

# UCUENCA

## Universidad de Cuenca

Facultad de Psicología

Carrera de Psicología

**Estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés académico en estudiantes foráneos pertenecientes a la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca en el periodo 2024-2025**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciada en Psicología


**Autores:**

Gissela del Cisne Maldonado Ramírez

Viviana Pamela Flores Garzón

**Director:**

Washington Germán Luzuriaga Vásquez

ORCID:  0000-0002-4819-9763

Cuenca, Ecuador

2025-02-19

## Resumen

El estrés académico es una respuesta física, emocional y mental que experimentan los estudiantes ante las demandas académicas percibidas como desafiantes o excesivas las cuales repercuten dentro de su bienestar y desempeño. Este es un fenómeno presente en estudiantes universitarios, especialmente entre aquellos que residen lejos de su lugar de origen. En este contexto, las estrategias de afrontamiento emergen como herramientas clave para hacer frente a situaciones estresoras de manera adecuada. El objetivo de este estudio fue describir las estrategias de afrontamiento predominantes ante situaciones estresoras en estudiantes foráneos pertenecientes a la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca en el periodo 2024-2025. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo de alcance descriptivo. Se trabajó con una población de 117 estudiantes. Como instrumentos de recolección de datos, se emplearon el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) y el Cuestionario de Estrés Académico en la Universidad (CEAU). Los resultados revelaron que los estudiantes con altos niveles de estrés académico, especialmente en situaciones relacionadas con obligaciones académicas y perspectivas de futuro, tienden a utilizar predominantemente estrategias como resolución de problemas y pensamiento desiderativo. En conclusión, los hallazgos subrayan la necesidad de desarrollar intervenciones específicas que promuevan el uso de estrategias de afrontamiento adaptativas entre los estudiantes foráneos, con el fin de mitigar los efectos negativos del estrés académico y mejorar su bienestar integral.

*Palabras claves del autor:* adaptación universitaria, estudiantes universitarios, obligaciones académicas, mecanismos de afrontamiento



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Repositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

### Abstract

Academic stress is a physical, emotional, and mental response experienced by students in reaction to academic demands perceived as challenging or excessive, which affect their well-being and performance. This phenomenon is prevalent among university students, especially those who live far from their place of origin. In this context, coping strategies emerge as key tools to effectively deal with stressful situations. The aim of this study was to describe the predominant coping strategies in response to stressful situations among foreign students at the Faculty of Psychology at the University of Cuenca during the 2024-2025 period. The study adopted a quantitative, descriptive approach, working with a sample of 117 students. Data collection instruments included the Coping Strategies Inventory (CSI) and the Academic Stress Questionnaire (CEAU). The results revealed that students with high levels of academic stress, particularly in situations related to academic obligations and future prospects, predominantly use strategies such as problem-solving and wishful thinking. In conclusion, the findings emphasize the need to develop specific interventions that promote the use of adaptive coping strategies among foreign students to mitigate the negative effects of academic stress and improve their overall well-being.

*Author Keywords:* university adaptation, university students, academic obligations coping mechanisms



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Repositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

## Índice de contenido

Resumen .....	2
Abstract.....	3
<b>Estrés académico y situaciones estresoras .....</b>	<b>10</b>
<b>Estrategias de afrontamiento .....</b>	<b>13</b>
<b>Estudiantes foráneos universitarios.....</b>	<b>14</b>
<b>Estrés académico y estrategias de afrontamiento en la Universidad .....</b>	<b>16</b>
Proceso Metodológico .....	18
<b>Enfoque, diseño y alcance de la investigación .....</b>	<b>18</b>
<b>Área de estudio.....</b>	<b>18</b>
<b>Participantes.....</b>	<b>18</b>
<b>Criterios de inclusión y exclusión.....</b>	<b>18</b>
<b>Variables de estudio y operacionalización de variables .....</b>	<b>19</b>
<b>Instrumentos .....</b>	<b>19</b>
<b>Procedimiento del estudio .....</b>	<b>20</b>
<b>Plan de tabulación y análisis de los datos .....</b>	<b>20</b>
<b>Aspectos éticos .....</b>	<b>20</b>
Presentación y análisis de resultados .....	21
Conclusiones .....	31
Recomendaciones y limitaciones .....	32
Referencias.....	33
Anexos.....	40

## Índice de tablas

Tabla 1.....	21
Tabla 2.....	22
Tabla 3.....	23
Tabla 4.....	25
Tabla 5.....	26
Tabla 6.....	27
Tabla 7.....	28

## Dedicatoria

A mis amados padres, Mario y Jessenia quienes, con su amor incondicional, sacrificio y esfuerzo han sido mi mayor inspiración. Gracias por enseñarme que los sueños se alcanzan con perseverancia, que la educación es el mejor legado y que el amor de familia es el motor más poderoso. Este logro es tan suyo como mío.

A mis hermanos, Leonela, Yajaira y Mario Andrés, compañeros de vida, de risas y de momentos inolvidables. Cada uno de ustedes ha sido mi refugio y mi fuerza en los días difíciles. Gracias por creer en mí, por su apoyo silencioso pero constante, y por recordarme siempre de dónde vengo y hacia dónde voy.

A mi pequeña Jesly, mi rayito de luz y alegría. Eres recordatorio constante de la pureza del amor. Este logro también es para ti, para que siempre creas en la magia de los sueños y nunca dudes de lo que puedes lograr.

A mi hermosa sobrina Arelis, quien con su dulzura e inocencia ilumina mis días y me permite seguir con el corazón lleno de esperanza. Que este logro sea un ejemplo de que con esfuerzo y dedicación todo es posible princesa mía.

A mi amor, Santiago, quien ha caminado a mi lado con paciencia, motivación y ternura. Gracias por ser mi compañero en este viaje, por sostenerme en mis momentos de duda y celebrar conmigo cada pequeño avance. Tu amor ha sido mi aliento en los días difíciles.

A toda mi familia y a cada persona que ha formado parte de este hermoso camino y de una u otra manera dejaron una huella en mi vida. Gracias por sus palabras de aliento, por su compañía y por recordarme que nunca estuve sola en esta travesía.

Este logro no es sólo mío, es de cada uno de ustedes. Con todo mi amor y gratitud, les dedico esta meta cumplida.

**Atentamente,**

Gissela del Cisne Maldonado Ramírez

## Agradecimiento

Ante todo, agradezco a Dios, por ser mi guía, mi fortaleza y mi luz en los momentos de incertidumbre y llenarme de fe para alcanzar mis sueños. A mis padres, hermanos, pareja y familia por ser parte fundamental en este proceso de aprendizaje y experiencias. Gracias por creer en mí incluso en los momentos que yo misma dudé, por enseñarme el valor del esfuerzo y por ser mi mayor inspiración.

A ti mi querida Viviana, no solo mi compañera de titulación, sino también una amiga invaluable en este viaje. Juntas recorrimos un camino lleno de desafíos, desvelos, momentos de duda y también grandes satisfacciones. Gracias por tu compromiso, esfuerzo y por ser esa persona en la que siempre puedo confiar. Este logro no sería el mismo sin ti, porque más que una tesis, construimos recuerdos y una amistad que siempre llevaré en mi corazón. Gracias por demostrarme que juntas éramos más fuertes, pudimos cumplir y compartir muchos sueños.

A mis profesores, por compartir su conocimiento, su paciencia e inspirarnos a ser mejores cada día. A mis compañeros, con quienes compartí risas, experiencias y aprendizajes. Juntos hicimos de este viaje una vivencia inolvidable, llena de momentos que siempre tendré presentes.

A la Universidad de Cuenca, por abrirme sus puertas y permitirme ser parte de su historia. Por brindarme las herramientas necesarias para crecer tanto académica como personalmente, y por ser el escenario donde se forjaron sueños, amistades y aprendizajes valiosos.

**Atentamente,**

Gissela del Cisne Maldonado Ramírez

## Dedicatoria

Dedico este trabajo a mis abuelitos, Aurelio y María, cuyas manos sabias me han sostenido desde mi infancia, enseñándome con su ejemplo lo que significa la resiliencia, el amor incondicional y la perseverancia. Ustedes son mi mayor inspiración y fortaleza. No hay palabras suficientes para agradecerles todo lo que han hecho por mí, por su apoyo, consejos y por ser esa base sólida sobre la que he podido construir mis sueños y alcanzar esta meta.

A mi amado padre, Hermel, quien ha sido un verdadero ejemplo de esfuerzo, lucha y valentía. Gracias por brindarme su apoyo incondicional, ser la figura sólida en mi vida y enseñarme que con disciplina y perseverancia se puede lograr cualquier cosa. Estoy eternamente agradecida por su amor y sacrificio, eso me ha permitido llegar hasta aquí. Usted es mi mayor referente e inspiración para seguir adelante.

A mis preciados hermanos, Cristian, Michelle y Mariela, quienes me han acompañado en los momentos más alegres y difíciles. Gracias por sus consejos, amor y aventuras. Cada uno de ustedes ha aportado algo único y especial a mi vida, por lo cual juntos hemos logrado superar cada obstáculo. Gracias por ser mi apoyo y creer en mí cuando a veces yo dudaba de mis propias capacidades. Sin su presencia, este logro no habría sido posible.

A mis hermosos sobrinos, José Enrique, Leonardo y Rafaela, son el motor de mi vida, hacen que cada uno de mis días se iluminen con sus risas y ocurrencias. Amo verlos crecer y quiero permanecer a su lado para celebrar cada uno de sus logros, así como ustedes se emocionan y me felicitan cuando cumplo los míos.

A todos mis amigos y familiares, quienes han sido mi apoyo y mi fuente de motivación. Gracias por brindarme su amor, comprensión y consejos. Cada palabra de aliento, cada gesto de cariño y cada momento compartido ha sido fundamental durante este proceso.

Con todo mi amor, respeto y gratitud, les dedico este trabajo. Sin ustedes, no estaría aquí. Los amo.

**Atentamente,**

Viviana Pamela Flores Garzón

## Agradecimiento

En primer lugar, quiero agradecer a Dios, por ser mi guía y bendecirme a lo largo de este trayecto. A mis abuelitos, padre, hermanos, sobrinos, amigos y familiares, quienes han sido mi apoyo incondicional en cada paso que he dado, por su amor inmenso y por creer en mí desde el inicio.

Quiero expresar mi profunda gratitud a mi gran amiga y compañera de tesis, Gissela, cuyo compromiso, trabajo en equipo, dedicación, esfuerzo y paciencia fueron fundamentales en este proyecto. A lo largo de la carrera pasamos momentos tristes y divertidos, pero siempre juntas con cariño y honestidad superando cualquier obstáculo. Hemos compartido horas de estudio, intercambiamos ideas y enfrentamos desafíos, construyendo no solo un trabajo académico, sino también una valiosa amistad. Su perseverancia, conocimiento y apoyo constante permitieron crear un trabajo excepcional. Todo esto lo logramos juntas, sin ti nada hubiera sido igual.

Agradezco a la Universidad de Cuenca, por abrirme las puertas para continuar con mi formación académica y tener experiencias enriquecedoras durante todos estos años. Finalmente, agradezco a todas aquellas personas que, de una u otra manera, contribuyeron a mi formación profesional y personal. A mis profesores por su guía y conocimientos compartidos, y a mis compañeros de clase por su comprensión y ánimo en los momentos más difíciles.

**Atentamente,**

Viviana Pamela Flores Garzón

## Fundamentación teórica

### Estrés académico y situaciones estresoras

Para Rodríguez y Pérez (2022), el estrés es un fenómeno que afecta tanto al cuerpo como a la mente, alterando el equilibrio físico y emocional habitual, lo que puede tener consecuencias negativas sobre la salud. Este tipo de estrés es común en individuos que experimentan nuevas responsabilidades y cambios, como los estudiantes foráneos. La adaptación a nuevas circunstancias, en especial en el ámbito académico, se ve influenciada por el estrés académico.

Según Feldman et al. (2008), el estrés académico es la sensación de presión y tensión que enfrentan los estudiantes a causa de las múltiples demandas que implica su vida universitaria, incluyendo aspectos académicos, sociales y personales. Los estudiantes que provienen de lugares distintos, al lidiar con la separación de su hogar y la necesidad de adaptarse a un entorno cultural y educativo diferente, pueden experimentar niveles significativos de estrés que tienen repercusiones en su salud emocional y su rendimiento académico.

En palabras de Agualimpia et al. (2021), el estrés académico es considerado como un factor detonante que afecta a un alto porcentaje de individuos, y en especial dentro del ámbito universitario, esto debido a la exigencia que requiere la educación superior, aún más en la época de parciales y exposiciones, es allí donde se evidencia la carga académica que lleva al individuo a experimentar situaciones que ocasionan alteraciones somáticas o psíquicas, y en consecuencia, factores asociados a la ansiedad, depresión y baja autoestima siendo éstos estos los que inciden desfavorablemente a padecer situaciones de estrés. Estos efectos, si no se manejan adecuadamente, pueden llevar a problemas de salud mental más graves, formando situaciones estresoras significativas.

Así también, Pérez y Fernández (2021) mencionan que el estrés académico puede surgir cuando los estudiantes experimentan sobrecarga cognitiva, al sentirse incapaces de manejar simultáneamente todas las tareas y expectativas. Este tipo de estrés puede generar agotamiento emocional, ansiedad y hasta trastornos físicos como dolores de cabeza o problemas digestivos. Los efectos del estrés pueden ir desde una incomodidad imperceptible con mínimas o inexistentes consecuencias, hasta alteraciones de la salud física y psicológica con repercusiones sobre la vida personal, social y laboral (Feldman, et al., 2008). Entonces se entiende al estrés como una respuesta de los individuos que puede variar debido a la influencia de algunos factores como la experiencia previa, el éxito en situaciones similares, los recursos psicológicos de la persona, las características del entorno, la naturaleza del

evento estresante y la inclinación de la personalidad, además de la exposición a condiciones que influyen en la aparición del estrés.

Las situaciones estresoras son las acciones presentes que desembocan estrés ante un evento que se percibe como una demanda, amenaza o que exige un cambio inmediato por generar una tensión emocional o física, sobrepasando la capacidad de afrontamiento del individuo hacia la misma. Según García et al. (2012) existen diversas situaciones estresoras presentes en los estudiantes foráneos universitarios como: obligaciones académicas, perspectivas sobre su futuro profesional, dificultades interpersonales y participación en clase. Las cuales trascienden significativamente dentro de su entorno al no contar con redes de apoyo óptimas para su desarrollo personal, académico y bienestar general. Por tal motivo, la separación de sus redes de apoyo contribuye al estrés, manifestándose en dificultades para relacionarse con los demás o cambios en los valores. Es por ello que, para los estudiantes que viven lejos de su hogar, este estrés se puede intensificar debido a la separación de su familia y a la necesidad de ajustarse a nuevas exigencias culturales y educativas (Martínez, 2020).

Es así como el ámbito universitario se presentan estímulos ante situaciones que son resaltadas como estresantes para el estudiante. Estas situaciones también se pueden presentar por una inadecuada organización para las tareas académicas, sobrecarga o la falta de tiempo, en otros casos influye el manejo de las estrategias de afrontamiento (Kloster y Perrotta, 2019). Para Domingues et al. (2018) existen situaciones predecesoras del estrés académico como la falta de tiempo para estar con amigos, familia y también para realizar actividades placenteras como el descanso y la relación entre estudiante-docente.

En relación a lo anterior, Córdoba et al. (2022), mencionan que dentro de las situaciones que aportan al estado de estrés en los estudiantes foráneos se incluyen factores psicológicos, como la pérdida de afecto y la falta de seguridad, así como situaciones amenazantes tanto físicas como morales. Por otra parte, los cambios fisiológicos causados por enfermedades pueden desencadenar estrés, al igual que la vulnerabilidad psicosocial, que se refiere a la capacidad de adaptarse a un nuevo entorno y enfrentar situaciones estresantes (Aguilar, 2018). Debido a estas situaciones estresoras se crea un cúmulo que limita y perjudica el desarrollo del individuo dentro del ámbito académico.

Maldonado et al. (2000) plantean que un nivel elevado de estrés académico altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos

casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula antes de dar comienzo el examen, esto debido al no contar con adecuadas estrategias de afrontamiento.

De acuerdo a Román et al. (2008) se evidencian estudios en Latinoamérica, que muestran una alta prevalencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67% de la población de estudio en la categoría de estrés moderado. Es así como, Namcela et al. (2022) señalan que en Ecuador al menos el 41% de la población presenta estrés, siendo las mujeres las más afectadas con un 65% de la población estudiada.

Las situaciones estresoras abarcan diversos aspectos específicos que se abordan dentro del cuestionario CEAU, las cuales se detallan a continuación:

En palabras de Chust y Tortajada (2019) la obligación académica es una situación estresora que se desprende de la realización de tareas, actividades y pruebas en asignaturas. Esto está relacionado con la falta de tiempo para realizar tareas, sobrecarga en actividades académicas, realización de trabajos obligatorios y elaboración de exámenes o lecciones.

El expediente y perspectivas de futuro está vinculado con estrés académico generado por anticiparse a situaciones conflictivas proyectadas a futuro, tales como culminar estudios en lapsos determinados, obtener calificaciones satisfactorias, búsqueda de una beca para continuar con la formación académica y la presión familiar por obtener buenos resultados (Chust y Tortajada, 2019).

Para Córdova y Flores (2018) las dificultades interpersonales consisten en una situación estresora provocada por conflictos entre compañeros, autoridades o docentes, también está relacionada con una competitividad dentro del ámbito académico. Según Jaramillo (2020) la expresión y comunicación de ideas surgen de exigencias al sustentar o expresar ideas propias en exposiciones dentro de clase, participación en clase o interacción con docentes en un horario establecido para tutorías.

En síntesis, los factores estresores presentes en el contexto académico incluyen obligaciones académicas, expediente y perspectivas de futuro, dificultades interpersonales además de la expresión y comunicación de ideas. Se ha visto en diversas investigaciones relacionadas con la salud como estos elementos ejercen un impacto considerable en los estudiantes universitarios, lo que genera consecuencias adversas que afectan de manera significativa su calidad de vida.

### Estrategias de afrontamiento

Lazarus y Folkman (1986) precisaron el afrontamiento como la suma de esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio satisfaciendo instancias ya sean estas internas como externas específicas donde se considera que exceden los recursos del sujeto.

Ortega y Salazar (2023) han mencionado que “en lo que refiere a las estrategias de afrontamiento, las mismas se delimitan como los procesos de preparación de los individuos para evitar o minimizar daños que pueden producirse al enfrentarse a un factor estresante” (p.11).

Según Lazarus y Folkman (1984) las estrategias de afrontamiento son un conjunto de recursos o herramientas que pueden ser utilizadas de manera productiva para resolver centradamente una situación de estrés que aumenta la posibilidad de generar un bienestar en la persona. Por lo cual, las estrategias de afrontamiento representan un método útil de gestión ante los diversos factores de riesgo a los que se encuentran expuestos los universitarios durante su experiencia educativa.

Un estudio llevado a cabo en la ciudad de Quito reveló que dentro de las estrategias de afrontamiento predominantes en la población de estudiantes universitarios está la resolución de problemas y apoyo social como alternativas que ayudan a hacer frente a altas demandas académicas (Avalos, 2023). Según lo expuesto, Pozos et al. (2021) definen la resolución de problemas como el uso de estrategias conductuales y cognitivas, establecidas para reducir o eliminar el estrés mediante la búsqueda de soluciones alternativas entre las cuales pueden destacarse el cambio de entorno o la postura personal del individuo ante la situación conflictiva. El apoyo social es considerado una estrategia de afrontamiento gracias a la presencia de redes de apoyo siendo personas significativas dentro de su entorno como familiares o amigos los cuales contribuyen al mejoramiento de la capacidad del individuo para pedir ayuda y manejar situaciones estresoras (Luna et al., 2020).

Al igual que un estudio realizado en la ciudad de Cuenca, reveló que las estrategias de afrontamiento más utilizadas ante situaciones estresoras está la reestructuración cognitiva y la expresión emocional como herramientas adecuadas para manejar el estrés académico (Neyra, 2022). En cuanto a lo indicado, Avalos (2023) considera que la reestructuración cognitiva se refiere al uso de estrategias cognitivas que permiten modificar pensamientos distorsionados y de esa forma determinar aspectos concisos y realistas sobre la situación que causa malestar abordándolo desde una nueva perspectiva. Para Dávila (2023) la expresión emocional se refiere a la manifestación de emociones a partir de una situación estresante y

busca estrategias mediante la libre expresión de sentimientos y emociones para sobrellevar los conflictos presentados.

De manera similar, un estudio llevado a cabo con estudiantes universitarios en Ecuador en 2024, analizó las estrategias de afrontamiento empleadas, donde se encontró que las enfocadas en la resolución de problemas, apoyo social y reestructuración cognitiva son mayormente utilizadas y adecuadas para hacer frente a situaciones de estrés académico, mientras que las menos presentes son autocrítica, evitación de problemas y retirada social (Barreno, 2024).

La investigación se apoya en la teoría de Lazarus (1966), que destaca el afrontamiento como un proceso dinámico y adaptable ante situaciones estresantes. Este enfoque será clave para entender las estrategias que emplean los estudiantes foráneos para lidiar con el estrés académico.

El Modelo Transaccional de Estrés y Afrontamiento propuesto por Lazarus y Folkman (1984) sugiere que el afrontamiento es un proceso dinámico en el que las personas evalúan y reevalúan las estrategias que tienen para enfrentar situaciones percibidas como amenazantes o abrumadoras. Su objetivo es disminuir o aliviar los efectos del estrés psicológico. Además, la eficacia de las estrategias de afrontamiento y los resultados que se derivan de las acciones que se realizan con relación a las mismas, están determinados por características estables de la persona y emociones que experimenta en ese momento (Ortega y Salanova, 2016).

### **Estudiantes foráneos universitarios**

La migración interna implica el desplazamiento de individuos dentro de las fronteras de un país. Este fenómeno puede ser motivado por una variedad de razones, como la búsqueda de mejores oportunidades laborales, educativas, acceso a servicios de salud, condiciones económicas más favorables, seguridad y otros factores. La migración interna en el Ecuador se da por distintas circunstancias, entre ellas está el acceso a la educación superior. Esta clase de migración interna debido a la necesidad de educación superior puede definirse como el traslado que hacen los estudiantes de una morada a otra con el propósito de continuar con su formación académica (Salas et al., 2016). Por ello, la migración interna entre estudiantes es un fenómeno que tiene como principales actores a los jóvenes, quienes demuestran una capacidad de acción, definida como el desarrollo de diversas estrategias basadas en lógicas prácticas (Santiviago y Maceiras, 2019).

Según la UNESCO (2019), “la educación es un factor importante en la decisión de migrar y se da por una búsqueda de una mejor calidad de vida siendo las aspiraciones, actitudes y creencias de los migrantes un factor relevante al momento de tomar esta decisión, así como también el desarrollo de un sentimiento de pertenencia al lugar de destino” (p. 12). Dicha movilización conlleva la independencia familiar y adquiere responsabilidades que, la mayoría de veces no van acorde a la etapa de vida en la que se encuentra, esto con el fin de cursar sus estudios universitarios.

La persona que se desplaza de un lugar a otro se convierte en “foráneo” acorde al lugar en el que se encuentra. En ese sentido, un estudiante foráneo enfrenta diversos cambios relevantes en su vida debido a la transición social, cultural, económica, biológica y psicológica a la que está expuesto. Según Córdova (2021) la denominación de estudiante foráneo hace referencia a un estudiante proveniente de fuera de la ciudad, ya sea de otra provincia, pueblo o municipio. Asimismo, los jóvenes que migran dentro de su país tienden a mudarse principalmente a las grandes ciudades, donde encuentran una mejor infraestructura educativa, más oportunidades laborales y diversas opciones de vivienda. En Ecuador, las ciudades que más atraen a los jóvenes para continuar con su formación académica son Quito, Guayaquil y Cuenca (Rodríguez, 2008).

Por ello, al ser un estudiante foráneo, se generan situaciones de estrés al tener que dejar su lugar de origen para adaptarse a nuevas demandas del contexto actual con el fin de superarse profesionalmente. Estas situaciones traen consigo una serie de etapas de crisis al tener contacto con una cultura totalmente diferente. Con énfasis en lo expuesto anteriormente, ser estudiante foráneo implica tener que adaptarse a las nuevas situaciones en las que se ve involucrado autónomamente, es decir, diversas responsabilidades sociales, económicas, biológicas y psicológicas, creando situaciones vulnerables, lo que implica la modificación de aspectos conductuales y características que lo definen en sus estilos de vida (Veloza et al., 2020).

En esta etapa, se espera que el individuo conecte su vocación con un proyecto de vida, creando una visión de lo que quiere ser en la vida adulta. Por lo tanto, ingresar a la universidad no solo requiere que el estudiante tenga un perfil vocacional, sino que también debe contar con una buena capacidad de adaptación. Esto implica establecer y mantener nuevas relaciones con compañeros y docentes, ajustarse a un entorno físico diferente, manejar su estado de ánimo y controlar el estrés derivado de las exigencias académicas (Rodríguez, 2017). El acceso a la educación universitaria posee demandas académicas como la sobrecarga de actividades, adaptación al sistema educativo, gestión del tiempo, expectativas

académicas, este proceso involucra enfrentar varios desafíos para el crecimiento profesional y la preparación para la inserción en el ámbito laboral (Huang y Lee, 2020).

Es así como González y Flores (2019) expresan diversas etapas por las que debe pasar todo estudiante foráneo; la primera es el contacto intercultural, que ocurre cuando se da el primer contacto con una cultura diferente a la que se tenía; la segunda etapa es la crisis o desintegración que se da cuando la persona ve que su manera de actuar ante las cosas nuevas no es la ideal. La tercera etapa ocurre cuando el individuo recupera su autonomía, tomando control de las emociones y sentimientos. La última etapa es la de adaptación, que se presenta en el momento en que el estudiante disfruta de los momentos que experimenta y crea lazos de confianza con las personas por las que ahora se rodea.

### **Estrés académico y estrategias de afrontamiento en la Universidad**

Dávila (2023) señala que un nivel elevado de estrés en los estudiantes universitarios está relacionado con un rendimiento académico inferior, ya que este puede afectar su habilidad para concentrarse y tomar decisiones efectivas. Es por ello que, Luna et al. (2020), plantean que las estrategias de afrontamiento son vitales para que los estudiantes puedan gestionar las exigencias académicas, favoreciendo su bienestar y facilitando una adaptación adecuada frente a situaciones estresantes.

En Ecuador, diversos estudios han analizado el estrés académico y las estrategias de afrontamiento empleadas por estudiantes universitarios. A continuación, se presentan algunos de los hallazgos más relevantes.

Una investigación realizada por Álvarez (2015) revela que la situación estresora más prevalente en los estudiantes universitarios es la Obligación Académica, que abarca la realización de tareas, actividades, exámenes y una sobrecarga de trabajo académico que dificulta su manejo adecuado debido a la falta de tiempo. Las estrategias de afrontamiento, como la resolución de problemas y la reestructuración cognitiva, se presentan como mecanismos clave para mitigar los efectos negativos del estrés, favoreciendo la adaptación al entorno académico y promoviendo una gestión más eficiente de las demandas cognitivas y emocionales.

Por otro lado, un estudio llevado a cabo en la Universidad Politécnica Salesiana de Ecuador, revela que los mayores factores estresores se asociaron a expediente y perspectivas de futuro, en este caso los estudiantes universitarios emplearon estrategias de afrontamiento como: expresión emocional y apoyo social para mejorar las situaciones de estrés. Además, se señala que las demandas académicas pueden generar niveles elevados de estrés, los

cuales se vuelven complicados de manejar si no se aplican correctamente las estrategias de afrontamiento (Parra, 2022).

En este sentido, López y Gómez (2021) sostienen que el empleo de estrategias de afrontamiento, como el apoyo social y la reestructuración cognitiva, son cruciales para que los estudiantes foráneos gestionen las exigencias académicas y disminuyan los efectos negativos del estrés gracias a la evidencia de mejorar la percepción sobre sus desafíos, además de tener una red de apoyo sólida que ayuda a manejar eficazmente los desafíos y mantener un equilibrio emocional.

De igual manera, para Mendoza (2022), las estrategias de afrontamiento como la resolución de problemas y la expresión emocional son esenciales para que los universitarios logren una adaptación exitosa en el ámbito académico ya que se ha demostrado que ayuda a los estudiantes a manejar de manera más efectiva situaciones académicas demandantes.

En síntesis, el estrés académico se reconoce como un factor clave que influye en el rendimiento y la salud mental de los estudiantes, lo que impacta tanto su calidad de vida como su habilidad para enfrentar los desafíos académicos. Al revisar los estudios existentes en Ecuador sobre este tema y las estrategias de afrontamiento, es posible entender cómo los estudiantes gestionan las demandas académicas y qué métodos utilizan para reducir sus efectos.

El presente estudio representó viabilidad, esto significa que fue posible llevar a cabo la investigación, pues se abordó una temática real, contó con los recursos necesarios para su ejecución y se situó dentro las líneas a investigar en la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, como es la línea de investigación de Salud Mental que aborda el estrés y las estrategias de afrontamiento. La ejecución de este proyecto fue fundamental para abordar las necesidades específicas de los estudiantes foráneos de la Facultad de Psicología, quienes, debido a su situación particular, pueden experimentar niveles de estrés elevados.

Acorde a lo expuesto, nuestro estudio presentó como pregunta de investigación: ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento predominantes ante situaciones de estrés académico en estudiantes foráneos pertenecientes a la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, en el periodo 2024- 2025?, misma que responde al objetivo general: Describir las estrategias de afrontamiento predominantes ante situaciones de estrés académico en estudiantes foráneos pertenecientes a la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca en el periodo 2024-2025. Seguidamente los objetivos específicos fueron: Identificar las situaciones estresoras en el ámbito académico de los estudiantes foráneos de la Facultad de Psicología

de la Universidad de Cuenca en el periodo 2024 – 2025 y analizar las estrategias de afrontamiento como respuesta a las situaciones estresoras en estudiantes foráneos de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca en el periodo 2024 - 2025.

## **Proceso Metodológico**

### **Enfoque, diseño y alcance de la investigación**

El presente estudio tuvo un enfoque cuantitativo, según la propuesta de Baena (2017) quien fundamentó esta técnica en la medición y cuantificación de variables, relaciones y fenómenos, el principal propósito de este enfoque es generar resultados que sean objetivos y prácticos en una variedad de contextos más amplios. Diversas disciplinas académicas, tales como la ciencia política, la economía, la estadística, la psicología, la sociología y otras, emplean el enfoque cuantitativo en sus investigaciones. Esta investigación tuvo un alcance descriptivo. “El objetivo de la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas” (Guevara et al., 2020, p. 171). Por ello, debido a que la información que se obtiene a través del instrumento de evaluación se centrará en las estrategias de afrontamiento y el estrés académico. El diseño de este estudio fue de tipo no experimental, pues se planteó conocer las estrategias de afrontamiento presentes sin modificar la variable independiente, y fue de corte transversal, pues su objetivo fue describir y analizar las estrategias de afrontamiento empleadas en un momento específico (Hernández et al., 2014).

### **Área de estudio**

La investigación se realizó en la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, provincia del Azuay, Ecuador.

### **Participantes**

La población de estudio estuvo compuesta por N=185 estudiantes foráneos matriculados en la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca pertenecientes a los ciclos de primero, tercero, quinto, séptimo y noveno. Sin embargo, se realizó un muestreo por conveniencia en donde la muestra final estuvo conformada por N=117 universitarios foráneos, 75 mujeres y 42 hombres.

### **Criterios de inclusión y exclusión**

Se consideraron como criterios de inclusión que los participantes cumplan con el criterio de ser estudiantes foráneos pertenecientes a la Universidad de Cuenca y se encuentren matriculados en la Facultad de Psicología. Estudiantes que firmaron el consentimiento

informado. En cuanto a los criterios de exclusión, se apartaron a estudiantes matriculados en otras carreras de la Universidad de Cuenca. Estudiantes que, una vez suscrito el documento de consentimiento informado, desistan y estudiantes que tengan un trastorno psicológico diagnosticado que afecte la participación en el estudio.

### **Variables de estudio y operacionalización de variables**

Las variables que se estudiaron en la investigación son las situaciones estresoras académicas y las estrategias de afrontamiento de estudiantes foráneos de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca.

### **Instrumentos**

Para la recolección de datos se utilizaron los siguientes instrumentos:

**Cuestionario de Estrés Académico en la Universidad (CEAU) (Anexo A):** cuestionario elaborado por García et al. (2012) el cual evalúa posibles situaciones estresoras en el ámbito universitario y consta con un total de 21 ítems. Su índice de confiabilidad es de 0.85 y su alfa de Cronbach de 0.92. El tiempo de administración del cuestionario es de 5 a 10 minutos. Las respuestas de los participantes indican cuál es el nivel de estrés percibido ante cada situación utilizando una escala de respuesta tipo Likert con 5 opciones que van desde “nada de estrés” (1) a “mucho estrés” (5). Este cuestionario se divide en 4 subescalas de situaciones estresoras, que son: Obligaciones académicas (OA): consta de 8 ítems (1, 5, 7, 9, 10, 11, 14 y 15); Expediente y perspectivas de futuro (EF): provista de 6 ítems (16, 17, 18, 19, 20, 21); Dificultades interpersonales (DI): mediante 4 ítems (6, 8, 12, 13) y Expresión y comunicación de ideas propias (EC): a través de 3 ítems (2, 3, 4).

**Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) (Anexo B):** instrumento desarrollado por Tobin et al. (1989) y adaptado por Cano et al. (2007), además, cuenta con la respectiva validación y estandarización, es una herramienta que permite conocer las estrategias de afrontamiento utilizadas ante situaciones estresantes que se presentan en el ámbito académico. Cuenta con un índice de confiabilidad de 0.74 y el alfa de Cronbach de 0.93. El tiempo de administración del inventario es de 10 a 15 minutos, mismo que se encuentra conformado por 40 ítems cuya forma de respuesta es a través de una escala tipo Likert de 5 opciones de respuesta que define la frecuencia con la que se ha presentado estrés académico; las puntuaciones para esta escala van del 0 a 4 siendo: 0: en absoluto, 1: un poco, 2: bastante, 3: mucho y 4: totalmente, de las cuales al realizar la respectiva calificación permite identificar las 8 subescalas de estrategias de afrontamiento primarias siendo: 1. Resolución de problemas (1,9,17,25,33) 2. Autocrítica (2,10,18,26,34) 3. Expresión emocional

(3,11,19,27,35) 4. Pensamiento desiderativo (4,12,20,28,36) 5. Apoyo social (5,13,21,29,37) 6. Reestructuración cognitiva (6,14,22,30,38) 7. Evitación de problemas (7,15,23,31,39) 8. Retirada social (8,16,24,32,40) en donde se recalca dentro de cada una los ítems correspondientes para la calificación y así determinar el tipo de estrategia de afrontamiento más frecuente con ayuda del baremo.

## **Procedimiento del estudio**

En primer lugar, se solicitó autorización de manera formal a las autoridades de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca. Seguidamente, se realizó el protocolo de investigación, mismo que fue sometido a revisión y aprobación por el Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos (CEISH) de la misma Universidad. Una vez aprobado el protocolo, se socializó nuestro estudio con la población de interés, a quienes se les pidió leer el consentimiento informado (**Anexo C**) y aceptar voluntariamente su participación en la investigación. Luego, procedieron a completar un formulario electrónico en Google Forms de manera digital, la aplicación de los instrumentos tuvo una duración de 10 a 15 minutos, este estudio garantizó la confidencialidad y anonimato de los estudiantes.

## **Plan de tabulación y análisis de los datos**

La tabulación inició con la recopilación de datos a través de Google Forms, luego se creó una base de datos misma que fue ingresada al programa Statistical Package for Social Sciences (SPSS V-25) para realizar los análisis estadísticos correspondientes. Para el análisis descriptivo, se utilizó la media, varianza y desviación estándar por ser variables cuantitativas.

## **Aspectos éticos**

El presente estudio consideró los principios éticos delineados por la Asociación Americana de Psicología (APA, 2017). Las acciones y pronunciamientos implementados para asegurar los derechos de los participantes fueron las siguientes. En lo referente a la autonomía, los estudiantes fueron informados por parte de las autoras de este proyecto que cada participante tenía la libertad de participar o no en el proceso investigativo. Además, tuvieron la facultad de reclamar sus derechos respecto a sus capacidades intelectuales y emocionales. En relación con la confidencialidad, se garantizó el anonimato de los datos obtenidos, así como la información derivada del uso de las aplicaciones de los instrumentos mediante un código único a cada participante. Las pruebas que fueron aplicadas durante el estudio no incurrieron en ningún tipo de riesgo que pudiera afectar su salud física o mental. Para que los estudiantes aceptaran participar en esta investigación, se aplicó el consentimiento informado, el cual brindó información respecto al estudio y fue autorizado por el Comité de Ética de Investigación

en Seres Humanos de la Universidad de Cuenca (CEISH-UC). Además, se aclara que no hubo conflictos de intereses en el desarrollo, objetividad e imparcialidad del estudio.

### Presentación y análisis de resultados

En este apartado se exponen los resultados obtenidos a partir del análisis realizado, es necesario mencionar que la muestra que se utilizó estaba conformada únicamente por estudiantes foráneos. En primer lugar, se mostrará una representación concreta de nuestra muestra y la base de datos para describir de manera general las variables de la investigación y brindar un análisis de las mismas. Posteriormente, se presentarán los hallazgos relativos a los objetivos específicos, comenzando con las situaciones estresoras. Seguidamente se abordarán los resultados sobre las estrategias de afrontamiento como respuesta a situaciones estresoras. Por último, se presentarán los resultados que responden al objetivo principal de la investigación: las estrategias de afrontamiento predominantes ante situaciones estresoras.

**Tabla 1.**

*Descripción de la muestra*

	<b>Variable</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Sexo</b>	Hombre	42	35.9
	Mujer	75	<b>64.1</b>
<b>Ciclo académico</b>	Primero	38	<b>32.5</b>
	Tercero	22	18.8
	Quinto	21	17.9
	Séptimo	16	13.7
	Noveno	20	17.1

**Nota:** Elaboración propia.

La muestra constó de 117 estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, mismos que comparten una característica similar que es el provenir de lugares diferentes de Cuenca. Además, los estudiantes se encontraban cursando diferentes ciclos académicos mostrados en la tabla 1.

Tabla 2.

*Situaciones estresoras en estudiantes foráneos.*

	Mínimo	Máximo	M	DE
<b>Obligaciones académicas</b>	1	3	<b>2.27</b>	.535
<b>Dificultades interpersonales</b>	1	2	1.08	.268
<b>Expediente y perspectivas de futuro</b>	1	2	1.84	.370
<b>Expresión y comunicación de ideas propias</b>	1	1	1.00	.000

**Nota:** Elaboración propia.

La **tabla 2** da respuesta al primer objetivo específico, en donde se demuestra que las obligaciones académicas destacan como la principal fuente de estrés en estudiantes foráneos, con los resultados reflejados de la tabla 2 se puede observar una percepción generalizada de estrés medio-alto en esta situación. Esto se relaciona con los resultados del estudio realizado por Valdivieso et.al. (2020) donde se menciona que el alumnado considera que los factores que más estrés les generaba eran aquellos relacionados con Obligaciones académicas como la carga excesiva de tareas en las diferentes asignaturas.

Seguidamente se encuentra Expediente y perspectivas a futuro con una media significativa, esto se puede traducir en la preocupación que genera en los estudiantes de Educación Superior su porvenir profesional, también se puede incluir los obstáculos e inquietud para prepararse para su vida profesional y búsqueda de empleo, esto basándose en las preguntas del Cuestionario de estrés académico universitario (CEAU) enfocadas a esta situación en específico (anexo 2). Esta información se evidencia en una investigación realizada por Gonzales et al. (2023) quienes manifiestan que la presión frecuente por la garantía de un futuro profesional llega a causar problemas de salud mental como la ansiedad y el estrés en niveles elevados.

**Tabla 3.**

*Situaciones estresoras según las variables sexo y ciclo académico.*

			<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Sexo</b>	H	OA	14	33.3
		DI	8	19
		EF	5	11.9
		EC	15	<b>35.7</b>
	M	OA	38	<b>50.6</b>
		DI	13	17.3
		EF	21	28
		EC	7	9.3
<b>Ciclo</b>	Primero	OA	12	<b>31.5</b>
		DI	9	23.6
		EF	11	28.9
		EC	6	15.7
	Tercero	OA	8	<b>36.3</b>
		DI	5	22.7
		EF	7	31.8
		EC	2	9.1
	Quinto	OA	11	<b>52.3</b>
		DI	3	14.2
		EF	5	23.8
		EC	2	9.5

Séptimo	OA	8	<b>40</b>
	DI	2	12.5
	EF	4	25
	EC	2	12,5
Noveno	OA	10	<b>50</b>
	DI	3	15
	EF	6	30
	EC	1	5

**Nota:** Elaboración propia. Obligaciones académicas (OA), Expediente y perspectivas de futuro (EF) Dificultades interpersonales (DI), Expresión y comunicación de ideas propias (EC).

La **tabla 3** muestra la distribución de las situaciones estresoras según el sexo y el ciclo académico. En cuanto al sexo, las mujeres parecen experimentar mayores niveles de estrés relacionados con Obligaciones académicas representado con un porcentaje de 50.6% de los casos. Un estudio similar refleja que el estrés es un fenómeno común entre los estudiantes del área de la salud, particularmente en las mujeres, debido a las altas demandas académicas de estas carreras, lo que resalta la necesidad de reducir la carga excesiva (Jerez et al., 2015).

En contraste los hombres muestran una distribución más equilibrada, con un mayor porcentaje en Expresión y comunicación de ideas propias con un 35.7%. Entre los estresores relacionado con el proceso de aprendizaje universitario, las interrelaciones sociales entre pares de grupo de estudio cumplen un papel importante en el desarrollo académico (Conti et al., 2018). Esto sugiere que las mujeres perciben más presión académica y preocupación por su futuro, mientras que los hombres reportan mayor estrés en habilidades comunicativas. Según el mismo estudio de Jerez et al. (2015) el 98.4% de los estudiantes indica haber experimentado estrés académico a lo largo del semestre. Además, se observa una diferencia entre sexos, ya que el 96,2% de las mujeres manifiesta altos niveles de estrés.

En relación al ciclo académico, Obligaciones académicas sigue siendo el precursor primordial de estrés académico, con un porcentaje de 31.5% en estudiantes de primer ciclo y el 52.3% de quinto ciclo. Esto evidencia que las responsabilidades académicas aumentan en intensidad conforme avanza la trayectoria educativa. En contraste con estos resultados Hernandez (2024) resalta que los niveles de estrés académico son similares entre estudiantes de primer ciclo y los de ciclos superiores, centrándose en un nivel medio y alto.

Por otro lado, las Dificultades interpersonales y Expresión y comunicación muestran porcentajes bajos y consistentes en todos los ciclos, mientras que el estrés relacionado con el Expediente y perspectivas de futuro alcanza un pico de 31.8% en tercer ciclo y 30% en noveno ciclo. Esto se podría traducir como un mayor enfrentamiento de los estudiantes por preocupaciones en base a su rendimiento y proyección profesional en momentos específicos de su formación académica. Un estudio realizado por Lorente et al. (2016) apoya esta idea con la premisa de los diversos factores externos e internos que limitan la inserción laboral y el desarrollo profesional del estudiante lo cual genera incertidumbre y ansiedad por el futuro.

**Tabla 4.**

*Estrategias de afrontamiento en estudiantes foráneos.*

	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>
<b>Resolución de problemas</b>	1	3	<b>2.22</b>	.684
<b>Autocrítica</b>	1	3	<b>2.16</b>	.731
<b>Expresión emocional</b>	1	3	1.91	.656
<b>Pensamiento desiderativo</b>	1	3	<b>2.21</b>	.726
<b>Apoyo social</b>	1	3	1.97	.718
<b>Reestructuración cognitiva</b>	1	3	<b>2.05</b>	.693
<b>Evitación de problemas</b>	1	3	1.73	.665
<b>Retirada social</b>	1	3	2.00	.707

**Nota:** Elaboración propia.

En respuesta al segundo objetivo específico, los resultados revelan que, la Estrategia de afrontamiento que predomina es la Resolución de problemas, esto se traduce como un buen uso de mecanismo de afrontamiento antes las diversas situaciones amenazantes que se manifiestan en el campo universitario. Seguidamente se encuentra el Pensamiento desiderativo, lo que indica que los estudiantes esperan que las cosas sucedan de la mejor manera sin un plan previo sino con el uso de la acción espontánea en base a su meta.

Esta información se enmarca de manera similar en un estudio que muestra que la estrategia de afrontamiento que predominó fue la Resolución de problemas, centrada en enfrentar la situación sin evitarla, con una media de 42.46 se convierte en una opción de afrontamiento más adaptativa (Andreo et al., 2020). Por otra parte, Cano et al. (2007) mencionan que el pensamiento desiderativo se divide como una estrategia cognitiva que representa la aspiración de que la realidad no debería estar cargada de estrés.

**Tabla 5.**

*Estrategias de afrontamiento predominantes según la variable sexo.*

	Hombre	%	Mujer	%
<b>Resolución de problemas</b>	14	33.3	29	<b>38.6</b>
<b>Autocrítica</b>	17	<b>40.4</b>	25	33.3
<b>Expresión emocional</b>	11	26.2	9	12
<b>Pensamiento desiderativo</b>	16	<b>38.1</b>	29	<b>38.6</b>
<b>Apoyo social</b>	13	30.9	15	20
<b>Reestructuración cognitiva</b>	11	26.2	20	26.6
<b>Evitación de problemas</b>	8	19.4	6	8
<b>Retirada social</b>	11	26.2	18	24

**Nota:** Elaboración propia.

En cuanto a la resolución de problemas, las mujeres (38.6%) tienden a utilizar esta estrategia con mayor frecuencia que los hombres (33.3%), lo que indica una posible predisposición a enfrentar activamente los desafíos académicos o personales. En contraste, la autocrítica es

más común entre los hombres (40.4%) en comparación con las mujeres (33.3%), lo que sugiere que ellos pueden ser más propensos a evaluar sus fallos de manera severa.

Un estudio revela datos similares, donde el uso de ciertas estrategias se relaciona con el sexo. Es así que, los hombres emplean con más frecuencia la resolución de problemas, pero también la autocrítica y la retirada social (Jiménez y Sánchez, 2011).

El pensamiento desiderativo se manifiesta en ambos sexos con una frecuencia similar de 38.1 en hombres y 38.6% sin diferencias significativas. Un estudio que muestra similitud observó que tanto hombres como mujeres utilizan esta estrategia en su vida cotidiana, aunque manifiestan diferencias en la práctica, los hombres tienden a presentar más pensamientos desiderativos y una mayor evitación de problemas (Calderón y Gómez, 2019). Sin embargo, otro estudio encontró que el 56.1% de la muestra total emplean el pensamiento desiderativo como una de sus principales estrategias de afrontamiento, mostrando un enfoque poco efectivo ante el estrés (Cueva y Guerrero, 2016).

**Tabla 6.**

*Estrategias de afrontamiento predominantes según la variable ciclo académico.*

	<b>Primero</b>	<b>%</b>	<b>Tercero</b>	<b>%</b>	<b>Quinto</b>	<b>%</b>	<b>Séptimo</b>	<b>%</b>	<b>Noveno</b>	<b>%</b>
	<b>N=38</b>		<b>N=22</b>		<b>N=21</b>		<b>N=16</b>		<b>N=20</b>	
<b>Resolución de problemas</b>	18	<b>47.3</b>	7	<b>38.8</b>	4	19	7	43.7	7	35
<b>Autocrítica</b>	12	31.5	5	22.7	7	<b>33.3</b>	10	<b>62.5</b>	8	40
<b>Expresión emocional</b>	14	36.8	8	36.3	5	23.8	9	56.2	9	<b>45</b>
<b>Pensamiento desiderativo</b>	10	26.3	7	<b>38.8</b>	5	23.8	4	25	3	15
<b>Apoyo social</b>	3	7.9	3	13.6	2	9.5	3	18.7	3	15
<b>Reestructuración cognitiva</b>	11	28.9	3	13.6	4	19	8	50	5	25
<b>Evitación de problemas</b>	10	26.3	3	13.6	2	9.5	7	43.7	6	30
<b>Retirada social</b>	7	18.4	1	4.5	3	14.3	6	37.5	3	15

**Nota:** Elaboración propia

El análisis de la **tabla 6** es sobre las estrategias de afrontamiento según el ciclo académico. La resolución de problemas es más frecuente en los primeros ciclos, pero disminuye en los ciclos intermedios como se observa en la tabla. Esto sugiere que los estudiantes más avanzados pueden recuperar estrategias activas tras una posible disminución en el afrontamiento eficaz en semestres avanzados. Semejante a estos resultados Ochoa (2018) resalta en su estudio que los estudiantes de los primeros semestres emplean de manera más frecuente estrategias centradas en el problema, dada su poca experiencia y el proceso de adaptación al entorno universitario. De manera opuesta, otro estudio manifiesta la idea que los estudiantes al ascender en su proceso educativo, desarrollan una amplia capacidad para manejar el estrés mediante la combinación de estrategias más diversificadas y adaptativas (Morales, 2018). La autocrítica aumenta significativamente en los ciclos superiores alcanzando un 62.5% en séptimo y un 40% en noveno, esto puede referir a que los estudiantes más avanzados pueden ser más exigentes consigo mismos.

De manera similar se incrementa la Expresión emocional al transcurrir los ciclos académicos, lo cual sugiere una mayor necesidad de manifestar sus emociones a medida que la carga académica se intensifica. Contario a estos resultados, Reyes et al. (2020) señalan que los estudiantes de primer ciclo son quienes utilizan en mayor porcentaje las estrategias centradas en la emoción como la Expresión emocional y la búsqueda de apoyo social. Por su parte, el apoyo social se muestra bajo en todos los ciclos oscilando entre 7.9% y 18.7, lo que se infiere como la poca búsqueda de ayuda externa.

#### **Tabla 7.**

*Cruce de variables entre estrategias de afrontamiento predominantes ante situaciones estresoras.*

<b>Situación estresora</b>	<b>Estrategias de afrontamiento</b>				<b>Total</b>
	<b>Resolución de problemas</b>	<b>Autocrítica</b>	<b>Pensamiento desiderativo</b>	<b>Reestructuración cognitiva</b>	
<b>Obligaciones académicas</b>	19	17	5	1	42
<b>Dificultades interpersonales</b>	8	5	2	2	17
<b>Expediente y perspectivas de futuro</b>	15	9	13	5	42

<b>Expresión y comunicación de ideas</b>	3	8	2	3	16
<b>Total</b>	45	39	22	11	117

**Nota.** Elaboración propia

Por último, para responder el objetivo general se planteó una tabla de cruce de variables para estudiar de manera más clara la distribución de datos en Estrategias de afrontamiento predominantes y Situaciones estresoras.

Las obligaciones académicas son la fuente más común de estrés (42 casos), y la estrategia más utilizada para afrontarla es la Resolución de problemas (19 casos). En este sentido, para Mazo et al. (2013) las obligaciones académicas son una situación estresora que causa repercusiones significativas dentro del ámbito académico en estudiantes universitarios debido al uso de estrategias de afrontamiento inadecuadas. Según López et al. (2022), existe una relación significativa entre el nivel de estrés y la estrategia centrada en la resolución de problemas. Esto implica que, cuando los estudiantes emplean correctamente esta estrategia, el estrés tiende a reducirse o incluso a desaparecer.

El pensamiento desiderativo (5 casos) y la reestructuración cognitiva son poco empleados, lo que indica que los estudiantes rara vez recurren a la evasión o a un cambio de perspectiva para manejar la carga académica.

En cuanto al estrés relacionado con el Expediente académico y las perspectivas a futuro, la resolución de problemas (15 casos) sigue siendo la estrategia más frecuente, aunque el pensamiento desiderativo también es significativo (13 casos), lo que indica que algunos estudiantes enfrentan la incertidumbre con pensamientos evasivos o idealizados. Por su parte, Mangas et al. (2022) en su estudio, se evidenció que las estrategias más empleadas para afrontar el estrés generado por las obligaciones académicas son, el pensamiento desiderativo, la expresión emocional, la resolución de problemas y la retirada social. Un estudio realizado por Valdivieso et al. (2020), muestra que el pensamiento desiderativo ( $r = 0.217$ ;  $p < .01$ ), es una estrategia que ayuda a enfrentar el estrés asociado con las responsabilidades académicas.

Las dificultades interpersonales generan un nivel moderado de estrés (17 casos), donde la resolución de problemas (8 casos) y la autocrítica (5 casos) son las estrategias más comunes,

lo que sugiere que los estudiantes intentan manejar sus conflictos de manera directa, aunque algunos pueden culparse a sí mismos.

Por último, la expresión y comunicación de ideas propias es la situación menos estresante (16 casos). En afirmación de este enunciado un estudio indicó que la expresión y comunicación de ideas propias se relaciona significativamente con retirada social y autocrítica elevando el estrés (Hirsch et al., 2015). Aquí la autocrítica es la estrategia más frecuente (8 casos), lo que indica que los estudiantes pueden dudar de su capacidad para expresarse. (Martin, 2007) reporta el incremento en el nivel de estrés de los universitarios durante el período de exámenes, aspectos que son afrontados por estrategias de autocrítica y expresión emocional, lo que contribuye de manera directa a presentar un nivel elevado de estrés.

Otro estudio que muestra similitud con la investigación es propuesto por Usca Gamarra (2021) dentro de los resultados se evidenció que las estrategias de afrontamiento influyen en el estrés académico de los estudiantes. En otras palabras, aquellos estudiantes que tienden a culparse a sí mismos o a expresar sus emociones de forma intensa experimentan niveles de estrés más altos.

Un estudio realizado con universitarios cuyo objetivo fue analizar la relación de las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico de la muestra total de estudiantes de los Grados de Educación Infantil y Primaria. Los resultados revelan que las estrategias de afrontamiento como: expresión emocional, autocrítica y retirada social influyen de manera significativa en el estrés académico de los estudiantes (Valdivieso et al., 2020).

### Conclusiones

En respuesta al objetivo general de la investigación, se concluyó que las Obligaciones académicas y Expediente y perspectivas de futuro son las principales situaciones estresoras que experimentan los estudiantes foráneos, de manera opuesta se encuentra que las Dificultades interpersonales y Expresión de ideas propias son las menos frecuentes.

Los resultados permiten inferir patrones importantes sobre cómo los estudiantes foráneos de la Facultad de Psicología afrontan situaciones de estrés universitario. Además, las estrategias de afrontamiento predominantes son la Resolución de problemas, que refleja una tendencia a enfrentar desafíos de manera activa, así como el Pensamiento desiderativo, lo que indica que algunos estudiantes recurren a la idealización de la situación. Esta combinación de estrategias sugiere una diversidad en las formas de enfrentar el estrés, aunque la efectividad de las mismas varía dependiendo de la situación.

Es importante destacar que el ciclo académico tiene una influencia significativa en la intensidad del estrés. Los estudiantes de primeros ciclos muestran una preferencia por estrategias activas, como la resolución de problemas que les permite adaptarse de manera adecuada a su entorno universitario. Mientras que, en los ciclos superiores se destacan estrategias como autocrítica y expresión emocional, lo que indica una mayor exigencia personal al momento de expresarse debido a la sobrecarga de actividades. Por otra parte, en relación al sexo se evidenció que las mujeres experimentan mayores niveles de estrés debido a responsabilidades académicas y los hombres niveles de estrés inferiores a causa de dificultades para la expresión de ideas.

Los estudiantes utilizan con menos frecuencia las estrategias de evitación de problemas y reestructuración cognitiva, lo que refleja que no recurren a enfoques más reflexivos o de cambio de perspectiva frente al estrés académico. Además, el estrés relacionado con el expediente académico y perspectivas laborales aumenta en ciclos superiores, lo que origina incertidumbre sobre oportunidades profesionales a futuro. Asimismo, el pensamiento desiderativo empleado por algunos estudiantes para lidiar con estas inquietudes puede no ser una estrategia eficaz a largo plazo.

Finalmente, el estrés académico muestra altas puntuaciones debido al uso inadecuado de estrategias de afrontamiento ante situaciones estresoras específicas. Además, la mayoría de universitarios foráneos cuentan con varias estrategias de afrontamiento para manejar el estrés académico, las cuales son elegidas de manera aleatoria en base a la situación estresora que afrontan, lo que evidencia una elección inapropiada de las mismas.

### Recomendaciones y limitaciones

Es necesario mencionar la relevancia de continuar con esta línea de investigación para que en base a esta se pueda profundizar el tema propuesto dentro del estudio e implementar proyectos de promoción de salud mental y prevención de niveles de estrés altos enfocados a la población estudiada para garantizar su bienestar psicológico.

Se recomienda incluir una ficha sociodemográfica detallada en investigaciones similares para tomar en cuenta las variables de contexto existentes en los estudiantes foráneos. Por otra parte, se sugiere ampliar el estudio con otras poblaciones y un número más representativo de participantes, de manera que se pueda tener una perspectiva variada del tema planteado.

Una de las limitaciones de este estudio fue la dificultad para identificar la población total, debido a la ausencia de registro detallado de universitarios foráneos. Además, otra barrera presente en esta investigación fue la distribución desigual entre hombres y mujeres, lo que puede obstaculizar la generalización de los hallazgos de la investigación. También se destaca que la confiabilidad de los datos brindados puede verse afectada por la autonomía al aplicarse los instrumentos, factores como el tiempo o la falta de interés pudieron intervenir en las respuestas de los participantes.

## Referencias

- Abigail, C. (2018). *El estrés académico en relación con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la unidad educativa Natalia Jarrín del cantón Cayambe, en el año 2018*. [Trabajo de investigación, Universidad Tecnológica Indoamérica]. Repositorio digital Universidad Tecnológica Indoamérica. <http://repositorio.uti.edu.ec/handle/123456789/1272>
- Agualimpia, J., Durán, K., Tobón, J., y Vanegas, P. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios de primer semestre de Psicología. *Tecnológico de Antioquia, Institución Universitaria*. <https://dspace.tdea.edu.co/handle/tdea/2202>
- Álvarez Vacas, M. C. (2015). *Estrés y técnicas de afrontamiento de estudiantes universitarios en Quito* [Tesis de pregrado, Universidad de las Américas, Quito]. Repositorio Digital Universidad de las Américas. <https://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/7273>
- Andreo, A., Hilario, P. S., y Rivadeneira, F. J. O. (2020). Ansiedad y estrategias de afrontamiento. *European Journal of Health Research:(EJHR)*, 6(2), 213-225. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7745147>
- APA. (2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/ethics/code>
- Avalos Guadamud, C. F. (2023). *Estrategias de afrontamiento y niveles de estrés académico en estudiantes de la Universidad Politécnica Salesiana de Ecuador* [Tesis de grado, Universidad Politécnica Salesiana]. Repositorio Institucional de la Universidad Politécnica Salesiana. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/24215>
- Baena, G. (2017). Metodología de la investigación. Serie integral por competencias (3taed.). México: Grupo Editorial Patria. <https://universoabierto.org/2020/08/25/metodologia-de-la-investigacion-serie-integral-por-competencias/>
- Barreno López, J. S. (2024). Resiliencia, estrategias de afrontamiento y su relación con variables sociodemográficas en estudiantes universitarios ecuatorianos. *Arandu UTIC*, 11(2), 1073–1096. <https://doi.org/10.69639/arandu.v11i2.327>
- Calderón Carrillo, A. C., y Gómez Contreras, M. L. (2019). Estrategias de afrontamiento en adultos medios diagnosticados con diabetes tipo 2 en una institución de Cuenca. [Tesis de Pregrado]. Repositorio Institucional Universidad de Cuenca. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/32738>

- Cano, F. J., Rodríguez Franco, L., y García Martínez, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 35, 29-39. <https://www.researchgate.net/publication/235419673> Adaptacion Espanola del Inventario de Estrategias de Afrontamiento
- Chust Hernández, P., y Tortajada Blanca, FJ. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso y su relación con la vía de acceso a la universidad. V Congreso de Innovación Educativa y Docencia en Red. *Editorial Universal Politécnica de Valencia*, 684-698. <https://doi.org/10.4995/INRED2019.2019.10353>
- Conti, J. V., Mas, A. M., y Sampol, P. P. (2018). Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos educativos: Revista de educación*, (22), 181-195. <http://orcid.org/0000-0003-4782-2178>
- Córdova Sotomayor, D., Santa María, C y Flor, B. (2018). Factores asociados al estrés en estudiantes de odontología de una universidad peruana. *Revista Estomatológica Herediana*, 28(4), 252-258. <https://doi.org/https://doi.org/10.20453/reh.v28i4.3429>
- Córdova Rosas, L. D. F. (2021). Percepción de lazos parentales y esquemas desadaptativos tempranos en jóvenes universitarios. *Revista científica-tecnológica*, 15(8)38-54. <https://repositorio.ucsp.edu.pe/handle/20.500.12590/16884>
- Córdoba, V., López, R., y Martínez, J. (2022). Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Conducta*, 45(3), 305-319. <https://doi.org/10.5944/educXX1.25651>
- Cueva Espinosa, N. P., y Guerrero Fernández, S. G. (2016). *Estrategias de Afrontamiento en pacientes dependientes al alcohol y cocaína internos en el Hospital Psiquiátrico Humberto Ugalde Camacho, Centro de Reposo y Adicciones CRA* [Bachelor's thesis, Universidad del Azuay]. Repositorio Institucional Universidad del Azuay. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/6470>
- Dávila Ccoyllo, J. (2023). Estrés académico y su relación con las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Preinternado e Internado de Medicina Humana. Universidad Ricardo Palma 2022-2023. Universidad Ricardo Palma. *Revista de Salud integral*. 8(15),32-37. <https://hdl.handle.net/20.500.14138/6311>
- Domingues, C., Devos, E., Almeida, L., Tomaschewski, J., Lerch, V., y Marcelino, A. (2018). Factores percibidos por los estudiantes de enfermería como desencadenantes de

estrés en el ambiente formativo. *Revista Scielo*, 17(2),103-120.  
<https://doi.org/10.1590/0104-07072018000370014>

Feldman, L., Goncalves, L., Chacón Puignau, G. C., Zaragoza, J., Bagés, N., y De Paulo, J. Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, 7(3),739–752.  
<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/406>

García-Ros, R., Pérez-González, F., Pérez-Blasco, J., y Natividad, L. A. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2),143-54.  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S012005342012000200012&lng=en&tling=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012005342012000200012&lng=en&tling=es)

González-Alafita, M., y Flores-Meléndes, M. (2019). Cambios culturales: Percepciones de estudiantes universitarios extranjeros en su adaptación a la cultura mexicana. *Observatorio. Dialnet*, 5(3):133-155.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5577135>

González-Lorente, C., y Martínez-Clares, P. (2023). EXPECTATIVAS DE FUTURO DE LOS UNIVERSITARIOS EN SU PROCESO DE INSERCIÓN SOCIO-LABORAL. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía (REOP)*, 34(1).  
<https://doi.org/10.5944/reop.vol.34.num.1.2023.37417>

Guevara, G., Verdesoto, A., y Castro, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Recimundo*, 4(3), 163-173.  
[https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)

Hernández Rueda, K. (2024). Comparativa de nivel de estrés de estudiantes de primer semestre y semestres superiores. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 15(29). <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2024>

Huang, Y., y Lee, W. (2020). El estrés académico y su impacto en la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes. *Journal of Educational Psychology*, 112(4), 845-859. <https://doi.org/10.14204/ejrep.35.14053>

Jaramillo-Macías, I. (2020). Estrés académico y bioestadística en estudiantes de ciencias de la salud. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida*, 4(7), 129-142. <https://doi.org/10.35381/s.v.v4i7.663>

- Jerez-Mendoza, M., y Oyarzo-Barría, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>.
- Jiménez, C. F., y Sánchez, M. T. P. (2011). Afrontamiento, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación social de nuevo ingreso. *EduPsykhé: Revista de psicología y educación*, 10(2), 177-192. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3896794>
- Kloster Kantlen, G.E., Perotta, F.D. (2019) *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná*. [Tesis de Licenciatura. Pontificia Universidad Católica Argentina. Facultad Teresa de Ávila]. Repositorio Institucional UCA. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 464). Ucrania: Springer Publishing Company. [https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-1-4419-1005-9\\_215](https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-1-4419-1005-9_215)
- Lazarus, R. S., Tomita, M., Opton, E., Jr., y Kodama, M. (1966). A cross-cultural study of stress-reaction patterns in Japan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4(6), 622-633. <https://doi.org/10.1037/h0023989>
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Evaluación, afrontamiento y consecuencias adaptativas. Nueva York: Martínez Roca. <https://es.scribd.com/doc/265221612/Lazarus-y-Folkman-1986>
- López, F., y Gómez, J. (2021). Estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios foráneos: Un análisis desde la reestructuración cognitiva y el apoyo social. *Estudios en Psicología Educativa*, 14(2), 122-135. <https://doi.org/10.5944/educXX1.25651>
- Lorente, C. G., y Clares, P. M. (2016). Expectativas de futuro laboral del universitario de hoy: un estudio internacional. *Revista de Investigación Educativa*, 34(1), 167-183. <https://www.redalyc.org/pdf/2833/283343416010.pdf>
- Luna, D., García-Reyes, S., Soria-González, E. A., Ávila-Rojas, M., Ramírez-Molina, V., García-Hernández, B., y Meneses-González, F. (2020). Estrés académico en estudiantes de odontología: asociación con apoyo social, pensamiento positivo y bienestar psicológico. *Investigación en educación médica*, 9(35), 8-17. <https://doi.org/10.22201/facmed.20075057e.2020.35.20205>

- Maldonado, M. D., Hidalgo, M. J., y Otero, M. D. (2000): Programa de intervención cognitivo-conductual y de técnicas de relajación como método para prevenir la ansiedad y el estrés en alumnos universitarios de Enfermería y mejorar el rendimiento académico. *Revista de Medicina Psicosomática*; 53, pp. 43-57. [https://institucional.us.es/revistas/universitaria/extra2000/art\\_10.pdf](https://institucional.us.es/revistas/universitaria/extra2000/art_10.pdf)
- Mangas, S., Valdivieso-León, L., y Gómez-Romero, M. D. R. (2022). CSI-SF: Propiedades psicométricas de la versión española del inventario breve de estrategias de afrontamiento. *Anales de Psicología*, 38(1), 85-92. <https://doi.org/10.6018/analesps.478671>
- Martínez, A. (2020). Estrategias de afrontamiento en estudiantes. *Revista Digital del Sur*, Quito-Ecuador. 7(3), 12-35. [10.53358/ecosacademia.v10i19.1117](https://doi.org/10.53358/ecosacademia.v10i19.1117)
- Martínez, A. (2020). Reestructuración cognitiva en estudiantes universitarios: Una Estrategia para manejar el estrés académico. *Revista de Psicología Educativa*, 10(2), 45-58. <http://dx.doi.org/10.33326/26644649.2022.6.2.1574>
- Mendoza, A. (2022). El impacto del estrés académico en la adaptación de estudiantes foráneos en Cuenca, Ecuador. *Revista de Bienestar Universitario*, 8(1), 73-85. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Morales Rodríguez, F. M. (2018). Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. [Tesis de Pregrado]. Repositorio Institucional de la Universidad de Extremadura. <http://hdl.handle.net/10662/16232>
- Namcela, S. D. R. P., Chiriboga, J. S. L., López, I. M. F., Serrano, A. C. B., y Sigüenza, A.G. A. (2022). Evaluación de estrés, ansiedad y depresión en Ecuador durante la Pandemia de COVID-19. *La Ciencia al Servicio de la Salud*, 13(1). <http://revistas.esPOCH.edu.ec/index.php/cssn/article/view/667>
- Neyra, R. (2022). Estrategias de afrontamiento ante estrés académico en tiempo de Covid-19 en estudiantes universitarios. *Revista científica y académica*. <https://doi.org/10.61384/r.c.a..v4i3.377>
- Ochoa Lozano, A. (2018). Estrategias de afrontamiento ante el estrés académico de los adolescentes que inician la vida universitaria. [Trabajo de grado (Psicóloga), Facultad de Ciencias Humanas, Sociales y de la Educación, Pereira]. <http://hdl.handle.net/10785/5726>

- Ortega, A. y Salanova, M. (2016). Evolución de los modelos sobre el afrontamiento del estrés: hacia el afrontamiento positivo. *Ágora de Salud. Revista científica de Salud*, 3(1), 285-293. <https://repositori.uji.es/items/868c8a6b-2470-4f98-940c-6d6c7e0445af>
- Ortega Morocho, M. V., y Salazar Neira, L. P. (2023). Rasgos de personalidad y Estrategias de afrontamiento en estudiantes de quinto ciclo de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de Cuenca, periodo 2022– 2023. [Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca]. Repositorio Institucional de la Universidad de Cuenca. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/41870>
- Parra Fernández, S. A. (2022). *Relación entre estrategias de afrontamiento y estrés académico en exámenes en estudiantes de nuevo ingreso de la Facultad de Psicología durante el retorno a la presencialidad.* (Tesis de licenciatura) Universidad Politécnica Salesiana. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/24215>
- Pérez, A., y Fernández, B. (2021). Estrés académico en universitarios. *Revista de Salud Mundial*, Universidad de Madrid-España. <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2171>
- Pozos-Radillo, B. E., Preciado- Serrano, M. D. L., Plascencia-Campos, A. R., Acosta-Fernández, M., y Aguilera Velasco, M. D. L. Á. (2021). Estrategias de afrontamiento ante el estrés de estudiantes de medicina de una universidad pública en México. *Investigación en educación médica*, 11(41),18-25. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349772653004>
- Reyes Pérez, V., Collazo Saldaña, A. D. K., de la Roca Chiapas, J. M., y Alcázar-Olán, R. J. (2020). La relación entre las emociones y las estrategias de afrontamiento ante la reprobación en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 23(44), 73-92. <https://doi.org/10.17081/psico.23.44.3659>
- Rodríguez, M., y Pérez, C. (2022). Impacto del estrés en la salud mental y física en estudiantes universitarios. *Revista de Salud y Bienestar Integral*, 35(1), 120-134. <https://doi.org/10.25009/pys.v21i1.584>
- Rodríguez, Nelson. (2008). Migración a la ciudad de Quito, empleo y salarios. Resultados del Proyecto de Migración a la ciudad de Quito, mercados, fuerza de trabajo y salarios. Quito: Facultad de Economía, Universidad Central del Ecuador. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S140574252008000100005&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S140574252008000100005&lng=es&tlng=es).

- Rodríguez González, O. (2017). Importancia del proyecto de vida, su relación con la motivación y la satisfacción laboral. *Revista Multi-Ensayos*, 4(7), 20-24 <https://doi.org/10.5377/multiensayos v4i7.9486>
- Román Collazo, C. A., Ortiz Rodríguez, F., y Hernández Rodríguez, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana De Educación*, 46(7),1-8. <https://doi.org/10.35362/rie467191>
- Salas G., B., De San Jorge C., X., Beverido S., P. y Carmona A., Y. (2016). La migración interna en estudiantes universitarios: ¿un riesgo para el consumo de drogas?. *Instituto de Ciencias para la Salud*.10 (2), 23-32. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S200778582016000100023&script=sci\\_abstract](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S200778582016000100023&script=sci_abstract)
- Sánchez Espinosa, J. E. (2022). *El estrés académico y su relación con estrategias de afrontamiento en adolescentes en el contexto de educación virtual* [Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato/Facultad de Ciencias de la Salud/Carrera de Psicología Clínica]. Repositorio digital Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/7814af0c-32cc-4500-8988-da105640c37f/content>
- Santiviago, C. y Maceiras J. (2019). Estudios sobre migración interna educativa universitaria en Latinoamérica y Colombia. *Revista de investigación académica*. 23(2), 5-21. <https://doi.org/10.15765/qn945q41>
- Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. V., y Kigal, J. K. (1989). The hierarchical factor structure of the Coping Strategies Inventory. *Cognitive Therapy Research*, 13, 343- 361. <http://dx.doi.org/10.1007/BF01173478>
- UNESCO. (2019). *Migración, desplazamiento y educación: Construyendo puentes, no muros*. Organización de las Naciones Unidas, 72. <https://doi.org/10.54676/IWWW5074>
- Valdivieso-León, L., Mangas, S. L., Tous-Pallarés, J., y Espinoza-Díaz, I. M. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria. *Educación XX1*, 23(2), 165-186. <https://doi.org/10.5944/educXX1.25651>
- Veloza Gómez, M., Simich, L., Strike, C., Brands, B., Giesbrecht, N., y Khenti, A. (2020). Medio social y estrés en estudiantes universitarios de pregrado de carreras de Ciencias de la Salud en la Universidad de Cundinamarca-Colombia- *Revista Clínica la Ciencia*, 21(1), 41-48. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=71423223005>

## Anexos

### Anexo A: Cuestionario de Estrés Académico en la Universidad (CEAU)

#### CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LA UNIVERSIDAD (CEAU)

Este cuestionario se centra en un repertorio de situaciones académicas generadoras de estrés en el ámbito académico. Debe responder puntuando entre 1 y 5 en cada casilla, en una escala en la que: 1=Nada de estrés; 2=Poco estrés; 3=Algo de estrés; 4=Bastante estrés; 5=Mucho estrés

#	Frasas	Puntuaciones				
		1	2	3	4	5
1	Realización de un examen					
2	Exposición de trabajos en clase					
3	Intervención en el aula (responder o realizar preguntas)					
4	Tratar con el profesor en su despacho (tutorías, consultas)					
5	Sobrecarga académica (exceso de deberes y tareas)					
6	Masificación en las aulas					
7	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas					
8	Competitividad entre compañeros					
9	Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura					
10	La tarea de estudio					
11	Trabajar en grupo					
12	Problemas o conflictos con los docentes					
13	Problemas o conflictos con los compañeros					
14	Poder asistir a todas las clases					
15	Exceso de responsabilidad por cumplir mis obligaciones académicas					
16	Obtener notas elevadas en las distintas asignaturas					
17	Perspectivas profesionales futuras					
18	Elección de materias durante la carrera					
19	Mantener o conseguir una beca para estudiar					
20	Acabar la carrera en los plazos estipulados					
21	Presión familiar por obtener resultados académicos adecuados					

## Anexo B: Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI)

### INVENTARIO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO (CSI)

Lea cada frase y determine el grado en que usted hizo lo que cada frase indica en una situación académica estresante. Marque las respuestas que usted crea adecuadas según su percepción. No hay respuestas correctas ni incorrectas.

0=Nada; 1=Un poco; 2=Bastante; 3=Mucho; 4=Totalmente

1	Luché para resolver el problema	0 1 2 3 4
2	Me culpé a mí mismo	0 1 2 3 4
3	Dejé salir mis sentimientos para reducir el estrés	0 1 2 3 4
4	Deseo que la situación nunca hubiera empezado	0 1 2 3 4
5	Encontré a alguien que escuchó mi problema	0 1 2 3 4
6	Repasé el problema una y otra vez en mi mente y el final vi las cosas de una forma diferente	0 1 2 3 4
7	No dejé que me afectara; evité pensar demasiado en ello	0 1 2 3 4
8	Pasé algún tiempo solo	0 1 2 3 4
9	Me esforcé para resolver los problemas de la situación	0 1 2 3 4
10	Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché	0 1 2 3 4
11	Expresé mis emociones, lo que sentía	0 1 2 3 4
12	Deseo que la situación no existiera o que de alguna manera terminase	0 1 2 3 4
13	Hablé con una persona de confianza	0 1 2 3 4
14	Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas	0 1 2 3 4
15	Traté de olvidar por completo el asunto	0 1 2 3 4
16	Evité estar con gente	0 1 2 3 4
17	Hice frente al problema	0 1 2 3 4
18	Me critiqué por lo ocurrido	0 1 2 3 4
19	Analicé mis sentimientos y simplemente los dejé salir	0 1 2 3 4
20	Deseé no encontrarme nunca más en esa situación	0 1 2 3 4
21	Dejé que mis amigos me echaran una mano	0 1 2 3 4
22	Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían	0 1 2 3 4
23	Quitó importancia a la situación y no quise preocuparme más	0 1 2 3 4

<b>24</b>	Oculté lo que pensaba y sentía	0 1 2 3 4
<b>25</b>	Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran	0 1 2 3 4
<b>26</b>	Me recriminé por permitir que esto ocurriera	0 1 2 3 4
<b>27</b>	Dejé desahogar mis emociones	0 1 2 3 4
<b>28</b>	Deseé poder cambiar lo que había sucedido	0 1 2 3 4
<b>29</b>	Pasé algún tiempo con mis amigos	0 1 2 3 4
<b>30</b>	Me pregunté que era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo	0 1 2 3 4
<b>31</b>	Me comporté como si nada hubiera pasado	0 1 2 3 4
<b>32</b>	No dejé que nadie supiera cómo me sentía	0 1 2 3 4
<b>33</b>	Mantuve mi postura y luché por lo que quería	0 1 2 3 4
<b>34</b>	Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias	0 1 2 3 4
<b>35</b>	Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron	0 1 2 3 4
<b>36</b>	Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes	0 1 2 3 4
<b>37</b>	Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto	0 1 2 3 4
<b>38</b>	Me fijé en el lado bueno de las cosas	0 1 2 3 4
<b>39</b>	Evité pensar o hacer nada	0 1 2 3 4
<b>40</b>	Traté de ocultar mis sentimientos	0 1 2 3 4

## Anexo C: Consentimiento

### FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Título de la investigación:** Estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés académico en estudiantes foráneos pertenecientes a la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca en el periodo 2024-2025

Datos del equipo de investigación:

	<b>Nombres completos</b>	<b># de cédula</b>	<b>Institución a la que pertenece</b>
<b>Investigador Principal (IP)</b>	Gissela del Cisne Maldonado Ramírez	0750281537	Universidad de Cuenca
<b>Investigador</b>	Viviana Pamela Flores Garzón	0106321680	Universidad de Cuenca

<b>¿De qué se trata este documento?</b>
De la manera más comedida y respetuosa le invitamos a usted a participar en este estudio, que se realizará en la Universidad de Cuenca. En este documento llamado "consentimiento informado" se explica las razones por las que se realiza el estudio, cuál será su participación y si acepta la invitación. También se explica los posibles riesgos, beneficios y sus derechos en caso de que usted decida participar. Después de revisar la información en este Consentimiento y aclarar todas sus dudas, tendrá el conocimiento para tomar una decisión sobre su participación o no en este estudio. No tenga prisa para decidir. Si es necesario, lleve a la casa y lea este documento con sus familiares u otras personas que son de su confianza.
<b>Introducción</b>
Este estudio aborda el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes foráneos de la carrera de Psicología en la Universidad de Cuenca durante el período 2024-2025. La población universitaria enfrenta varios cambios a nivel académico debido a las exigencias relacionadas con su formación profesional, lo que puede influir en su bienestar emocional. Además, los estudiantes foráneos, al estar lejos de su entorno familiar y de apoyo, pueden experimentar mayores niveles de estrés. Es por ello que surge la necesidad de realizar este estudio, ya que es crucial identificar tempranamente las fuentes de estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estos estudiantes para implementar programas de apoyo y prevención.
<b>Objetivo del estudio</b>
El objetivo principal de este estudio es escribir las estrategias de afrontamiento predominantes ante situaciones de estrés académico en estudiantes foráneos pertenecientes a la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, en el periodo 2024-2025.
<b>Descripción de los procedimientos</b>
Este estudio, se llevará a cabo a partir de la participación voluntaria de los estudiantes de Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca. Para la obtención de datos con respecto a las estrategias de afrontamiento y las situaciones de estrés se aplicarán dos instrumentos; Cuestionario de Estrés Académico en la Universidad (CEAU) y Adaptación de Cano del inventario de Estrategias de Afrontamiento de Tobin (CSI), respectivamente. Los instrumentos se aplicarán mediante un Google Forms, con el propósito de facilitar la ejecución, además, la base de datos se procesa en un programa de análisis estadístico. Se espera la participación de alrededor de 126 estudiantes. La duración de la participación de cada sujeto se estima en 15 a 20 minutos, con un énfasis en respetar la autonomía y confidencialidad de los participantes. Los resultados obtenidos se utilizarán para diseñar programas e intervenciones específicas que promuevan el desarrollo de estrategias de afrontamiento efectivas ante las situaciones de estrés identificadas.

**Riesgos y beneficios**

Con respecto a los riesgos del estudio, los procedimientos del estudio conllevan riesgos mínimos, principalmente de carácter emocional y psicológico, ya que la evaluación de las variables durante el estudio no incurre en ningún tipo de riesgo que pudiera afectar su salud física o mental. Para mitigar estos riesgos, el estudio se llevará a cabo en un entorno respetuoso, asegurando privacidad y confidencialidad. Las investigadoras estarán previamente capacitadas para manejar situaciones emocionales que se presenten, asimismo se proporciona información clara y concisa sobre el estudio, previo a la participación de los estudiantes. En cuanto a los beneficios, la propuesta de esta investigación busca dar información oportuna sobre las estrategias de afrontamiento que usan los estudiantes foráneos de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca frente al estrés académico.

**Otras opciones si no participa en el estudio**

En cuanto a la participación de los estudiantes es opcional, pero se pretende que todos participen; en caso de no haber participación de algunos estudiantes esas evaluaciones serán marcadas como nulas o no cuentan en los resultados finales de la investigación.

**Derechos de los participantes**

Usted tiene derecho a:

- 1) Recibir la información del estudio de forma clara;
- 2) Tener la oportunidad de aclarar todas sus dudas;
- 3) Tener el tiempo que sea necesario para decidir si quiere o no participar del estudio;
- 4) Ser libre de negarse a participar en el estudio, y esto no traerá ningún problema para usted;
- 5) Ser libre para renunciar y retirarse del estudio en cualquier momento;
- 6) Recibir cuidados necesarios si hay algún daño resultante del estudio, de forma gratuita, siempre que sea necesario;
- 7) Derecho a reclamar una indemnización, en caso de que ocurra algún daño debidamente comprobado por causa del estudio;
- 8) Tener acceso a los resultados de las pruebas realizadas durante el estudio, si procede;
- 9) El respeto de su anonimato (confidencialidad);
- 10) Que se respete su intimidad (privacidad);
- 11) Recibir una copia de este documento, firmado y rubricado en cada página por usted y el investigador;
- 12) Tener libertad para no responder preguntas que le molesten;
- 13) Estar libre de retirar su consentimiento para utilizar o mantener el material biológico que se haya obtenido de usted, si procede;
- 14) Contar con la asistencia necesaria para que el problema de salud o afectación de los derechos que sean detectados durante el estudio, sean manejados según normas y protocolos de atención establecidas por las instituciones correspondientes;
- 15) Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.

**Información de contacto**

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor llame al siguiente teléfono 0988077746 que pertenece a Gissela del Cisne Maldonado Ramírez o contáctese mediante correo electrónico a: [gdelcisne.maldonado@ucuenca.edu.ec](mailto:gdelcisne.maldonado@ucuenca.edu.ec)

**Consentimiento informado**

Comprendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en esta investigación.

\_\_\_\_\_  
Nombres completos del/a participante

\_\_\_\_\_  
Firma del/a participante

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Nombres completos de la investigadora

\_\_\_\_\_  
Firma de la investigadora

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Nombres completos de la investigadora

\_\_\_\_\_  
Firma de la investigadora

\_\_\_\_\_  
Fecha

Si usted tiene preguntas sobre este formulario puede contactar al Dr. Ismael Morocho Malla, presidente del Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos de la Universidad de Cuenca, al siguiente correo electrónico: [ismael.morocho@ucuenca.edu.ec](mailto:ismael.morocho@ucuenca.edu.ec)