

Estrategias de afrontamiento académico y laboral en estudiantes universitarios

Margarita Posada Lecompte
Dirección¹
Grupo De Formación Humana

ÉPIGRAFE

*«No tenía miedo a las dificultades:
lo que la asustaba era la obligación de tener
que escoger un camino.
Escoger un camino significaba abandonar
otros.»*

Paulo Coelho

RESUMEN

Se buscó determinar el empleo de estrategias de afrontamiento en los estudiantes universitarios que asumen el doble rol, académico – laboral, y ver las diferencias en cuanto a género, edad, estado civil, jornada y programa de formación, tomando como referente teórico a Lazarus y Folkman (1984), quienes señalan que el estrés está relacionado con la forma en que el sujeto evalúa la situación y la enfrenta. Se aplicó para ello un cuestionario de 30 preguntas adaptado por López Vásquez, y Marván y ajustado lingüísticamente a este contexto. El instrumento se aplicó a una muestra representativa del 10% de la población matriculada para cada semestre en la FUP, siendo entonces, 333 los participantes.

Las estrategias más empleadas por los estudiantes son las activas, con un peso del 3,2, mientras que las pasivas tuvieron un peso del 2,7. No se encontraron diferencias representativas en el uso de las estrategias según género, dado que los puntajes no difieren más allá de 0,2 décimas en los promedios. La estrategia de planificación es la más empleada en ambos géneros, con un promedio ligeramente superior en el grupo femenino. Es decir, buscan información y analizan las circunstancias antes de actuar. La estrategia pasiva más empleada es practicar actividades como el baile y los deportes para superar el estrés. El acudir a las drogas y el alcohol como estrategia para enfrentar los problemas es la estrategia menos empleada en ambos grupos y en casi todos los programas.

Palabras claves: Estrategias afrontamiento, estrategias activas, estrategias pasivas, confrontación, distanciamiento, autocontrol, apoyo social.

*«Es necesario aprender lo que necesitamos
y no únicamente lo que queremos.»
Paulo Coelho*

Con el propósito de brindar una educación centrada en el estudiante que responda a sus requerimientos, en los últimos años se vienen investigando los fenómenos asociados al doble rol que tienen que cumplir un gran número de estudiantes universitarios de la FUP para garantizar su sostenimiento y financiar sus estudios superiores, es decir, desarrollar recursos personales para cumplir una doble jornada, ello implica por un lado, asumir las tareas que el ámbito laboral les demanda (ya sea bajo contratos de tiempo parcial o total) y por el otro, responder con las obligaciones académicas que señala el profesor para el cumplimiento de los objetivos de aprendizaje y el consecuente desarrollo de competencias profesionales; de esta forma podrán en el futuro, al culminar su proceso de formación, insertarse de manera más efectiva en el mercado laboral.

Es decir que para adaptarse de manera eficiente a estas demandas los estudiantes deben desarrollar recursos personales, ser capaces de percibir, afrontar y sortear un sinnúmero de eventos regulares y especiales. Sin embargo, si se da un au-

mento importante en las demandas externas (como los exámenes, o cierres de mes) y estas no van acompañadas por un incremento adecuado de activación de los recursos personales, pueden derivar en desequilibrios psicológicos y problemas en el estado de salud del estudiante. Es posible que el inadecuado manejo de estas cargas de estrés conduzca al abandono de los estudios y al bajo rendimiento académico.

Al respecto, Arturo Barraza Macias, 2 indica:

Aunque se suele observar que el ritmo y la carga de trabajo son aceptados por los alumnos, sin embargo, es frecuente escuchar entre ellos la existencia, por momentos, de problemas como ansiedad, temor o desesperación en el transcurso de sus estudios. Esta situación, que indica la presencia del estrés académico, se reconoce como un objeto de estudio.

No obstante, responder a diferentes exigencias del entorno es esencial para poder competir y mantener una adecuada salud mental. Hay que considerar que los cambios vertiginosos que ocurren en el mundo de hoy demandan una educación permanente, una formación que posibilite a las personas mantenerse actualizadas y desarrollar las competencias y cualificaciones requeridas para insertarse en los complejos entornos globalizados. Como señala Jacques Delors, las personas “deben estar en condiciones de aprovechar y utilizar durante toda la vida cada oportunidad que se le presente de actualizar, profundizar y enriquecer ese primer saber y de adaptarse a un mundo en permanente cambio”.³ Por tanto, cada día más, será común encontrar en las aulas de las Instituciones de Educación Superior, personas que asumen este doble rol y, en tal sentido, pero no todas con el mismo nivel de éxito. Por tanto es necesario desde las IES, tener un mayor conocimiento del fenómeno y de acuerdo con ello, diseñar o ajustar los procesos de formación.

Es por ello, que en este trabajo se pretende analizar las estrategias que emplean los estudiantes de la FUP, para manejar el estrés que surge al cumplir obligaciones simultáneas en el ámbito educativo y laboral, mediante la aplicación de una encuesta estructurada al 10% de la población y una entrevista semi-estructurada al 1% de los estudiantes; de esta manera se determinan las características relacionadas con el fenómeno y las variables asociadas y por el otro lado se comprenden más las situaciones que debe manejar este grupo poblacional.

La pregunta problema que orienta la investigación es: ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes de la FUP que asumen el doble rol: estudiante – trabajador? De manera complementaria para ampliar la comprensión del fenómeno las otras preguntas problemas son: ¿existe alguna diferencia en las estrategias que emplean los hombres, de las mujeres?, Existe diferencia en las estrategias que se emplean según sea la edad de las personas?, o la jornada académica?, ¿cómo percibe el estudiante esta doble carga?, ¿cuáles son las situaciones que le generan mayor estrés en estos dos ámbitos?, ¿Cuáles son las situaciones más difíciles que ha tenido que enfrentar en el último año?, ¿Cómo actúa frente a estas situaciones?, y ¿Qué retos y costos le implican?.

A continuación se explican las diferentes variables relacionadas con el fenómeno de indagación, principalmente el concepto de afrontamiento.

Lazarus (1984), señala que el estrés está relacionado con la forma en que el sujeto evalúa la situación (appraisal). La emoción y la cognición son un fenómeno unitario. El sujeto está en constante evaluación de los cambios que suceden en el entorno, y determina el grado en que estos pueden afectar su bienestar. Por ello, ante cualquier evento inusitado, realiza tres tipos de evaluaciones; en el primario hace una evaluación del significado del cambio o evento del entorno para su bienestar; en el secundario evalúa los recursos adaptativos personales para superar las amenazas, daños u obstáculos que en la primera evaluación se hayan detectado; y por último, en la evaluación terciaria considera los resultados obtenidos en el esfuerzo adaptativo, es decir, el éxito de afrontar un entorno hostil o mejorable⁴.

El concepto de afrontamiento fue formulado por Lazarus y Folkman (1984), los cuales lo definen como «*aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como desbordantes de los recursos del individuo*», desde Casullo y Fernández Liporace (2015) se entiende como el conjunto de respuestas (pensamientos, sentimientos, acciones) que un sujeto utiliza para manejar las situaciones problemáticas y reducir las tensiones que ellas generan. Mientras que para Frydenberg y Lewis (1997)⁶ son las estrategias conductuales y cognitivas para lograr una transición y una adaptación efectivas. En este caso, las demandas que surgen de los dos entornos.

Las dimensiones del afrontamiento han sido clasificados bajo dos criterios, el foco de la atención y la actividad del sujeto y el método empleado para resolver el problema. (Lazarus y Folkman, 1986; Steptoe, 1991).

En cuanto al foco del afrontamiento, el sujeto puede orientarse hacia la *resolución del problema*, o bien, hacia el *control de las emociones*. Las estrategias relacionadas con estilos basados en la aproximación al problema, son activos, buscan modificar las demandas o eventos ambientales causantes del estrés, intentando resolver el problema o, al menos disminuir su impacto; algunas de estas estrategias son, Análisis Lógico, Reevaluación Positiva, Búsqueda de Guía y Soporte y Resolución de Problemas.

En cuanto al foco puesto en el control de las emociones, el sujeto trata de mitigar el estrés y disminuir el malestar y el dolor emocional, evitando el problema y se enfoca en manejar las emociones asociadas con el evento; el sujeto emplea estilos de evitación, pasivos, tales como Evitación Cognitiva, Aceptación-Resignación, Búsqueda de Recompensas Alternativas y Descarga Emocional.^{7,8}

Igualmente, según el método empleado, las estrategias se subdividen en *cognitivas*, cuando implican algún tipo de acción mental para combatir el estrés, y *conductuales*, aquellas que implican algún tipo de acción externa frente al agente estresor.^{9,10}

Ambas modalidades de afrontamiento son importantes para los procesos de adaptación al estrés, dependiendo del tipo de estresor (Stern y Zevron, 1990). Al respecto, cabe mencionar, que la elección de la estrategia de afrontamiento depende más de los factores contextuales y situacionales relacionados con el tipo de estresor (Roussi y Vassilaki, 2001)¹¹, por ello, la investigación se enfoca en estudiar las estrategias de afrontamiento en dos contextos (Universidad y entorno laboral) y estresores determinados (los que están relacionados con estos entornos). Al respecto se ha encontrado que ante estresores relacionados con la familia los adolescentes utilizan preferentemente estrategias de evitación, en cambio frente a estresores escolares

suelen utilizar estrategias de aproximación (Griffit, Dubow e Ippolito, 2000)¹².

El objetivo general de esta investigación es:

Determinar el empleo de estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de la FUP que asumen el doble rol, académico – laboral, y ver las diferencias en cuanto a género, edad, estado civil, jornada y programa de formación.

Como objetivos específicos están:

Identificar las posibles diferencias en el empleo de las estrategias de afrontamiento según género, edad y jornada académica.

Identificar la frecuencia de uso de las diferentes estrategias de afrontamiento.



Describir la percepción que el estudiante tiene sobre esta doble carga y los procesos de adaptación que emplea en uno y otro contexto.

Describir los últimos eventos estresantes que han tenido que enfrentar, las estrategias que han empleado para solventarlas y la utilidad percibida de éstas.

Esta investigación tiene un valor teórico y otro práctico. Por un lado, permite a la institución caracterizar su población en cuanto al proceso de adaptación que emplean los estudiantes para enfrentar las situaciones difíciles y estresantes que están relacionadas con sus responsabilidades académica y laborales, es decir contar con un conocimiento más específico del fenómeno, de lo cual no hay sino datos particulares obtenidos en la investigación previa denominada Estrategias de afrontamiento para manejo del estrés psicosocial y el acoso emocional en el ámbito laboral¹³.

En esta investigación, se encontró que los jóvenes estudiantes prefieren emplear estrategias cognitivas que aminoran las emociones y sensaciones desagradables, tales como, confiar sus preocupaciones con amigos íntimos (75%); fantasear posibles soluciones ante los problemas (75%), buscar actividades relajantes (fiestas y paseos) (70.8%) y ante las situaciones estresantes, ellos cambian de humor, se tornan irritables, y reaccionan emocionalmente (66.7%). Sin embargo, los participantes en los talleres, no construyen castillos en el aire para enfrentar situaciones problemáticas, ni se dejan vencer por el pesimismo.

Un trabajo de similares perspectivas fue realizado en un establecimiento de enseñanza media nocturna en la ciudad de Rosario – Argentina¹⁴, de caso exploratorio y multidisciplinario. Los investigadores Tozi y Battaglia, se interesaban por conocer los itinerarios educativos y laborales de adolescentes y jóvenes que transitan por el doble esfuerzo de estudiar y trabajar. Suponían que esta condición generaba una vulnerabilidad presente y futura ante el incremento de fracasos y deserciones del sistema educativo formal, con riesgo latente de exclusión social. Encontraron que el tiempo dedicado al trabajo se convierte en un factor condicionante para la formación limitando las horas dedicadas al estudio. El 72% de los varones asevera que el trabajo genera dificultades para estudiar, mientras en las mujeres, sólo es del 55,5%. Los adolescentes que ingresan al sector formal de la economía, lo hacen en trabajos precarios, eventuales, donde es mayor la explotación que el aprendizaje, con salarios menores a los de convenio y caracterizados por el incumplimiento de normas legales. En los alumnos que trabajan, los porcentajes en repitencia son elevados (66,6% en varones y 94% en mujeres) y en interrupción (66,6% en varones y un 33,3% en mujeres). Manifiestan como motivos más frecuentes: el desinterés hacia los estudios formales y problemas familiares que implicaron

tener que trabajar. No obstante ese apatía por el estudio, el 61,3% dice que estudia por decisión propia y por presión familiar sólo el 1%.

A nivel práctico, a partir de los resultados obtenidos en esta investigación se pueden diseñar programas de orientación y consejería para acompañar a los casos especiales que no puedan manejar en forma adecuada las cargas de estrés: o diseñar talleres de formación para el manejo del estrés que acentúen el uso de estrategias más efectivas y disminuyan las negativas, de esta manera se contribuye a la formación integral de la comunidad educativa y se promueve la salud mental. Hoy se reconoce que el comportamiento humano se configura en parte por las interacciones con el entorno natural o social, por ello, las interacciones con un entorno estresante pueden tener consecuencias favorables o desfavorables para el individuo.

La OMS¹⁵ al respecto señala:

Algunos tipos de trastornos mentales y del comportamiento, como la ansiedad y la depresión, pueden ser consecuencia de la incapacidad para afrontar adaptativamente un acontecimiento vital estresante. Por lo general, las personas que evitan pensar en las causas de estrés o afrontarlas tienen más probabilidades de padecer ansiedad o depresión, mientras que las personas que comparten sus problemas con otros y procuran encontrar maneras de hacer frente a los factores estresantes funcionan mejor al cabo del tiempo. Esta constatación ha impulsado el desarrollo de intervenciones basadas en la enseñanza de aptitudes de afrontamiento¹⁶ (Pág. 12)

Por tanto, promover estilos de vida saludables y reducir los factores de riesgo de trastornos mentales y del comportamiento, es una meta que se debe impulsar desde diversas instancias, en este caso, desde las IES., apoyado en los resultados obtenidos a través de esta investigación.

El trabajo se ha organizado en cinco capítulos, en el primero se recoge la revisión teórica de los conceptos claves de indagación, en el segundo se especifica el diseño metodológico empleado, posteriormente se consolidan los datos cuantitativos obtenidos y por último en los dos últimos capítulos se incluyen las principales conclusiones y recomendaciones.

DISEÑO METODOLÓGICO

*«Todas las batallas en la vida sirven para enseñarnos algo, inclusive aquellas que perdemos.»
Paulo Coelho*

Tipo de investigación:

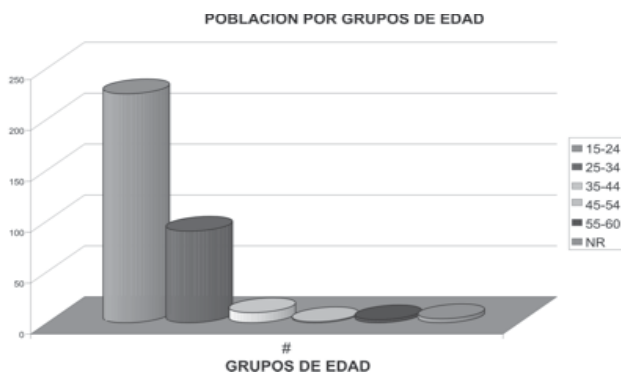
Estudio descriptivo de orden cuantitativo, se busca determinar las características más importantes del objeto de estudio, según el tipo de estrategia empleada, profesión, jornada, sexo y grupo de edad.

Población:

Para marzo del 2006, había 3018 personas matriculadas en la FUP, siendo la estructura de los grupos por programa de for-

mación, sexo y jornada la que se incluye en la tabla N 1. A partir de ella, se estableció una muestra representativa del 10%, tomando en consideración las tres variables mencionadas, si bien no todos los estudiantes están vinculados laboralmente (se calcula que es un 50% o inferior16).

La muestra fue buscada en forma aleatoria dentro de la comunidad educativa, bajo el interrogante: ¿Usted trabaja?, si la respuesta era afirmativa, se solicitaba su colaboración para diligenciar el instrumento. Se asignaron cuotas de entrevistas, por jornada, programa y sexo a los coinvestigadores, de tal forma que se pudiera cumplir con la muestra establecida. De igual forma, cuando se eliminaron formularios por inconsistencias o mal diligenciamiento, se buscaba una muestra equiparable. Así se procedió hasta alcanzar el grupo objetivo establecido.



Gráfica 14. Estructura poblacional por grupos de edad.

En la gráfica 14, puede observarse que el grupo poblacional se encuentra entre los 15 y 24 años (67,6%) y le sigue el de 25 a 34 años (27%). Siendo mínima la muestra mayor de 35 años (menos del 5%).

Instrumentos:

El instrumento elegido es un cuestionario auto - administrado. Es una técnica que permite obtener datos, tanto objetivos como subjetivos, basada en la aplicación de un cuestionario a un grupo de personas (muestra), en representación de otro mayor (población) dentro de unos márgenes de error controlados17.

Se aplicó la escala de afrontamiento, adaptada de la escala francesa “Echelle Toulousaine de Coping”, validada por López-Vázquez E, Marván ML. Para ciudad de México.18 Esta fue ajustada al contexto lingüístico nacional y se le adicionaron 4 ítems. A continuación la estructura de la prueba y la estrategia que evalúa, según las categorías de las estrategias de afrontamiento de Lazarus y Folkman (86).

Estrategia de afrontamiento	Ítems
1. Confrontación:	13, 15, 17, 22, 23,
2. Distanciamiento:	7, 18, 19, 28,
3. Autocontrol:	10, 12, 26,

- 4. Búsqueda de apoyo social: 2, 8, 9, 11, 21,
- 5. Aceptación de la responsabilidad: 1, 30
- 6. Huída-evitación: 4, 6, 16, 24, 27,
- 7. Planificación: 5, 20, 25,
- 8. Reevaluación positiva: 3, 14, 29,

Los ítems también fueron agrupados en dos grandes categorías según si las estrategias eran activas, es decir, dirigidas a resolver el problema o la tensión, y las pasivas o improductivas, según la clasificación de López Vásquez & Marván19, así:*

Afrontamiento dirigido a resolver el problema : ítems: 5, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15,17, 19, 20, 22, 23, 25, 29,

En este caso, las estrategias se orientan hacia: Conductas activas, Planeamiento
Busca apoyo instrumental, Reformulación positiva, Humor, Aceptación, y Apoyo emocional

Afrontamiento pasivo o improductivo: ítems 1, 2, 3, 4, 6, 7, 12, 16, 18, 21, 24, 26, 27, 28, 30.

En este caso las conductas se orientan hacia: Renuncia, Autodistracción, Uso sustancias, Negación, Autoinculparse y Descarga emocional

De acuerdo con este análisis, los ítems de la prueba estarían considerando las siguientes estrategias de afrontamiento:

PREGUNTAS	ESTRATEGIA
1. Acepto la situación pues es inevitable	Centrada emoción - pasivo
2. Deseo un milagro y ruego a Dios para que me ayude	Centrada emoción - pasivo
3. Rechazo la idea de que esta situación es grave	Centrada emoción - pasivo
4. Algunas veces no hago lo que ya había previsto hacer	Centrada emoción pasivo
5. Analizo las circunstancias para saber qué hacer	Centrada en el problema - activa
6. Bromeo y tomo las cosas a la ligera	Centrada emoción - pasiva
7. Busco actividades para pensar en otra cosa	Centrada emoción - pasiva
8. Busco información con personas que saben	Centrada en el problema - activa
9. Consulto sobre el problema con profesionales	Centrada en el problema - activa
10. Controló en todo momento mis emociones	Centrada emoción - activa

PREGUNTAS	ESTRATEGIA
11. Hablo con mi familia para compartir mis emociones	Centrada emoción – activa
12. Hago como si el peligro no existiera	Centrada emoción - pasiva
13. Enfrento directamente la situación	Centrada en el problema – activa
14. Hago modificaciones en mi entorno para evitar un desastre	Centrada en el problema – activa
15. He establecido mi propio plan de acción y lo pongo en marcha	Centrada en el problema – activa
16. Me es difícil describir lo que siento frente a estas situaciones	Centrada emoción - pasiva
17. Me fijo objetivos y redoblo esfuerzos	Centrada en el problema – activa
18. Practico actividades como bailar o prácticas un deporte para distraerme	Centrada emoción - pasiva
19. Participo en actividades de orden social	Centrada emoción – activa
20. Reflexiono sobre las estrategias a utilizar	Centrada en el problema – activa
21. Sigo lo que hacen los demás	Centrada en la emoción – pasiva
22. Tengo un plan preventivo y lo sigo	Centrado en el problema – activa
23. Intento cambiar mis hábitos de vida en función del problema	Centrado en el problema – activo
24. Trato de no pensar en el problema	Centrada emoción – pasiva
25. Intento no precipitarme y reflexionar sobre los pasos a seguir	Centrado en el problema – activo
26. Trato de no sentir nada	Centrada emoción – pasivo
27. Disminuyo la tensión tomando unos tragos o consumiendo drogas	Centrada emoción – pasivo
28. Busco diversiones relajantes	Centrada emoción – pasivo
29. Busco en la situación aspectos positivos para adaptarme	Centrada en el problema – activo
30 Me culpo por lo que está sucediendo	Centrada emoción – pasivo

Tabla 2. Criterios interpretación instrumento

Procedimiento:

Se buscaron los estudiantes en diferentes espacios institucionales, a cada uno de ellos se les hacia previamente dos preguntas, usted posee alguna forma de vinculación laboral, si la respuesta era afirmativa, se le preguntaba si tenía 20 minutos disponibles para responder un cuestionario. En las últimas semanas, se incluyó una tercera pregunta, que carrera (programa) está estudiando.

Al final de cada semana se revisaban los instrumentos diligenciados, se verificaba que cumplieran con los criterios de calidad, y se incorporaban a las bases de datos. En la medida en que se cubrían las cuotas representativas, se hacía más específica la búsqueda de la población, con la tercera pregunta (antes indicada).

Todas las encuestas que tenían datos incompletos en su identificación o que presentaban en 3 preguntas respuestas dobles o no resueltas fueron eliminadas y repetida la aplicación hasta cumplir con la muestra establecida.

Consideraciones éticas:

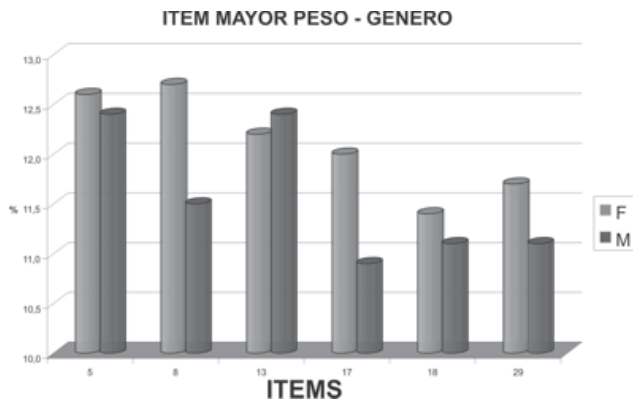
Se conserva el anonimato de los participantes, y su participación en la prueba no está sujeta a presiones de ningún tipo, de esta manera se toman en consideración los principios de respeto a la intimidad y autonomía.

RESULTADOS

*«Un guerrero es siempre consciente de aquello por lo que vale la pena luchar.
No entra en combates que no le interesan,
y nunca pierde su tiempo en provocaciones.»
Paulo Coelho*

Los resultados se presentan agrupados de acuerdo con el análisis de las diversas variables y objetivos propuestos en el estudio, tales como programa de formación, sexo, grupos de edad, estado civil, estrategias de mayor peso y de más baja selección; empleo de estrategias activas y pasivas – evitativas; de planificación, confrontación, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de la responsabilidad y huida – evitación.

En la primera serie de gráficas se presentan los ítem que implican un uso preferente de las estrategias. Al respecto se encontró que los ítem 5, 13 y 8 son más altos tanto en hombres como en mujeres, y de manera diferencial, el 29 y 18 tienen mayor peso en los hombres, mientras que el 17 y 29 son las más altos en el grupo femenino.



Gráfica 1. Ítem de mayor peso según género.

Es decir, los estudiantes buscan información con personas que saben del asunto antes de actuar frente a las situaciones novedosas; las mujeres (12,6%) y los hombres (12,4% - ítem de mayor peso) analizan las circunstancias para saber cómo actuar, una estrategia que pospone la actuación a la reflexión; igualmente, una vez se fijan objetivos, redoblan los esfuerzos para alcanzar las metas propuestas. En cuanto al ítem 18, algunas veces buscan actividades para bajar la tensión como bailar o practicar un deporte (levemente más alto en las mujeres).

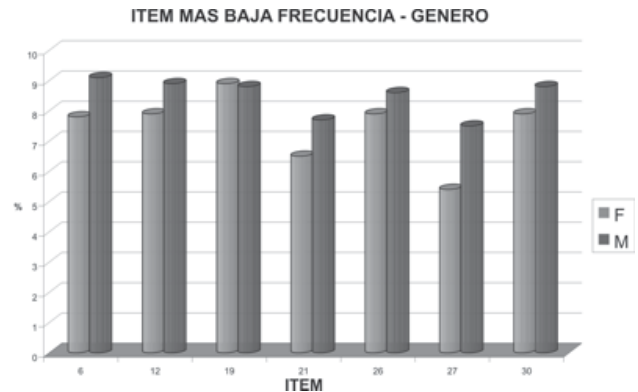
Tabla 3. Ítem de mayor peso

Ítem	F	M
5	12,6	12,4
8	12,7	11,5
13	12,2	12,4
17	12	10,9
18	11,4	11,1
29	11,7	11,1

Como se ve en la tabla 3 y en la gráfica 1, el otro ítem con mayor peso en el grupo masculino fue el número 13, que se refiere a enfrentar directamente la situación. Otros ítem elevados para los hombres fueron el 8, es decir, buscan información con personas que saben, el 18 y 29, tuvieron un peso similar de 11,1%, el 29, es buscar en las situaciones aspectos positivos para adaptarse y el 20, participan en actividades de orden social.



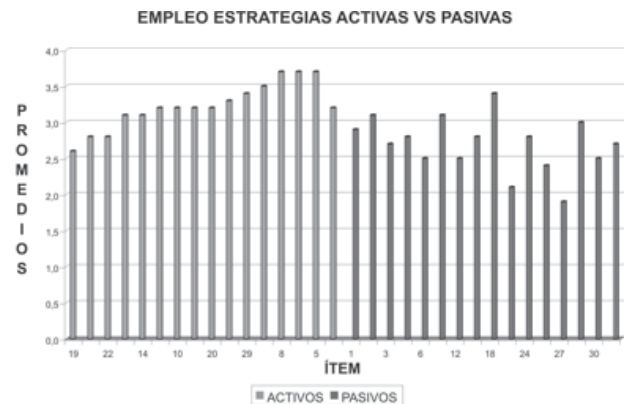
Como se observa en la tabla 4, los ítems con más bajo puntaje fueron, en las mujeres 27, 21, 6, 12, y 26; mientras que en los hombres fueron, 27, 21, 26, 30 y 19.



Gráfica 2. Ítem de más baja frecuencia según género

Tabla 4. Descripción ítem de baja frecuencia

Ítem	F	M
6. Bromeo y tomo las cosas a la ligera	7,8	9,1
12. Hago como si el peligro no existiera	7,9	8,9
19. Participo en actividades de orden social	8,9	8,8
21. Sigo lo que hacen los demás	6,5	7,7
26. Trato de no sentir nada	7,9	8,6
27. Disminuyo la tensión tomando unos tragos o consumiendo drogas	5,4	7,5
30. Me culpo por lo que está sucediendo	7,9	8,8

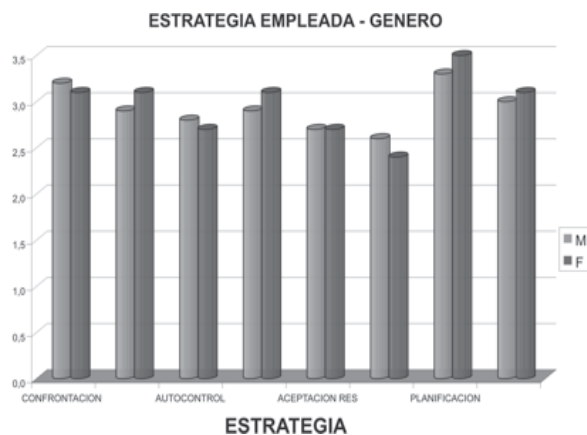


Gráfica 3. Promedio del empleo de estrategias activas y pasivas

En un segundo nivel de análisis se han tomado en cuenta las estrategias activas vs. las pasivas, las primeras (extremo derecho del papel) están orientadas a solucionar el problema, acudiendo para ello a la acción, el planeamiento, el apoyo instrumental, la reformulación positiva, el humor, la aceptación y el apoyo emocional, obtuvieron un puntaje promedio de 3,2 (por persona); mientras que las estrategias pasivas o evitativas (extremo izquierdo del papel), tales como, renuncia,

autodistracción, uso de sustancias psicoactivas, negación, apoyo religioso, autoinculparse, autocritica y descarga emocional fueron más bajas sus frecuencias, siendo en promedio 2,7 (por persona). Es decir, el grupo de estudiantes prefiere acudir en forma moderada al uso de estrategias activas.

En un tercer nivel de análisis se encuentra que las respuestas asignadas por los estudiantes a las diferentes estrategias de afrontamiento, según “Echelle Toulousaine de Coping20”, en las subcategorías: confrontación (1ra columna), distanciamiento (2da), autocontrol (3ra), búsqueda de apoyo emocional (4ta), aceptación de la responsabilidad (5ta), Huida – evitación (6ta) y planeación (7ma), revisando la variable sexo.



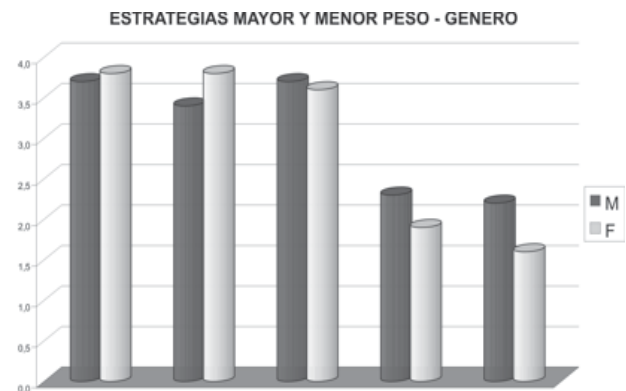
Gráfica 4: Empleo de estrategias según género

Tal y como puede observarse en la grafica, no existen diferencias representativas en el uso de las estrategias según género, dado que los puntajes no difieren más allá de 0,2 décimas en los promedios, si bien tiende a ser un poco superior las estrategias de confrontación, autocontrol, huida evitación, en el grupo masculino, mientras que en el grupo femenino tiende a ser superior las estrategias de distanciamiento, apoyo social, planificación y reevaluación.

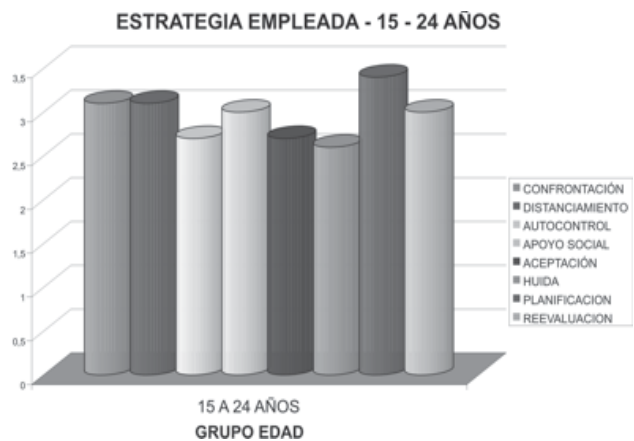
También se puede observar, que la estrategia de planificación es la más empleada en ambos géneros, con un promedio ligeramente superior en el grupo femenino (3,5 – algunas veces), seguido de confrontación 3,2 en el grupo masculino y 3,1 en el femenino. Mientras que la estrategia menos empleada en ambos géneros es la huida – evitación (pocas veces), más alta en el grupo masculino 2,6 al femenino 2,4.

De manera especifica, tal y como se observa en la gráfica siguiente, la estrategia que obtuvo el mayor puntaje fue la 5, es decir, los participantes analizan las circunstancias para saber que hacer, tanto para el grupo femenino (3,8) como en el masculino (3,7), mientras que el segundo ítem con mayor peso difiere en ambos grupos, mientras en las mujeres fue el 8, es decir, buscan información con personas que saben (3,8), en los hombres fue la 13, quienes prefieren enfrentar directamente la situación (3,7).

La estrategia que obtuvo menor puntaje en ambos géneros fue la 27, es decir, los participantes no buscan disminuir la tensión que ocasionan los problemas tomando unos tragos o consumiendo drogas, siendo esta respuesta más baja en el grupo femenino (1,6) y en los hombres de (2,2). El otro ítem que obtuvo bajo puntaje en ambos grupos fue el 21, que implica, seguir lo que hacen los demás, es decir que los participantes prefieren buscar sus propias opciones de respuesta.



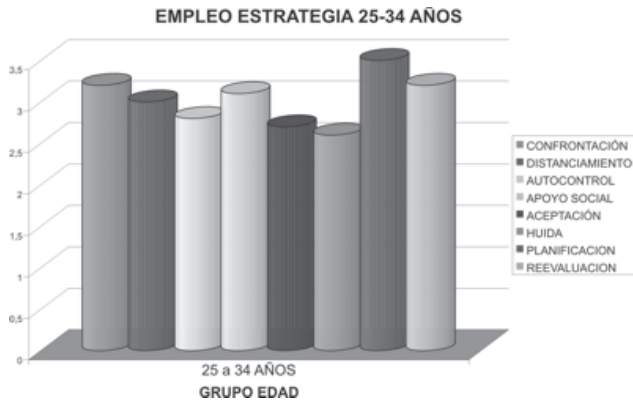
Gráfica 5: Estrategias con mayor y menor peso según género.
* (De izquierda a derecha: estrategias 5, 8, 13, 21 y 27)



Gráfica 15. Estrategias empleadas en el grupo de 15 a 24 años.

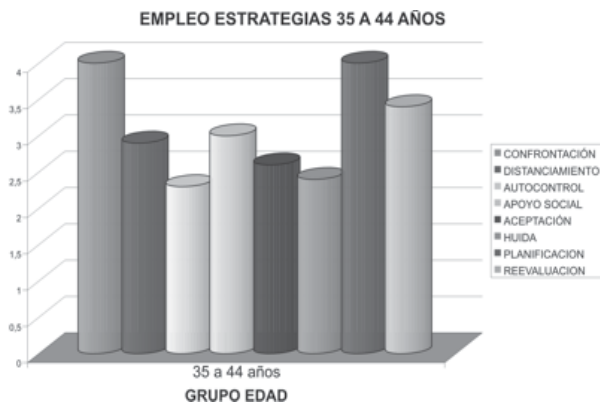
Como puede observarse en la gráfica, los estudiantes de 15 a 24 años tienden a hacer un uso promedio de las estrategias de afrontamiento (algunas veces y pocas veces), según el rango promedio de 2,6 a 3,4. En este grupo de edad, la estrategia de planificación (3,4) es la más empleada, mientras que la huida y evitación (2,6), es la que menos. Por tanto, el grupo tiende a pensar antes de actuar y asume nuevos retos, por tanto, huye menos de las situaciones. El ítem con mayor peso fue el 8, buscan información con las personas que saben, con un promedio de 3,7 (algunas veces). El ítem con el puntaje más bajo fue el 27, disminuyo la tensión tomando unos tragos o consumiendo drogas, con un promedio de 1,9 (cercano a algunas veces).

En la página siguiente podemos observar, que para el grupo de 25 a 34 años, la estrategia de planificación es la más empleada, con un puntaje promedio de 3,5 (algunas veces), mientras que la de huida evitación la que menos emplean (2,6 – pocas veces). Las tendencias de empleo de estrategias son similares en este grupo al de 15 a 24 años.



Gráfica 16. Estrategias empleadas en el grupo de 25 a 34 años.

Igualmente podemos indicar sobre este grupo poblacional (25 a 34 años), que la estrategia más empleada es la 5, es decir, analizan las circunstancias para saber que hacer, con un promedio de (3,7 – algunas veces), en cuanto al ítem de menor peso, es el 27, con promedio de 1,9, es decir, pocas veces acuden al alcohol y las drogas para disminuir la tensión, igual que lo registrado en el grupo de 15 a 24 años.

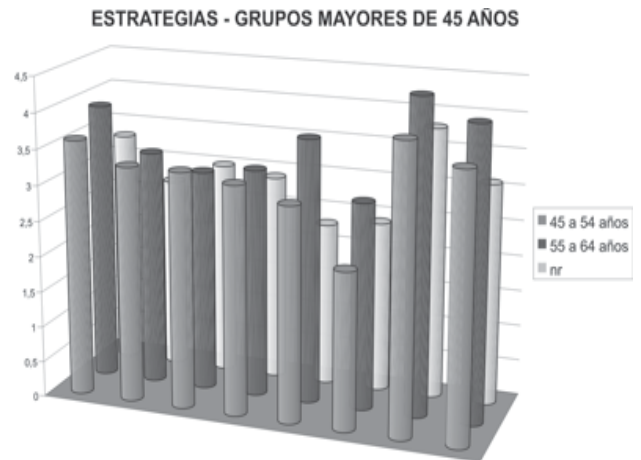


Gráfica 17. Estrategias empleadas en el grupo de 35 a 44 años

Como puede observarse en el gráfico, para el grupo de 35 a 44 años dos son las estrategias más empleadas, la confrontación y la planificación, con un promedio de 4 (la mayoría de las veces). Es el grupo que tiende a ponderar más alto la estrategia de confrontación. La estrategia con menor peso es el autocontrol (2,3) con un puntaje inferior a los dos grupos antes descritos (15 a 24 y 25 a 34 años), como si la edad influyera en confrontar y planificar las medidas a tomar, pero con un más deficitario manejo de las emociones.

En consecuencia con lo señalado, el ítem con mayor peso fue el 13, enfrente directamente la situación, con un promedio de 4,6 (casi siempre), mientras que el más bajo, es el 27, que también fue reconocido por los dos grupos anteriores como la estrategia menos empleada (consumir drogas o alcohol para mitigar la ansiedad).

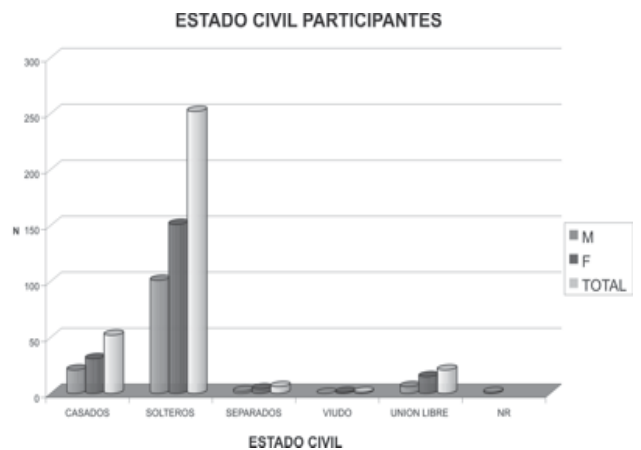
A continuación se presentan los datos diferenciados de los dos grupos poblacionales extremos, es decir de 45 a 54 años (1 caso) y de 55 a 64 años (3 casos), así como las personas que prefirieron no marcar esta respuesta (4).



Gráfica 18. Estrategias empleadas grupos de 45 a 65 años

Puede observarse en la gráfica, que el distanciamiento y el autocontrol, con un promedio de 3,3, son las estrategias más empleadas en el grupo de 45 a 54 años, mientras que en el grupo de 54 a 65 años, es la aceptación de la situación y las responsabilidades que conlleva (3.7) el ítem con mayor peso. De otra parte, en el grupo que no especifica su edad es la planificación (3,8), la estrategia más empleada. Para estos tres grupos, como en los anteriores, el ítem con menor peso es el de huida evitación.

A continuación se analizan las respuestas por estado civil.

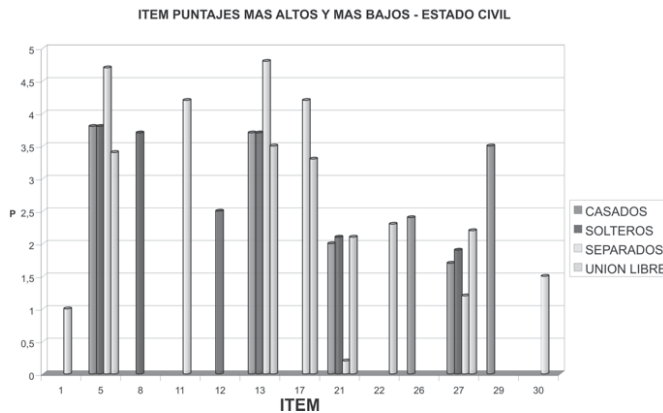


Gráfica 19. Grupo poblacional según estado civil

Consecuente con el grupo de edad de los participantes, la mayoría de ellos son solteros, siguen los casados y en menor número en unión libre. Es mínima la muestra de separados y viudos.

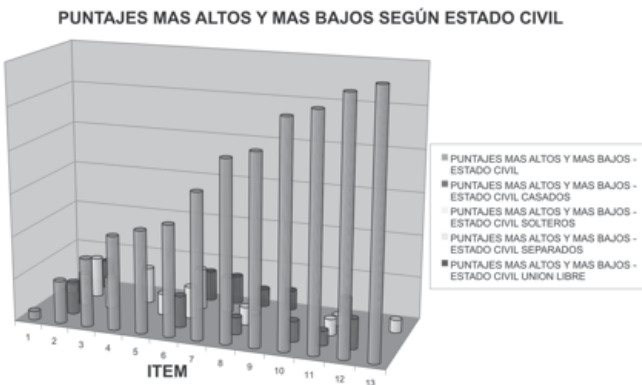
CONCLUSIONES

«Cuando alguien desea algo debe saber que corre riesgos,
por eso la vida vale la pena.»
Paulo Coelho



Gráfica 20: Estrategias más y menos empleadas según estado civil

Podemos observar en esta gráfica que los ítem 5 (analizan la situación antes de actuar) y 13 (enfrentan la situación) son los más altos para todos los grupos, independiente del estado civil, y entre los más bajos está el ítem 21 para todos los grupos. En el ítem 21, se encuentra una baja respuesta en el grupo de separados. En este grupo poblacional el peso asignado a varios ítem fue más bajo (1, 21 y 30).



A continuación se presentan las principales conclusiones que se derivan del análisis de las diversas variables:

1. Los estudiantes tienden a usar más las estrategias activas enfocadas en la solución del problema, que las pasivas o negativas focalizadas más en el control de las emociones que desencadena el estrés. Esto es evidente tanto al revisar las respuestas por programas como por géneros.
2. La estrategia más empleada por ambos géneros es la de planeación (50%), y la menos empleada es la de huida – evitación (21%), de esta forma podría indicarse que los estudiantes prefieren analizar las circunstancias y prever formas de actuación, y no huyen.
3. Al revisar las respuestas por programas de formación se encuentra que los estudiantes de Licenciatura en educación básica, licenciatura en educación preescolar, Tecnología e ingeniería en sistemas, tecnología industrial, diseño visual, periodismo, finanzas y negocios internacionales, contaduría, y administración comercial y financiera, analizan las circunstancias para saber cómo actuar; mientras que los de Administración de empresas, prefieren buscar información con personas expertas, que saben del tema. Los estudiantes de mercadeo y publicidad son más directos y enfrentan la situación.
4. Los estudiantes de Licenciatura en educación preescolar, tecnología e ingeniería en sistemas, tecnología industrial, mercadeo y publicidad, finanzas y negocios internacionales y contaduría no participan en actividades de orden social para compensar el estrés. De otra parte, los estudiantes de Licenciatura en básica, Administración comercial y financiera y periodismo no tienen planes preventivos para situaciones de emergencia. Los participantes de Administración de empresas y diseño visual no intentan cambiar sus hábitos en función del problema.
5. Los estudiantes de todos los programas, suelen practicar actividades relajantes, como bailar o practicar un deporte para disminuir el estrés y poder así reenfocarse posteriormente en el problema. Esa forma de actuación es consecuente con el estilo de vida de las personas jóvenes. De manera particular, los estudiantes de Licenciatura en educación preescolar y periodismo indicaron que ante situaciones de tensión desean un milagro y ruegan a Dios para que les ayude,

buscando por tanto en entidades superiores a ellos la Intermediación, ello podría ser indicativo de una falta de confianza en sus propios recursos.

6. Un aspecto positivo encontrado en el estudio es que sólo un 10% de los estudiantes acude al consumo de alcohol y drogas para manejar la tensión.
7. Cuando se analizan los datos por grupo de edad, se encuentra, que la estrategia de huida evitación es la menos empleada, a excepción del grupo de edad de 35 a 44 años, quienes puntuaron más bajo para el autocontrol. Por tanto, la mayoría de los estudiantes tienden a afrontar las situaciones y a emplear diversos recursos para solucionar el problema, mientras que el grupo de 35 a 44 años, tiene dificultad para mantener el control sobre sus emociones en situaciones de tensión.
8. Igualmente se encuentra que a medida que aumenta el grupo de edad (15 a 44 años), se incrementa el empleo de la estrategia de planificación. Es decir, que los estudiantes piensan y consultan las situaciones antes de actuar. De manera disímil, las personas mayores de 45 años, prefieren distanciarse del problema o controlar las emociones, o los estudiantes de 54 años a 65 años, aceptan la situación y la responsabilidad que esta conlleva.
9. Cuando se analizan los resultados por estado civil se encuentra variaciones, tales como puntuaciones más altas en las personas separadas, quienes tienden a hablar con su familia para compartir sus emociones suscitadas por el estrés, y a partir de ello, se fijan nuevos objetivos y redoblan esfuerzos, siendo entonces un grupo que actúa de forma consultiva, planificada y más activa ante los problemas y dificultades.
10. Igualmente se podría deducir por los datos que los grupos de participantes solteros, casados y viudos son más analíticos frente a las situaciones novedosas.
11. De forma particular, los solteros buscan más información con personas expertas, que saben sobre el tema; mientras que los casados buscan en la situación los aspectos positivos para facilitar su adaptación.

12. Por último, como se observa en las últimas gráficas del capítulo de resultados, las estrategias se emplean de manera disímil por los estudiantes según el programa de formación, siendo más altas (siempre y casi siempre) comparativamente entre programas, las siguientes:

- Para Licenciatura en básica, la estrategia de Planificación (75%) es la más elevada.
- Para Licenciatura en educación preescolar es la reevaluación positiva de las situaciones (45%)
- Los estudiantes de Ingeniería de sistemas y Tecnología en sistemas de computación tienden a señalar un bajo uso en casi todas las estrategias y la más elevada es huida – evitación (25%).
- Para Tecnología industrial es Confrontación (47%)
- Para Administración comercial y financiera, es Distanciamiento (30%)
- Para Administración de empresas es planificación (52%)
- Para Mercadeo y publicidad es el autocontrol (35%)
- Para Finanzas y negocios internacionales, es la Planificación (34%)

RECOMENDACIONES

*«Afronta tu camino con coraje,
no tengas miedo de las críticas de los demás.
Y, sobre todo,
no te dejes paralizar por tus propias críticas»
Paulo Coelho - Maktub*

Consideramos que los datos obtenidos dan un panorama interesante del fenómeno, sin embargo es importante desarrollar una segunda fase que posibilite profundizar sobre los por qué de estas formas de afrontamiento, su efectividad; así como las situaciones que suscitan mayor reactividad (académicas o laborales); y qué variables pueden estar concomitantes.

Igualmente es recomendable desarrollar programas educativos que apoyen las fortalezas encontradas, tales como la planeación y actuación directa sobre los problemas, así como





el bajo consumo de alcohol y drogas, y promover algunas estrategias para manejar las emociones que se suscitan ante las demandas del mundo contemporáneo.

Por último la difusión y análisis de los resultados tanto con docentes como con estudiantes es una etapa necesaria del proceso investigativo.

REFERENCIAS

ARJONA ARCAS, José Francisco, GUERRERO MANZANO Susana. Un estudio sobre los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con la variable adaptación en adolescentes de secundaria. Málaga – España. Psicología científica. Disponible en: <http://www.Psicologiacientifica.com/publicaciones/biblioteca/articulos/ar-arjona01.htm>

BARRAZA MACIAS, Arturo El estrés académico en los alumnos de posgrado. *Universidad Pedagógica de Durango – México*, 2004. Disponible en: Psicología científica. Disponible en: <http://www.Psicologiacientifica.com/publicaciones/biblioteca/articulos/ar-barraza01.htm>

BRENSON, Gilbert, SARMIENTO, Ma. Mercedes Recuperación Psicosocial. Una Guía para Facilitadores de Apoyo en Crisis y Desastres. (3ra. Ed). Bogotá, Fundación Neo-Humanista. 1999

CARUANO VAÑO, Agustín. Estrés y adaptación-. Estrés y trastornos psicofisiológicos. Aniorte, Wanadoo, España, 2005
CHICO LIBRÁN Eliseo Optimismo disposicional como predictor de estrategias de afrontamiento. Universidad Rovira i Virgili. *Psicothema*. Vol. 14, No 2. 2002. Disponible: <http://www.psycothema.com/pdf/763.pdf>

CHOLÍZ MONTAÑEZ, Mariano, BARBERA HEREDIA, Ester. Prácticas de motivación y emoción. Valencia, Promolibro, 1994. <http://LibroPracticasMotivacionEmocion.pdf>

DELORS, Jacques La educación encierra un tesoro. Los Cuatro pilares de la educación. Informe a la UNESCO. Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI. Santillana, 1996.

DIAZ CORRAL, Ileana Beatriz. Afrontamiento y calidad de vida percibida vivenciada. Departamento de Psicología. Universidad de Oriente. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos16/calidad-de-vida/calidad-de-vida.sthm>

FELDMAN, Robert. Psicología con aplicaciones para países de habla hispánica. México: Mc Graw Hill, 2002.

FIGUEROA, Ma Inés, CONTINI, Norma, LACUNZA, Ana Betina, LEVÍN, Mariel, ESTÉVEZ Alejandro. Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de psicología*, 2005, Vol. 21, n° 1 (junio).

GARCÍA RUÍZ, Miguel Ángel, BUSTOS MENDOZA, César Rogelio, LUQUÍN PÉREZ, José Manuel; PEREZ RUVALCABA, Sara Lidia, PATIÑO CARDENAS, Delia Rocio, VERA NORIEGA, Ángel. Estudio exploratorio de aplicación de realidad virtual en el manejo del estrés en exámenes. México. Universidad de Sonora y Universidad de Colima. 3ra Conferencia Iberoamericana en sistemas, cibernética e informática. CISCI, Orlando – Florida, 2004.

GONZALEZ BARRÓN, Remedios, MONTOYA CASTILLO, Inmaculada, CASULLO y VERDÚ, María y BERNABEU, Jordi. Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes Universidad de Valencia. *Psicothema* 2002. Vol. 14, n°2, pp. 363-368. Disponible <http://733.pdf>

GUERRERO BARONA Eloísa Una investigación con docentes universitarios sobre el afrontamiento del estrés laboral y el síndrome del “quemado”. Universidad de Extremadura. Revista Iberoamericana de educación. Disponible en: <http://www.052Barona.pdf>

KIRCHNER Estrategias de afrontamiento y nivel de psicopatología en jóvenes presidiarios. Relación con el tiempo de reclusión y situación penitenciaria. Universidad de Barcelona. Acción psicológica, 2003, Vol. 2, n.º 3, 199-211 199

KRZEMIEN, Deisy URQUIJO Sebastián y MONCHIETTI Alicia Aprendizaje social y estrategias de afrontamiento a los sucesos críticos del envejecimiento femenino. Universidad Nacional de Mar del Plata (Argentina). Psicothema 2004. Vol. 16, nº 3, pp. 350-356. Disponible en: <http://www.psycothema.com>.

KRZEMIEN, Deisy MONCHIETTI Alicia Y URQUIJO Sebastián Afrontamiento activo y adaptación al envejecimiento en mujeres de la ciudad de Mar de Plata: Una revisión de la estrategia de autodistracción. INTERDISCIPLINARIA, 2005, 22,2, 183-210. Disponible en: <http://www.183-210.pdf>

LEON RUBIO, BARRIGA, GÓMEZ y col. Psicología social. Orientaciones teóricas y ejercicios prácticos. Madrid: Mc Graw Hill, 1998.

LÉVANO MUCHOTRIGO, José Raúl. El patrón de conducta tipo A y tipo B y los estilos de afrontamiento al estrés en una muestra de personal militar. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Psicología. Magíster en psicología. Lima – Perú, 2003. Disponible en <http://www.t-completo.pdf>

LÓPEZ-VÁZQUEZ Esperanza, MARVÁN María Luisa. Validación de una escala de afrontamiento frente a riesgos extremos. Salud Pública México. Vol. 46, no.3, mayo-junio de 2004:216-221. Disponible en: <http://www.insp.mx/salud/index.html>

MARIS GUERRINI, Stella, Factores Individuales implicados en el proceso de mediación y en sus resultados. Un nivel de análisis poco explorado. Argentina, 2003. <http://www.redsalternativas.com.ar/ntmonosg.htm>

MARTÍN DÍAZ, Ma Dolores, JIMÉNEZ SÁNCHEZ, Ma Pilar, FERNÁNDEZ-ABASCAL Enrique. Estudio sobre la escala de estilos y estrategias de afrontamiento (E³A). Departamento de Psicología Básica II. Universidad Nacional de Educación a Distancia. España. 1997. REME. Vol. 3. No 4. Disponible en: <http://reme.uji.es/remesp.htm>

MASSONE Alicia y GONZÁLEZ Gloria. Estrategias de afrontamiento (coping) y su relación con el logro académico en matemática y lengua en adolescentes de noveno año de

educación general básica. Universidad Nacional de Mar de Plata Argentina. OEI. Revista Iberoamericana de educación. Disponible en: <http://www.campus-oei.org/revista/deloslectores/378Massone.PDF>.

MOCHALES LOPEZ Soledad, GUTIERREZ SEBASTIAN, Marcos. Estrategias de afrontamiento al estrés en un grupo de personas en proceso de reinserción social. Cantabria. Disponible en: <http://www.cop.es/colaegiados/ca00088/pag10.htm>
MORALES, Francisco (coor.) Psicología Social. (2da. ed.) Madrid: Mc Graw Hill, 1999.

OMS La salud pública al servicio de la salud mental. 2005. Disponible en: http://www.whr01_ch1_es.pdf

PEÍRO, José Ma. El Estrés Laboral: Una perspectiva individual y colectiva. Universidad de Valencia. número 13-2001, páginas 18 a 38.

POLO Antonia, HERNÁNDEZ José Manuel y POZA Carmen. Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Universidad Autónoma de Madrid.

POSADA, BARRERA, BEJARANO, BUSTOS, JIMÉNEZ, PEREIRA, SAENZ, SILVA, SOTO. Et Al. Estrategias de afrontamiento para manejo del estrés psicosocial y el acoso emocional en el ámbito laboral. Fundación Universitaria Panamericana, enero 2006.

PSICOLOGÍA ONLINE. El estrés. Disponible en: <http://www.psicologia-online.com/formacion/online/clinica/estres/estres.htm>

RUIZ Cristina, HERNÁNDEZ Bernardo y HERNÁNDEZ FERNAUD Estefanía. Estrategias de afrontamiento al estrés producido por el ruido percibido dentro de la vivienda. Universidad de La Laguna. En. Medio Ambiente y Comportamiento Humano 2004, 5(1y2), 133-152.

SANCHEZ MORENO, Estebán. Individuo, sociedad y depresión. Málaga: Aljibe, 2002.

TOZI, Ana; BATTAGLIA, Alejandra Y MOLINA Guillermo, *Vulnerabilidad en adolescentes que estudian y trabajan*, Rosario – Argentina 1998. Disponible en: <http://www.uncr.edu.ar/publicar/cde/art8.htm>

VALLADARES, Ángela. Estrategias para superar el estrés. Revista ALCIONE.

VIÑAS POCH Y CAPARROS CAPARROS. Afrontamiento del periodo de exámenes y sintomatología somática autoinformada en un grupo de estudiantes universitarios. Departamento de Psicología. Universidad de Girona. Psicología.com Vol. 4, No 1, enero 2000. Disponible en: <http://www.psiquiatria.com/psicologia/vol4.num1/art-5.htm>

Notas de Pie de Página

- 1 Asistentes: Carlos Javier Carreño Sánchez, Excenobel Galarza Giraldo, Ana Carolina Garzón Camargo; Ana Yuli López Rodríguez; Norella Ospina Chavez; Juan Carlos Rojas Reyes y Fredy Alexander Toquica
- 2 BARRAZA MACIAS, Arturo *El estrés académico en los alumnos de posgrado*. Universidad Pedagógica de Durango – México, 2004. Disponible en: *Psicología científica*. <http://www.Psicologiacientifica.com/publicaciones/biblioteca/articulos/ar-barraza01.htm>
- 3 DELORS, Jacques *La educación encierra un tesoro. Los Cuatro pilares de la educación. Informe a la UNESCO. Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI*. Santillana, 1996.
- 4 Citado por MORALES, Francisco (coor.) *Psicología Social*. (2da. ed.) Madrid: Mc Graw Hill, 1999.
- 5 Citado por FIGUEROA, CONTINI, LACUNZA, LEVÍN, ESTÉVEZ *Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina)*. *Anales de psicología*, 2005, Vol. 21, n° 1 (junio).
- 6 IBID.
- 7 MARIS GUERRINI, Stella. *Factores individuales implicados en el proceso de mediación y sus resultados. Un nivel de análisis poco explorado*. Argentina. Disponible en: <http://www.redesalternativas.com.ar/ntmonosg.htm>
- 8 CHICO LIBRÁN Eliseo *Optimismo disposicional como predictor de estrategias de afrontamiento*. Universidad Rovira i Virgili. *Psicothema*. Vol. 14, No 2. 2002. Disponible: <http://www.psycothema.com/pdf/763.pdf>
- 9 KIRCHNER *Estrategias de afrontamiento y nivel de psicopatología en jóvenes presidiarios. Relación con el tiempo de reclusión y situación penitenciaria*. Universidad de Barcelona. *Acción psicológica*, 2003, Vol. 2, n.º 3, 199-211 199
- 10 MARIS GUERRINI, Op. Cit.
- 11 RUIZ Cristina, HERNÁNDEZ Bernardo y HERNÁNDEZ FERNAUD Estefanía *Estrategias de afrontamiento al estrés producido por el ruido percibido dentro de la vivienda*. Universidad de La Laguna. En. *Medio Ambiente y Comportamiento Humano* 2004, 5(1y2), 133-152.
- 12 KIRCHNER, Op. Cit.
- 13 POSADA, BARRERA, BEJARANO, BUSTOS, JIMÉNEZ, PEREIRA, SAENZ, SILVA, SOTO. Et Al. *Estrategias de afrontamiento para manejo del estrés psicosocial y el acoso emocional en el ámbito laboral*. Fundación Universitaria Panamericana, enero 2006.
- 14 TOZI Ana, BATTAGLIA María Alejandra y MOLINA Guillermo. *Vulnerabilidad en adolescentes que estudian y trabajan*. 1998. Disponible en: <http://www.uncr.edu.ar/publicar/cde/art8.htm>
- 15 OMS *La salud pública al servicio de la salud mental*. 2005. Disponible en: http://www.who01_ch1_es.pdf
- 16 *Previo a la aplicación se preguntaba a cada estudiante si estudiaba o trabajaba, y alrededor de 1 de cada 2, respondió afirmativamente, si bien muchas formas de trabajo son subempleos o vinculaciones parciales (fines de semana)*.
- 17 LEÓN, BARRIGA, GÓMEZ. Op. Cit.
- 18 LÓPEZ-VÁZQUEZ E, MARVÁN ML. Op. Cit.
- 19 IBID
- 20 Citada por López – Vásquez y Marván. Op. Cit.