

Trabajo de Grado

Estrategias de Afrontamiento en Estudiantes de Psicología de la Universidad Cooperativa
de Colombia, Villavicencio

Línea de Investigación: Salud y Sociedad

Autores

Lizeth Gabriela Navarro Olivera;
Laura Viviana Trujillo Alfonso

Código o Id

461111

462283

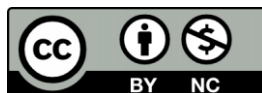
Director de Investigación / Asesor

Liliana Bernal

Facultad de Psicología

Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio

2020



Dedicatoria

A Dios; a mi esposo Andrés y a mi hija Isabella; a mis adorables padres y suegros, Jorge, Gloria y Gerardo y Magaly; a mi familia Gómez Trujillo; y a nuestra asesora por estar presentes en el desarrollo de este seminario.

Laura Viviana Trujillo Alfonso

A Dios; a mis hermanas y en especial a mi luz de vida que es mi madre; a mis encantadores sobrinos; y a mi padre por su infinito apoyo.

Lizeth Gabriela Navarro Olivera

Tabla de Contenidos

Introducción	3
Planteamiento del problema	4
Justificación	5
Objetivos	6
Marco referencial	7
Metodología	13
Referencias	18
Apéndice A: Consentimiento Informado	23
Apéndice B: Escala de estrategias de Coping – modificada (EEC-M)	25

Introducción

El acceso a la universidad según Fernández y Polo (2011) sugiere cambios en la vida del estudiante, no sólo en el ámbito académico, sino también a nivel social y personal. Esto supone según Lazarus y Folkman (1986) la puesta en marcha de los recursos cognitivos y conductuales que desarrolla un individuo para dar solución a situaciones específicas. Lo cual, según Anglada, Daher y Casari (2014) dependerá de la disposición personal propia de cada estudiante para hacer frente a las demandas del contexto.

De igual modo, Krzemien (2007) expone que las estrategias de afrontamiento activo, orientadas a confrontar la situación son adaptativas; mientras que aquellas denominadas pasivas, consisten en la ausencia de enfrentamiento o conductas de evitación y son consideradas desadaptativas. De igual forma, Jiménez-Torres, Martínez, Miró, y Sánchez, (2012) postulan dos puntos de vista, el primero considera el afrontamiento de una forma estable y perdurable en un individuo; y el segundo considera que el afrontamiento viene determinado por la situación concreta y que es modificable con el paso del tiempo y también por el efecto de las consecuencias.

En concordancia con lo anterior, para la Universidad cooperativa sede Villavicencio (2018) formar profesionales con competencias que permitan hacer lecturas, diagnósticos e intervenciones profesionales en los fenómenos que generan un impacto y modificación en un contexto social, es su prioridad. y ello supone la adquisición de las estrategias de afrontamiento adecuadas que sean acordes al contexto.

Finalmente, esto nos sugiere la relevancia de esta propuesta de investigación, la cual, desde el enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo pretender describir las estrategias de afrontamiento que poseen los estudiantes de psicología. Teniendo en cuenta el ciclo de vida propuesto por el ministerio de salud (2020) la juventud, comprende la edad entre los 14 y 26 años, etapa en la cual se encuentra la media poblacional (22,6 años) de nuestros estudiantes de psicología, por medio de la aplicación de la escala de estrategias coping modificada (EEC-M) validación en Colombia por Londoño et. al (2006).

Planteamiento del problema

Esta es una propuesta de investigación, que surge en el seminario de profundización en intervención en psicología Clínica y de la salud, de la Universidad Cooperativa de Colombia, facultad de psicología. Con el objetivo de describir las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de psicología de la universidad cooperativa de Colombia.

Partiendo de la afirmación de Matalinares, et.al., (2016) la cual expone a la universidad como, generador de condiciones de gran demanda externa e interna, relacionados al desarrollo profesional y personal. En consecuencia, el estrés surge como aquellas resistencias a la tensión física, mental o emocional ocasionada por presiones y demandas ambientales situacionales o personales, en que los sucesos impredecibles e incontrolables ocasionan más estrés (Naranjo,2009). Sumado a factores externos como: las dificultades económicas, pérdidas afectivas o familiares, pruebas académicas, etc. (Erazo y Jiménez,2012) Dicho estrés desde la teoría de Lazarus y Folkman (1986) se puede afrontar de 2 formas: desde al problema, el cual se refiere al cambio de la problemática de la relación persona-ambiente o viceversa; o desde la emoción, que significa modificar el modo en que la relación estresante con el medio ambiente se lleva a cabo, el cual disminuye el estado de tensión.

Al conocer el rol del estrés, como desencadenador, regulador o exacerbado que interviene en todos los ámbitos en los que se desenvuelve la persona y ejerce un impacto psicofisiológico perjudicial traducido en diferentes síntomas como los problemas para respirar con facilidad, taquicardia, insomnio, gastritis, colitis, dermatitis, migraña, etc., o también como emocionales perjudiciales entro los que se encuentra la poca tolerancia a la frustración, ansiedad, depresión, temor, etc. (Serrano y Flores,2005)

Esto último ha venido generando malestar en los estudiantes y es por ello que se presenta esta propuesta, generando la pregunta de ¿Qué Estrategias de afrontamiento poseen los estudiantes de psicología de la universidad cooperativa de Colombia, Villavicencio?

Justificación

Esta investigación está dirigida a estudiantes de psicología de la Universidad Cooperativa, Villavicencio, pues para la facultad es primordial formar profesionales con habilidades vinculadas a procesos y problemáticas sociales, que dan respuesta a las necesidades en las personas, comunidades, corporaciones, etc. (Ucc,2018)

Esto plantea la importancia de los estudios dentro de la población universitaria donde se halló que los estudiantes presentan mayor tasa de depresión que las personas que no son estudiantes (Erazo y Jiménez,2012) pues la alta demanda y exigencias que supone sacar adelante estudios de educación superior suponen ser generadores de malestar en los estudiantes, lo que hace indispensable la presencia del afrontamiento como recurso psicológico indispensable para el bienestar.

Según Rodríguez, Agualimpia y Jaramillo (2017) la finalidad última de las estrategias de afrontamiento será hacer frente a las situaciones estresantes, que puedan garantizar el fortalecimiento personal, y validar a los estudiantes para continuar con el proceso de formación académica a pesar de las dificultades.

Por lo anterior, esta investigación se realizará dentro del área de estudio de salud y sociedad, pues es fundamental describir las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de psicología, ya que están directa e indirectamente implicados con el contacto, desarrollo y bienestar de la sociedad y no hay evidencia científica del año 2019-2020 de la descripción de las estrategias que poseen los estudiantes de psicología de Villavicencio.

Esta propuesta, entonces realizara la recolección de datos en un único momento, lo cual es propio de un diseño no experimental de tipo trasversal descriptivo, pues se limitará a realizar la descripción de los resultados proporcionado por cada individuo (Hernández, Fernández, y Baptista, 2014). En la aplicación de la Escala Estrategias de Coping modificada (Londoño, et.al., 2006) se realizará la recolección de datos y posterior a ello la interpretación de estos.

Objetivos

Describir las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de psicología de la universidad cooperativa de Colombia

Específicos

Distinguir estrategias centradas en el problema (confrontación, búsqueda de apoyo social y búsqueda de soluciones) para el afrontamiento

Identificar las estrategias centradas en la emoción (autocontrol, distanciamiento, reevaluación positiva, autoinculpación y escape/evitación) para el afrontamiento

Marco referencial

Marco Teórico

Es importante destacar lo que señala Papalia y Wendkos (1999) acerca de la universidad, pues es allí el lugar donde los estudiantes tienen la oportunidad de cuestionar supuestos desarrollados durante la infancia y, de este modo, construir una nueva identidad como adultos. Pues es una etapa en la cual surgen importantes cambios en el ámbito académico, social y personal (Fernández y Polo, 2011) especialmente en su primer año de formación, en donde se enfrenta a diversos cambios, transiciones y dificultades distintas a las vividas hasta el momento (Scafarelli y García, 2010)

Es por ello que Johnson y Johnson (2002) consideran que para desarrollarse de forma saludable y vivir de modo productivo y feliz, los jóvenes necesitan aprender cómo afrontar constructivamente la adversidad y el estrés. Comprendiendo el estrés académico según lo definido por Berrío y Mazo (2011) como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos. Es decir, el estrés surge como aquellas resistencias a la tensión física, mental o emocional ocasionada por presiones y demandas ambientales situacionales o personales, en que los sucesos impredecibles e incontrolables ocasionan más estrés (Naranjo, 2009)

Lo que en consecuencia propone al estudiante enfrentar situaciones imprevistas, desde su capacidad de afrontamiento sobre el cual Lazarus y Folkman (1984), establecen que son los esfuerzos cognitivos y de comportamiento para gestionar las demandas que se perciben como estresantes y que requieren esfuerzos excedentes de los recursos del individuo. Dicho en otras palabras, es el manejo de las circunstancias amenazantes por medio del uso de repertorios estratégicos para dar solución al evento (Caseras y Valdés, 2007)

Desde otra perspectiva, Castellanos, Guarnizo, y Salamanca, (2011) resaltan lo que describe Olson y Mc Cubbin, 1989 del afrontamiento, definiéndolo como un proceso que la persona pone en marcha para enfrentar situaciones estresantes. Lo cual no siempre es garantía del éxito, pues dependerá de la forma en la que el individuo de solución a la situación, en

caso de que de resultado lo repetirá o de lo contrario determinara buscar otro recurso que de mejor resultado. De igual modo Sandín y Chorot, (2003), mencionan a Torestad, Magnuson y Oláh (1990) se refieren al afrontamiento como la disposición propia de la persona (rasgo) de forma consciente sobre la cual el individuo busca su estabilidad. De igual forma Heim (1991), se refiere al afrontamiento como todos aquellos intentos que realiza un individuo para salvaguardarse, para reducir o asimilar una demanda existente (estresor) tanto como esfuerzo intrapsíquico (cognición) como también por acción (observable), considerando la disposición que suele tener el individuo dentro del repertorio de estrategias que posee. Fernández-Abascal y Palmero (1999), consideran el afrontamiento como “una preparación para la acción, que se moviliza para evitar los daños del estresor”. (Londoño, Pérez, y Murillo, 2009)

El afrontamiento o coping para Sandín (2009) “Se ha entendido como una reducción o supresión del estado de estrés, es decir, como un resultado. Cuando desaparece la respuesta fisiológica de estrés, entonces se dice que existe coping” (Belloch, Sandín y Ramos, 2009) por último Anglada, Daher y Casari (2014), definen el afrontamiento como un proceso de transacción entre la persona y el ambiente, con el uso flexible y combinado de distintas estrategias, que no son uniformemente efectivas, sino que los resultados son multidireccionales dependiendo de diversos factores. Factores que debe ser traducidos dentro de lo que se asume como estrategia de afrontamiento sobre lo cual según Castaño y León del Barco (2010) se entiende como las disposiciones generales que llevan al individuo a pensar y actuar de forma más o menos estable ante las diferentes situaciones.

De esta forma se continua con lo que propone Parker y Endler (1992) al definir las como un conjunto de acciones y cogniciones que capacitan al estudiante a tolerar, evitar, o minimizar los efectos producidos por una situación estresante (citado en: Gustems y Calderón, 2014) De igual forma, González, Montoya, Casullo, y Bernabéu (2002) las estrategias de afrontamiento cambian según los contextos y los acontecimientos desencadenantes, y deben ser entendidas, en consecuencia, como procesos concretos y específicos, con respecto a cómo se dan las estrategias se dan de diferente tipos entre los cuales se encuentra:

- Folkman y Lazarus (1985) propusieron dos estilos de afrontamiento (citado en: González, Montoya, Casullo y Bernabéu): El focalizado en el problema,

hace referencia a modificar la situación problemática para hacerla menos estresante; el focalizado en la emoción, reducir la tensión, la activación fisiológica y la reacción emocional.

- Por otra parte, Krzemien (2007) propone: Estrategias de afrontamiento activas (adaptativas), actúan bien resolviendo el problema y cambiando las circunstancias y apartando nuevos recursos que modifiquen el estresor, o bien facilitan el control emocional modificando el malestar y regulando las emociones que evocan el acontecimiento estresante. O las estrategias de afrontamiento evitativas (desadaptativas), ausencia de enfrentamiento o conductas de evitación.
- En Jiménez-Torres, Martínez, Miró, y Sánchez (2012) postulan 2 tipos de estrategias de afrontamiento que son: el Afrontamiento estable; es decir, como un concepto descriptivo perdurable en un individuo a semejanza de cómo lo pueda ser un rasgo de su personalidad como la extroversión o el neuroticismo (P.28) y el Afrontamiento determinado por la situación concreta y que es modificable con el paso del tiempo y también por el efecto de las consecuencias (P.28)

En conclusión, de estos tipos de estrategias de afrontamiento podemos deducir que la formas en las que se dan son complementarias dependiendo de las situaciones y las condiciones personales propias de cada individuo.

Marco Empírico

En esencia habiendo realizado nuestra revisión de la literatura se procede a realizar una revisión acerca de las investigaciones realizadas sobre el tema de estrategias de afrontamiento dentro del contexto universitario dentro de lo cual se halló:

Nacionales

Castellanos, Guarnizo y Salamanca (2011) realizaron un estudio no experimental de tipo correlacional, para determinar la relación existente entre la ansiedad y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes que inician sus prácticas profesionales en psicología, en el departamento de Boyacá-Colombia, su población fueron 36 jóvenes con un rango de edad entre los 21 y 29 años, el instrumento utilizado fueron las escalas son la escala estrategias de coping de Chorot y Sandín y la escala Zung de Zung con sus respectivas

validaciones en hechas en Colombia ,otorgando como resultado una alta correlación negativa entre el nivel de ansiedad y las estrategias solución de problemas y evitación cognitiva a la vez que el nivel 3 presenta una correlación positiva con la estrategia cognitiva.

Ávila, Montaña, Jiménez, y Burgos, (2014) de la Universidad de Boyacá-Colombia, realizaron una revision, con el objetivo de reconocer la relación de la variable estilos y estrategias de afrontamiento en contextos de educación superior. Por medio de un estudio descriptivo de análisis de documentos de corte empírico, desde un enfoque interpretativo. Haciendo uso de bases de datos Dialnet, Scielo, Psique y Redalyc. La muestra quedo conformada por 46 artículos científico. En el análisis de las investigaciones seleccionadas se halló la relación entre las variables: estilos y estrategias de afrontamiento y rendimiento académico, lo que permitió identificar las conductas que favorecen el rendimiento académico como: el uso de aproximación y acomodación, la dimensión preocupación con lleva un mayor uso de estrategias tendientes a aprovechar el tiempo, administrar el esfuerzo, fijar conocimientos y resolver dudas. Por el contrario, los estudiantes más ansiosos se caracterizaron por los estilos de autculpa y rumiación, auto focalizada.

Parra-Osorio,et.al., (2015) en un estudio descriptivo, de corte transversal, exploratorio, desarrollo una investigación con el objetivo de determinar la prevalencia del Síndrome de Burnout y el Estrés Académico en estudiantes de Medicina de una Facultad de Salud en Cali, Colombia y su potencial correlación. Con un total de 201 estudiantes en el periodo estudiado. Como resultados se obtuvo que más del 95% de los participantes manifestó Burnout de niveles leve o moderado; mientras que solo el 35,2% manifestó en algunas ocasiones percibir estrés académico. No se encontraron tendencias específicas de género; sin embargo, si se encontró una relación significativa entre la prevalencia de Burnout y los niveles de estrés ($R^2=0,3236$, $P=0,000$). En Conclusion, existe una correlación significativa entre el Síndrome de Burnout y el Estrés Académico en la muestra de estudiantes de medicina analizada, actuando este último como factor de riesgo promotor para su progreso.

De igual manera Rodríguez, Agualimpia y Jaramillo (2017) en su investigación que realizaron en el municipio de Bello ubicado en el departamento de Antioquia-Colombia, con

el instrumento de escala de estrategias de coping modificada, cuyo objetivo fue establecer las estrategias de afrontamiento ante el estrés adoptadas por los estudiantes del programa de psicología, empleando como metodología la cualitativa de corte transversal y tipo descriptivo, tomando como muestra a 396 estudiantes durante el primer semestre del respectivo año, dando como resultado la búsqueda de apoyo profesional siendo la escala con mayor puntuación desde ambos géneros ;debido a que percibían que buscar ayuda era una medida de regulación ante el agente estresor.

En Cúcuta-Colombia, Cornejo-Ortega, Rojas-Omaña, Bonilla-Cruz, y Rivera-Porras, (2018), hicieron una investigación cuantitativa, de diseño no experimental con alcance correlacional-causal. Cuyo objetivo era, analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento como elemento en la intervención de la orientación suicida en adolescentes de un colegio en la comuna 7 de Cúcuta. Para ello se empleó, el Inventario de estimación de afrontamiento y el ISO30, en una muestra no probabilista- intencional de 70 estudiantes de un colegio oficial de la comuna 7 en la ciudad de Cúcuta. Se obtuvo que los adolescentes utilizan en su mayor frecuencia las estrategias de afrontamiento enfocadas a la emoción. Por otra parte, la orientación suicida se ubica en un nivel moderado, así mismo se encontraron correlaciones significativas, entre el afrontamiento evitativo y la desesperanza. En conclusión, según los resultados, a mayor uso de estrategias de afrontamiento evitativas será mayor la desesperanza y en consecuencia riesgo de suicidio.

Internacionales

Majumdar y Ray (2010) su investigación se realizó en la universidad de Calcuta situada en el país de India, con una muestra de 150 estudiantes de primer año, cuyo objetivo es descubrir una respuesta más integral de las situaciones estresantes que enfrentan los estudiantes durante sus primeros años de formación ,donde se empleó una metodología cualitativa dando respuesta a todas las variables ;algunos resultados fueron un desequilibrio en las relaciones interpersonales debido a que se trata de armonizar la vida profesional y la del hogar llegando a una mala gestión del tiempo ,desplazando los esfuerzos negativos y descargas emociones ,cada una de ellos se relaciona con un enfoque del estilo de

afrontamiento entre ellos están la evaluación positiva y la resolución de problemas ,dando paso activamente a la estrategias adaptativas de afrontamiento que los ayude como herramientas a competir en un ambiente académico y así mismo terminar con éxito su carrera universitaria .

En la investigación realizada por Al-Dubai et al (2011) en el país de Malasia siendo parte del continente asiático, tuvo como objetivo evaluar la percepción de estrés entre los estudiantes de medicina y sus estrategias de afrontamiento, su estudio fue transversal y su muestra fue de 376 estudiantes universitarios de la facultad de medicina ;sus instrumentos fueron :una evaluación global del estrés ,un cuestionario de 17 ítems y el inventario de cope, por ultimo concluyeron que los principales agentes estresores son las dificultades financieras y académicas , utilizando estrategias de afrontamiento activas donde consultan como manejar y lidiar con el estrés .

Por otra parte, Sicre y Casaro (2014) realizaron su investigación en la ciudad de Buenos Aires en el país de Argentina, cuyo objetivo inicial fue conocer el tipo de estrategias de afrontamiento que utilizan los universitarios relacionando las variables del año cursado, la cantidad de materias y el género, con una muestra de 140 estudiantes de la facultad de psicología, utilizando el inventario de afrontarían para jóvenes de Moos en la adaptación realizada por Ongarato, de la Iglesia, Stover y Fernández Liporace. Cuyo resultado obtenido fue que las estrategias más utilizadas por los universitarios fueron el afrontamiento por aproximación cognitiva comprendiendo los esfuerzos cognitivos para entender y prepararse para confrontar el elemento estresor y sus posibles consecuencias.

En la investigación de Joma'a y Aziz (2015) realizada en la franja de Gaza al suroeste de Israel y noreste de Egipto, utilizaron un estudio analítico descriptivo ,cuya muestra se compuso de 399 estudiantes seleccionadas al azar de cuatro universidades , su instrumento implementado fueron cuestionarios sociodemográficos , lista de situaciones estresantes , la escala de calificación de ansiedad de Hamilton , el inventario de depresión de Beck y escala de afrontación breve de Carver .los resultados encontrados fueron que las estrategias más utilizadas son las creencias religiosas , pensar en los pasos a seguir, aprender a vivir con ellos

y pedir consejo / ayuda de otros, destacando la evitación activa teniendo en cuenta como factor a que universidad pertenecen.

Yikealo y Tareke (2018) realizaron su investigación en el estado de Eritrea ubicado al noreste de África, con la intención de conocer cuáles eran las estrategias de afrontamiento del estrés entre sus universitarios, su metodología fue descriptiva, su muestra consistía de un total de 123 estudiantes que fueron escogidos al azar, su instrumento utilizado fue la escala de estrategias de afrontación de estudiantes universitarios; en los resultados obtenidos se encontró que los universitarios utilizaban más estrategias de afrontamiento positivas que negativas donde no mostró un gran impacto el género.

Metodología

Enfoque de investigación

Esta investigación tiene una serie de etapas que de no ser cumplidas rigurosamente en el orden que están asignadas no dará resultados, adicionalmente para que esto se dé se plantearon unos objetivos y pregunta problema de investigación, lo cual cumple con los parámetros de una investigación de enfoque cuantitativo, según lo que propone Hernández, Fernández, y Baptista, 2014.

Tipo de Investigación

Esta investigación según Hernández, Fernández, y Baptista (2014) tiene un alcance descriptivo pues pretende especificar las características de las estrategias de afrontamiento que asumen los estudiantes por medio de la aplicación de un instrumento que cumple con los parámetros psicométricos y posterior a ello realizar el análisis respectivo.

Diseño de la Investigación.

Para la investigación se empleó según Hernández, Fernández, y Baptista (2014) un diseño no experimental, pues la recolección de datos se hará en un único momento, adicional a esto es de tipo transversal descriptivo, debido a que este diseño no realiza manipulación de variable si no se limitara hacer la descripción de los resultados propuestos por cada individuo

Población

Estudiantes universitarios de la facultad de psicología.

Muestreo

Se pretende utilizar una muestra probabilística por medio de una selección aleatoria debido a que todos los estudiantes de psicología tienen la misma posibilidad de ser escogidos para la muestra y se obtienen por las características de la población y el tamaño de la muestra. (Hernández, Fernández, y Baptista, 2014).

Muestra

El tamaño poblacional es de 580 estudiantes universitarios activos de la facultad de psicología de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio, se pretende medir un nivel de confianza del 95% con un margen de error del 5% lo cual arroja una muestra significativa de 232 estudiantes de la facultad de psicología.

Para el criterio de inclusión en esta investigación, los participantes deben cumplir con las siguientes características: pertenecer a la universidad cooperativa de Colombia sede Villavicencio, alumno activo de la facultad de psicología y que su edad oscile entre el ciclo de vida juventud 14 a 26 años edad entre la cual se encuentra la media (22 años) poblacional de nuestros estudiantes de psicología

Instrumento

Chorot y Sandín (1993) realizaron una versión modificada y mejorada del WCI, denominada Escala de Estrategias de Coping-Revisado (EECR). Originalmente fue construida con 98 ítems, luego de ser modificada por Londoño, et.al (2006) validada en población colombiana, la prueba quedó conformada por 69 ítems y 12 componentes, con opciones de respuesta tipo Likert, en un rango de frecuencia de 1 a 6 desde Nunca hasta Siempre. (Ver Apéndice 1). Los componentes de la escala son los siguientes según Londoño,et.al,2006:

Factor 1. Solución de problemas: esta estrategia puede describirse como la secuencia de acciones orientadas a solucionar el problema, teniendo en cuenta el momento oportuno para analizar e intervenir.

Factor 2. *Búsqueda de apoyo social:* estrategia comportamental en la cual se expresa la emoción y se buscan alternativas para solucionar el problema con otra u otras personas.

Factor 3. *Espera:* estrategia cognitivo-comportamental que busca esperar que la situación se resuelva por sí sola con el pasar del tiempo.

Factor 4. *Religión:* estrategia cognitivo-comportamental expresada a través del rezo y la oración dirigido a tolerar o solucionar el problema o las emociones que se generan ante el problema.

Factor 5. *Evitación emocional:* estrategia cognitivo-comportamental en la cual se evitan expresar las emociones, dada la carga emocional o la desaprobación social.

Factor 6. *Búsqueda de apoyo profesional:* estrategia comportamental en la cual se busca el recurso profesional para solucionar el problema o las consecuencias del mismo.

Factor 7. *Reacción agresiva:* estrategia comportamental en la que se expresa la ira y la hostilidad abierta-mente como consecuencia de la frustración y la desesperación, reaccionando de manera agresiva hacia los demás, hacia sí mismo o hacia los objetos.

Factor 8. *Evitación cognitiva:* estrategia cognitiva en la que se busca eliminar o neutralizar los pensamientos valorados como negativos o perturbadores, a través de la distracción o la negación.

Factor 9. *Reevaluación positiva:* estrategia cognitiva que busca aprender de las dificultades, identificando los aspectos positivos del problema. Es una estrategia de optimismo que contribuye a tolerar la problemática y a generar pensamientos que favorecen al enfrentar la situación.

Factor 10. *Expresión de la dificultad de afrontamiento:* estrategia cognitiva que busca conocer más sobre el problema o aclarar la eficacia de las alternativas, antes de enfrentar el problema.

Factor 11. *Negación:* comportarse como si el problema no existiera, se trata de no pensar en él y alejarse de manera temporal de las situaciones que se relacionan con el problema, como una medida para tolerar o soportar el estado emocional que se genera.

Factor 12. *Autonomía*: hace referencia a la tendencia a responder ante el problema buscando de manera independiente las soluciones sin contar con el apoyo de otras personas tales como amigos, familiares o profesionales. Este componente emerge como una estrategia nueva a través del análisis factorial.

Procedimiento

Primero: Tuvimos en cuenta la cantidad de estudiante activos que pertenecen a la facultad de psicología y cumplen con los criterios de inclusión para esta investigación.

Segundo: Se solicitará del permiso de los docentes a cargo de las asignaturas en las cuales se realizará la aplicación del instrumento.

Tercero: Luego se procederá a leer el consentimiento informado y se les entregará a los estudiantes de forma física, explicándoles que su información será confidencial y que su participación es voluntaria y necesaria para el progreso de esta investigación se aclararán dudas acerca del mismo.

Cuarto: luego se procederá a entregar el instrumento que se va aplicar, se dará la explicación general a los estudiantes, y se dará la instrucción que no hay preguntas correctas o incorrectas.

Quinto: luego de ser contestada la encuesta, finalmente se procede a realizar la descripción de los resultados en una matriz de resultados en Excel.

Sexto: Establecer conclusiones de acuerdo a lo que se evidencie en la aplicación y la interpretación de resultados, para posteriormente ser retornado al participante y a la retroalimentación de la investigación.

Consideraciones éticas:

Para la ejecución de esta investigación tuvimos en cuenta: El acuerdo con la ley 1090 de 2006 “Código Deontológico y Bioético del psicólogo en Colombia” en el Art. 25 del Cap. 1 del Título VII el cual confirma que dentro de proceso psicológico que se implemente con los ciudadanos toda la información obtenida no se comentará con terceros por el respeto a la integridad y dignidad del participante, también ante cualquier circunstancia brindar una seguridad sobre los derechos y el bienestar de los mismos, lo cual se encuentra en el Cap. VII del Título VII , en concordancia con lo anterior, también es importante reconocer que en caso de presentarse alguna autoridad jurídica competente que requiera la información, o en caso de que la información aquí dicha ponga en riesgo la vida de un tercero o la propia. (Valderrama, 2009) será revelada dentro de los parámetros establecidos.

Del mismo modo, el ministerio de salud establece en la resolución 8430 de 1993 “Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud”, para esta investigación específicamente es importante manejar los aspectos éticos que concentran una investigación con seres humanos, es decir, se pretende realizar este tipo de procesos bajo unos criterios válidos que permitan dar cuenta de los derechos y deberes de los participantes con la investigación con el fin de cumplir con los parámetros legales apropiados (Lopera, 2017). Donde no se violará ningún derecho del participante, sino que por el contrario se velará por su bienestar.

Finalmente, tuvimos en cuenta la Ley 1581 de 2012 “Régimen General de protección de datos”, en la cual el participante tiene libertad de conocer el resultado y disponer de la información cuantas veces lo requiera, así como el investigador debe procurar no divulgar ningún tipo de información que ponga en conocimiento información sensible que pueda incomodar o perjudicar al participante, para ello dentro del consentimiento informado junto con la prueba que se aplicara se registrara un numero consecutivo que resguarde y proteja los datos del participante y que en caso de querer retirarse se le pueda devolver su información tal y como lo establece la ley.

Referencias

- Anglada, J., Daher, C., y Casari, L. M. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 32(2), 243-269. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v32n2/a03v32n2.pdf>
- Al-Dubai, S., Al-Naggar, R., Alshagga, M., y Rampal, K. (2011). Stress and coping strategies of students in a medical faculty in malaysia. *The Malaysian journal of medical sciences*, 18(3), 57-64. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3216229/>
- Ballester, L., March, M. X., y Orte, C. (abril de 2006). Autoconcepto, estilos de afrontamiento y conducta del alumnado universitario. (L. G. Encinas, Ed.) *Aposta. Revista de Ciencias Sociales* (27), 1-22. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=495950220001>
- Belloch, A., Sandín, B., y Ramos, F. (2009). Estrés. En B. Sandín, *Manual de Psicopatología* (Vol. II, págs. 3-43). España: McGraw Hill. Recuperado de: <https://serproductivo.org/wp-content/uploads/2017/04/Manual-de-psicopatología.-Volumen-II.pdf>
- Berrío, N., y Mazo, R. (Julio-Diciembre de 2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2). Recuperado de: <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
- Castaño, E.F., y León del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2), 245-257. Recuperado de: <http://www.ijpsy.com>
- Castellanos, M.T., Guarnizo, C.A., y Salamanca, Y., (2011). Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología de una universidad colombiana. *International Journal of Psychological Research*, 4(1), 50-57
- Erazo, M., y Jiménez, M. (Enero-Junio de 2012). Dimensiones Psicopatológicas en Estudiantes Universitarios. *Revista CES Psicología*, 5(1), 65-76.

- Fernández, C., y Polo, M. T. (2011). Afrontamiento, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación social de nuevo ingreso. *Revista de Psicología y Educación*, 10(2), 177-192.
- González Barrón, R., Montoya Castilla, I., Casullo, M., y Bernabéu Verdú, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363-368. Recuperado de: <http://www.psicothema.com/pdf/733.pdf>
- Gutiérrez, F., Peri, J., Torres, X., Caseras, X., y Valdés, M. (October de 2007). Three dimensions of coping and a look at their evolutionary origin. *Journal of Research in Personality*, 41(5), 1032-1053. Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.01.006>
- Gustems, J., y Calderón, C. (2014). Empathy and Coping Strategies as Predictors of Well-being in Spanish University Students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 12(32), 129-146. Recuperado de: <http://ojs.ual.es/ojs/index.php/EJREP/article/view/1599>
- Heim, E. (1991): Coping and adaptation in cancer. En C. Cooper y M. Watson (Eds.) *Cancer and stress: Psychological, biological and coping studies*. Chichester: John Wiley and Sons. 196-235.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (Sexta ed.). México: McGraw-Hill. Recuperado de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Jiménez-Torres, M. G., Martínez, M. P., Miró, E., y Sánchez, A. I. (enero de 2012). Relación entre estrés percibido y estado de ánimo negativo: diferencias según el estilo de afrontamiento. *anales de psicología*, 28(1), 28-36. Recuperado de: <http://revistas.um.es/analesps>
- Joma'a, A y Aziz Thabet, A. (2015). Relationship between Stressors Due to Siege of Gaza Strip on Anxiety, Depression and Coping Strategies among University Students. *The Arab Journal of Psychiatry*, 25 (1), 39 – 48. Recuperado de:

https://www.academia.edu/19839544/Coping_Strategies_among_University_Students

- Johnson, D., Johnson, R. (2002). Teaching Students How to Cope with Adversity: the Three Cs en Frydenberg, E. (Comp.), Beyond Coping. Meeting goals, visions, and challenges. Nueva York: Oxford University Press
- Krzemien, D. (2007). Estilos de personalidad y afrontamiento situacional frente al envejecimiento en la mujer. *Revista Interamericana de Psicología*, 41 (2), 139-150.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus, R.S., y Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. [Stress and cognitive processes]. Madrid: Martínez Roca
- Londoño, N. H., Pérez, M., y Murillo, M. N. (2009). Validación de la Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento al Estrés en una Muestra Colombiana. *Informes Psicológicos*, 11(13), 13-29.
- Londoño, N., Henao, G., Puerta, I., Posada, S., Arango, D., y Aguirre, D. (mayo-agosto de 2006). Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. *Revista Universitas Psychologica*, 5(2), 327-349. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/647/64750210.pdf>
- Lopera, M. (2017). Revisión comentada de la legislación colombiana en ética de la investigación en salud. *Scielo*, 577-589. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/bio/v37n4/0120-4157-bio-37-04-00577.pdf>
- Matalinares C, M. L., Díaz A, G., Arenas I, C., Raymundo V, O., Baca R, D., Uceda, J., y Yaringaño, J. (2 de agosto de 2016). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista de investigación en Psicología*, 19(2), 123 – 143
- Majumdar, B. y Ray, A. (2010). Stress and coping strategies among university students: A phenomenological study. *Indian Journal Social Science Researches*, 7(2),100-111. Recuperado de:

- https://www.researchgate.net/publication/236619088_Stress_and_coping_strategies_among_university_students_A_phenomenological_study
- MinSalud. (20 de Enero de 2020). *Ciclo de Vida*. Obtenido de Ministerio de Salud: <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/cicloVida.aspx>
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.p>
- Papalia, D., y Wendkos, O. (1999). *Desarrollo Humano*. México: McGraw-Hill. Sexta edición
- Pérez, M., y Rodríguez, N. (2011). Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja. *Revista costarricense de psicología*, 30(45-46), 17-33. Recuperado de: <http://www.revistacostarricensedepsicologia.com>
- Pérez, I. (junio de 2016). El proceso de adaptación de los estudiantes a la universidad en el Centro Universitario de Los Altos de la Universidad de Guadalajara. *Tesis de Doctorado Interinstitucional en Educación*. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/11117/3591>
- Rodríguez, S. (09 de Julio de 2015). Los estudiantes universitarios de hoy: una visión multinivel. *Revista de Docencia Universitaria*, 13(2), 91-124.
- Rodríguez, C., Aguilimpia., I., y Jaramillo, S. (2017). Estrategias de afrontamiento de los estudiantes del programa de Psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios Seccional Bello. Recuperado de: <https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/6034/Investigaci%c3%b3n%20Estrategias%20de%20Coping%20%28EECM%29%20ENTREGA%20BIBLIOTECA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sandín, B., y Chorot, P. (2003). Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): Desarrollo y Validación Preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 39-54. Recuperado de: [http://www.aepp.net/arc/03.2003\(1\).Sandin-Chorot.pdf](http://www.aepp.net/arc/03.2003(1).Sandin-Chorot.pdf)
- Scafarelli Tarabal, L. M., y García Pérez, R. (noviembre de 2010). Estrategias de Afrontamiento al Estrés en una Muestra de Jóvenes Universitarios Uruguayos. *Ciencias Psicológicas*, 4(2). Recuperado de:

http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S168842212010000200004&script=sci_arctext#Frydenberg1996a.

Sicre, E., y Casaro, L. (2014). Estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología.

Revista de Psicología, 11(20), 61-72. Recuperado de:

https://www.researchgate.net/publication/281781747_Estrategias_de_afrontamiento_en_estudiantes_de_psicologia_Coping_strategies_en_psychology_students

SNIES. (junio de 2019). *Matriculados en Educación Superior- COLOMBIA 2018*.

Recuperado de Ministerio de Educación Nacional - Sistema Nacional de Información de la Educación Superior - SNIES:

<https://www.mineduccion.gov.co/sistemasinfo/Informacion-a-la-mano/212400>:

Estadísticas

Soriano, J. (Julio de 2002). Reflexiones Sobre el Concepto de Afrontamiento en

Psicooncología. *Boletín de Psicología* (75), 73-85. Obtenido de

<https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N75-4.pdf>

Universidad Cooperativa de Colombia. (2018). *Psicología*. Recuperado de Campus Villavicencio:

<https://www.ucc.edu.co/villavicencio/sede/facultades/Paginas/Psicolog%C3%ADa.aspx>

Valderrama, J. R. (2009). Colegio Colombiano de Psicólogos, Deontología y Bioética del ejercicio de la psicología en Colombia. Bogotá, Colombia. Recuperado de:

https://www.infopsicologica.com/documentos/2009/Deontologia_libro.pdf

Yikealo, D y Tareke, W. (2018). Stress Coping Strategies among College Students: A Case in the College of Education, Eritrea Institute of Technology. *Open Science Journal*, 3(3), 1-17. Recuperado de:

https://www.researchgate.net/publication/327747738_Stress_Coping_Strategies_among_College_Students_A_Case_in_the_College_of_Education_Eritrea_Institute_of_Technology

Apéndice A: Consentimiento Informado

Título: Estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología de la universidad cooperativa de Colombia sede Villavicencio

Ciudad y fecha: Villavicencio, 30 de enero de 2020

Apreciado estudiante, cordial saludo.

Los estudiantes de noveno semestre de Psicología, Gabriela Navarro y Laura Trujillo, nos encontramos realizando un ejercicio académico acerca de las estrategias de afrontamiento que tienen los estudiantes de psicología, para lo cual aplicaremos la escala de estrategias de Coping – modificada (EEC-M) con el objetivo de identificar y distinguir las estrategias de afrontamiento que asumen los estudiantes de psicología de la universidad cooperativa. Por ello, solicitamos su permiso voluntario, para la participación de dicho ejercicio, no tiene ninguna consecuencia negativa. Solo requiere algo de tiempo de su parte, la aplicación de la escala toma entre 15 a 30 minutos máximo.

Para la presente, es necesario que los participantes aprueben la cooperación bajo las siguientes condiciones, por favor léalas y al finalizar seleccione si acepta o no participar:

Descripción de las actividades:

Fase 1. Presentación de los practicantes y hablar brevemente de la escala de coping modificada

Fase 2. Los estudiantes recibirán el cuestionario (EEC-M) y se leerá a continuación el enunciado en Caso de presentar dudas se aclarará

Fase 3. Presentación de resultados

Las condiciones de aceptación en la investigación se acogen a la normativa colombiana, de acuerdo con la ley 1090 de 2006 “Código Deontológico y Bioético del psicólogo en Colombia”; la Ley 1581 de 2012 “Régimen General de protección de datos”, y, la resolución 8430 de 1993 “Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud”; de la siguiente manera:

1.1. La participación en la investigación es voluntaria, no se generará pagos, contraprestaciones y la firma de este consentimiento no genera ningún vínculo con los investigadores ni con la Universidad

- 1.2. Se garantiza la confidencialidad de la información obtenida, es decir, solo los investigadores tendrán acceso a sus datos
- 1.3. Los instrumentos diligenciados por los participantes tendrán la seguridad de no ser usados para otros fines y serán guardados con custodia
- 1.4. Los profesionales abordan la investigación respetando la dignidad y el bienestar de las personas que participan y con pleno conocimiento de las normas legales y de los estándares profesionales que regulan la conducta de la investigación con participantes humanos.
- 1.5. La única finalidad de este ejercicio es la producción de conocimiento.
- 1.6. Si decide participar, sus datos no podrán ser divulgados sin previa autorización, o en ausencia de mandato legal o judicial que releve el consentimiento
- 1.7. La información obtenida y analizada no se manipulará o alterará, será completa, exacta, actualizada, comprobable y comprensible. Se prohíbe el Tratamiento de datos parciales, incompletos, fraccionados o que induzcan a error.
- 1.8. En el momento en que lo requiera podrá hacer preguntas al personal que aplica el cuestionario y sin restricciones.
- 1.9. El participante tiene la libertad de retirar su consentimiento en cualquier momento y dejar de participar en el estudio sin que por ello se creen perjuicios para continuar su cuidado y tratamiento

Una vez explicadas las condiciones, seleccione. Su voluntad de participar en la aplicación de la EEC-M, con lo cual se entiende que ha comprendido el objetivo de la investigación, la justificación y los procedimientos; y toma una decisión con la debida información.

Acepto: _____

No acepto: _____

En caso de aceptar, diligencie con los datos que se piden a continuación.

Nombre completo: _____

Número de identificación: _____

Firma: _____

Datos de contacto: Teléfono _____ Correo electrónico: _____

Apéndice B: Escala de estrategias de Coping – modificada (EEC-M)

Instrucciones: A continuación, se plantean diferentes formas que emplean las personas para afrontar los problemas o situaciones estresantes que se les presentan en la vida. Las formas de afrontamiento aquí descritas no son ni buenas ni malas, ni mejores o peores. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras, dependiendo de la situación problema. Trate de recordar las diferentes situaciones o problemas más estresantes vividos durante los últimos años, y responda señalando con una X en la columna que le señala la flecha, el número que mejor indique qué tan habitual ha sido esta forma de comportamiento ante las situaciones estresantes.

1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Frecuentemente 5. Casi siempre 6. Siempre

No.	Forma	↓					
		1	2	3	4	5	6
1	Trato de comportarme como si no hubiera pasado	1	2	3	4	5	6
2	Me alejo del problema temporalmente (tomando unas vacaciones,descansando,etc)	1	2	3	4	5	6
3	Procuro no pensar en el problema	1	2	3	4	5	6
4	Descargo mi mal humor con los demás	1	2	3	4	5	6
5	Intento ver los aspectos positivos del problema	1	2	3	4	5	6
6	Le cuento a familiares o amigos como me siento	1	2	3	4	5	6
7	Procuro conocer mejor el problema con ayuda de un profesional	1	2	3	4	5	6
8	Asisto a la iglesia	1	2	3	4	5	6
9	Espero que la solución llegue sola	1	2	3	4	5	6
10	Trato de solucionar el problema siguiendo unos pasos concretos bien pensados	1	2	3	4	5	6
11	Procuro guardar para mí los sentimientos	1	2	3	4	5	6
12	Me comporto de forma hostil con los demás	1	2	3	4	5	6
13	Intento sacar algo positivo del problema	1	2	3	4	5	6
14	Pido consejo u orientación a algún pariente o amigo para poder afrontar mejor el problema	1	2	3	4	5	6
15	Busco ayuda profesional para que me guíen y orienten	1	2	3	4	5	6
16	Tengo fe en que puede ocurrir algún milagro	1	2	3	4	5	6
17	Espero el momento oportuno para resolver el problema	1	2	3	4	5	6
18	Pienso que con el paso del tiempo el problema se soluciona	1	2	3	4	5	6
19	Establezco un plan de actuación y procuro llevarlo a cabo	1	2	3	4	5	6
20	Procuro que los otros no se den cuenta de lo que siento	1	2	3	4	5	6
21	Evado las conversaciones o temas que tienen que ver con el problema	1	2	3	4	5	6

22	Expreso mi rabia sin calcular las consecuencias	1	2	3	4	5	6
23	Pido a parientes o amigos que me ayuden a pensar acerca del problema	1	2	3	4	5	6
24	Procuro hablar con personas responsables para encontrar una solución al problema	1	2	3	4	5	6
25	Tengo fe en que Dios remedie la situación	1	2	3	4	5	6
26	Pienso que hay un momento oportuno para analizar la situación	1	2	3	4	5	6
27	No hago nada porque el tiempo todo lo dice	1	2	3	4	5	6
28	Hago frente al problema poniendo en marcha varias soluciones	1	2	3	4	5	6
29	Dejo que las cosas sigan su curso	1	2	3	4	5	6
30	Trato de ocultar mi malestar	1	2	3	4	5	6
31	Salgo al cine, a dar una vuelta, etc., para olvidar el problema	1	2	3	4	5	6
32	Evito pensar en el problema	1	2	3	4	5	6
33	Me dejo llevar por mi mal humor	1	2	3	4	5	6
34	Hablo con mis amigos o familiares para que me animen o tranquilicen cuando me encuentro mal	1	2	3	4	5	6
35	Busco la ayuda de algún profesional para reducir mi malestar o ansiedad	1	2	3	4	5	6
36	Rezo	1	2	3	4	5	6
37	Hata que no tenga claridad frente a la situación, no puedo darle mejor solución a los problemas	1	2	3	4	5	6
38	Pienso que lo mejor es esperar a ver que puede pasar	1	2	3	4	5	6
39	Pienso detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	1	2	3	4	5	6
40	Me resigno y dejo que las cosas pasen	1	2	3	4	5	6
41	Inhibo mis propias emociones	1	2	3	4	5	6
42	Busco actividades que me distraigan	1	2	3	4	5	6
43	Niego que tengo problemas	1	2	3	4	5	6
44	Me salgo de casillas	1	2	3	4	5	6
45	Por más que quiera no soy capaz de expresar abiertamente lo que siento	1	2	3	4	5	6
46	A pesar de la magnitud de la situación tiendo a sacar algo positivo	1	2	3	4	5	6
47	Pido a algún amigo o familiar que me indique cuál sería el mejor camino a seguir	1	2	3	4	5	6
48	Pido ayuda a algún médico o psicólogo para aliviar mi tensión	1	2	3	4	5	6
49	Acudo a la iglesia para poner velas o rezar	1	2	3	4	5	6
50	Considero que las cosas por sí solas se solucionan	1	2	3	4	5	6
51	Analizo lo positivo y negativo de las diferentes alternativas	1	2	3	4	5	6
52	Me es difícil relajarme	1	2	3	4	5	6

53	Hago todo lo posible para ocultar mis sentimientos a los otros	1	2	3	4	5	6
54	Me ocupo de muchas actividades para no pensar en el problema	1	2	3	4	5	6
55	Así lo quiera, no soy capaz de llorar	1	2	3	4	5	6
56	Tengo muy presente el dicho “al mal tiempo buena cara”	1	2	3	4	5	6
57	Procuro que algún familiar o amigo me escuche cuando necesito manifestar mis sentimientos	1	2	3	4	5	6
58	Intento conseguir más información sobre el problema acudiendo a profesionales	1	2	3	4	5	6
59	Dejo todo en manos de Dios	1	2	3	4	5	6
60	Espero que las cosas se vayan dando	1	2	3	4	5	6
61	Me es difícil pensar en posibles soluciones a mis problema	1	2	3	4	5	6
62	Trato de evitar mis emociones	1	2	3	4	5	6
63	Dejo a un lado los problemas y pienso en otras cosas	1	2	3	4	5	6
64	Trato de identificar las ventajas del problema	1	2	3	4	5	6
65	Considero que mis problemas los puedo solucionar sin la ayuda de los demás	1	2	3	4	5	6
66	Pienso que no necesito la ayuda de nadie y menos de un profesional	1	2	3	4	5	6
67	Busco tranquilizarme a través de la oración	1	2	3	4	5	6
68	Frente a un problema, espero conocer bien la situación antes de actuar	1	2	3	4	5	6
69	Dejo que pase el tiempo	1	2	3	4	5	6