.1 Factor Subjetivo

Subjetivo se dice de una percepción, opinión o argumento que corresponde al modo de pensar propio de un sujeto. Se dice también de todo aquello que es relativo al sujeto en distinción con el resto del mundo (Imaginario, 2016).

2.1.9.2 Factor Neurofisiológico

En cualquier acción o conducta de todo organismo está presente el sistema nervioso. Cualquier cambio en su desarrollo es resultado de modificaciones funcionales de dicho sistema. La neurofisiología se ocupa de desvelar cómo funciona este complicado sistema y cómo produce la variedad de modelos de conductas que manifiestan los organismos.

2.1.9.3 Factor Autonómico

Se puede definir de un modo genérico como la capacidad de tomar decisiones y actuar en cuestiones relativas a uno mismo. La autonomía personal se trabaja en distintos ámbitos como en Educación Infantil y en la discapacidad (Espinoza, 2017).

2.1.9.4 Síntomas Vasomotores

Los síntomas vasomotores (sofocos y sudoración nocturna) constituyen la manifestación clínica más característica de la menopausia y pueden afectar en gran medida a la calidad de

vida, por lo que representan el principal motivo de consulta de la mujer climatérica (Agirrezabala, 2014).

2.2 ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

2.2.1 Generalidades

Según Casullo (2017), cita a Freud (1923) quien explica que, el trabajo teórico en afrontamiento y mecanismos de defensa se entabló. Desde esta representación, el afrontamiento se sujeta a la defensa y a las situaciones de estrés que son principalmente de origen intrapsíquico.

Smith C (2015), menciona a Cassaretto, Chau, Oblitas y Valdez (2003) quien explica que, para especificar el concepto de afrontamiento es preciso, en primer lugar, entender la palabra estrés y sus particularidades. El estrés alcanza a considerarse como un estado derivado por un suceso de demandas ocasionales o excesivas que atentan el bienestar y la integridad de una persona.

Lazarus y Folkman mencionan que, en psicología, el afrontamiento ha sido resumido como un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que el individuo maneja para precisar situaciones internas o externas que sean percibidas como excesivas para los recursos de la persona. Se puede creer como una respuesta adaptativa, de cada uno, reduce el estrés que viene de una situación vista como duro de afrontar.

El constructo afrontamiento no ha sido manejado con clara delimitación conceptual, abandonando aún muchas incógnitas por solucionar. Examinando la bibliografía sobre el tema, se mira que los distintos aportes son los que más considerablemente afrontaron este nuevo constructo y marcaron, sin incertidumbres, un camino teórico de excelencia para la Psicología.

2.2.2 Tipos de estrategias de afrontamiento

Lazarus (2015) citado por Solís (2009) plantean que, existen dos estilos de afrontamiento: centrados en el problema y centrados en la emoción. El centrado en el problema está encaminado a buscar soluciones de la tarea sobre qué hacer para eliminar y sobresalir del problema y controlarlo, sus acciones están enfocadas en cambiar la problemática en sí. Estas pueden ser externas o internas.

El segundo estilo centrado en la percepción del suceso de la emoción como incontrolable. Está dirigido en modificar la forma en el que la persona interpreta o valora la información situacional causante del estrés, liberándolas del peligro.

Ornella Castagnetta (2016), menciona que, existe una estrategia fundamentada en la evitación, esta se desarrolla a partir de aquellos momentos en los que la persona prefiere aplazar el afrontamiento activo por la insuficiencia de orden y falta de habilidades de los recursos psicosociales precedentemente de afrontar activamente la situación.

2.2.3 La capacidad para un buen afrontamiento

Castagnetta (2016), menciona que, el elemento esencial para mejorar la habilidad de una buena adaptación al evento estresante es, especialmente la relajación en el caso de una larga duración de sucesos estresantes en el tiempo, es tanto la plasticidad en el uso de estrategias de afrontamiento, la capacidad de utilizar varias estrategias y cambiarlas si nos resulta inútil y desadaptativo.

Algunas estrategias de afrontamiento que podemos aprender a desarrollar podrían ser:

- Mantener un control activo en el problema,
- Intentar no crear más dramática la situación,
- Relajarse y analizar la situación desde distintos aspectos,
- Confiar en nosotros mismos y en nuestras capacidades,
- Admitir nuestros límites, pensar en que ¡somos personas, no robots!
- Pedir ayuda a las personas más íntimas, cuando reconocemos que necesitamos un apoyo.

El estado de bienestar es por tanto accesible a través de una proporción entre nuestra voluntad y la posibilidad de proceder de acuerdo con el argumento en el que vivimos, fortaleciendo así nuestros recursos internos y externos, los que están disponibles en nuestro entorno.

2.2.4 Estilo de afrontamiento dirigido a la resolución de problemas

Frydenberg (1989), citado por Figueroa (2007), indican que, los estudios realizados por basados en los conceptos de ansiedad y afrontamiento desarrollados, donde se define el estilo de afrontamiento orientado en la resolución del problema, se describe a emprender las dificultades de forma directa, de igual manera, señalan que el afrontamiento encaminado a la resolución de problemas son aquellas estrategias que cambian el contexto problémico para hacerla menos estresante.

Dentro de este estilo de afrontamiento se encuentran las siguientes habilidades:

- Indagar diversiones relajantes
- Esforzarse y tener éxito
- Diversión física
- Priorizar lo positivo
- Centrarnos en resolver el problema

2.2.5 Estrategias de afrontamiento individual

Folkman y Lazarus (2003), las estrategias de afrontamiento individual dan preferencia a la dimensión social del ser humano, al reconocer que el afrontamiento nace en la interacción correspondiente y de la rutina, requiriendo tomar una decisión por parte de la persona. El individuo en la disposición en que se encuentra en un contexto socio-cultural es partícipe activo de una realidad simbólica unida por el lenguaje.

Macías (2013), al ser parte de esa realidad, el individuo genera una forma de comportamiento; así, al realizarse cualquier cambio en su sistema socio-cultural, necesariamente cambiarían los esquemas o representaciones mentales que la persona ha creado. Por esta razón, solo podemos considerar el nivel de adaptabilidad de una estrategia y su eficacia de acuerdo con el contexto y las características de la institución a las que pertenece.

2.2.6 Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE)

El Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) es una medida de autoinforme diseñada para evaluar siete estilos básicos de afrontamiento: (1) focalizado en la solución del problema, (2) auto focalización negativa, (3) reevaluación positiva, (4) expresión emocional abierta, (5) evitación, (6) búsqueda de apoyo social, y (7) religión. El artículo se refiere al desarrollo y la validación preliminar del CAE, partiendo de una muestra de estudiantes universitarios (N = 592). Los resultados señalaron una clara estructura factorial de siete elementos que simbolizaban los siete estilos básicos de afrontamiento. Las correlaciones entre los factores fueron bajas o moderadas. Los coeficientes de confiabilidad de Cronbach para las 7 subescalas variaron entre 0,64 y 0,92 (media = 0,79). Un análisis factorial de segundo orden demostró una estructura de dos factores, que representaban los estilos de afrontamiento racional y focalizado en la emoción. Las mujeres indicaron usar más las estrategias de afrontamiento que los varones.

2.2.7 Estilos de Afrontamiento

Folkman y Lazarus (2013), citado por Vásquez, Crespo y Ring (2015), indican que, la escala de Modos de Afrontamiento, es una herramienta que evalúa la variedad de los pensamientos y acciones que utiliza la persona para afrontar una situación estresante, dentro de las estrategias refieren siete estrategias diferentes, las dos primeras más equidistantes en la solución del problema, las cinco siguientes en el equilibrio emocional y la última se focaliza en ambas áreas:

2.2.7.1 Focalizado en la solución de problemas: es el acto y el resultado de resolver. Este verbo puede referirse a encontrar una solución para algo o a determinar alguna cuestión. Un problema, por otra parte, es una dificultad, un contratiempo o un inconveniente (Porto, 2016).

2.2.7.2 Autofocalización negativa: Proceso que consiste en dirigir la falta de atención sobre cualquier aspecto de uno mismo y ser inconsciente de la información generada internamente, en anteposición a dirigir la atención a los estímulos ambientales y tomar conciencia de la información del exterior obtenida a través de los receptores sensoriales (Perez, 2019).

2.2.7.3 Reevaluación positiva: La reevaluación positiva es la estrategia de afrontamiento que nos permite reconocer y aceptar el problema al que nos enfrentamos, identificar el lado positivo y aprender de las dificultades (Leon, 2016).

2.2.7.4 Expresión emocional abierta: Una parte importante de nuestro bienestar depende de nuestras emociones, al fin y al cabo, éstas suponen lo que sentimos e influyen de forma determinante en nuestro estado de ánimo. Sin embargo, a pesar de su importancia es un aspecto de nuestra salud emocional que suele resultar complicado de manejar en algunas situaciones (Catalán, 2017).

2.2.7.5 Evitación: forma parte, junto con el escape, de un procedimiento básico del condicionamiento instrumental. Implica la no aparición de un estímulo aversivo. La persona ha de dar una respuesta antes de la aparición del estímulo, con lo que este no llegará a ocurrir (Kennedy, 2010).

2.2.7.6 Búsqueda apoyo social: Estrategia que tiene un enfoque en el apoyo afectivo, emocional y la información que se trabaja en la familia, amigos y demás, con el objetivo de reducir la tensión que causa la situación problemática (Londoño, 2006).

2.2.7.7 Religión: la religión implica un vínculo entre el hombre y Dios o los dioses; de acuerdo a sus creencias, la persona regirá su comportamiento según una cierta moral e incurrirá en determinados ritos (como el rezo, las procesiones, etc.) (Porto, 2016).

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1 ENFOQUE

3.1.1 Cuantitativo

En base a los objetivos específicos establecidos y además en lo que corresponde a la recolección de datos, tabulación, análisis e interpretación de estos estudios muestrales representativos utilizando instrumentos psicométricos de validación y confiabilidad. En este proceso se utiliza las técnicas estadísticas en el análisis de datos generando tablas y gráficos circulares.

3.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

3.2.1 No Experimental

La investigación es de carácter socio-educativo, dado que la ansiedad y los estilos de afrontamiento pertenecen al área de conocimiento de las ciencias de la educación, y se configura como un estudio humanista; asimismo, se define como tal, porque dentro del trabajo de investigación no se manipularon deliberadamente las variables y por lo que el fenómeno se describió tal y como se presenta en la localidad.

3.3 NIVEL DE INVESTIGACIÓN

3.3.1 Descriptivo

Busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de la población y el objeto de estudio en base a la recolección de datos que puntualicen la situación tal y como se presenta.

3.3.2 Correlacional

Se correlaciona las variables mediante un modelo predecible para un grupo o población, y se correlacionan las variables de estudio para un mejor alcance de conocimiento de las relaciones existentes entre sí. (Se utilizó un programa estadístico).

3.4 POR EL TIEMPO

3.4.1 Transesacional

La investigación se la realiza en un periodo de tiempo determinado (abril - agosto de 2019) en donde se aplican instrumentos técnicos en un tiempo único describiendo y analizando la incidencia y correlación de las variables.

3.5 POR EL OBJETIVO

3.5.1 Básica

Se obtuvo y recopiló la información para ir construyendo una base de conocimiento que se va agregando a la información previa existente.

3.6 TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.6.1 Por el lugar

Se realizó en el lugar de los hechos recolectando datos e información directamente de la realidad de la carrera de Psicología Educativa de la Unach, a través del uso de técnicas de recolección de datos, con el fin de dar respuesta a alguna problemática.

3.7 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

3.7.1 Técnicas

- Pruebas Psicométricas

3.7.2 Instrumentos de procesamiento de información

- Inventario de Ansiedad de Beck

Cuestionario de Afrontamiento del Estrés de M^a Teresa González Martínez

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Cuadro No. 1: Técnicas e Instrumentos a utilizar en la investigación.

VARIABLE	TÉCNICA	INSTRUMENTO	CARACTERÍSTICA
ANSIEDAD	Test Psicométrico	Inventario de Ansiedad de Beck	Es un cuestionario autoadministrado que consta de 21 preguntas de respuesta múltiple. Está compuesto por ítems relacionados con síntomas depresivos, como la desesperanza e irritabilidad, cogniciones como culpa o síntomas físicos relacionados con la depresión, por ejemplo: la fatiga, pérdida de peso y de apetito sexual.

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

Test
Psicométrico

Cuestionario de
Afrontamiento
del Estrés

El Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) es una medida de autoinforme diseñada para evaluar siete estilos básicos de afrontamiento: (1) focalizado en la solución del problema, (2) autofocalización negativa, (3) reevaluación positiva, (4) expresión emocional abierta, (5) evitación, (6) búsqueda de apoyo social, y (7) religión.

Fuente: Universidad Nacional de Chimborazo

Elaborado por: William Guaman

3.8 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.8.1 Población

Los estudiantes de la carrera de Psicología Educativa de la Universidad Nacional de Chimborazo.

3.8.2 Muestra

La muestra es no probabilística e intencionada, ya que se selecciona a los elementos que los integran; para el estudio se plantea trabajar con 58 estudiantes de los séptimos semestres paralelo “A” (25) y “B” (33) de la carrera de Psicología Educativa de la Universidad Nacional de Chimborazo.

3.8 PROCEDIMIENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

La información recolecta se procederá de la siguiente manera:

- Recolección de datos en base a la aplicación de las técnicas e instrumentos de investigación
- Revisión y barrido de la información obtenida
- Procesamiento de datos a través del aplicativo informático correspondiente
- Tabulación y representación gráfica de la información (estadígrafos)
- Análisis e interpretación de los resultados obtenidos.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Luego de realizar el análisis e interpretación de datos, en relación a las dimensiones e indicadores de los Instrumentos de Recolección de Datos aplicados se establecen los siguientes resultados:

4.1 ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

4.1.1 ANALISIS E INTERPRETACION DE LA VARIABLE ANSIEDAD CON EL INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK.

Cuadro No. 2: Resultados globales del Inventario de Ansiedad de Beck

Código del estudiante	Puntuación	Nivel
1	4	Grave
2	3	Moderado
3	3	Moderado
4	4	Grave
5	3	Moderado
6	2	Leve
7	1	Mínimo
8	3	Moderado
9	2	Leve
10	2	Leve
11	3	Moderado
12	1	Mínimo
13	1	Mínimo
14	3	Moderado
15	3	Moderado
16	2	Leve
17	2	Leve
18	2	Leve
19	1	Mínimo
20	3	Moderado
21	3	Moderado
22	2	Leve
23	3	Moderado
24	2	Leve
25	1	Mínimo
26	1	Mínimo
27	4	Grave
28	4	Grave
29	3	Moderado
30	2	Leve
31	2	Leve

32	3	Moderado
33	2	Leve
34	2	Leve
35	4	Grave
36	4	Grave
37	3	Moderado
38	3	Moderado
39	3	Moderado
40	2	Leve
41	3	Moderado
42	3	Moderado
43	3	Moderado
44	4	Grave
45	4	Grave
46	2	Leve
47	2	Leve
48	4	Grave
49	3	Moderado
50	2	Leve
51	3	Moderado
52	3	Moderado
53	2	Leve
54	4	Grave
55	2	Leve
56	3	Moderado
57	1	Mínimo
58	3	Moderado

Fuente: Inventario de Ansiedad de Beck

Elaborado por: William Guaman

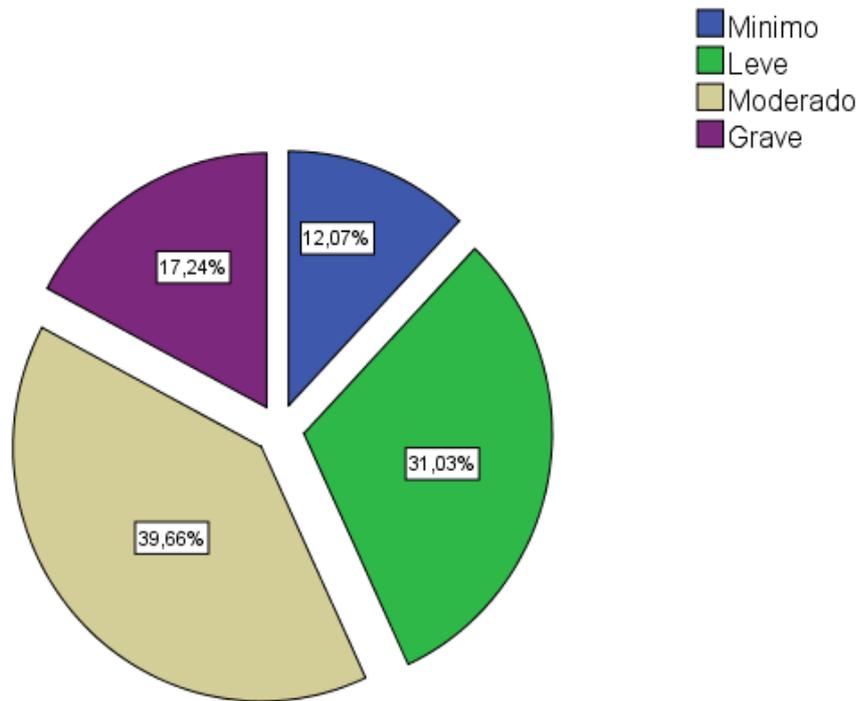
Cuadro No. 3: Nivel de Ansiedad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mínimo	7	9,5	12,1	12,1
	Leve	18	24,3	31,0	43,1
	Moderado	23	31,1	39,7	82,8
	Grave	10	13,5	17,2	100,0
	Total	58	78,4	100,0	

Fuente: Inventario de Ansiedad de Beck

Elaborado por: William Guaman

Gráfico No. 1: Nivel de Ansiedad



Fuente: Cuadro N°3

Autor: William Guaman

ANÁLISIS

De los 58 estudiantes a quienes se les aplicó el Inventario de Ansiedad de Beck que son el 100%; 7 presentan el 12,1% manifestando un nivel mínimo, 18 presentan el 31,0% un nivel leve, 23 presentan el 39,7% un nivel moderado y 10 presentan el 17,2 un nivel grave.

INTERPRETACIÓN

Basándose en el cuadro de puntuación directa podemos evidenciar que la gran mayoría de los estudiantes de séptimo semestre se encuentran en un nivel moderado de ansiedad, lo cual se manifiesta en la preocupación de los estudiantes ante el miedo y la inseguridad para seguir adelante, además demuestra un desequilibrio en sus pensamientos perjudicando su concentración.

4.1.2 ANALISIS E INTERPRETACION DE LA VARIABLE ESTILOS DE AFONTAMIENTO

Código del estudiante	Puntuación	Estilo de Afrontamiento
1	3	Reevaluación positiva
2	3	Reevaluación positiva
3	3	Reevaluación positiva
4	3	Reevaluación positiva
5	3	Reevaluación positiva
6	6	Búsqueda de apoyo social
7	6	Búsqueda de apoyo social
8	1	Focalizado en la solución de problemas
9	4	Expresión emocional abierta
10	4	Expresión emocional abierta
11	3	Reevaluación positiva
12	6	Búsqueda de apoyo social
13	1	Focalizado en la solución de problemas
14	3	Reevaluación positiva
15	3	Reevaluación positiva
16	3	Reevaluación positiva
17	1	Focalizado en la solución de problemas
18	5	Evitación
19	1	Focalizado en la solución de problemas
20	5	Evitación
21	2	autofocalizacion negativa
22	3	Reevaluación positiva
23	5	Evitación
24	3	Reevaluación positiva
25	1	Focalizado en la solución de problemas
26	2	autofocalizacion negativa
27	3	Reevaluación positiva
28	3	Reevaluación positiva
29	3	Reevaluación positiva
30	3	Reevaluación positiva
31	4	Expresión emocional abierta
32	1	Focalizado en la solución de problemas
33	6	Búsqueda de apoyo social
34	1	Focalizado en la solución de problemas
35	3	Reevaluación positiva
36	4	Expresión emocional abierta
37	3	Reevaluación positiva
38	6	Búsqueda de apoyo social
39	1	Focalizado en la solución de problemas
40	3	Reevaluación positiva
41	3	Reevaluación positiva
42	7	Religión
43	4	Expresión emocional abierta
44	7	Religión
45	2	autofocalizacion negativa
46	7	Religión

47	7	Religión
48	3	Reevaluación positiva
49	4	Expresión emocional abierta
50	3	Reevaluación positiva
51	1	Focalizado en la solución de problemas
52	1	Focalizado en la solución de problemas
53	1	Focalizado en la solución de problemas
54	3	Reevaluación positiva
55	1	Focalizado en la solución de problemas
56	1	Focalizado en la solución de problemas
57	1	Focalizado en la solución de problemas
58	3	Reevaluación positiva

Fuente: Cuestionario de Afrontamiento del estrés

Elaborado por: William Guaman

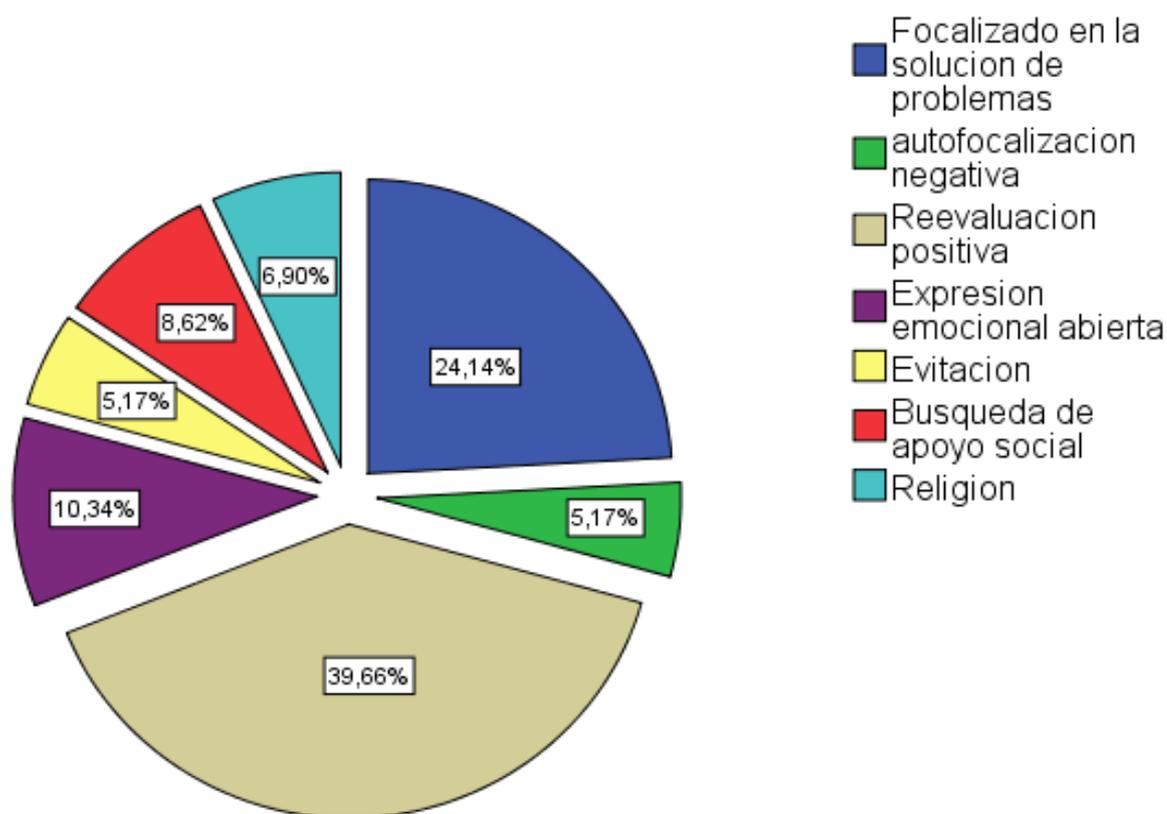
Cuadro No. 4: Estilos de Afrontamiento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Focalizado en la solución de problemas	14	18,9	24,1	24,1
	autofocalización negativa	3	4,1	5,2	29,3
	Reevaluación positiva	23	31,1	39,7	69,0
	Expresión emocional abierta	6	8,1	10,3	79,3
	Evitación	3	4,1	5,2	84,5
	Búsqueda de apoyo social	5	6,8	8,6	93,1
	Religion	4	5,4	6,9	100,0
	Total	58	78,4	100,0	

Fuente: Cuestionario de Afrontamiento del estrés

Elaborado por: William Guaman

Gráfico No. 2: Estilos de Afrontamiento



Fuente: Cuadro N°3

Autor: William Guaman

ANÁLISIS

Se ha podido evidenciar que, de los 58 estudiantes, 14 presenta el 24,1 manifestando un estilo de afrontamiento de Focalizado en la solución de problemas, 3 presentan el 3,2% manifestando un la Autofocalizacion negativa, 23 presentan el 39,7% manifestando la Reevaluación positiva, 6 presentan el 10,3% manifestando la Expresión emocional abierta, 3 presentan el 5,2% manifestando la Evitación, 5 presentan el 8,6% manifestando la Búsqueda de apoyo social, 4 presentan el 6,9% manifestando la Religión, .

INTERPRETACIÓN

Basándose en el cuadro de puntuación directa podemos evidenciar que la gran mayoría de los estudiantes de séptimo semestre demuestra un estilo de afrontamiento de Reevaluación positiva, indicándonos que los estudiantes saben reconocer y aceptar los diferentes problemas cotidianos, identificando el lado bueno y malo de las distintas situaciones aprendiendo de las mismas.

4.1.3 ANALISIS DE LA CORRELACION DE LAS VARIABLES

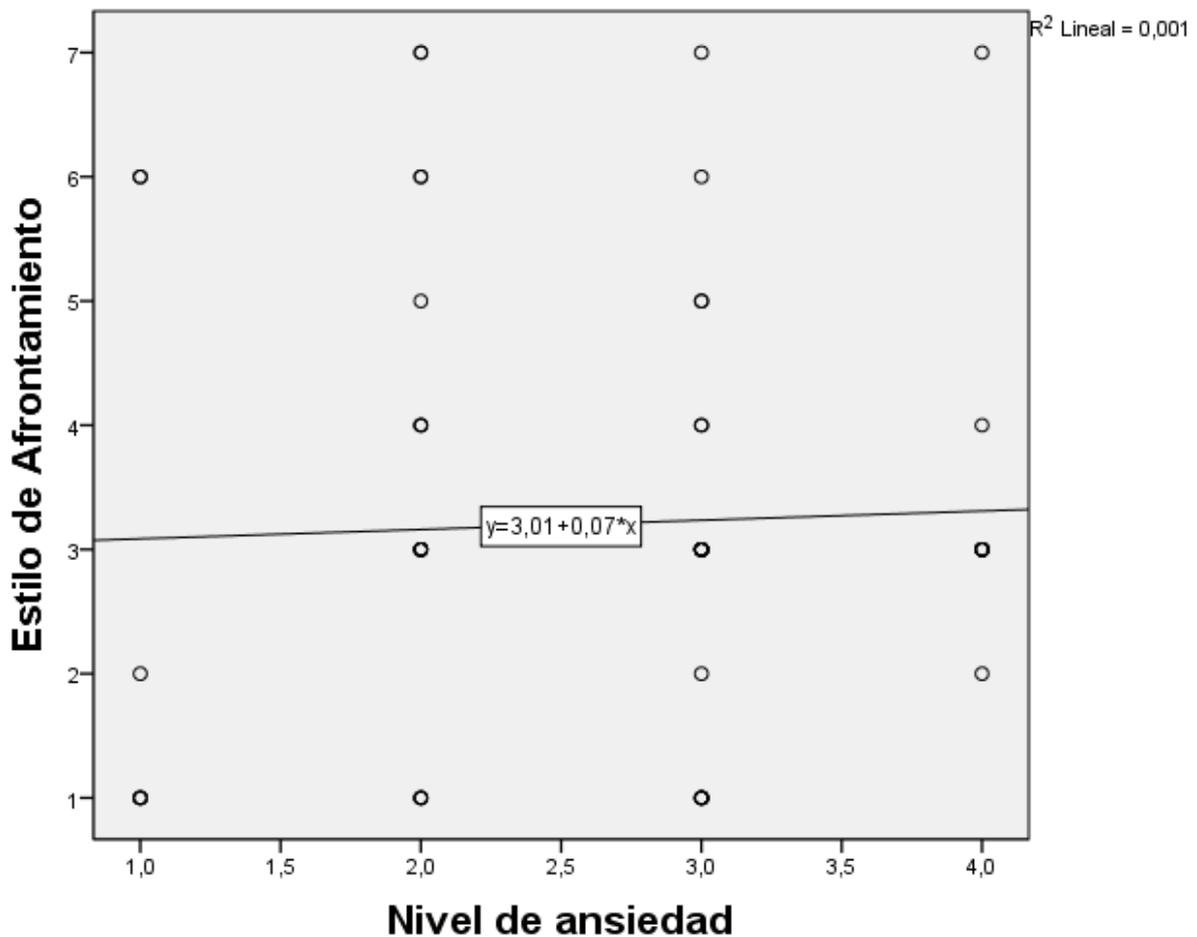
Cuadro No. 5: Correlación de las variables Ansiedad – Estilos de Afrontamiento

		Nivel de ansiedad	Estilo de Afrontamiento
Nivel de ansiedad	Correlación de Pearson	1	,038
	Sig. (bilateral)		,777
	N	58	58
Estilos de Afrontamiento	Correlación de Pearson	,038	1
	Sig. (bilateral)	,777	
	N	58	58

Fuente: Inventario de Ansiedad de Beck - Cuestionario de Afrontamiento del estrés

Elaborado por: William Guaman

Gráfico No. 3: Correlación de las variables Ansiedad – Estilos de Afrontamiento



Fuente: Inventario de Ansiedad de Beck - Cuestionario de Afrontamiento del estrés

Elaborado por: William Guaman

ANÁLISIS

Se ha podido evidenciar de los 58 estudiantes, 9 presenta el 12% manifestando un nivel alto, 27 presenta el 34% un nivel medio, 42 presenta el 54% un nivel bajo.

INTERPRETACIÓN

Dentro de los resultados que se obtiene en el programa SPSS 23 y tomando en cuenta que el p-valor base es de 0,05, se puede constatar que existe correlación inversamente proporcional entre las dos variables dentro de los resultados obtenidos $p=0,38$, por la cual se obtiene una correspondencia entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento, identificando el lado positivo de los problemas y asimismo aprendiendo de las dificultades que se presentan.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- Se establece que existen niveles relevantes de ansiedad moderada, manifestando vacilaciones como la desconfianza y un desequilibrio que detiene al individuo para trascender, no tienen seguridad en sí mismos, pero esto sin duda puede variar con relación a los contextos en los que pueden estar desarrollando y llegar a tener una satisfacción ante los problemas.
- Se identifica que generalmente los estudiantes manifiestan un estilo de afrontamiento de Reevaluación positiva, que con la misma nos permite modificar conductas sin distorsionar la realidad, reconociendo, las diferentes situaciones problemáticas para llegar a su autorrealización, fijándose de una forma relativa.
- Se analiza que existe una correlación inversamente proporcional muy significativa entre la ansiedad con los estilos de afrontamiento de los estudiantes de séptimo semestre de la carrera de Psicología Educativa de la Unach, dado que presentan un nivel relevante de ansiedad, demostrando una sintomatología de inestabilidad emocional y falta de homeostasis, afectando el desarrollo autónomo.

RECOMENDACIONES

- Fortalecer la homeostasis de los estudiantes desde una perspectiva armónica por medio de una serie de actividades complementarias como la terapia relajación, respiración diafragmática con apoyo y trabajo conjunto de los pares, docentes y autoridades, de la carrera de Psicología Educativa, pues de esta manera se estará reduciendo los niveles de ansiedad con el fin de ir fomentando la seguridad en los estudiantes.
- Fomentar el uso de los diferentes estilos de afrontamiento positivos basándose en la reflexión diaria utilizando distintos métodos como una lluvia de ideas, mesas redondas, debates con situaciones de los diferentes problemas cotidianos dándose cuenta en lo positivo, en lo bueno de los contextos en que se desarrolla.
- Trabajar con los estudiantes potencializando los estilos de afrontamiento, dando énfasis en la materia de psicología familiar utilizando entrevistas vivenciales donde el participante comparta alguna situación, aprendiendo el control en la ansiedad y de esta manera ampliar las relaciones socio afectivas con sus pares.

BIBLIOGRÁFIAS

- Agirrezabala, J. R. (13 de 09 de 2014). *INFORMACIÓN FARMACOTERAPÉUTICA DE LA COMARCA*. Obtenido de https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/cevime_infac_2014/es_def/adjuntos/infac_v13_n8.pdf
- Arcas, M. (16 de 06 de 2015). *UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID*. Obtenido de https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/10930/54521_TESIS%20MORAIMA%20PENNA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Arias, C. (24 de 09 de 2015). *Diversitas* . Obtenido de <https://revista.usantotomas.edu.co/index.php/diversitas/article/view/2498/2541>
- Baez, R. (26 de 05 de 2013). *Red de Revistas Científicas de America Latina y el Caribe, España y Portugal*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/html/679/67910207/>
- Baldwin, D. (16 de 09 de 2011). *Lundbeck*. Obtenido de <https://www.lundbeck.com/co/comunidad/pacientes/trastornos-del-humor/trastornos-de-ansiedad>
- Cardona, J. (21 de 04 de 2017). *Diversitas Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/jatsRepo/679/67943296005/html/index.html>
- Carlos, B. (14 de 08 de 2013). *Bezerra Carlos*. Obtenido de *Periodicos Electronicos en Psicologia* : http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002
- Castagnetta, O. (14 de 04 de 2016). *Psicologia y mente*. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/psicologia/estrategias-afrontamiento>
- Catalán, S. (06 de 11 de 2017). *cipsia psicologos*. Obtenido de <https://www.cipsiapsicologos.com/blog/expresion-emocional/>
- Deficcion de*. (16 de 05 de 2014). Obtenido de Julián Pérez Porto: <https://definicion.de/resolucion-de-problemas/>
- Espinoza, A. (23 de 11 de 2017). *Significados*. Obtenido de <https://www.significados.com/autonomo/>
- Fabra, A. (23 de 07 de 2018). *Revista Complutense de Educación*. Obtenido de [file:///C:/Users/USER/Downloads/17441-Texto%20del%20art%C3%ADculo-17517-1-10-20110602%20\(1\).PDF](file:///C:/Users/USER/Downloads/17441-Texto%20del%20art%C3%ADculo-17517-1-10-20110602%20(1).PDF)
- Fernandez, A. (18 de 08 de 2015). *Revista Educacion*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Figuroa, D. p. (09 de 12 de 2007). *Psichologia Avances de la disciplina, vol. 1, núm. 2 pp. 125-156*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224996002.pdf>

- Garrido, J. (18 de 08 de 2014). *Psicopedia*. Obtenido de <http://psicopedia.org/1806/medir-la-ansiedad-con-el-inventario-de-beck/>
- Gonzalez, F. (23 de 01 de 2013). *Estrategias de enseñanza : investigaciones sobre didáctica en instituciones*. Obtenido de <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/fce-unisalle/20170117011106/Estrategias.pdf>
- Hernandez, G. C. (23 de 09 de 2013). *Psicoterapeutas.com*. Obtenido de <http://www.psicoterapeutas.com/paginaspersonales/concha/pregans.hm>
- Imaginario, A. (15 de 06 de 2016). *Significados* . Obtenido de <https://www.significados.com/subjetivo/>
- Kennedy, D. N. (13 de 08 de 2010). *Wikipsicologia*. Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/Evitaci%C3%B3n>
- Leon, C. (12 de 02 de 2016). *Psicologia Estrategias de Afrontamiento .com*. Obtenido de <https://carolinaleonblog.wordpress.com/2019/06/22/que-es-la-reevaluacion-positiva/>
- Lopez, B. (08 de 12 de 2009). *Gokai.es*. Obtenido de https://www.gokai.es/control-definitivo-del-stress-metodo-tamashing-do/?gclid=Cj0KCQiAq97uBRCwARIsADTziyaPady9ttkiLv1druNbBMPeGgXo8VBvOOgcEvEzB9401bCLk4ydqksaAhRNEALw_wcB
- Lozano, M. (24 de 02 de 2014). *La adolescencia y su interrelacion con el entorno* . Obtenido de http://www.injuve.es/sites/default/files/LA%20ADOLESCENCIA%20y%20%20entorno_completo.pdf
- Macias, A. (21 de 04 de 2013). *Psicologia desde el Caribe*. Obtenido de *Psicologia y Salud* : <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/salud/article/view/2051/6906>
- MacLeon. (02 de 09 de 2015). *Clinica de la Ansiedad*. Obtenido de <https://clinicadeansiedad.com/problemas/introduccion/causas-de-la-ansiedad-origen-y-mantenimiento/>
- Martín., Y. D. (14 de 06 de 2016). *Scielo*. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v10n1/hmc070110.pdf>
- Mercedes, L. d. (21 de 01 de 2016). Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/18011/2/LUCIA%20VACA%20-%20ESTRES%20Y%20TIPOS%20DE%20AFRONTAMIENTO%20AL%20ESTRES.pdf>
- Pajares, F. (03 de 06 de 2015). *Periodicos Electronicos en Psicologia*. Obtenido de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982005000200007
- Perez, L. (23 de 02 de 2019). *Diccionario medico* .
- Porto, J. P. (15 de 06 de 2016). *Definicion de*. Obtenido de <https://definicion.de/resolucion-de-problemas/>

- Sanchez, L. (01 de 12 de 2013). *Diario Femenino*. Obtenido de <https://www.diariofemenino.com/articulos/psicologia/ansiedad/niveles-de-ansiedad-conoce-tu-grado-de-ansiedad/>
- Sancho, J. (12 de 09 de 2015). *Notemas.com*. Obtenido de <http://notemas.com/que-es-la-ansiedad>
- Spielberger. (21 de 09 de 2014). *Psicologia y Mente*. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/psicologia/ansiedad>
- Tobal, C. (03 de 11 de 2018). *Planned Parenthood*. Obtenido de <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/salud-mental/ansiedad>
- Vasquez, C. y. (14 de 09 de 2015). *Infac*. Obtenido de https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/cevime_infac_2005/es_def/adjuntos/infac_v13_n8.pdf
- Vidal, J. (14 de 11 de 2018). *Area Humana-Investigacion, innovacion y Experiencia en Psicologia*. Obtenido de <https://www.areahumana.es/ataque-de-panico/>

ANEXOS

Anexo 1.- Fotografías



Fuente: Aplicación de Inventario de Beck y Cuestionario de Afrontamiento de Estrés a los estudiantes de séptimo paralelo A de la carrera de Psicología Educativa de la Unach.

Elaborado por: William Guaman



Fuente: Aplicación de Inventario de Beck y Cuestionario de Afrontamiento de Estrés a los estudiantes de séptimo paralelo B de la carrera de Psicología Educativa de la Unach.

Elaborado por: William Guaman

Anexo 2. Instrumentos de evaluación

Inventario de Ansiedad de Beck

a. Descripción general

Cuadro N° 5.- Descripción general del Inventario de Ansiedad de Beck

Características	Descripción
Nombre del Test	Inventario de Ansiedad de Beck
Autor	Aaron T. Beck y Robert A. Steer
Autor de la adaptación española	Jesús Sanz, Frédérique Vallar, Elena de la Guía y Ana Hernández
Editor de la adaptación española	Pearson Educación, S.A.
Fecha de la última revisión del test en su adaptación española	2011
Constructo evaluado	Ansiedad
Área de aplicación	Psicología clínica, del deporte, Educativa, forense y Neuropsicología
Soporte	Administración oral o papel y lápiz

Fuente: Descripción general del Inventario de Ansiedad de Beck

Elaborado por: William Guaman

b. Breve descripción de la variable que pretende medir el test

Es una escala que mide de manera autoinformada el grado de ansiedad. Está especialmente diseñada para medir los síntomas de la ansiedad menos compartidos con los de la depresión; en particular, los relativos a los trastornos de angustia o pánico y ansiedad generalizada, de acuerdo con los criterios sintomáticos que se describen en el DSM-III-R para su diagnóstico. Por ejemplo, uno de los ítems es “Nerviosismo” y se pide a la persona que conteste sobre la gravedad con que le afectó durante la última semana, en una escala de 4 puntos desde “Nada en absoluto” hasta “Gravemente”. El BAI ha sido formulado para que discrimine entre los grupos de diagnóstico ansioso y no ansioso en una gran variedad de poblaciones clínicas, lo que amplía sus áreas de aplicación. No obstante, dado que la población en la que se desarrolló estaba formada por pacientes psiquiátricos adultos casi en su totalidad, debería usarse con precaución en otras poblaciones.

c. Descripción de las poblaciones a las que el test es aplicable

Puede aplicarse a personas pertenecientes a poblaciones clínicas, y también a la población general, adultas y adolescentes (de 13 años de edad o más). Los datos que se aportan para la adaptación española corresponden a personas de 17 años o más, mayoritariamente pertenecientes a familias con algún miembro universitario. En el Manual se indica que no es apropiada su aplicación a personas con dificultades intelectuales o lingüísticas.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS
PSICOLOGÍA EDUCATIVA ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y FAMILIAR

TEMA: “ANSIEDAD Y LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO PERÍODO ABRIL – AGOSTO 2019”

OBJETIVO GENERAL

Determinar la ansiedad y los estilos de afrontamiento de los estudiantes de la carrera de psicología educativa del séptimo semestre de la Universidad Nacional de Chimborazo período Abril – Agosto 2019.

Edad: Sexo Semestre: Fecha de aplicación:

<u>En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad. Lea cada uno de los ítems atentamente, e indique cuanto le ha afectado en la última semana.</u>				
<u>Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)</u>				
	<u>En absoluto</u>	<u>Levemente</u>	<u>Moderadamente</u>	<u>Severamente</u>
1. <u>Torpe o entumecido</u>				
2. <u>Acalorado</u>				
3. <u>Con temblor en las piernas</u>				
4. <u>Incapaz de relajarme</u>				
5. <u>Con temor a que ocurra lo peor</u>				
6. <u>Mareado, o que se le va la cabeza</u>				
7. <u>Con latidos del corazón fuertes y acelerados</u>				
8. <u>Inestable.</u>				
9. <u>Atemorizado o asustado</u>				
10. <u>Nervioso</u>				
	<u>En absoluto</u>	<u>Levemente</u>	<u>Moderadamente</u>	<u>Severamente</u>
11. <u>Con sensación de bloqueo.</u>				
12. <u>Con temblores en las manos.</u>				
13. <u>Inquieto, inseguro.</u>				
14. <u>Con miedo a perder el control.</u>				
15. <u>Con sensación de ahogo.</u>				
16. <u>Con temor a morir</u>				
17. <u>Con miedo.</u>				
18. <u>Con problemas digestivos.</u>				
19. <u>Con desvanecimientos</u>				
20. <u>Con rubor facial.</u>				
	<u>En absoluto</u>	<u>Levemente</u>	<u>Moderadamente</u>	<u>Severamente</u>
21. <u>Con sudores, fríos o calientes.</u>				

Cuestionario de Afrontamiento al Estrés

a. Descripción general

Cuadro N° 6.- Descripción general del Cuestionario de Afrontamiento del Estrés

Características	Descripción
Nombre del test	Cuestionario de Afrontamiento al Estrés
Autor	M ^a Teresa González Martínez
Autor de la adaptación española	-
Variable(s)	Estrategias de afrontamiento al estrés
Área de aplicación	Psicología clínica-Psicología Educativa
Soporte	Papel y lápiz

Fuente: Descripción general del Cuestionario de Afrontamiento del Estrés

Elaborado por: William Guaman

b. Breve descripción de la variable que pretende medir el test

El test se configura en torno a 7 escalas correspondientes a cada una de las estrategias de afrontamiento, en consonancia con la literatura previa. Las tres primeras escalas indican la presencia de un modo de afrontamiento adaptativo, a saber: Enfrentamiento y lucha activa; Autocontrol y control emocional; Búsqueda de apoyo social. Las 4 escalas restantes exploran los modos de afrontamiento desadaptativos: Ansiedad y preocupación Ansiosa; Pasividad y resignación Pasiva; Huida y distanciamiento; y Negación.

c. Descripción de las poblaciones a las que el test es aplicable

Es un test de sencilla y rápida aplicación, destinado a población adulta, y con un sistema fácil de corrección e interpretación. Los resultados que se obtienen con el test, en puntuaciones directas, así como los puntos de corte ofrecidos, resultan de utilidad clínica para evaluar el estrés y el estilo de afrontamiento de los pacientes.

ANEXO I

CAE

Cuestionario de Afrontamiento del Estrés

Nombre Edad Sexo

Instrucciones: En las páginas que siguen se describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras. Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y recordar en qué medida Vd. la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés. **Rodee con un círculo el número que mejor represente el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican.** Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que Vd. piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente (*aproximadamente durante el pasado año*).

0	1	2	3	4
Nunca	Pocas veces	A veces	Frecuentemente	Casi siempre

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente	0	1	2	3	4
2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal	0	1	2	3	4
3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema	0	1	2	3	4
4. Descargué mi mal humor con los demás	0	1	2	3	4
5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas	0	1	2	3	4
6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía	0	1	2	3	4
7. Asistí a la Iglesia	0	1	2	3	4
8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados	0	1	2	3	4
9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas	0	1	2	3	4
10. Intenté sacar algo positivo del problema	0	1	2	3	4
11. Insulté a ciertas personas	0	1	2	3	4
12. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
13. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema	0	1	2	3	4
14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)	0	1	2	3	4
15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo	0	1	2	3	4
16. Comprendí que yo fui el principal causante del problema	0	1	2	3	4
17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás	0	1	2	3	4
18. Me comporté de forma hostil con los demás	0	1	2	3	4
19. Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema	0	1	2	3	4
21. Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema	0	1	2	3	4
22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema	0	1	2	3	4
23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación	0	1	2	3	4
24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes	0	1	2	3	4
25. Agredí a algunas personas	0	1	2	3	4
26. Procuré no pensar en el problema	0	1	2	3	4
27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal	0	1	2	3	4
28. Tuve fe en que Dios remediaría la situación	0	1	2	3	4
29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas	0	1	2	3	4
30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema	0	1	2	3	4
31. Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga»	0	1	2	3	4
32. Me irrité con alguna gente	0	1	2	3	4
33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir	0	1	2	3	4
35. Recé	0	1	2	3	4
36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	0	1	2	3	4
37. Me resigné a aceptar las cosas como eran	0	1	2	3	4
38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor	0	1	2	3	4
39. Luché y me desahugué expresando mis sentimientos	0	1	2	3	4
40. Intenté olvidarme de todo	0	1	2	3	4
41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos	0	1	2	3	4
42. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar	0	1	2	3	4