



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**“ESTILOS DE PERSONALIDAD Y DE AFRONTAMIENTO AL  
ESTRÉS“**

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciado en  
Psicología Clínica**

**Autor:**

Guato Niama, Gloria Maribel  
Tarira Cando, Grace Sabina

**Tutor:**

Mgs. María Soledad Fierro Villacreses

**Riobamba, Ecuador. 2025**

## DECLARATORIA DE AUTORÍA

Nosotros, Gloria Maribel Guato Niama con cédula de ciudadanía **0604746404** y Grace Sabina Tarira Cando con cédula de ciudadanía **0604878074**, autor (a) (s) del trabajo de investigación titulado: **Estilos de Personalidad y de afrontamiento al estrés** certificamos que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de nuestra exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 13 de febrero del 2025.

---

Gloria Maribel Guato Niama  
C.I: 0604746404

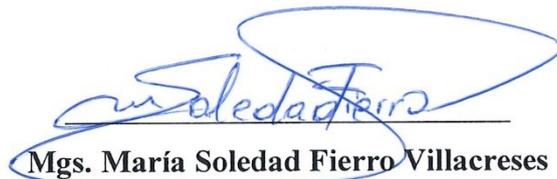
---

Grace Sabina Tarira Cando  
C.I: 0604878074

## DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, **Mgs. María Soledad Fierro Villacreses** catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Salud, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: **Estilos de personalidad y de afrontamiento al estrés**, bajo la autoría de **Gloria Maribel Guato Niama** y **Grace Sabina Tarira Cando**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 25 días del mes de abril del 2025.



**Mgs. María Soledad Fierro Villacreses**

C.I: 0602997181

## CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación **Estilos de personalidad y de afrontamiento al estrés**, presentado por **Gloria Maribel Guato Niama**, con cédula de identidad número **0604746404** y **Grace Sabina Tarira Cando** con cédula de identidad número **0604878074**, bajo la tutoría de la Mg. **María Soledad Fierro Villacreses**; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba a los 25 días del mes de Abril del 2025.

Alejandra Salome Sarmiento Benavides Mgs.  
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE GRADO



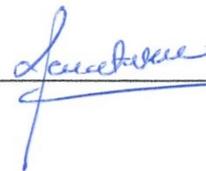
---

Ramiro Eduardo Torres Vizuete Mgs.  
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



---

Renata Patricia Aguilera Vásconez Mgs.  
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



---



Dirección  
Académica  
VICERRECTORADO ACADÉMICO



UNACH-RGF-01-04-08.17  
VERSIÓN 01: 06-09-2021

# CERTIFICACIÓN

Que, **GUATO NIAMA GLORIA MARIBEL** con CC: **0604746404**, estudiante de la Carrera **PSICOLOGÍA CLÍNICA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA SALUD**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**ESTILOS DE PERSONALIDAD Y DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS**", cumple con el **7%** de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **COMPILATIO**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 24 de abril de 2025



Mgs. Soledad Ferro  
**TUTOR(A)**



Dirección  
Académica  
VICERRECTORADO ACADÉMICO

*en movimiento*



SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD

UNACH-RGF-01-04-08.17  
VERSIÓN 01: 06-09-2021

# CERTIFICACIÓN

Que, **TARIRA CANDO GRACE SABINA** con CC: **0604878074**, estudiante de la Carrera **PSICOLOGÍA CLÍNICA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA SALUD**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**ESTILOS DE PERSONALIDAD Y DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS**", cumple con el **7%** de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **COMPILATIO**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 24 de abril de 2025



Mgs. Soledad Fierro  
**TUTOR(A)**

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo de investigación a Dios y a mi madre del cielo María Auxiliadora por la fortaleza, sabiduría y resiliencia que me concedieron, permitiéndome llevar a cabo este proyecto con determinación.

A mis padres por su amor incondicional, esfuerzo, apoyo y palabras de aliento que fueron de guía para cada paso dado dentro de este proceso.

A todas las personas que me han acompañado a lo largo de este camino y aquellos que creyeron en mí cuando más lo necesitaba. Este trabajo no solo refleja mi esfuerzo personal, sino que también el respaldo de cada uno de ustedes, que me motivaron a seguir adelante y a dar lo mejor de mí en cada momento.

***Grace Sabina Tarira Cando***

A los sueños que se convierten en realidad y a las personas que lo hacen posible tanto en lo celestial como en la terrenal, dedico este logro en especial a Dios y a mi ángel de la guardia, que desde el minuto 1 que partió, jamás me a desamparado y no ha dejado de guiarme en cada decisión que he tomado, aun cometiendo errores, siempre ha estado ahí ayudándome a superar cualquier obstáculo; de igual manera a mis seres terrenales como es mamá y mi hermana Estefanía que han sido una pieza fundamental dentro de este proceso con cada palabra o aliento, generando en mí mucho valor, sabiduría y resiliencia para poder salir a adelante, y sí, este logro no es solo mío, sino es de 4.

***Gloria Maribel Guato Niama***

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, quiero expresar mis más profundos agradecimientos a los dos pilares fundamentales para mi vida, mis padres: Mónica y Orlando, quienes han sido mi principal fuente de fuerza y apoyo para seguir adelante. Gracias a ustedes hoy estoy culminando una etapa de mi vida y haciendo realidad lo que una vez comenzó como un sueño muy largo de alcanzar. También agradezco a mi hermano Josué quien con su cariño y paciencia siempre me ha impulsado hacia arriba con palabras de aliento.

Agradezco también a mis dos mejores amigos que conocí en la carrera Maribel y Alex, quienes me indicaron que la universidad no solo es un lugar para construir conocimientos, sino que también experiencias para la vida. Definitivamente nada de esto hubiera sido igual sin su presencia en mi vida. Gracias, por tanto.

*Grace Sabina Tarira Cando*

Luego de haber culminado con éxito este largo proceso de vida universitaria lleno de retos y dificultades, pero donde con trabajo arduo pude sobrellevarlas, por lo que hoy quiero agradecer a todas las personas que fueron partícipes de este logro.

Quiero agradecer a mis padres, hermana y sobrino por ser la inspiración, que me motivo a seguir adelante, de igual manera quiero agradecer a una persona muy especial dentro de este proceso, quien estuvo al comenzar mi vida universitaria, que, a pesar de las adversidades, hemos estado el uno para el otro, y finalmente agradecer a mis amiguitos que la universidad me los dio, desde el primer día que curse esta etapa, Greis y Alex, que gracias a cada trabajo en grupo y cada granito de arena que aportamos tanto en la vida estudiantil como personal nos ha llevado a consolidar esta linda amistad, los quiero mucho!

*Gloria Maribel Guato Niama*

## ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I. INTRODUCCION.....	15
1.1 ANTECEDENTES.....	15
1.2 OBJETIVOS .....	16
1.2.1 Objetivo General .....	16
1.2.2 Objetivos Específicos .....	16
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	17
2.1 La personalidad .....	18
2.2 Estilos de personalidad .....	18
2.3 Estilos de personalidad según Millón.....	18
CAPÍTULO III. METODOLOGIA. ....	25
3.1 Tipo de Investigación: .....	25
3.2 Evaluación de la calidad: .....	27
3.3 Consideraciones éticas:.....	35
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	36
4.1 Resultados .....	36
4.2 Discusión: .....	41

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	53
5.1 Conclusiones .....	53
5.2 Recomendaciones:.....	53
BIBLIOGRAFÍA: .....	54
ANEXOS.....	62

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Criterios de selección de los documentos científicos .....	26
<b>Tabla 2</b> Criterios de exclusión de los artículos científicos .....	26
<b>Tabla 3</b> Criterios basados en el CRF-QS para determinar la calidad metodológica.....	28
<b>Tabla 4</b> Evaluación de la calidad metodológica de los documentos científicos.....	29
<b>Tabla 5</b> Identificar los estilos de personalidad ante situaciones estresantes. ....	36
<b>Tabla 6</b> Describir los estilos de afrontamiento es situaciones estresantes .....	43

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Diagrama de flujo Prisma 2020 .....	27
--	----

## RESUMEN

El estrés es una de las problemáticas con mayor prevalencia dentro de la sociedad actualmente, el cual se identificó como una respuesta natural del cuerpo que se manifiesta en circunstancias demandantes. Para hacer frente a estas situaciones, las personas emplean distintos estilos de afrontamiento, los cuales varían según el contexto y las características individuales. Este estudio se centró en analizar los estilos de personalidad y los estilos de afrontamiento frente a situaciones estresantes utilizando una metodología bibliográfica descriptiva. Se revisaron 3,960 artículos científicos de bases de datos como: Web of Science, Scopus, y PubMed. A través del instrumento CRF-QS (Critical Review Form – Quantitative Studies), se seleccionaron 19 estudios relevantes. Los resultados obtenidos indican que el neuroticismo es el estilo de personalidad menos adaptativo frente a situaciones estresantes, mientras que la responsabilidad y la apertura a la experiencia son estilos que actúan como factores protectores frente al estrés. Los estilos de afrontamiento en situaciones estresantes dependen de las características propias y el contexto, sin embargo, dentro de esta investigación se determinó que los estilos de afrontamiento más utilizados frente al estrés fueron el orientado a la solución de problemas, basado en las emociones y el orientado a la evitación caracterizado por la distracción o el intento de esquivar el problema.

**Palabras claves:** estrés, personalidad, afrontamiento, estilos de personalidad, afrontamiento al estrés

## ABSTRACT

Stress is one of the most prevalent issues in today's society, identified as a natural bodily response that manifests in demanding circumstances. To cope with these situations, individuals use different coping styles, which vary according to the context and individual characteristics. This study focused on analyzing personality styles and coping styles in stressful situations using a descriptive bibliographic methodology. A total of 3,960 scientific articles were reviewed from databases such as Web of Science, Scopus, and PubMed. Using the CRF-QS (Critical Review Form – Quantitative Studies) instrument, 19 relevant studies were selected. The results indicate that neuroticism is the least adaptive personality style in stressful situations, whereas conscientiousness and openness to experience act as protective factors against stress. Coping styles in stressful situations depend on individual traits and context; however, this research found that the most commonly used coping styles in response to stress were problem-focused coping, emotion-based coping, and avoidance-oriented coping, characterized by distraction or attempts to evade the problem.

**Keywords:** stress, personality, coping, personality styles, stress coping



Reviewed by: Alison Varela

ID: 0606093904

## CAPÍTULO I. INTRODUCCION

### 1.1 ANTECEDENTES.

Los estilos de personalidad y afrontamiento al estrés son fundamentales para interpretar como los seres humanos actúan ante situaciones estresantes. Estas variables determinan la capacidad de adaptación ante situaciones de estrés, la exploración de ambas, separadas, pero en interacción, permite diferenciar mejor las respuestas emocionales y conductuales ante contextos desafiantes. Esta investigación se estructura a nivel macro, meso y micro, para brindar una visión completa sobre los factores que afectan en la respuesta de las personas frente al estrés.

La personalidad es un conjunto de características sólidas que orientan al comportamiento y abarcan diferentes estilos de afrontamiento ante situaciones difíciles. Estilos como la extraversión, neuroticismo y afabilidad alteran la forma en que las personas reconocen las situaciones (Camargo, 2019). Lazarus y Folkman en 1986 describen que los estilos de afrontamiento empleados por las personas para manejar el estrés varían según las características individuales de la personalidad, estas estrategias pueden abarcar distintos estilos centrados en el problema, emoción o evitación (Sotomayor, 2020).

Según la Asociación Americana de Psicología en 2023, a escala internacional, el 65% de los habitantes revelaron altos niveles de estrés durante la pandemia de Covid 19, predominantemente en personas con neuroticismo elevado, mismos que padecieron niveles más altos de ansiedad y preocupación ante la seguridad social y económica; el estilo de afrontamiento que escogieron estas personas fue el centrado en la evitación en un 72%.

Por otra parte, las personas con estilos de personalidad extrovertida y afable disfrutaron de una mejor adaptación por a ver buscado apoyo social, para calmar el aislamiento, el 67% emplearon estilos de afrontamiento centrados en el problema y el 58% centrados en la emoción (Camargo, 2019).

En el estudio realizado por Gallegos et al., 2018 desarrollado con adolescentes en Arequipa mostraron valores superiores en neuroticismo sensible ( $x=72$ ) y en amabilidad ( $x=78$ ) acentuando características empáticas y de mayor sensibilidad, mientras los adolescentes con personalidades introvertidas y mayor retraimiento social indican un neuroticismo elevado ( $x=75$ ). De forma adicional en Perú los estilos de afrontamiento son minuciosamente analizados en universitarios, donde el 81,3% muestra un estilo de afrontamiento al estrés centrado en el problema, aunque perciben el problema con claridad, manipulan y evaden el problema; el 19% presentan ciertas habilidades y el 21% generan habilidades para resolver conflictos específicos confiando en su capacidad (Fuster et al., 2021).

Un estudio realizado en la Universidad Nacional de Chimborazo-Ecuador identificó que el individualismo como estilo de personalidad tiene un 24% reconociendo que son personas que tienden a pensar en sí mismos, el 26% considera importante la lógica y la razón por lo que el estilo que prevalece es el de reflexión. el estilo con menor porcentaje es el de control con el 22% donde las personas son autoritarias (Cerdeña y Espín, 2019).

Una investigación realizada en la Universidad Nacional de Chimborazo-Riobamba, analizó los estilos de afrontamiento en situaciones estresantes en 51 estudiantes de primero a séptimo semestre de la carrera de psicopedagogía, el 40% eligió el estilo de afrontamiento orientado a la solución de problemas, el 50% prefirió la reevaluación positiva y el 10% a la búsqueda de apoyo social. Un segundo grupo conformado por 11 estudiantes, el 45% señala un estilo de autofocalización y el 55% elige la expresión emocional abierta. El último grupo se inclinó por otros estilos de afrontamiento, el 15% optó por el estilo centrado en la evitación y el 85% por la religión (Zambrano, 2022).

Desde esta perspectiva, analizar los estilos de personalidad y afrontamiento frente al estrés es fundamental para entender como estos componentes se vinculan con la adaptación intelectual, afectiva y comportamental. El estrés es manejado por los estilos de afrontamiento e interpretados por la personalidad del ser humano. Este estudio se centra en identificar y describir los estilos de personalidad y afrontamiento frente el estrés.

Este estudio desarrolla la interrogante de: ¿Cómo interfieren los estilos de personalidad y los estilos de afrontamiento frente contextos estresantes?

## **1.2 OBJETIVOS**

### **1.2.1 Objetivo General**

- Analizar los estilos de personalidad y de afrontamiento frente al estrés.

### **1.2.2 Objetivos Específicos**

- Identificar los estilos de personalidad frente a situaciones estresantes.
- Describir los estilos de afrontamiento en situaciones estresantes.

## CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.

La investigación del reactivo The Big Five Personality Traits, examinó los factores de orden superior y su relación con la autoestima, edad, sexo en 549 universitarios, la investigación es de tipo empírica correlacional en donde se encuentran contrastes según el sexo en amabilidad y neuroticismos, concluyendo que el reactivo de los cinco grandes factores de la personalidad presenta una estructura valida en la muestra argentina analizada (Genise et al., 2020).

En la Facultad de Artes Visuales de la Universidad de Cuenca, se analizó los estilos de personalidad y nivel de estrés académico en 108 estudiantes, el estudio de tipo descriptivo cuantitativo de diseño transversal fue evaluado a través del test MIBS Y SISCO para vincular la personalidad con los niveles de estrés académico. El 90,7% reveló una personalidad reflexiva, el 88,9% una personalidad de discrepancia y el 81,5% de introversión, concluyendo así que no existe una alteración significativa de estrés en los universitarios (Vásquez, 2017).

El estudio de los estilos de personalidad y fortalezas humanas en adultez tardía y vejez realizada en la ciudad de Argentina tiene como propósito establecer la relación entre los estilos de personalidad, las fortalezas y virtudes en adultos mayores; está investigación es de tipo descriptiva-correlacional de diseño transversal y cuenta con una población de adultos mayores con una muestra de 75 participantes a quienes se les aplicó el inventario de Millon de estilos de personalidad. En los resultados obtenidos las mujeres obtuvieron puntuaciones más altas en sabiduría y se concluye que en la adultez tardía y vejez los estilos de personalidad y fortalezas humanas permanecen estables en hombres y mujeres (Barrio et al., 2022).

En la ciudad de Lima se investigó los estilos de afrontamiento en situaciones de tensión en jóvenes con una positiva y negativa interpretación del clima social nuclear en un instituto educativo, dicha investigación es de tipo cuantitativa de diseño transversal-correlacional con muestra no probabilística en 400 adolescentes. El objetivo fue asociar los estilos de afrontamiento al estrés de los adolescentes con buena y mala percepción del clima social familiar a través de la escala de afrontamiento ACS para adolescentes. El 34,8% de jóvenes se inclinaron hacia el estilo de autoinculparse y evasión de problema y el 31,0% se inclinó por la acción positiva hedonista, concluyendo así que el clima social familiar interfiere en la elección de los estilos de afrontamiento al estrés (Valdez ,2018).

Un estudio de diseño correlacional sobre los estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en 237 adolescentes de 16 y 17 años de la Escuela Cono Norte-Lima examinó el vinculo entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, empleando el cuestionario de estilos de afrontamiento al estrés. Los niveles altos en los estilos de afrontamiento orientados a la solución de problemas y la emoción se relacionan con un mayor incremento en el bienestar psicológico, mientras que el estilo orientado a la negación, conductas inadecuadas, distracción, tienen un nivel moderado en relación con el bienestar psicológico. Se concluye que el estilo de solución de problemas y la emoción pueden mejorar el bienestar emocional (Urbano, 2021).

Un estudio con enfoque cuantitativo de método hipotético deductivo realizado en Perú sobre los estilos de afrontamiento al estrés dominantes en la solución de problemas sociales en universitarios en aislamiento social por Covid-19, determinó en 386 universitarios que el estilo de afrontamiento al estrés prevalece en las habilidades para resolver problemas sociales, al emplear el cuestionario de estilos de afrontamiento se identificó que el 81% prefieren un estilo de afrontamiento al estrés centrado en el problema, el 42% no desarrolla habilidades para resolver problemas, el 19% mantiene solo algunas habilidades y el 21% alcanza a incrementar habilidades específicas para sostener dificultades. Se concluye que los estilos de afrontamiento al estrés interfieren en la solución de problemas sociales (Fuster y Ocaña, 2021).

## 2.1 La personalidad

La personalidad se caracteriza por la presencia de ciertos rasgos dominantes que diferencian a cada ser humano de otros (como citó Munuera et al., 2015).

Eysenck describe a la personalidad como un sistema establecido por componentes afectivos, cognitivos y conductuales de una persona que establece su adaptabilidad al entorno (como citó Bermúdez et al., 2017).

La personalidad esta compuesta por el temperatura y carácter:

- **Temperamento:** Gaitán (como citó Tafur, 2014) menciona que el temperamento es un elemento transmitido genéticamente por los padres, es decir que es innato desde que se nace.
- **Carácter:** Es un aspecto fundamental de la personalidad que está constituido por actitudes, sentimientos y valores (Pueyo, 2016).

## 2.2 Estilos de personalidad

Eysenck en 1965 identifica que un estilo de personalidad es una orientación de conducta que brinda estabilidad y lógica a las acciones y reacciones emocionales de una persona para determinar su adaptabilidad única al entorno (citado en Vásquez et al., 2020)

Castro et al., (2004), mencionan que los estilos de personalidad son la forma en como las personas analizan la información y se comportan (citado en Sarmiento, 2020).

Lewis Goldberg (2020), los estilos de personalidad son bastante constantes a lo largo del tiempo y se desprenden de la interacción de los factores biopsicosociales.

## 2.3 Estilos de personalidad según Millón

Millón mediante el inventario de estilos de personalidad establece que la personalidad se estructura en 3 áreas:

### 1. Metas motivacionales

- **Expansión:** Se identifica por una actitud positiva hacia el futuro. La persona acepta los conflictos cotidianos de forma positiva

- **Preservación:** Se vincula a un enfoque negativo de los conflictos con una marcada negatividad en su vida.
- **Modificación:** El ser humano busca cambiar el entorno para alcanzar sus metas, teniendo una certeza que el futuro depende de sus acciones
- **Adecuación:** El individuo opta porque su vida se ajuste a las situaciones que otros han creado por falta de iniciativa propia
- **Individualidad:** El ser humano muestra actitudes egocéntricas, centrándose en sí mismo.
- **Protección:** Satisface las necesidades de los demás y sacrifica sus intereses (Sánchez, 2014).

## 2. Modos cognitivos

- **Extraversión:** Los seres humanos son espontáneos, sociables y competitivos.
- **Introversión:** Son personas reservadas, retraídas, distantes y evitan ser competitivas.
- **Sensación:** La persona opta por centrarse en el aquí y el ahora y en aquello que puede ser comprobable, sintiéndose grato y en seguridad.
- **Intuición:** Aparece de forma inmediata en las personas, es decir no acude a la revisión de episodios en la memoria, se genera sin que se lo espere
- **Reflexión:** Es preguntarse sobre lo que puede o no suceder en distintas situaciones, considerando la mejor opción frente a la dificultad.
- **Sistematización:** Son seres humanos minuciosos, comprometidos y constantes que transforman la nueva información adaptándola a lo familiar.
- **Innovación:** Son creativos, confiados y no dudan en proporcionar perspectivas diferentes a situaciones establecidas (Sánchez, 2014).

## 3. Relaciones interpersonales

- **Retraimiento:** Son personas distantes, discretas y en su mayoría agresivas.
- **Comunicación:** Se caracterizan por confiar en sus habilidades comunicativas y disfrutar siendo el centro de atención, mostrando ser manipuladores y creyéndose influencia para los demás.
- **Vacilación:** Son personas preocupadas, inquietas y alarmantes, suelen apartarse de los círculos sociales.
- **Firmeza:** Se caracterizan por ser seguros de si mismo, tener liderazgo y confianza en sus habilidades.
- **Discrepancia:** Se hacen responsables de sus acciones sin importar lo que opinen los demás.
- **Conformismo:** Obedecen a la figura autoritaria y las reglas establecidas contribuyendo con la comunidad.
- **Sometimiento:** Sienten menosprecio por cuenta propia viviendo en sufrimiento constantemente
- **Control:** Son obstinados por naturaleza buscando controlar las situaciones todo el tiempo.

- **Satisfacción:** Su humor es variable y se muestran resentidos la mayor parte del tiempo por creen que son tratados injustamente.
- **Concordancia:** Son personas amables, calmadas y pacíficas, les disgusta provocar incomodidades a los demás (Sánchez, 2014).

### **Consideraciones previas al estrés**

El estrés se define como respuesta física o emocional que se presenta en situaciones o pensamientos que generan tensión. Es una reacción natural del cuerpo frente a desafíos o demandas dentro del entorno que si se prolonga impacta negativamente en la salud física y mental (Olmedo y Cabezas, 2021).

El estrés genera un estado de bienestar biológica que altera el equilibrio del organismo generado cuando no se logra adaptar de manera efectiva a las exigencias del entorno cercano (Navinés et al., 2016).

El estrés es una respuesta propia del cuerpo que se manifiesta ante situaciones difíciles, ya sea por factores físicos o emocionales. Este mecanismo de defensa activa diversas reacciones en el organismo para enfrentar la dificultad, pero cuando se mantiene de forma prolongada lleva al cuerpo a un estado de sobrecarga que con el pasar del tiempo tienden a manifestarse en problemas de salud o enfermedades (Ávila, 2014).

Existen diversos tipos de estrés que pueden clasificarse según su duración

- **Estrés agudo:** Es el más común y se genera a partir de las demandas y presiones recientes de las expectativas del futuro inmediato. Se manifiesta como una reacción temporal a situaciones específicas (Ávila, 2014).
- **Estrés agudo episódico:** Orlandini (como se citó en Ávila, 2014), mencionan que este tipo de estrés se presenta cuando una persona experimenta episodios frecuentes de estrés agudo. Las personas que padecen este tipo de estrés tienden a aceptar varias responsabilidades sin saber gestionar de manera correcta las exigencias y tensiones diarias. En consecuencia, suelen reaccionar de manera impulsiva y emocional, mostrándose irritable e incapaces de organizar su vida.
- **Estrés Crónico:** Orlandini (como se citó en Ávila, 2014), refiere al estrés crónico como un estado constante de alerta derivado de una percepción de no encontrar salida a situaciones difíciles o abrumadoras. Este tipo de estrés está asociado con demandas o presiones prolongadas que pueden tener su origen en experiencias traumáticas de la infancia y permanecer latente a lo largo del tiempo. Una de las características más alarmantes del estrés crónico es que las personas llegan adaptarse a su presencia, ignorando su impacto hasta que enfrentan una crisis severa, además los síntomas son complejos y suelen ser difíciles de tratar.

### **Afrontamiento**

Folkman y Lazarus (como se citó en García et al., 2020), definen el afrontamiento como un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que las personas implementan y ajustan de manera continua para enfrentar demandas específicas tanto internas como externas.

### **Estilos de Afrontamiento**

Son un conjunto de estrategias desarrolladas para enfrentar diversas situaciones que se ejecutan a partir de las experiencias previas de las personas, sin embargo, con el transcurso

del tiempo y en diversas situaciones las personas van a mantener un mismo estilo de afrontamiento ante situaciones de demandas o exigencias (Morales et al., 2012).

### **Situaciones estresantes**

Los eventos estresores de la vida están relacionados con el concepto unificado del estrés el cual manifiesta que las personas deben adaptarse a los cambios que experimentan en su entorno. A lo largo del desarrollo y maduración las personas enfrentan múltiples transformaciones inclinadas a lo personal, estos cambios son reconocidos cognitivamente como desafíos, amenazas, pérdidas o daños y demandan ser afrontados para conseguir un equilibrio y adaptación correcta (Alonso et al., 2014).

Algunos de estos acontecimientos pueden presentar un peligro para el bienestar de la persona como el perder a un ser querido, divorciarse, terminar un trabajo de muchos años, inestabilidad financiera, quedarse solo, entre otros; estas son situaciones que requieren ser enfrentadas para contar con un bienestar óptimo (Alonso et al., 2014)

### **Modelos de los estilos de afrontamiento frente al estrés**

- **Modelo Biologista:** Selye (como se citó en Urbano, 2019), señala que este modelo ha sido criticado por tener una limitación dado que no explora a fondo la dificultad del comportamiento del ser humano ante el afrontamiento. Por otra parte, excluye aspectos importantes como la parte cognitiva y emocional enfocándose solamente en la respuesta fisiológica del cuerpo frente a escenarios de amenaza. Desde esta perspectiva, el afrontamiento se restringe a una visión basada en respuestas fisiológica destacando principalmente la conducta de huida o evitación al estrés.
- **Modelo Psicoanalítico:** Hann, Menninger y Valliant (como se citó en Sotomayor, 2020), mencionan que este modelo aborda los mecanismos de defensa como una forma clave de afrontar al estrés, destacando el papel del yo como un agente central y consciente en la toma de decisiones frente a los desafíos cotidianos. Este enfoque otorga especial importancia a los procesos cognitivos como el pensamiento y valora aquellos comportamientos orientados tanto a resolver problemas como reducir los niveles de estrés.
- **Teoría transaccional:** Lazarus y Folkman (como se citó en Sotomayor 2020), señalan que existen dos estilos principales de afrontamiento:

**Estilo de afrontamiento orientado al problema:** Se centra en identificar claramente la dificultad, explorar posibles soluciones, analizar sus ventajas y desventajas y seleccionar la alternativa más adecuada para implementarla. Este enfoque implica aprovechar tanto los recursos internos como los del entorno utilizando estrategias que permitan eliminar o minimizar el estrés.

Dentro de este estilo, se distingue dos subgrupos: El primero relacionado con el entorno que busca modificar las tensiones externas y el segundo enfocado al individuo que aborda aspectos como la motivación, los deseos, la búsqueda de gratificaciones, los procesos cognitivos y el desarrollo de nuevos aprendizajes.

**Estilo de afrontamiento centrado en las emociones:** Busca regular los estados emocionales y reducir el malestar generado por situaciones estresantes. Estas estrategias

incluyen esfuerzos como evitar la situación estresante, reinterpretar, cognitivamente el evento perturbador o enfocarse en aspectos positivos del entorno o de uno mismo (Lazarus y Folkman, 1986).

El objetivo es lograr un equilibrio emocional mediante el apoyo social asumiendo las dificultades, aceptando las dificultades, obteniendo el lado positivo del problema, recurriendo a una creencia religiosa o negando la presencia del problema. En general estas formas de afrontamiento son más comunes cuando se percibe que las condiciones externas no pueden ser modificadas, mientras que el afrontamiento dirigido al problema suele emplearse cuando las circunstancias son evaluadas como susceptibles de cambio (Tacca y Tacca, 2019).

Lazarus y Folkman (como se citó en Sotomayor, 2020), resaltan estrategias concretas orientadas en la emoción, conforme a lo siguiente:

**Apoyo social emocional:** Se basa en explorar el apoyo emocional, empatía y comprensión, facilitando la aceptación a la realidad ante un evento estresante logrando confrontar de una forma correcta y funcional.

**Apoyo a la religión:** Implica en brindar ayuda a través de la fe, promoviendo una reinterpretación positiva ante circunstancias estresantes, alcanzando a fomentar estrategias activas de afrontamiento. En momento de estrés la inclinación hacia la religión es muy importantes, dado que creer en Dios o la suerte puede contribuir a tener un soporte ante eventos traumáticos, generando superación y adaptación para situaciones futuras (Morán et al., 2019).

Un estudio sobre afrontamiento religioso y ajuste psicológico encontró que quienes recurren a la fe realizan obras altruistas e integran grupos espirituales y tienden a reducir el estrés, mejorar su autoestima adaptándose mejor a las adversidades (Año y Vasconcelles, 2005).

**Reinterpretación positiva y crecimiento:** Busca manejar el estrés emocional en lugar de confrontar directamente el estrés. Al reinterpretar la situación de forma más positiva, se facilita una transición hacia estrategias más centradas en la solución del problema. Estas estrategias son fundamental para reforzar la resiliencia, dado que implica buscar aspectos positivos y que sean favorables en medio de una situación desagradable y de este modo tratar de mejorar y crecer a partir de la experiencia (Morán et al., 2019).

**Concentración y desahogo emocional:** Se centra en emociones negativas y en expresarlas. Aunque puede ser útil al momento de alta tensión permanecer en este estado. Por períodos prolongados, puede dificultar la adaptación al distraer a la persona de esfuerzos más activo de afrontamiento.

**Liberación cognitiva:** Se refiere a la realización de actividades que distraigan a la persona del estresor, evitando pensar en la meta o la dimensión conductual afectada, generalmente precede a una liberación conductual.

**Negación:** Consiste en ignorar el estresor, lo que puede reducir temporalmente el estrés y facilitar una transición hacia estrategias más activas, sin embargo, si se prolonga puede llevar a una gestión ineficaz. En pacientes con hemodiálisis, la negación se ha

asociado con un afrontamiento menos afectivo, mayor ansiedad, depresión y menor ajuste psicosocial (Calvanese et al., 2004).

**Consumo de sustancias:** Se refiere al uso de alcohol o drogas como una forma de evadir pensamientos en relación con eventos estresores y las dificultades que traen consigo, si bien es cierto puede aliviar temporal o momentáneamente el malestar, esta estrategia de afrontamiento no resuelve la situación y puede generar consecuencias perjudiciales negativas a largo plazo que podría afectar en la esfera emocional y física de la persona (Lazarus y Folkman, 1986).

#### **Estilos de afrontamiento a estrés**

Con lo mencionado anteriormente Carver (como citó en Urbano, 2019), se fundamenta en la teoría transaccional de Lazarus y Folkman (1986) para identificar dos estilos principales de afrontamiento al estrés: la resolución de problemas y la regulación emocional y asignan una tercera categoría conocida como otros estilos de afrontamiento.

Posteriormente, Carver, Scheler y Weintraub (1989), proponen un estilo de afrontamiento adicional llamado evitativo.

**Estilo de afrontamiento Evitativo:** Implica estrategias para minimizar el problema sin tratarlo directamente, dentro de estas estrategias se incorpora la expresión y la regulación emocional como una manera de liberar tensión, así como la opción de distanciarse de algún problema a nivel conductual y cognitivo. A nivel conductual la persona deja de actuar para resolver conflictos, a esto se le conoce como (desentendimiento conductual); a nivel cognitivo la persona evita reflexionar sobre el problema y suprime pensamientos relacionados con la situación a la cual se la conoce como (disentimiento mental) (Tacca y Tacca, 2019).

Para evaluar los estilos de afrontamiento Carver desarrolló un instrumento que contempla 13 estrategias agrupadas en tres categorías:

- **Afrontamiento enfocado en la resolución de problemas:** Este estilo incluye cinco estrategias
  1. **Afrontamiento activo:** Es el estilo que mayor impacto tiene en la resiliencia, puesto que las personas toman acciones inmediatas para afrontar el estrés, promoviendo eliminar la causa del problema o intensificar esfuerzos para disminuir el impacto. Esta estrategia ayuda a fortalecer la capacidad de las personas para lidiar adversidades y poder superar traumas de una manera efectiva (Morán et al., 2019)
  2. **Planificación:** Se refiere a analizar la situación estresante y decidir las acciones a tomar para resolver el problema.
  3. **Supresión de actividades competitivas:** Hace referencia a las personas que se dedican a otras tareas con el fin de evitar el estrés.
  4. **Retracción o demora del afrontamiento:** En este caso, se refiere a que la persona espera el momento adecuado para abordar el problema.
  5. **Búsqueda de soporte social:** Esta estrategia consiste en buscar ayuda externa, como consejos o información para resolver el estrés (Urbano, 2019).
- **Afrontamiento enfocado en las emociones:** Incluye cinco estrategias que buscan regular las emociones generadas por el estrés

6. **Búsqueda de soporte emocional:** Implica recibir apoyo emocional y comprensión de los demás.
7. **Reinterpretación positiva:** Consiste en encontrar un significado positivo o enseñanza en la situación estresante.
8. **Aceptación:** Se refiere a aceptar la existencia de la situación estresante y aprender a convivir con ella.
9. **Retorno a la religión:** En este caso, la persona recurre a la religión para disminuir el estrés.
10. **Análisis de las emociones:** La persona reflexiona sobre las respuestas emocionales antes en estrés (Urbano, 2019).
- **Otros estilos de afrontamiento adicionales:** Abarcan tres estrategias para afrontar situaciones estresantes.
11. **Negación:** Implica rechazar la existencia del estresor o actuar como si no estuviera ocurriendo.
12. **Conductas inadecuadas:** Se refiere a comportamientos que no ayudan a resolver el problema, sino que aumenta la ansiedad.
13. **Distracción:** El individuo desvía su atención hacia otras actividades para olvidar el problema y reducir el estrés.

Carver (como se citó en Janscht, 2012), indican que estas estrategias abarcan una gama de respuestas que los individuos utilizan para enfrentar el estrés, y cada una se aplica dependiendo de la situación y las características personales del sujeto.

## CAPÍTULO III. METODOLOGIA.

### 3.1 Tipo de Investigación:

Es de tipo bibliográfico, y analiza los estilos de personalidad y de afrontamiento al estrés. Se investigó en varios libros digitales y artículos científicos permitiéndonos compilar datos relevantes para la investigación ejecutada dentro de 5 meses.

#### **Nivel de investigación:**

El estudio es de nivel descriptivo, puesto que analiza y detalla las características asociadas a los estilos de personalidad y afrontamiento al estrés, proporcionando una interpretación fundamentada sobre cómo estos componentes interactúan en distintas situaciones.

#### **Estrategias de búsqueda:**

La recopilación de datos se realizó mediante operadores booleanos AND y OR para combinar términos y mejorar los resultados obtenidos en la investigación

**Palabras claves en español:** personalidad, estrés, estilos de personalidad, afrontamiento al estrés, estilos de manejo del estrés.

**Palabras claves en inglés:** personality, stress, personality styles stress coping styles.

**Base de datos utilizadas:** Scopus, Web of science y PubMed

Metodología prisma que permitió filtrar los estudios de acuerdo con criterios predefinidos, asegurando la calidad y pertenencia de estos para el tema analizado.

#### **Extracción de datos:**

Se ejecutó con el aporte de dos investigadoras, quienes reunieron los artículos respetando las estrategias de búsqueda y realizando un proceso de filtración del contenido mediante lo siguiente:

- a. Eliminación de archivos duplicados detectados durante la revisión.
- b. Las investigaciones que no están alineadas a los objetivos del estudio son excluidas.
- c. Los artículos cuyos resúmenes no contengan información importante sobre los criterios de inclusión también fueron eliminados, tal como se explica en la figura 1.

#### **Selección de los estudios**

A continuación, se presenta los criterios de inclusión y exclusión aplicados en la investigación

**Tabla 1***Criterios de selección de los documentos científicos*

---

- Artículos científicos publicados del 2017 al 2023
  - Investigaciones cuantitativas
  - Idioma inglés y español
  - Base de recopilación de datos: Web of Science, Scopus y PubMed.
- 

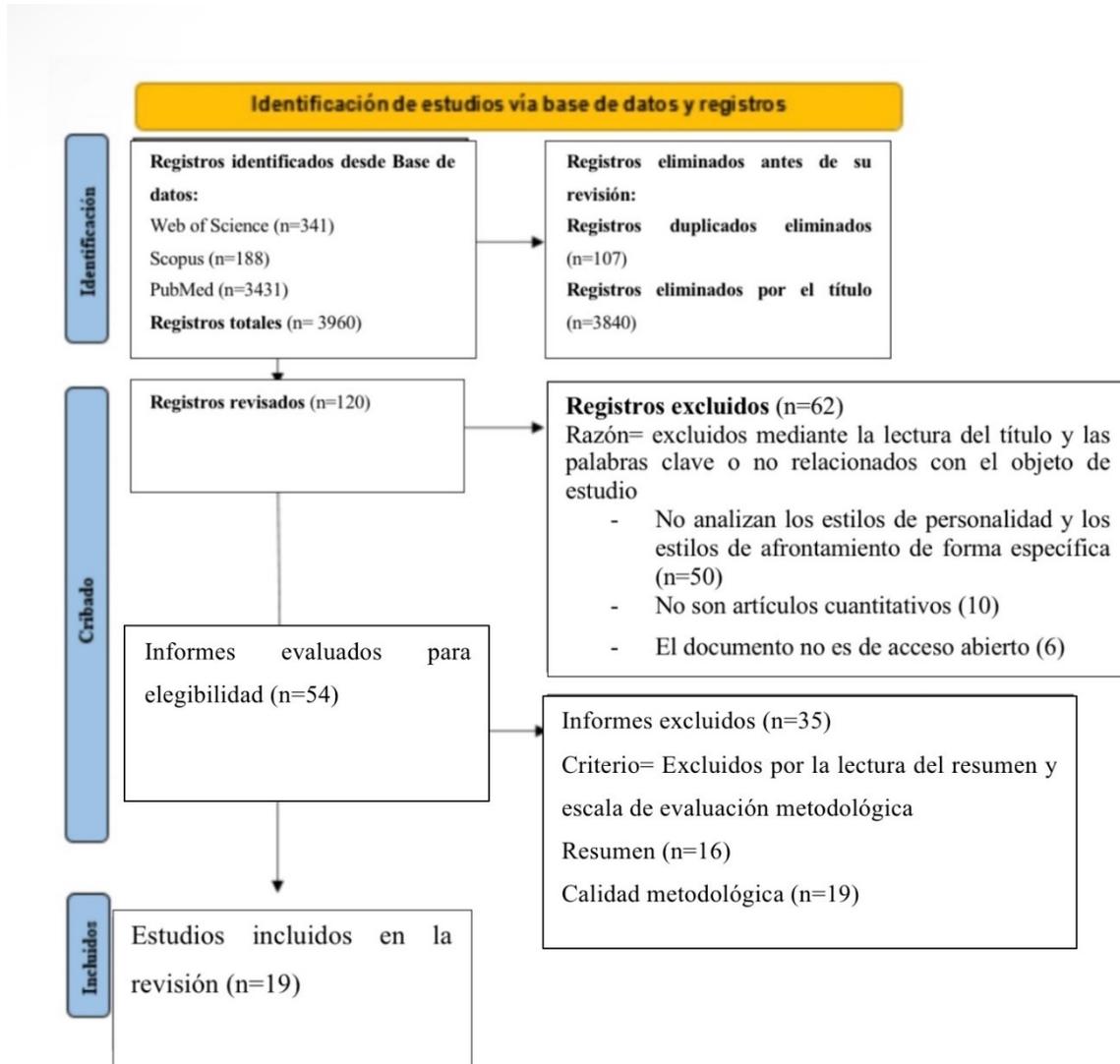
**Tabla 2***Criterios de exclusión de los artículos científicos*

---

- Artículos que carezcan de datos metodológicos, resultados o referencias completas.
  - Investigaciones de páginas web no científicas que no tengan un alto nivel de calidad.
  - Estudios donde la muestra estudiada no contenga temas relacionados con los estilos de personalidad frente el estrés.
  - Artículos que no se vinculen con los estilos de personalidad.
-

### 3.2 Evaluación de la calidad:

**Figura 1**  
Diagrama de flujo Prisma 2020



La escala Critical Review Form-Quantitative Studies (CRF-QS) es una herramienta estandarizada creada por el instituto McMaster la cual permite evaluar la calidad y la relevancia de los estudios cuantitativos en el ámbito de la salud. Esta escala fue utilizada para realizar las revisiones críticas de los artículos que se van a realizar en esta investigación, debido a que entre instrumento consta de ítems que examina diferentes aspectos del estudio, como el diseño de la investigación, la selección y la descripción de los participantes, la validez y fiabilidad de las herramientas de medición, el análisis de datos y la interpretación de los resultados. Cada ítem se califica según un sistema predeterminado, permitiendo una evaluación sistemática y consiste en la calidad de estudio.

A continuación, se presentan los criterios e ítems que conforman la escala de calidad metodológica:

**Tabla 3**  
*Criterios basados en el CRF-QS para determinar la calidad metodológica*

<b>Criterios</b>	<b>Nº ítems</b>	<b>Elementos por valorar</b>
<b>Finalidad del estudio</b>	1	Objetivos precisos, concisos, medibles y alcanzables
<b>Literatura</b>	2	Relevante para el estudio
<b>Diseño</b>	3	Adecuación al tipo de estudio
	4	No presencia de sesgos
<b>Muestra</b>	5	Descripción de la muestra
	6	Justificación del tamaño de muestra
	7	Consentimiento informado
<b>Medición</b>	8	Validez de las medidas
	9	Fiabilidad de las medidas
<b>Intervención</b>	10	Descripción de la intervención
	11	Evitar contaminación
	12	Evitar co-intervención
<b>Resultados</b>	13	Exposición estadística de resultados
	14	Método de análisis estadístico
	15	Abandonos
	16	Importancia de los resultados para la clínica.
<b>Conclusión e implicación clínica de resultados</b>	17	Conclusiones coherentes
	18	Informe de la implicación clínica
	19	Limitaciones del estudio

Fuente: Los criterios e ítems fueron redactados de acuerdo con lo planteado por (López, 2017).

La categorización se establece acorde a la siguiente valoración:

- Pobre calidad metodológica <11 criterios
- Aceptable calidad metodológica entre 14 y 15 criterios
- Muy buena calidad metodológica entre 16 y 17 criterios
- Excelente calidad metodológica >18 criterios

**Tabla 4***Evaluación de la calidad metodológica de los documentos científicos.*

N°	Título	Puntuación CRF-QS																		Total	Categoría	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			19
1	Síndrome de burnout y calidad de vida profesional percibida según estilos de personalidad en profesores de educación primaria (Salgado y Leria, 2018).	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	17	Muy buena calidad
2	Estrés y estilos de personalidad en deportistas de alto rendimiento del cantón Cuenca-Ecuador (Villa et al., 2017).	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	17	Muy buena calidad
3	Perspectiva temporal y estilos de personalidad en estudiantes	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18	Muy buena calidad

	argentinos (Vázquez et al., 2016).																						
4	The association of personality traits and coping styles according to stress level (Hamid, 2015).	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Muy buena calidad
5	Relación entre ansiedad y estilos de personalidad en estudiantes de Psicología (Siabato et al., 2013).	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	17	Muy buena calidad
6	Estrés, autoeficacia, apoyo social y personalidad en estudiantes del Programa de acceso y acompañamiento efectivo a la educación superior	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	17	Muy buena calidad



11	Stress Factors, Stress Levels, and Coping Mechanisms among University Students (Alkhaldeh et al., 2023)	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	17	Muy buena calidad
12	Presencia de estrés académico en estudiantes de tercer año de medicina del hospital docente clínico quirúrgico “Almeida Fernández Chardiet” (Mendieta et al., 2020).	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18	Muy buena calidad
13	Nurses Coping with stressful situation-A Cross-Sectional Study (Iwanowicz et al., 2022).	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Muy buena calidad

<b>14</b>	Percepción of Stress and Styles of Coping with it in parents giving Kangaroo Mother Care to their children during hospitalization in NICU (Zych et al., 2021).	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	17	Muy buena calidad	
<b>15</b>	Causes of Stress Among Poles and How They Cope with Stress During The COVID-19 Pandemic (Twardowska et al., 2022).	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Muy buena calidad
<b>16</b>	Coping Styles and Alcohol Dependence among Homeless People (Opalach et al., 2016).	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Muy buena calidad
<b>17</b>	Estilos de afrontamiento al estrés en los	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Muy buena calidad



### **3.3 Consideraciones éticas:**

En esta investigación se consideraron los principios éticos principales en el control de datos científicos. Se respetó la propiedad intelectual mediante la adecuada citación de todas las fuentes bibliográficas. Además, los artículos recolectados se utilizaron para fines académicos, garantizando así la transparencia en el proceso investigativo. Este abordaje ético contribuye a la seriedad del análisis académico.

## CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### 4.1 Resultados

**Tabla 5**

*Identificar los estilos de personalidad ante situaciones estresantes.*

No.	Título/Autores/Año	Población o muestra	Instrumentos de evaluación	Proceso estadístico	Resultados principales
1	Síndrome de burnout y condiciones de vida profesional detectada según estilos de personalidad en profesores de educación primaria (Salgado y Leria, 2018).	212 profesores de educación primaria de la ciudad de Chile.	-NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI). -Cuestionario de estar quemado por el trabajo (CESQT). Cuestionario de Calidad de vida profesional (CVP-35).	Paquete estadísticos SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versión 22.0 para Windows. Se analizó la información con estadísticas descriptivas mediante tablas de frecuencias y porcentajes.	El estilo de personalidad más prevalente es el neuroticismo con un 54,7% correlacionándose de forma directa con el Síndrome de Bornout.
2	Estrés y estilos de personalidad en deportistas de alto rendimiento del cantón Cuenca-Ecuador (Villa et al., 2017).	35 deportistas hombres y mujeres.	-Inventario de estilos de personalidad de Millon. -Cuestionario de características psicológicas relacionadas con el	Se procesó la información en SPSS versión 23.0 para windows. Se analizó la información con estadísticas descriptivas mediante	Los estilos de personalidad más desarrollados por los deportistas fueron la apertura a la experiencia 77,1%, sensación 76,0%; modificación 74,4%

				rendimiento deportivo (CPRD).	tablas de frecuencia y porcentajes.	sistematización 73,4%, firmeza 72,7% y conformismo 72,7 frente al estrés. Los estilos de personalidad con puntuaciones bajas fueron sometimiento con una media de 22,9% y preservación 27,9% frente al estrés
3	Perspectiva temporal y estilos de personalidad en estudiantes argentinos (Vázquez et al., 2016).	329 argentino- no universitario.	no	-Cuestionario de perspectiva temporal futura transcendental. -Inventario de Millon de estilos de personalidad	La información fue procesada en el paquete estadístico SPSS versión 20. Con estadísticas descriptivas la información fue analizada con ayuda de tablas de porcentajes.	Los sujetos con BTP muestran un perfil de apertura y optimismo a las posibilidades de la vida en un 61%. Por el contrario, los sujetos con No BTP, si bien presentan alto nivel de procesamiento reflexivo, muestran retraimiento y vacilación en un 57%.
4	The association of personality traits and coping styles according to stress level (Hamid, 2015).	4628 personas de más de 20 años fueron seleccionadas por		-Cuestionario General de Salud de 12 elementos (GHQ-12)	Se procesó la información con el paquete estadístico	El neuroticismo fue un mayor factor de riesgo para el nivel de

	“La asociación de los estilos de personalidad y los estilos de afrontamiento según el nivel de estrés” (Hamid, 2015).	muestreo aleatorio de empleados no académicos que trabajan en 50 centros diferentes en toda la provincia de Isfahan.	-Formulario corto del inventario de personalidad de los cinco grandes -Escala de estrategias de afrontamiento	SPSS versión 15.0. Para el análisis estadístico se empleó estadísticas descriptivas mediante tablas de porcentajes.	estrés con el 32% mientras que otros estilos de personalidad como la extraversión y responsabilidad actúan como factores protectores frente el estrés.
5	Relación entre ansiedad y estilos de personalidad en estudiantes de Psicología (Siabato et al., 2013).	121 estudiantes con edades entre 18 y 33 años.	-Inventario Millón de estilos de personalidad, MIPS -Inventario de ansiedad Rasgo-Estado	El análisis estadístico se llevó a cabo con el paquete estadístico SPSS versión 17.0. Se realizó un análisis descriptivo mediante tablas de percentil, frecuencia y porcentajes.	El 80,9% de las personas se adaptan al estilo de personalidad sensación, seguido de los estilos de personalidad extraversión y sistematización con el 75,2% sentimiento 28,9% introversión 27,3%, intuición 21,5% y con un menor porcentaje el estilo de innovación 18,2.
6	Estrés, autoeficacia, apoyo-social y personalidad en estudiantes del programa de acceso y primer año.	126 personas universitarias de primer año.	-Escala de estrés percibido	Para el análisis de datos se utilizo el programa estadístico	El estilo de personalidad más prevalente frente el

	acompañamiento efectivo a la educación superior (Navarro et al.,2022).		-Escala autoeficacia general de Baessler y Schwarzer -Big Five Inventory	SPSS versión 19.0. Se realizó un análisis descriptivo mediante tablas de frecuencias y porcentajes.	estrés percibido de los estudiantes universitarios es el neuroticismo con un 44,1%
7	Relación entre los cinco grandes rasgos de personalidad y las dimensiones del tecnoestrés (Zamora y Fernández, 2016).	144 trabajadores usuarios habituales de tecnologías de la información y comunicación (TIC).	-Big Five Inventory (BFI) de John, Donahue y Kentle (1991). -Cuestionario RED-Tecnoestrés	Se procesó la información con el paquete estadístico SPSS versión 20. Se realizó un análisis estadístico descriptivo mediante tablas de percentil, frecuencia y porcentajes.	El neuroticismo tiene una estrecha relación con el tecnoestrés con el 38,9%. Por otro lado, la extraversión 37,5% y la apertura a la experiencia 36,1% favorecen una adaptación más positiva al enfrentar las demandas tecnológicas
8	Personality and Stressor-Related Affect (Leger et al., 2016). “Personalidad y afecto relacionado con estresores” (Leger et al., 2016).	Los participantes del Midlife in the United States Survey eran predominantemente blancos (92%), tenían entre 30 y 84 años y estaban bastante bien educados.	Escala de los cinco grandes (Big Five Inventory, BFI) Escala de estrés percibido (Perceived Stress Scale, PSS). Cuestionario de experiencias diarias (Daily Inventory of	Se procesó la información con el paquete estadístico SPSS versión 20. Se realizó un análisis estadístico descriptivo mediante tablas de frecuencia y porcentajes.	Los estilos de personalidad interfieren en la respuesta emocional que se da al estrés. El 16% se asocia con el neuroticismo, 11% con la conciencia, 8% de extraversión y el

			Stressful Event, DISE)		5% de apertura a la experiencia.
9	Estrés laboral en enfermería: un reto a combatir (Fornés, 2020).	450 estudiantes de universidades españolas (Baleares, Cantabria y Granada).	-Cuestionario de Personalidad Big Five -Observación de participantes	de Análisis longitudinal	El nivel de estrés más elevado se ejecutó al inicio de los estudios, posteriormente fue descendiendo y manteniéndose a niveles promedios. El rasgo de personalidad más predominante asociado al estrés fue el neuroticismo significativamente mayor en mujeres.

## 4.2 Discusión:

Respondiendo al objetivo de identificar los estilos de personalidad frente contextos estresantes de la Tabla 5, se muestran distintos estudios que analizan el vínculo entre los estilos de personalidad ante el estrés. Los artículos revisados revelan que el neuroticismo es un factor de riesgo vinculado a niveles más elevados de estrés, en cambio estilos como la responsabilidad, extraversión y apertura a la experiencia influyen como componentes protectores.

En el espacio escolar, Salgado y Leria (2018) identificaron que el estilo de personalidad más prevalente entre los profesores de educación primaria es el neuroticismo con el 54,7%, relacionándose significativamente con el Síndrome de Burnout. Asimismo, Navarro et al., (2022) notificaron que el neuroticismo es el estilo más prevalente en universitarios con el 44,1%. Estos resultados concuerdan con los de Vasquez et al., (2016), quienes demuestran que los seres humanos se inclinan a la apertura a la experiencia y vacilación en un 57%. Se concluye que el neuroticismo posiblemente sea la causa de la manera en que los estudiantes identifican y manejen el estrés.

En el área deportiva, Villa et al., (2017) determinan que los deportistas de alto rendimiento de Cuenca-Ecuador, presentan altos niveles de apertura a la experiencia (77,1%), sensación (76,0%), modificación (74,4%) y sistematización (73,4%) frente al estrés, lo que sugiere una mayor capacidad de adaptación. Por otro lado, los estilos de personalidad subdesarrollados son el sometimiento con el 22,9% y preservación con el 27,9%, mismo que indica una menor capacidad de afrontamiento frente contextos estresantes. Se concluye que las personas que practican algún deporte generan estilos que implementen la adaptabilidad y resiliencia como la apertura a la experiencia, modificación sistematización y sensación.

En aspectos tecnológicos, los artículos destacan el impacto de la personalidad en la interpretación de, estrés. Zamora y Fernandez (2016) encontraron que el neuroticismo tiene una estrecha relación con el tecnoestrés (38,9%), mientras que la extraversión (37,5%) y la apertura a la experiencia (36,1%) favorecen una mejor adaptación a las demandas tecnológicas. De manera similar, Fornés (2020) observó que el estrés laboral en enfermería es mayor al inicio de los estudios y desciende con el tiempo, identificando que el neuroticismo es el estilo de personalidad más predominante, con una elevación significativa en mujeres. Esto refuerza la idea de que el neuroticismo es un factor de riesgo para el estrés

en áreas tecno laborales, mientras que estilos como la extraversión y la apertura a la experiencia permiten una mejor capacidad de adaptación.

A nivel general, Hamid (2015) y Leger et al., 2016 respaldan la idea de que el neuroticismo es un factor de riesgo significativo para el estrés, explicando hasta un 32% la variabilidad en los niveles de estrés percibidos. Por otra parte, la extraversión y la responsabilidad son factores protectores del estrés, con un porcentaje del 8% y 11% respectivamente. Los resultados expuestos revelan que la personalidad puede brindar recursos psicológicos que permitan el manejo del estrés, por lo que es importante incentivar estilos como la extraversión y responsabilidad.

Por último, Siabato et al., (2023) mencionan que el 80,9% de universitarios de la carrera de psicología eligen el estilo de personalidad de sensación, seguido por extraversión y sistematización en un 75,2% lo que indica que posiblemente repercute en la manera en la que enfrentan contextos de tensión. Los resultados proporcionados indican que algunos estilos de personalidad pueden influir en el afrontamiento activo del estrés.

A continuación, se llevará a cabo un análisis de los resultados obtenidos de los artículos identificados. Este análisis tiene como objetivo responder el segundo objetivo que es describir los estilos de afrontamiento en contextos estresantes.

**Tabla 6***Describir los estilos de afrontamiento es situaciones estresantes*

<b>No.</b>	<b>Título/Autores/año</b>	<b>Población o muestra</b>	<b>Instrumentos de Evaluación</b>	<b>Proceso Estadístico</b>	<b>Resultados Principales</b>
1	Estilos de afrontamiento al estrés en los estudiantes de segundo semestre de enfermería del instituto superior universitario Stanford-Ecuador (Vallejo,2024).	Estudiantes de enfermería.	Cuestionario de estrés académico (CEA) Cuestionario de afrontamiento del estrés (COPE)	La información se obtuvo a través del paquete estadístico SPSS (Statical Package for the Social Sciences) versión 22. Para el análisis estadístico se empleó estadística descriptiva.	Los estudiantes de enfermería afrontan el estrés académico principalmente con autocontrol (23%) y planificación (20%), reflejando un enfoque estratégico y emocional. Sin embargo, un 16% recurre a la huida- evitación, a veces con conductas perjudiciales. La aceptación de responsabilidad (2%) es poco común, posiblemente por falta de madurez y la búsqueda de apoyo social (7%) es baja, lo que sugiere una preferencia por afrontar el estrés de forma individual
2	Funcionalidad familiar y estrategias de afrontamiento en	63 mujeres diagnosticada	-Percepción del funcionamiento familiar (FF-SIL)	Se analizó los datos por medio del paquete estadístico SPSS versión	Los estilos de afrontamiento que más se usaron ante situaciones estresantes fue la resolución de problemas con un

---

pacientes con cáncer de mama. (Acosta et al., 2027)

s con cáncer de mama

- Inventario de estrategias de afrontamiento (CSI).

de 23. Se evaluó la información a través de estadística descriptiva por medio de tablas de frecuencia y porcentajes

(42,9%), indicando un afrontamiento activo, con un (20,6%) recurren al apoyo social buscando respaldo en su entorno. Sin embargo, presenta autocrítica con 15,9% reflejando una tendencia a culparse a sí misma. Estrategias como expresión emocional con un (3,2%), la reestructuración cognitiva y retirada social con (1,6%) respectivamente, no se observa evitación del problema. Es decir que las personas manejan el estrés a través de la expresión emocional o intentan modificar su manera de pensar sobre alguna situación, no obstante, el bajo porcentaje de los estilos de afrontamiento dan a conocer que las personas no se aíslan como un mecanismo de afrontamiento

---

3	Estilos de afrontamiento al estrés influyentes en la solución de problemas sociales en estudiantes universitarios en aislamiento social por COVID-19 (Fuster y Ocaña, 2021).	de 386 estudiantes de nivel superior	El cuestionario de estilos de afrontamiento de solución de problemas sociales	Se empleo pruebas de confiabilidad (Alfa de Cronbach: 0,909 y 0,920) para hacer valido los cuestionarios, análisis descriptivos con tablas cruzadas y análisis inferencial.	Los universitarios enfrentan al estrés con el estilo de afrontamiento orientado al problema con un porcentaje del 81,3%, sin embargo, muchos de los estudiantes no desarrollan estas habilidades de resolución 42%. El 6% emplea un estilo de afrontamiento centrado en la emoción, el 4% emplea un estilo de afrontamiento orientado a la evitación.
4	Estilos de afrontamiento del estrés en mujeres y hombres universitarios Post-Covid-19, Sureste de México (López et al., 2024).	de 308 alumnos del Instituto Campechano y la Universidad Veracruzana	-Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE) de Sandín y Chorot.	Para el análisis estadístico se emplearon la prueba t para muestras independientes, la prueba ANOVA y estadísticos descriptivos. Los datos fueron analizados mediante estadística descriptiva, incluyendo frecuencias y calculo porcentual	Dentro del estilo de afrontamiento negativo se halla el estilo orientado a la evitación (EVT) con un porcentaje del (61%), seguido por la reevaluación positiva (REP) con (56%) localizado en el estilo de afrontamiento de tipo positivo. De todos los siete estilos de afrontamiento al estrés de este estudio, la religión (RLG) con un (30%) muestra un porcentaje menor en los

						estudiantes y se encuentra dentro del tipo de estilo de afrontamiento negativo. El estilo de afrontamiento orientado a la búsqueda de apoyo social (BAS) con un porcentaje de (42%) es el que menor se presenta dentro del tipo de estilo de afrontamiento positivo.
5	Presencia de estrés académico en estudiantes de tercer año de Medicina del Hospital Docente Clínico Quirúrgico "Aleida Fernández Chardiet" (Mendieta et al., 2020)	50 27 23	Inventario de Estrés Académico (IEA). Escala de vulnerabilidad al estrés	El proceso se lo realizo a través de un análisis estadístico descriptivo mediante frecuencia y cálculo porcentual.	En el presente estudio, el estilo más usado en los estudiantes es el afrontamiento activo con (74%), y el estilo que menos de utiliza es el de la liberación hacia las drogas (2%). Lo que significa que existe una mayor prevalencia en el estilo de afrontamiento orientado a la solución de problemas ante el emocional.	
6	Causes of Stress Among Poles and How They Cope with Stress During the COVID-19 Pandemic.	595 personas con criterios que deben residir permanentem	Inventario de afrontamiento para situaciones estresantes (CISS) de Endler y Parker	Es estudio se llevó a cabo mediante el método de muestreo de bola de nieve en las redes sociales, utilizando un enfoque de	En el presente estudio los estilos de afrontamiento que aparecen son: el estilo orientado a la evitación (39,50%), seguido el estilo centrado en la emoción (37,48%), orientado a la	

	(Twardowska et al., 2022)	ente Polonia tener menos años.	en y al 18	Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) de Watson y Clark.	investigación transversal ex post facto.	tarea (32,77), dicho de otro modo, estas personas eligen evitar o distraerse del problema en vez de enfrentar de una forma activa.
7	Coping Styles and Alcohol Dependence among Homeless People. (Opalach et al., 2016)	78 personas sin hogar		Inventario de Afrontamiento para situaciones Estresantes (CISS). Prueba de detección de alcoholismo de Michigan (MAST).	de Se realizó un análisis estadístico utilizando el software STATISTICA (versión 12) de StatSoft,Inc.(2014). La variable fue caracterizada mediante estadísticas descriptivas (media aritmética, desviación estándar, mínimo, máximo). Se utilizaron pruebas paramétricas para las variables que cumplían con los supuestos de normalidad (prueba de Shapiro-	El estilo de afrontamiento orientado a la evitación es el más optado por las personas que se encuentran sin hogar con el 51,28%, seguido del afrontamiento mixto con un 30,77% y el menos utilizado fue el orientado a la tarea con un 17,95%.

---

				Wilk). Se adoptó un nivel de significación estadística de $p= 0,05$ , y la consistencia interna de las subescalas de CISS se midió con el alfa de Cronbach.
8	Stress Factors, Stress Levels, and Coping Mechanisms among University Students. (Alkhaldeh et al., 2023)	676 estudiantes universitarios	Student-Life Stress Inventory (SSI) y el Coping Strategies Indicator (CSI)	Los datos se exploraron con el SPSS versión 23. Se utilizaron estadísticas descriptivas para establecer la frecuencia, la media y la desviación estándar. En respuesta a factores estresantes como el estado físico, académico, ambiental y relacional, los estilos de afrontamiento más utilizados fueron la resolución de problemas (75,3%) y el apoyo social (61,7), siendo el afrontamiento de evitación el menos frecuente (37,9%). Estos resultados resaltan que la mayoría de los estudiantes afrontan el estrés de manera activa, ya sea a través de la resolución de problemas o buscando apoyo en su entorno.

---

---

9	Nurses Coping with 1223 Stressful Situation-A enfermeras Cross-Sectional Study. polacas. (Iwanowicz et al., 2022)	Cuestionario de Se utilizó el SPSS versión afrentamiento en 13.3 e IBM Statistics situaciones (StatSoft Polska Sp. Z estresantes. Cracovia, Polonia). Se Escala de empleó estadísticas autoeficacia descriptivas. generalizada (GSES)	Los resultados indican que las personas que experimenta un alto nivel de estrés laboral recurren a un estilo de afrentamiento orientado a la emoción con un (31,32%) respectivamente, mientras que las personas que perciben un nivel de estrés bajo emplean un estilo de afrontamiento activo y orientado a la tarea con un (31,48%), sin embargo, las personas que enfrentan un alto estrés y condición psicofísica deficiente recurren a un estilo de afrontamiento orientado a la emoción, evitativo y basado en apoyo social con un porcentaje de (37,12%) . Enfatizando que un alto nivel de estrés disminuye recursos cognitivos y emocionales, impiden una toma de decisiones racionales y dando lugar a respuestas más impulsivas o pasivas.
---	---	--	--

---

---

10	<p>Perception of Stress and Styles of Coping with It in Parents Giving Kangaroo Mother Care to Their Children during Hospitalization in NICU. (Zych et al., 2021)</p>	<p>337 mujeres y hombres elegidos al azar de las provincias orientales de Polonia, cuyos hijos habían estado en la UCIN entre enero y diciembre de 2016 debido a su prematuridad</p>	<p>Escala de estrés parentales: Unidad de cuidados intensivos. Inventario de afrontamiento para situaciones estresantes.</p>	<p>El análisis estadístico se realizó con Statistics 10.0 PL, la base de datos y los gráficos se desarrollaron en Microsoft Excel. Primero se aplicó estadística descriptiva para caracterizar las variables mediante medidas de tendencia central, posterior se aplicaron pruebas no paramétricas verificadas por la prueba de Shapiro-Wilk</p>	<p>En el presente estudio se halló que los estilos de afrontamiento más empleados frente a situaciones estresantes es el centrado a la tarea (43%), el orientado a las emociones (64,4%), A diferencia con el estilo de afrontamiento orientado a la evitación que tiene un menor porcentaje (27%), caracterizándose por hacer actividades sustitutivas y en la búsqueda de contacto social (19,3%), lo que quiere decir que los padres suelen afrontar el estrés de una forma activa y emocional, no obstante el estilo de afrontamiento orientado a la evitación , es un estilo menos utilizado.</p>
----	---	--	--	--	--

---

## **Discusión:**

Respondiendo al objetivo de describir los estilos de afrontamiento en situaciones estresantes de la tabla 6, los resultados indican que existe una variedad de estilos de afrontamiento empleados por distintos grupos poblacionales frente al estrés, lo que admite establecer comparaciones y similitudes entre los hallazgos de diversos estudios. En general, los estilos de Afrontamiento pueden agruparse en tres grupos fundamentales: el estilo de afrontamiento centrado en el problema, en la emoción y afrontamiento evitativo.

El estudio de Ponce et al., (2022), refleja que los docentes universitarios añaden el estilo de afrontamiento de tipo negativo, centrado en la búsqueda de apoyo social, como en la religión con un 91% en la que se halla un nivel de porcentaje similar. Por otro lado en la investigación de Alkhaldeh et al., (2023), refieren que los estudiantes utilizan con mayor frecuencia la resolución de problemas (75,3%) y el apoyo social (61,7%), que está orientado al estilo de afrontamiento positivo, esta diferencia se podría argumentar en como cada grupo controla el estrés según su entorno y roles, dado que los docentes al tener una carga laboral y una elevada madurez psicológica recurren a varios estilos, incluyendo la devoción espiritual, mientras que los estudiantes asumen un enfoque más activo y directo centrados en su desempeño académico.

Asimismo, los estilos de afrontamiento al estrés en mujeres con cáncer de mama Acosta et al., (2017), descubrió que el 42,9% de las mujeres utilizan el estilo de afrontamiento centrado en la solución de problemas, mientras que el 3,2% con un porcentaje bajo, prefiere un estilo centrado en la emoción. Por otra parte, Padilla (2023), señala que el 90% de las mujeres que han atravesado una mastectomía escogen el estilo de afrontamiento centrado en las emociones, mientras que el 6,7% asumen un estilo centrado en la solución de problemas. Esta diferencia podría explicar por la particularidad de la situación, dado que en el estudio de Padilla (2023), las mujeres atraviesan un evento quirúrgico traumático. En el estudio de Acosta et al., (2027), se indaga de forma general a mujeres con cáncer de mama, en lo cual se podría mostrar más variedad de estilos de afrontamiento.

De igual manera, en los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios, Fuster y Ocaña (2021), detectaron que el 81,3% de los estudiantes se inclinan por un estilo de afrontamiento orientado a la solución de problemas, a pesar de que no todos los estudiantes pongan en práctica estas habilidades, posteriormente acompañado con un 6% el estilo de afrontamiento orientado a la emoción. De manera similar Vallejo (2024), descubrió que los estudiantes de enfermería emplean un 23% de autocontrol y un 20% de planificación, estas estrategias están inclinadas a los estilos de afrontamiento centrado en la solución de problema, no obstante Vallejo (2024), también refiere que el 16% de los estudiantes optan por un estilo centrado a la evitación, es decir que, aunque los estudiantes busquen resolver sus problemas, también pueden elegir estilos de afrontamiento centrado en la emoción.

En cuanto a la población sin hogar, Opalach et al., (2026), menciona que el 51,28% recurren a utilizar estilos de afrontamiento centrados en la evitación, mientras que el 17,95% con un porcentaje bajo, está orientado al estilo de afrontamiento centrado en la tarea.

Twardowska et al., (2022), refiere que durante la pandemia de COVID-19, el 39,50% de la población Polaca recurrió a el estilo de afrontamiento centrado en la evitación y el 32,77% orientado al estilo de afrontamiento centrado en la tarea. Los dos estudios coinciden en que el estilo de afrontamiento al estrés centrado en la evitación es un estilo común en situaciones de alta susceptibilidad, no obstante, en la población sin hogar se revela una mayor prevalencia debido a la falta de recursos y apoyo.

También Mendieta et al., (2023), en el post-COVID-19 menciona que el 74% de estudiantes eligen el estilo de afrontamiento activo, mientras que el 2% recurren hacia las drogas siendo el estilo menos utilizado. López et al., (2024), menciona que el 56% de estudiantes recurren a un estilo de afrontamiento dirigido a la reevaluación positiva. Ambos estudios coinciden en que o estudiantes emplean estilos de afrontamiento activos, aunque Mendieta et al., (2023), evidencia una postura enfocada más en la acción, López et al., (2024), muestra que después de la pandemia se mantiene una tendencia a la evitación como mecanismo de protección frente a una situación de incertidumbre.

Finalmente, en el contexto de las enfermeras afrontando situaciones estresantes Iwanowicz et al., (2022) destaca que el 37,12% de la muestra adoptan estilos de afrontamiento dirigidos a la emoción, evitación y apoyo social. Zych et al., (2021), mencionan que dentro de su estudio los padres canguro en la UCIN el 64,4% recurren con prevalencia al estilo de afrontamiento centrado a las emociones. Ambas investigaciones concuerdan en que el estilo de afrontamiento centrado a las emociones es un estilo común en situaciones de alto estrés y carga emocional, de todos modos, las enfermeras también acuden al estilo centrado en la evitación para poder equilibrar su bienestar físico.

#### **Limitaciones de estudio:**

Se evidenció escasez de artículos desarrollado en Ecuador, limitando la información dentro del contexto local, generando desinformación de los estilos de personalidad y de afrontamiento en la realidad ecuatoriana.

Gran parte de la literatura se centra en estudios transversales, lo que impide evaluar la evolución de los estilos de personalidad y afrontamiento en situaciones estresantes a lo largo del tiempo. Por lo tanto, se sugiere que futuras investigaciones realicen estudios longitudinales para comprender mejor como los estilos de afrontamiento van cambiando según el contexto y las experiencias individuales.

## **CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1 Conclusiones**

Una vez analizado los estilos de personalidad y los estilos de afrontamiento frente a situaciones estresantes se determinaron que el neuroticismo es una causa de riesgo relevante ante escenarios estresantes, ya sea en el área educativa, física, digital y laboral, enlazándose con altos grados de estrés y una capacidad reducida de afrontamiento. Por el contrario, la extraversión, apertura a la experiencia y la responsabilidad operan como elementos protectores facilitando a una mejor gestión emocional y adaptación. Estos resultados destacan la importancia de promover estrategias que fortalezcan los estilos de personalidad vulnerables como en docentes, estudiantes y profesionales de alta demanda emocional.

Por otro lado, se describió los estilos de afrontamiento frente a situaciones estresantes los cuales se agrupan en tres categorías principales: centrado en el problema, en la emoción y evitación. Los estudiantes y profesionales tienden a seguir estrategias activas de resolución de problemas, mientras que, en contextos de mayor vulnerabilidad como la población sin hogar o personas con enfermedades graves, prevalece el afrontamiento evitativo y emocional. Además, la pandemia de COVID-19 ha reforzado la tendencia a la reevaluación positiva y a la evitación como mecanismos de adaptación. Estos resultados resaltan la necesidad de fomentar estrategias de afrontamiento efectivas y adaptativas según el contexto, promoviendo la resiliencia y el bienestar en los distintos grupos colectivos.

### **5.2 Recomendaciones:**

Se recomienda que futuras investigaciones se concentren en un estilo específico de personalidad para obtener una comprensión más profunda de la manera en la que influye sobre situaciones estresantes. En particular, sería beneficioso realizar estudios detallados sobre cómo los estilos de personalidad impactan en los estilos de afrontamiento frente situaciones de alta tensión. Esta aproximación permitirá identificar con mayor precisión las estrategias particulares asociadas a cada situación estresante y facilitará el diseño de intervenciones más efectivas para mitigar sus consecuencias. Al enfocar la investigación en un solo estilo de personalidad se podrá generar evidencias más sólidas y específicas que apoyen al desarrollo de estrategias de afrontamientos proactivas.

Promover el desarrollo de estilos de afrontamiento activos en diferentes contextos, priorizando estilos centrados en la resolución de problemas y la búsqueda de apoyo social. Esto puede lograrse mediante la implementación de programas de psicoeducación y entrenamiento de afrontamiento del estrés en entornos académicos, laborales y clínicos. Además, es fundamental fortalecer el acceso a apoyo psicológico para grupos vulnerables, brindándoles herramientas que les permita manejar el estrés de manera adaptativa y reducir la dependencia de estilos evitativos, favoreciendo así una mejor regulación emocional y toma de decisiones ante situaciones de alta tensión.

## BIBLIOGRAFÍA:

- Acosta-Zapata, E., López-Ramón, C., Martínez-Cortés, M. E., & Zapata-Vázquez, R. (2017). Funcionalidad familiar y estrategias de afrontamiento en pacientes con cáncer de mama. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49(2), 139-146. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2016.10.003>
- Afshar, H., Roohafza, H. R., Keshteli, A. H., Mazaheri, M., Feizi, A., & Adibi, P. (2015). The association of personality traits and coping styles according to stress level. *Journal of Research in Medical Sciences: The Official Journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 20(4), 353–358.
- Alonso, B., Palucci, M., Alonso, M., Gúzman, F., & Gómez, M. (2014). Situaciones de la vida estresantes, uso de alcohol y drogas en adultos mayores de Monterrey, México. *Revista Latinoamericana de Enfermagem*, 16, 509-515. <https://www.scielo.br/j/rlae/a/CbqTX5Z6hy4qphYpKmchZgF/?format=pdf&lang=es>
- Alkhaldeh, A., Al Omari, O., Al Aldawi, S., Al Hashmi, I., Ballad, C. A., Ibrahim, A., Al Sabei, S., Alsarairoh, A., Al Qadire, M., & AlBashtawy, M. (2023). Stress factors, stress levels, and coping mechanisms among university students. *The Scientific World Journal*, 2023, Article 2026971. <https://doi.org/10.1155/2023/2026971>
- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. Obtenido de *Journal Of Clinical Psychology*: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jclp.20049>
- Asociación Americana de Psicología. (2023). El estrés es un problema de salud serio en los Estados Unidos. Recuperado de <https://www.apa.org/topics/stress/estres-problema>
- Ávila, J. (2014). "El estrés un problema de salud del mundo actual". *Revista Con Ciencia*, 2, 115-124. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2310-02652014000100013](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652014000100013)
- Bario, A., Pérez, L., & Rodríguez, M. (2022). Estilos de personalidad y nivel de estrés académico en estudiantes de la Facultad de Artes Visuales de la Universidad de Cuenca. *Revista de Psicología Educativa*, 18(2), 45-60. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/7616>
- Bermúdez, J., Rodríguez, L., & Pérez, M. (2017). La personalidad humana: Enfoques y perspectivas. Editorial Universitaria.
- Boria, V. (2020). Estilos de afrontamiento del estrés y su relación con los cinco factores de la personalidad. Repositorio UPCH. [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/15444/Estilos\\_VingerhoetsBoria\\_Vanessa.pdf](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/15444/Estilos_VingerhoetsBoria_Vanessa.pdf)
- Calvanese, N. & Cols. (2004). Estilos de afrontamiento y adaptación al tratamiento en pacientes sometidos a hemodiálisis. *Revista de Nefrología Latinoamericana*, 89-94.

- Camacho, D. (2023). Estilos de afrontamiento al estrés en mujeres con diagnóstico de cáncer de mama de la Fundación Sonriendo por la Vida. [Tesis de pregrado, Universidad de Santander]. Repositorio Institucional UDES. Recuperado de <https://repositorio.udes.edu.co/handle/001/9131>
- Camargo, E., Lozanov, J., Medina, L., Chaparro-Suárez, Y., Alfaro, L., Numa-Sanjuan, N., & Riaño-Garzón, M. (2019). Estilos de personalidad y prácticas de crianza en padres de familia. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(5), 470-478. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55962867018>
- Cerda, J., & Espín, J. (2019). Estilos de personalidad y relaciones interpersonales en estudiantes de Psicología Clínica. Universidad Nacional de Chimborazo. Recuperado de <https://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/6559>
- Contreras, F., Esguerra, G., Espinosa, J., & Gómez, V. (2007). ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y CALIDAD DE VIDA EN PACIENTES CON INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA (IRC) EN TRATAMIENTO DE HEMODIÁLISIS. *Acta Colombiana de Psicología*, 10(2), 169-179.
- Chaves, E., & Orozco, D. (2016). Estilos de personalidad dependiente, autocrítico y su relación con el desempeño académico. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 48(2), 142-152. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-latinoamericana-psicologia-205-articulo-estilos-personalidad-dependiente-autocritico-desempeno-S0120053416300589>
- Díaz-Camargo, E., Lozanov, J., Medina, L., Chaparro-Suárez, Y., Alfaro, L., Numa-Sanjuan, N., & Riaño-Garzón, M. (2019). Estilos de personalidad y prácticas de crianza en padres de familia. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(5), 470-478. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55962867018>
- Eysenck, H. J. (1965). *La estructura de la personalidad*. Editorial McGraw-Hill. <https://www.redalyc.org/journal/559/55971452013/html/>
- Fornés-Vives, J., PhD. (2020). Estrés laboral en enfermería: un reto a combatir Occupational stress in nursing: a challenge we must meet. *Revista Española de Enfermería de Salud Mental*, 11, 8–10. <https://doi.org/10.35761/reesme.2020.11.03>
- Fuster-Guillén, D., & Ocaña-Fernández, Y. (2021). Estilos de afrontamiento al estrés influyentes en la solución de problemas sociales en estudiantes universitarios en aislamiento social por COVID-19. *Revista de Psicología y Salud*, 37(2), 123-135. <https://doi.org/10.1234/rps.2021.021>
- Freud, S. (2014). *Psicología de la personalidad*. Ediciones Akal. <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297225531007.pdf>
- Gaitán, M. (2014). *Teoría del temperamento y su influencia en la personalidad*. Editorial del Caribe. <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297225531007.pdf>

- Gallegos, M., Gálvez, M., & Salinas, A. (2018). Estilos de personalidad y autolesiones en adolescentes de la ciudad de Arequipa. *Interacciones*, 4(3), 163-170. Recuperado de <https://revistainteracciones.com/index.php/rin/article/view/57>
- García, D., Suárez, E., Espina, M., & Peña, H. (2020). Aproximación a los Estilos de Afrontamiento y Fortalezas del Carácter en Adolescentes. *Revista de Orientación Educativa*, 34(65), pp. 55-75, 2020.ISSN (e), 55-75.
- Hamid, R., & Mukhtar, F. (2015). The association of personality traits and coping styles according to stress level. *Journal of Health Psychology*, 20(5), 594-600. <https://doi.org/10.1177/1359105314535023>
- Iwanowicz-Palus, G., Mróz, M., Kowalczyk, K., Szlendak, B., Bień, A., & Cybulski, M. (2022). Nurses coping with stressful situations—A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10924. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710924>
- Klein, M. (2014). El carácter y los conflictos emocionales en la personalidad. *Psicología y Desarrollo*, 45(2), 45-56. <https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/20231801.pdf>
- Lara, P. (2018). Los Cinco Grandes Factores de personalidad en Milagro-Ecuador: Evaluación y aplicación en el ámbito laboral. *Revista de Psicología y Ciencia*, 12(3), 78-92. <http://repositorio.unemi.edu.ec/xmlui/handle/123456789/3942>
- Lazarus, & Folkman. (1986). *Estres y procesos cognitivos*. Obtenido de <https://pdfcoffee.com/estres-y-procesos-cognitivos-lazarus-y-folkman-2-pdf-free.html>
- Leger, K. A., Charles, S. T., Turiano, N., & Almeida, D. M. (2016). Personality and stressor-related affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(6), 911–926. <https://doi.org/10.1037/pspp0000083>
- Leria, F., & Salgado, J. (2018). Síndrome de burnout y calidad de vida profesional percibida según estilos de personalidad en profesores de educación primaria. *Redalyc.org*. <https://www.redalyc.org/journal/4235/423557502007/html/>
- Lewis Goldberg, L. (2020). Estilos de personalidad y su influencia en la adaptación social. *Psicología del Desarrollo*. [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-22282005000100001](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22282005000100001)
- López, M. E., Ruiz de Chávez, M., & Lomelí, R. (2024). Estilos de afrontamiento del estrés en mujeres y hombres universitarias (os) Post-Covid-19, del Sureste de México. *Revista Acanits Redes Temáticas En Trabajo Social Issn: 2992-6947*, 3(4), 111-132. <https://doi.org/10.62621/acanits-redes-t-ts.v3i4.45>
- Mendieta, M., Cairo, J., & Cairo, J. (2020). Presencia de estrés académico en estudiantes de

- tercer año de Medicina del Hospital Docente Clínico Quirúrgico "Aleida Fernández Chardiet". *Revista Electrónica Medimay*, 27(1), 1-10.  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revciemedhab/cmh-2020/cmh201h.pdf>
- Millón, T., & Davis, R. (2015). La psicología de la personalidad humana. Ediciones Psicobras. <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicousf/v8n2/v8n2a08.pdf>
- Molina Arízaga, M. A., & Illescas Villa, M. V. (2017). Estrés y estilos de personalidad en deportistas de alto rendimiento del cantón Cuenca-Ecuador [Trabajo de graduación, Universidad del Azuay]. Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación, Escuela de Psicología Clínica. <https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/6892>
- Moral, C., et al. (2019). Estilos de personalidad y afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios: Un análisis desde los cinco grandes factores. *Redalyc: Revista Latinoamericana de Psicología*, 51(3), 250-261. <https://www.redalyc.org/journal/5709/570969250018>
- Moral, J. C., Satorres, E., & Delhom, I. (2019). La personalidad y el afrontamiento: ¿Qué rasgos predicen estrategias adaptativas? *Anales de Psicología*, 36(1), 39-45. <https://doi.org/10.6018/analesps.349591>
- Morales Rodríguez, F. M., Trianes, M. V., Blanca, M. J., Miranda, J., Escobar, M., & Fernández, F. (2012). Escala de afrontamiento en niños: propiedades psicométricas. *Anales de Psicología*, 28(2), 475-483. <https://doi.org/10.6018/analesps.28.2.136221>
- Morán, C., Finez, J., Dos, E., Pérez, M., Urchaga, J., & Vallejo, G. (2019). *Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia*. 1-6. <https://www.redalyc.org/journal/3498/349861666018/html/#:~:text=Reinterpretación positiva es otra importante, y a salir fortalecido de ellas.>
- Navarro, M. A. M., Lillo, L. A. R., Utreras, E. A. E., & Ugarte, C. G. B. (2022). Estrés, autoeficacia, apoyo-social y personalidad en estudiantes del Programa de Acceso y Acompañamiento Efectivo a la Educación Superior. *Redalyc.org*. <https://www.redalyc.org/journal/440/44068165033/html/>
- Navinés, R., Martín-Santos, R., Olivé, V., & Valdés, M. (2016). Estrés laboral: implicaciones para la salud física y mental. *Medicina Clínica*, 146(8), 359-366. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2015.11.023>
- Olmedo, R., & Cabezas, E. (2021). Los niveles de estrés, diagnóstico teórico. *Ciencias de la Educación*, 7, 781-796. <http://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/indexhttp://orcid.org/0000-0003-2726-1211>
- Opalach, C., Romaszko, J., Jaracz, M., Kuchta, R., Borkowska, A., & Bucíński, A. (2016). Coping styles and alcohol dependence among homeless people. *PLOS ONE*, 11(9), e0162381. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0162381>

- Padilla, M. (2023). Estilos de afrontamiento en pacientes con cáncer de mama: Un estudio comparativo. *Revista de Oncología y Psicología*, 10(1), 22-30. <https://doi.org/10.9876/rop.2023.1001>
- Pérez, M., & Gómez, C. (2020). Estilos de personalidad y afrontamiento del estrés en universitarios. *Revista de la UNJBG*, 21(2), 123-134. <https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/rmb/article/view/1983>
- Pereyra, R. (2017). Afrontamiento y estrés en el marco del modelo de los cinco factores de la personalidad: Estudio de revisión. ResearchGate. [https://www.researchgate.net/profile/Romina-Pereyra/publication/322294531\\_Afrontamiento\\_y\\_estres\\_en\\_el\\_marco\\_del\\_modelo\\_de\\_los\\_cinco\\_factores\\_de\\_la\\_personalidad\\_Estudio\\_de\\_revision](https://www.researchgate.net/profile/Romina-Pereyra/publication/322294531_Afrontamiento_y_estres_en_el_marco_del_modelo_de_los_cinco_factores_de_la_personalidad_Estudio_de_revision)
- Pérez, J., et al. (2018). Estrategias de afrontamiento del estrés: Una revisión del modelo de los cinco grandes factores. *International Journal of Psychology*, 10(2), 85-95. <https://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamiento-del-estrs-ES.pdf>
- Pérez, J., & Sánchez, M. (2017). La influencia de la personalidad en las estrategias de afrontamiento del estrés. *Académica*. <https://www.aacademica.org/000-007/137>
- Ponce, J., Martínez, A., & López, C. (2022). Estrategias de afrontamiento al estrés en docentes universitarios durante la pandemia de COVID-19. *Revista de Educación y Psicología*, 15(2), 123-135. <https://doi.org/10.5678/rep.2022.1502>
- Pueyo, A. (2016). La personalidad. Everand. <https://www.everand.com/book/735162503/La-personalidad.pdf>
- Ríos, M., & Rodríguez, P. (2019). Estilos de personalidad y su relación con el estrés en estudiantes de psicología. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/download/12744/11215>
- Rodríguez, V., & Pereira, J. (2023). Estilos de personalidad y afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios del programa Beca 18. ResearchGate. [https://www.researchgate.net/publication/360446195\\_Estilos\\_de\\_personalidad\\_y\\_estilos\\_de\\_afrontamiento\\_frente\\_al\\_estres\\_en\\_estudiantes\\_universitarios\\_del\\_Programa\\_Beca\\_18/fulltext/637f94e9c2cb154d292190c7](https://www.researchgate.net/publication/360446195_Estilos_de_personalidad_y_estilos_de_afrontamiento_frente_al_estres_en_estudiantes_universitarios_del_Programa_Beca_18/fulltext/637f94e9c2cb154d292190c7)
- Romero, L., & Sánchez, V. (2019). El impacto de los estilos de personalidad sobre las estrategias de afrontamiento del estrés. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9742383.pdf>
- Ruiz, F. (2014). La personalidad normal: Un enfoque contemporáneo. Editorial Universitaria. [https://www.researchgate.net/publication/331042038\\_Personalidad\\_un\\_recorrido\\_por\\_los\\_principales\\_conceptos\\_desarrollados\\_sobre\\_el\\_constructo](https://www.researchgate.net/publication/331042038_Personalidad_un_recorrido_por_los_principales_conceptos_desarrollados_sobre_el_constructo)

- Sánchez, A., & Doll, A. (2021). Personalidad, afecto y estilo de afrontamiento: interacciones en trastorno de personalidad grave. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 29(3), 699-719. <https://doi.org/10.51668/bp.8321311s>
- Sibato, M. (2013). Relación entre ansiedad y estilos de personalidad en estudiantes de Psicología. *I*, 185–214. <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297229855007.pdf>
- Suárez, J. (2010). El temperamento y sus efectos en las primeras etapas de la vida. *Revista de Psicología Evolutiva*, 15(2), 56-70. <https://www.redalyc.org/pdf/5121/512156324013.pdf>
- Sotomayor, M. I. (2020). Estilos de afrontamiento al estrés y asertividad en estudiantes del quinto de secundaria, IE Nuestra señora del Carmen, SMP - Lima. ESCUELA DE POSGRADO PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA, 8(75), 147-154. <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002%0Ahttp://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049%0Ahttp://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391%0Ahttp://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205%0Ahttp>
- Tafur, M. (2014). Relación entre el temperamento y el tipo de cuidado brindado por los profesionales de enfermería hospital II (tesis de pregrado). Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas, Perú.
- Twardowska-Staszek, E., Biel, K., Rostek, I., & Sereżyńska, A. (2022). Causes of stress among Poles and how they cope with stress during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 829918. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.829918>
- Urbano, R. (2021). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de Lima. *Revista de Psicología y Bienestar*, 26(1), 33-50. <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/6441>
- Urbano, E. (2019). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de Lima Norte. Repositorio de la Universidad Peruana Cayetano Heredia peruana Cayetano Heredia, 101. [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/6441/Estilos\\_UrbanoReano\\_Edira.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/6441/Estilos_UrbanoReano_Edira.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Valdez, M. (2018). Estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes con diferentes percepciones del clima social familiar en Lima. *Revista de Psicología Juvenil*, 14(2), 22-37. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/658>
- Vallejo Avilés, B. E. (2024). Estilos de afrontamiento al estrés en los estudiantes de segundo semestre de enfermería del Instituto Superior Universitario Stanford. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(5), 348–359. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i5.13299](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.13299)

- Vásquez, C. (2017). Estilos de personalidad y fortalezas humanas en la adultez tardía y vejez en Argentina. *Revista de Psicología del Desarrollo*, 9(4), 15-30. <https://bicyt.conicet.gov.ar/fichas/produccion/11060021>
- Vázquez, C., López, J., & Medina, E. (2020). Eysenck y la teoría de los estilos de personalidad. *Revista de Psicología y Conducta*, 12(1), 30-40. [https://journals.copmadrid.org/historia/archivos/fichero\\_salida20220923110004414000.pdf](https://journals.copmadrid.org/historia/archivos/fichero_salida20220923110004414000.pdf)
- Vázquez, S., Anglat, D., Biggio, M. (2016). *Perspectiva temporal y estilos de personalidad en estudiantes argentinos*. Redalyc.org. <https://www.redalyc.org/journal/180/18049289008/html/>
- Verdugo, J., Ponce de León, B., Guardado, R., Meda, R., Uribe, I., & Guzmán, J. (2013). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 79-91. <https://doi.org/10.11600/1692715x.1114120312>
- Villa, M., et al. (2017). El papel de la personalidad en el afrontamiento del estrés académico en contextos universitarios. *Psicología y Salud*, 34(1), 35-45. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S169561412022000100248&script=sci\\_arctext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S169561412022000100248&script=sci_arctext)
- Vingerhoets, A., & Boria, V. (2017). Afrontamiento y estrés en el marco de los cinco factores de personalidad. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 22(1), 47-58. [https://www.aepcp.net/wp-content/uploads/2020/04/Revista-de-Psicopatologia-y-Psicologia-Clinica\\_Vol.221.2017\\_Parte6.pdf](https://www.aepcp.net/wp-content/uploads/2020/04/Revista-de-Psicopatologia-y-Psicologia-Clinica_Vol.221.2017_Parte6.pdf)
- Zamora, F. G., & Fernández, G. G. (2016). Relación entre los cinco grandes rasgos de personalidad y las dimensiones tecnoestrés. Comillas.edu. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/9718/TFM000406.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Zambrano, M. (2022). Estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia. *Revista Científica Ciencia Latina*, 6(2), 1234-1250. Recuperado de <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4841>
- Zambrano, F. (2022). Estilos de Afrontamiento en estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo. *UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA*, 33(1), 1-12.
- Zych, B., Błaż, W., Dmoch-Gajzlerska, E., Kanadys, K., Lewandowska, A., & Nagórska, M. (2021). Perception of stress and styles of coping with it in parents giving kangaroo mother care to their children during hospitalization in NICU. *International Journal of*

Environmental Research and Public Health, 18(23), 12694.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph182312694>

# ANEXOS

## Selección de artículos dentro de la base de datos

The screenshot shows a Zoom meeting in progress. The main window displays a Microsoft Excel spreadsheet with a data table. A dialog box is open, showing a message about duplicate values. The right sidebar shows the Zoom meeting interface with participants Grace Tarira and Guato\_Niama\_Gloria\_Maribel.

**Excel Data Table:**

Author	Year	Count
Thomson, JS	2016	153
Tabala, Klaus	2020	54
Kolodziej, Kir	2022	19
Phili, The	2023	13
Burnos, Agni	2018	9
Kosmalski, Iv	2023	12
Manu, Gest	2019	208
Rezapour, Mir	2020	19
Rezapour, Mir	2024	103
Planelat, 2054	2019	6
Jimenez, Orte	2020	11
Flakus, Manu	2021	72
Herr, Spaink, Herr	2018	16
Webster, Mik	2020	17
Jones, Nick	2020	160

**Dialog Box Message:**

107 se encontraron y quitaron valores duplicados; 3854 quedan valores únicos. Tenga en cuenta que los recuentos pueden incluir celdas vacías, espacios, etc.

**Zoom Meeting Participants:**

- Grace Tarira (Anfitrión, yo)
- Guato\_Niama\_Gloria\_Maribel

**Zoom Meeting Controls:**

- Invitar
- Silenciar a todos
- Solicitar que todos reactiven el audio