



# FILHA

Albor Chadid, Lourdes Isabel y Albor Estrada, Mónica Lucía. (2022). Estrategias de afrontamiento asumidas por estudiantes de la universidad Simón Bolívar en clases virtuales por la crisis del covid-19. *Revista digital FILHA. Julio-diciembre. Número 27. Publicación semestral.* Zacatecas, México: Universidad Autónoma de Zacatecas. Disponible en: <http://www.filha.com.mx>. ISSN: 2594-0449.

DOI: <http://dx.doi.org/10.48779/ricaxcan-105>

**Lourdes Isabel Albor Chadid.** Colombiana. Psicóloga. Especialista en Psicología Clínica, Magister en Desarrollo Educativo y Social. Doctoranda en Métodos Alternos de Solución de Conflictos en la Universidad Autónoma de Nuevo León, México. Profesora-Investigadora Grupo Estudios de Género, Familia y Sociedad, Categoría A1, Universidad Simón Bolívar Barranquilla, Colombia. Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0002-1020-0749> Contacto: [lalbor1@unisimonbolivar.edu.co](mailto:lalbor1@unisimonbolivar.edu.co)

**Mónica Lucía Albor Estrada.** Colombiana. Ingeniera Industrial. Especialista en Gerencia de Riesgo, Seguridad y Salud en el Trabajo. Universidad Libre Barranquilla. Contacto: [albor.monica@gmail.com](mailto:albor.monica@gmail.com)

**Primera ronda.**

Fecha de recepción: 1-mayo-2022. Fecha de aceptación: 17-julio-2022.



# ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ASUMIDAS POR ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR EN CLASES VIRTUALES POR LA CRISIS DEL COVID 19

**Coping strategies assumed by students of the Simón Bolívar University in virtual classes due to the covid 19 crisis**

2

**Resumen:** Ante la crisis y vulnerabilidad que aconteció alrededor de la pandemia por efectos del Covid-19, la educación constituyó uno de los principales sistemas que debió luchar para que no se detuviera. Este estudio tuvo como objetivo determinar las estrategias de afrontamiento en relación al nivel de estrés por las nuevas condiciones de readaptación ante la modalidad virtual para la continuidad de los procesos académicos en estudiantes de octavo semestre del Programa de Psicología de la Universidad Simón Bolívar, Barranquilla, por el desencadenante repentino del virus Covid-19. Método: se basó en un estudio no experimental, con un diseño cuantitativo, con la aplicación de una encuesta transversal aplicada a través de "Google Forms". Conclusiones: los estudiantes inducidos para encontrar mejor equilibrio y alternativas en su sistema por la nueva modalidad académica virtual, también utilizaron, con el desarrollo de las tecnologías, estrategias de mayor apropiación y "recopilación de información adicional sobre el problema, averiguando más sobre el problema", lo que les permitió prepararse para el nuevo fenómeno y adquirir una nueva modalidad de enseñanza-aprendiza que antes era invisible.

**Palabras clave:** Estrategias de afrontamiento, estudiantes universitarios, covid-19.

**Abstract:** Given the crisis and vulnerability that occurred around the pandemic due to the effects of Covid-19, education was one of the main systems that had to be addressed. The objective of this study was to determine the coping strategies in relation to the level of stress due to the new conditions of readaptation to the virtual modality for the continuity of academic processes in eighth-semester students of the Psychology Program of the Simón Bolívar University, Barranquilla, due to the sudden appearance of the Covid-19 virus. Method: it was based on a non-experimental study, with a quantitative design, with the application of a cross-sectional survey applied through "Google Forms". Conclusions: the students induced to find a better balance and alternatives in their system by the new virtual academic modality, also applied, with the development of technologies, appropriation strategies and "gathering additional information about this issue, finding out more about the problem", which allowed them to prepare for the new phenomenon and acquire a new teaching-learning modality that was previously invisible.

**Keywords:** Coping strategies, university students, covid-19.

## Introducción

El Covid-19 considerado como una crisis circunstancial afectó a toda una población mundial en tiempo real y presente, con efectos de incidencia en todos los sistemas en que está involucrado el ser humano, desde los sistemas familiares, educativos,

sociales, políticos, y culturales con incidencias de cambios sociales y de readaptación etc.

Ante la situación generalizada de estrés psicosocial, los individuos asumieron fuerzas intrínsecas para confrontar los factores de tensión ante la defensa de un sistema ecológico que estaba vulnerable por lo que Sattar (2022) define el afrontamiento como las disputas cognitivas, emocionales y conductuales para confrontar una problemática persona-ambiente, por tanto, las estrategias de afrontamiento son vitales para el bienestar de la mente.

Por lo anterior y teniendo en cuenta que, dentro del sistema ecológico, la educación constituye una de las principales áreas para no detener el conocimiento aun en crisis de pandemia, se reaccionó de manera inmediata, en que, a nivel internacional, las instituciones de educación superior tradicionales observaron la alternativa de la educación *online* para que la educación avanzara (Salah, 2020).

Por ello, las entidades educativas superiores del mundo, tal y como afirma Sophie (2021) y Mosleh (2022), decidieron cambiar la modalidad de clase presencial al aprendizaje en línea y así, el sistema educativo, tales como los exámenes, se innovaron para pasar de evaluaciones sumativas a tener elementos dirigidos a la formación, además de que algunas instituciones educativas flexibilizaron la carga psicosocial con respecto a la enseñanza-aprendizaje en línea durante el aislamiento en casa.

Ante el nuevo desafío que implicaba una nueva adaptación, Mosleh (2022) sostiene que los estudiantes asumieron y aceptaron las actividades de aprendizaje en línea, sin consecuencias negativas para su salud física, emocional y mental.

En efecto, Sophie (2021) concreta que los estudiantes estuvieron incluidos en actividades desde sus aprendizajes por un deseo en el confinamiento de ayudar y ser personas útiles, sin embargo, hubo una población que tuvo sensaciones de soledad al inicio de la pandemia e hicieron frente al sistema con actividades y estrategias de afrontamiento dirigidas a la actividad física y al aumento de la tecnología en telecomunicaciones para estar en contacto con sus seres queridos.

De acuerdo a los aportes realizados, Mosleh (2022) y Park (2022) afirman que las instituciones educativas superiores activaron la aplicación del método científico para rastrear los efectos del Covid-19 a nivel mental y sus consecuencias en los niveles físicos de fatiga que asumieron los estudiantes y, de igual manera rastrear los efectos de un nuevo modelo de evaluación académica con miras a disminuir el estrés por los efectos que generó el confinamiento en el hogar por circunstancias del aprendizaje en casa. También sondearon los mecanismos mediadores entre el estrés y las estrategias de afrontamiento, tales como la resolución de problemas, la búsqueda de apoyo y la evitación.

Sin embargo, en algunos otros escenarios, hubo estudiantes que describieron el hecho como un impacto negativo por las restricciones impuestas en la modalidad

de aprendizaje *online* ya que, en el periodo de entrenamiento, se originaron errores de información tecnológicos, lo que generó la falta de motivación y la falta de concentración en un ambiente (hogar) no diseñado para estudiar y con facilidad para la distracción (Sophie, 2021).

Debido a esta situación de pandemia, las estrategias de afrontamiento afloraron tanto los recursos que se tenían como los que hacían falta y los que se requirieron para hacer frente a las situaciones de crisis (Bernal, 2020).

Por lo anterior, estudiantes y profesores tuvieron que cambiar conductas y sus hábitos cotidianos y así tener alternativas preventivas que ocasionaron que los estudiantes sintieran ansiedad, angustia y estrés (Bernal, 2020).

4

Hoy por hoy, ante la evolución de la reducción de los síntomas del Covid-19, los estudiantes han retornado a los establecimientos educativos; esto les ha generado nuevos hábitos para afrontar el retorno adecuado y la readaptación a la vida escolar, con el manejo de nuevas herramientas pedagógicas que ayuden a desarrollar todas sus competencias y habilidades desde los aspectos cognitivos, emocionales y conductuales psicosociales.

Por consiguiente, las estrategias de afrontamiento propuestos por Lazarus y Folkman (1984) incluyeron la realización de dos evaluaciones cognitivas con respecto a las circunstancias adversas en las que se encuentra una persona: una evaluación primaria donde el individuo pone en marcha “estrategias de afrontamiento centradas en el problema” y una evaluación secundaria centrada en la emoción o en ambos tipos (pág. 387).

El anterior planteamiento del problema es la base para formular la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la Universidad Simón Bolívar y el nivel de estrés ante las nuevas condiciones de readaptación por la modalidad virtual en la continuidad de los procesos académicos por la aparición repentina del virus Covid-19?

Teniendo en cuenta las actividades de enseñanzas virtuales que se han venido impartiendo en el sector educativo superior tras la crisis de la pandemia, los estudiantes han experimentado, a pesar del estrés, situaciones de bienestar que se asociaron positivamente con un enfoque regulatorio de promoción individual. Es decir, que, a pesar del estrés y el agotamiento emocional, se ha generado una flexibilidad de afrontamiento con actitud de desafío por la evaluación de las demandas específicas de situaciones estresantes.

Por lo tanto, se espera con esta investigación encontrar respuestas de las secuencias causales entre las variables de estudio y su justificación de dar respuesta a la hipótesis planteada con el objeto de lograr influir en la práctica y por tanto, se adquiera más conciencia de la importancia de estudiar los efectos naturales que ha desencadenado el estrés en estudiantes y sus estrategias de

afrontamiento ante el fenómeno de las prácticas educativas imprevistas impartidas desde la modalidad virtual.

Desde lo metodológico se espera que, con el paradigma empírico analítico aplicado, el instrumento y el análisis estadístico de los datos, se amplíe la explicación acerca de la importancia de las estrategias de afrontamiento en las prácticas educativas, así como su influencia en el logro de mejorar las acciones pedagógicas educativas tanto presencial como virtual.

Después de las consideraciones anteriores, el presente estudio tiene como objetivo determinar las estrategias de afrontamiento en concordancia con el nivel de estrés por las nuevas condiciones de readaptación ante la modalidad virtual para la continuidad de los procesos académicos en estudiantes de octavo semestre del Programa de Psicología de la Universidad Simón Bolívar, por la aparición repentina del virus Covid-19.

Cabe agregar que se definieron las variables dependientes e independientes de la investigación, como lo define Núñez (2007) son “constructos, propiedades o características que adquieren diversos valores. Es un símbolo o una representación, por lo tanto, una abstracción que adquiere un valor no constante” (p. 166).

**Variable dependiente:** Estrés académico clases modalidad virtual.

**Variable independiente:** Estrategias de Afrontamiento.

Es por tanto que la variable trasciende el aspecto racional de las teorías para confrontarlas con la realidad de los hechos sociales y del comportamiento (Briones,1999).

## **Marco teórico**

Actualmente, en sus diferentes dimensiones, la población mundial se enfrenta a la pandemia de la COVID-19. Teniendo en cuenta los efectos determinantes asociados al virus y sus factores predisponentes como es la edad y otras características de riesgo, a nivel mundial se tomó la decisión de poner en cuarentena a todos los ciudadanos para evitar su propagación y la saturación de los sistemas sanitarios (Losada-Baltar et al, 2020).

Ante estos cambios repentinos y la nueva readaptación por la cuarentena, la educación superior asumió nuevas estrategias que permitieran su continuidad fuera

de las estructuras logísticas para que la educación no se detuviera y avanzara a pesar del caos que se generaba a partir de la aparición repentina de la crisis.

Es por esto que sale a relucir la importancia de los programas de educación en línea, ya no vistos como una alternativa rezagada y de segundo plano, sino, ahora vistos como una realidad y una necesidad. Estos inconvenientes se replican en la mayoría de instituciones de América Latina, sobre todo, en Colombia, donde ha sido un reto desde antes de la pandemia, la educación superior para los colombianos, los cuales, en condiciones “normales” no tendrían acceso a la educación superior, es por esto, que al implementar modelos de educación a distancia y en línea, se asumió un desafío y un obstáculo más para estos estudiantes, pues, en la mayoría de los casos, no contaban con las herramientas básicas para que puedan desempeñar adecuadamente su rol de estudiantes. En consecuencia:

Los modelos de evaluación que surgieron durante el confinamiento en el hogar redujeron la percepción de estrés y de estilo de vida deteriorado de los estudiantes. Sin embargo, los estudiantes todavía tenían una carga considerable de angustia psicológica, lo que requería más medidas preventivas para mantener su bienestar psicológico durante futuros brotes (Mosleh, 2022, p. 4).

Por otro lado, Sattar (2022) afirma que, entre las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes universitarios para confrontar las situaciones de estrés, estuvo la búsqueda de apoyo social y emocional, así como enseñar a los estudiantes universitarios a confrontar y enfrentar las situaciones en los tiempos difíciles. Por lo anterior, los efectos de los ajustes en la educación se han asociado a reacciones naturales ante lo anormal del evento de crisis circunstancial y algunas de estas reacciones son las consecuencias psicológicas, entre las que se encuentran, la ansiedad, el miedo y la apatía que afrontó la comunidad estudiantil por el estrés académico por la imprevisión de las clases virtuales. Radeef (2022) observó que los estudiantes menores de 21 años revelaron una media significativamente menor de malestar psicológico en comparación con los estudiantes mayores de 21 años. Este hallazgo se realizó para evaluar la angustia psicológica y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes durante el confinamiento por la pandemia.

Entonces se define el estrés académico como aquellos procesos cognitivos y afectivos que afectan al estudiante en sus tareas en el contexto académico (Muñoz, 2017). Se caracteriza por un proceso sistémico y de carácter adaptativo que se presenta cuando el alumnado observa y percibe una serie de acciones exigentes que son advertidas como estresores. Barraza (2009) afirma que la frecuencia de estos estresores origina un desequilibrio sistémico que se presenta mediante varias señales que exigen al estudiante el tener que resolver dichas situaciones académicas estresantes para recobrar de nuevo el equilibrio (En León *et al.*, 2020).

Es, por tanto, que en los contextos de emergencia se ha podido comprobar que las emociones negativas tienden a aparecer entre la población (Ntika *et al.*, 2014) donde unos síntomas de estilo emocional negativo, asociado al neuroticismo o la afectividad negativa, precipitan unas respuestas de estados de ánimo aversivos como ansiedad, hostilidad y depresión (Cohen *et al.*, 2006).

Por otro lado, Zsido (2022) afirma que los niveles de estrés tales como el miedo a la contaminación, preocupación e intolerancia a la incertidumbre, calidad del sueño, estabilidad emocional, ansiedad y depresión entre los estudiantes se asociaron con un enfoque de estrategia dirigido a un reenfoque positivo y el apoyo social de la familia.

Bernardo *et al.* (2019) expresan que, desde las estrategias de afrontamiento ante situaciones imprevistas de reacomodación de conductas, para estudiar su percepción de riesgo, emociones, las consecuencias muestran que los individuos directamente afectados por situaciones de alto estrés psicosocial, manifiestan mecanismos superiores de estrategias de afrontamiento activas, como el análisis cognitivo y la prevención. En el género femenino mostró emociones más altas de miedo y menos uso de estrategias de afrontamiento en uso, evidenciando la ira y el miedo como afrontamiento por negación.

Resulta oportuno, como afirma Park (2022) que las estrategias de afrontamiento mostraron una consecuencia mediadora con relación para la resolución de problemas, lo que ayudó a los estudiantes universitarios a reducir los niveles de estrés causado por la pandemia, lo que constituyó un factor determinante para el estudio en ampliar las estrategias adaptativas de afrontamiento al estrés.

## **Estrategias de afrontamientos**

En efecto, Domínguez Rodríguez (2015) define a las estrategias de afrontamiento como una serie de acciones ante un suceso estresante que se ponen en marcha para aminorar y amortiguar los efectos del estrés. Por lo tanto, se entiende como una habilidad natural de las personas para hacer frente a las situaciones cotidianas del estrés y confrontarlas con la especialidad de las habilidades para abordar estas demandas excesivas que aparecen día tras día (En Quelal Benavides y Guevara Valle, 2020).

Tomando el modelo de Sandín y Chorot (2003) inspirados en el trabajo de Lazarus y Folkman (1984) afirman que el afrontamiento es un proceso dinámico, cambiante, en el que está involucrado el contexto y la forma específica en que el individuo evalúa en cada momento lo que acontece (En Quelal Benavides y Guevara Valle, 2020). Es por tanto que Condori (2013) define el afrontamiento:

Como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (pág. 58).

## Tipos de estrategias de afrontamiento

Sandín y Chorot (2003) consideran 7 estrategias de afrontamiento de las cuales se dividen en positivas y negativas.

### Estrategias de Afrontamiento según Sandín y Chorot

Positivas	Negativas
Focalizado en la solución del problema.	Autofocalización negativa.
Reevaluación positiva.	Expresión emocional abierta.
Búsqueda de apoyo social.	Evitación
Planificación	

Con base en lo anterior, la elección de estrategias de afrontamiento del estrés por parte del individuo, sean estas facilitadoras o no, estarán relacionadas a factores tanto internos como externos. Los factores internos de autorregulación y autoeficacia están relacionados con diferencias individuales vinculadas a la personalidad (Espinoza, *et al.*, 2015) y por los acontecimientos vitales previos. Por tanto, las múltiples respuestas de afrontamiento suelen ser recursivas, específicas y amplias (Merino *et al.*, 2007; Merino y Lucas, 2016) así como el reconocimiento de emociones para unas adecuadas condiciones de afrontamiento socio-emocional del contexto (Albor Chadid, 2022). Entre los factores externos, algunos autores destacan como factor esencial y predisponente el clima psicosocial (Espinoza, *et al.*, 2015; Tous *et al.*, 2011) (En León *et al.*, 2020).

## Diseño metodológico

El diseño de la investigación se define, según lo señala Besse (2009) como el plan global de estudio que intenta dar de manera clara y precisa, no ambigua, respuestas a las preguntas planteadas en la misma; es decir, se define como un arreglo

restringente, mediante el cual se pretende recoger la información necesaria a la pregunta de investigación (p. 57).

Por lo anterior, el diseño cuantitativo y descriptivo se basó en una investigación no experimental donde el estudio se realizó sin manipulación deliberada de variables y donde sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos, así como indagar la incidencia de niveles de una o más variables en una población (Hernández-Sampieri & Torres, 2018). Se aplicó una encuesta transversal aplicada a través de *Google Forms* con el objetivo de registrar las respuestas obtenidas de la muestra. Luego la base de datos obtenida se depuró en *Office Excel 2019*. De *Google Forms* se exportaron a *Office Excel 2019* y se analizaron en el *software* estadístico SPSS versión 22; después se buscó la frecuencia y la asociación en las variables de estudio. Se utilizó como instrumento un cuestionario con 20 ítems en el idioma español, explorado en base de datos *PsycTESTS*. Se encontró el cuestionario de *Academic Coping Strategies Scale* con propiedad intelectual de Jeremy R. Sullivan (2010) de la Universidad de Texas, San Antonio.

## **Contenido del cuestionario de la encuesta**

El cuestionario contiene 27 ítems que tomó entre 6 y 9 minutos en completarse. El cuestionario se dividió en 8 partes; la primera parte contiene 2 afirmaciones sobre la información de las características demográficas de la población, la segunda parte con la dimensión estilo de afrontamiento enfocado en el problema que contiene 4 indicadores: el primero focalizado en la solución del problema y tiene 6 afirmaciones; el segundo indicador que es la planificación con 3 afirmaciones; el tercer indicador que es la evitación con 6 afirmaciones; el cuarto indicador que corresponde a la búsqueda de apoyo social con 4 afirmaciones. La tercera parte con la dimensión estilo de afrontamiento enfocado en la emoción, contiene 3 indicadores: el primer indicador que es la reevaluación positiva con 4 afirmaciones; el segundo indicador con expresión emocional abierta con 2 afirmaciones y el tercer indicador que es la aceptación con 2 afirmaciones.

## **Población**

Se aplicó la encuesta a 95 estudiantes del semestre octavo período 2021-2022 del Programa de Psicología de la Universidad Simón Bolívar, Barranquilla, Colombia, con los que se analizaron los resultados.

## Consideración ética

Se solicitó a los estudiantes el consentimiento y disposición en el estudio y se mantuvo la confidencialidad de toda la muestra.

## Análisis estadístico

Para el análisis de los datos estadísticos se utilizó el *software* IBM SPSS versión 22, con miras a contrastar la teoría con la realidad de los acontecimientos sociales de los factores asociados con el estrés académico virtual y las estrategias de afrontamiento para de esta manera observar las frecuencias y asociaciones entre las variables de estudios.

10

## Resultados

Para evidenciar la validez y confiabilidad del instrumento que midiera las variables de estudio, el Alpha de Cronbach obtuvo un coeficiente de fiabilidad de ,874 con un número de elementos o afirmaciones de 29.

En los resultados de las características sociodemográficas de la muestra, del total de los encuestados, el 81,9% (n=77) corresponde a mujeres y el 18,1% (n=17) fueron hombres. El intervalo de edad con mayor participación fue de 19 a 35 años con una edad media de 22 años.

**Tabla 1. Datos Sociodemográficos**

	Sexo	Frecuencia	Porcentaje		N	Mínimo	Máximo	Media
Válido	Femenino	77	81,9	Edad	94	19	35	22,13
	Masculino	17	18,1	N válido (por lista)	94			
	Total	94	100,0					

Fuente: Elaboración propia a partir de SPSS

Con respecto a la segunda parte con la dimensión Estilo de Afrontamiento enfocado en el problema, en la tabla 2, el primer indicador focalizado en la solución del

problema con 6 afirmaciones, se encontró que el dato representativo basado en la media, la afirmación más aceptada por los estudiantes, correspondió a “Ser persistente al intentar solucionar o arreglar el problema”, con una media de 4,18 con una desviación de ,775.

**Tabla 2. Solución del problema**

	N	Media	Desviación
2. Ser persistente al intentar solucionar o arreglar el problema	94	4,18	,775
6. Intentando controlar el problema	94	3,83	,812
8. Hablar con otro estudiante para consejos sobre cómo solucionar el problema	93	3,25	1,080
11. Lluvia de ideas sobre una variedad de posibles soluciones al problema	94	3,57	,910
14. Deseando ser capaz para lidiar con la situación del problema	94	3,06	1,014
20. Trabajando duro para resolver el problema	93	4,10	,767

Fuente: Elaboración propia a partir de SPSS

El segundo indicador de la dimensión Estilo de Afrontamiento enfocado en el problema correspondiente a la planificación en la tabla 3 que contiene 3 afirmaciones, se encontró que el dato representativo basado en la media, la afirmación que tuvo mayor puntuación por parte de los estudiantes correspondió a “tratando de pensar en el problema cuidadosamente antes de actuar”, con una media de 3,88. Con una desviación de ,819.

**Tabla 3. Planificación**

	N	Media	Desviación
1. Crear un plan de acción específico para ir resolviendo el problema	94	3,77	,885
9. Establecer metas específicas para resolver el problema	94	3,85	,855
21. Tratando de pensar en el problema cuidadosamente antes de actuar	93	3,88	,819

Fuente: Elaboración propia a partir de SPSS

El tercer indicador de la dimensión Estilo de Afrontamiento enfocado en el problema correspondiente a la Evitación, que se observa en la tabla 4 con 6 afirmaciones, se encontró que el dato representativo basado en la media, la afirmación con mayor puntuación determinada por parte de los estudiantes correspondió a “tratando de evitar pensar en el problema” con una media de 3,02 con una desviación de ,894.

**Tabla 4. Evitación**

	N	Media	Desviación
3. No hacer nada respecto al problema	94	1,81	,780
7. Tratando de evitar pensar en el problema	91	3,02	,894
10. Esperando que el problema se solucione solo	92	1,66	,842
16. Ignorar el problema	94	2,24	1,023
22. Retirarse de otras personas	94	2,65	,936
27. Entrego las tareas tarde.	94	2,11	,989

Fuente: Elaboración propia a partir de SPSS

El cuarto indicador de la dimensión Estilo de Afrontamiento enfocado en el problema correspondiente al Apoyo Social, que se observa en la tabla 5 con 4 afirmaciones, se encontró que el dato representativo basado en la media, la afirmación con mayor puntuación determinada por parte de los estudiantes correspondió a “Expresar tus emociones a alguien” con una media de 3,86 con una desviación de ,957.

**Tabla 5. Apoyo Social**

	N	Media	Desviación
4. Hablar con un profesor / supervisor para soporte emocional	94	2,69	1,146
5. Expresar tus emociones a alguien	94	3,86	,957
23. Hablar con un amigo de fuera de la escuela, o un miembro de la familia, para apoyo emocional	94	3,57	,933
25. Obtener la perspectiva de otras personas sobre el problema para poder solucionarlo.	94	3,55	,911

Fuente: Elaboración propia a partir de SPSS

Con respecto a la tercera parte con la dimensión Estilo de Afrontamiento enfocado en la emoción, el primer indicador que es la reevaluación positiva con 4 afirmaciones, se encontró que el dato representativo basado en la media, la afirmación más aceptada por los estudiantes, correspondió a “Tratar de aprender algo de la experiencia”, con una media de 4,34 con una desviación de ,741.

**Tabla 6. Reevaluación positiva**

	N	Media	Desviación
12. Pensar positivamente sobre el problema	93	3,69	,989
17. Hacer más esfuerzos para desarrollar habilidades para dominar el problema	94	3,72	,822
18. Participar en actividades que lo distraigan del problema (leer, ver una película, ver televisión, escuchar música)	91	3,70	,901
19. Tratar de aprender algo de la experiencia	94	4,34	,741

Fuente: Elaboración propia a partir de SPSS

Con la dimensión Estilo de Afrontamiento enfocado en la emoción, el segundo y tercer indicador correspondiente a expresión emocional abierta con 2 afirmaciones y el tercer indicador que es la aceptación con 2 afirmaciones respectivamente como se muestra en la tabla 7, se encontró que el dato representativo basado en la media en la Expresión Emocional Abierta, la afirmación más aceptada por los estudiantes correspondió a “Recopilación de información adicional sobre el problema, averiguando más sobre el problema” con una media de 3,64 con una desviación de ,828. Con respecto al indicador Aceptación se encontró que el dato representativo basado en la media fue de “Aprovechando sus experiencias pasadas para ayudarte a resolver el problema”, con un 3,85 y con una desviación de ,803.

**Tabla 7. Expresión Emocional Abierta y Aceptación**

Expresión emocional abierta	N	Media	Desviación	Aceptación	N	Media	Desviación
13. Hablar con otro estudiante para obtener consejos específicos sobre cómo resolver el problema	93	3,22	1,112	15. Aprovechando sus experiencias pasadas para ayudarte a resolver el problema	94	3,85	,803
24. Recopilación de información adicional sobre el problema, averiguando más sobre el problema	94	3,64	,828	26. Trabajo menos o simplemente no haga tareas que sean menos importantes.	94	2,31	1,068

Fuente: Elaboración propia a partir de SPSS

## Discusiones y conclusiones

Teniendo en cuenta el espacio y el tiempo en que ha transcurrido la pandemia en el mundo, ha sido una situación en que la Educación debió recurrir a herramientas tecnológicas que le permitiera afrontar el fenómeno. Es, por tanto, que se construyó un modelo virtual con miras a no detener la educación y que los estudiantes pudieran satisfacer sus metas de aprendizajes.

Ante tal exigencia, tanto de los factores externos como de los factores internos propios de desarrollo personal de cada estudiante, como afirma Domínguez (2020) las estrategias de afrontamiento en relación al nivel de estrés por las nuevas condiciones de readaptación ante la modalidad virtual para la continuidad de los procesos académicos en estudiantes de octavo semestre del Programa de Psicología de la Universidad Simón Bolívar, estuvo centrada cognitivamente en afrontar el problema y desde lo emocional centrada en mantener niveles de autorregulación ante la complejidad e incertidumbre que ocasionaba el fenómeno.

Ante este proceso y las nuevas reglas del juego que debía asumir el estudiante, las estrategias de afrontamiento definieron reacomodaciones de conductas para aminorar los efectos del estrés (Domínguez, 2015). Por los datos obtenidos en los resultados, se observa que entre las afirmaciones que componen la dimensión Estilo de Afrontamiento enfocado en el problema, los estudiantes de manera cognitiva,

realizaban una planificación de sus actividades caracterizada en “tratar de pensar en el problema cuidadosamente antes de actuar”, esto por consiguiente les proyectaba una conducta en que “persistían al intentar solucionar o arreglar el problema”, por lo que los estudiantes focalizaban el problema tal como afirma Espinoza *et al.* (2015) de manera recursiva, específica y con miras a readaptarse para realizar aportes en la búsqueda de soluciones adecuadas.

Sin embargo, hubo una determinada muestra que generaba una reacción evitativa ante las situaciones de estrés como “tratando de evitar pensar en el problema”. Esta reacción se podría comprender, por lo que expresa Domínguez Rodríguez (2015) como un proceso natural que emplearon los estudiantes para hacer frente a las situaciones cotidianas del estrés, en sus intentos por alcanzar mecanismos para superar las demandas excesivas que aparecen día tras día y, al mismo tiempo, tener nuevas ideas que les brindaran nuevas maneras de pensar, de adquirir mayor conciencia del tiempo y del espacio para luego tener mayor autodeterminación en la toma de decisiones, esto tal y como afirma Bernardo *et al.* (2019) que las estrategias de afrontamiento ante situaciones imprevistas de reacomodación de conductas, los estudiantes asumieron niveles superiores de estrategias de afrontamiento activas, como el análisis y la prevención.

Esta determinación estaría asociada con el fortalecimiento de las redes de apoyo, tal como afirma Sattar (2022) que las estrategias de afrontamiento más utilizadas estuvieron focalizadas en la búsqueda de apoyo social y emocional en que los estudiantes “expresaban sus emociones a alguien” en función de las cuales, a través del lenguaje, adquirirían mayor conciencia y reflexión de sus pensamientos, esto con la posibilidad de repensar sus propias creencias e ideas y así poder replantear sus comportamientos académicos y comprender el nuevo contexto en tiempo y espacio que estaba aconteciendo por causa de una pandemia, lo anterior sustentado por Lazarus y Folkman (1984) en que el afrontamiento es dinámico y está involucrado con el contexto y la forma interpretativa en que el estudiante evalúa lo que acontece.

Ahora con la dimensión estilo de afrontamiento enfocado en la emoción, el primer indicador que fue la reevaluación positiva, con los hallazgos encontrados se tuvo que los estudiantes en su intento por mediar con el nuevo contexto, trataron de aprender algo de la experiencia, tal como presentó Sophie (2021) en que supuso un nuevo reto del compromiso por el estrés académico por la imprevisión de las clases virtuales. Además de las reglas y protocolos curriculares que se debían seguir para alcanzar las competencias académicas, realizaron prácticas de actividad física y el aumento de la tecnología para estar en contacto con sus seres queridos.

Con base en lo anterior, se adiciona que el estudiante fue construyendo su nueva realidad social afrontándola, enfocándola desde lo emocional “recopilando información adicional sobre el problema, averiguando más sobre el problema”, lo que le permitía acercarse a sus ideales y esto le ayudaba a tener mejores estrategias de afrontamiento y así tener mejores herramientas para alcanzar sus propósitos y metas académicas.

Es adecuado mencionar que los estudiantes inducidos para encontrar mejor equilibrio y alternativas en su sistema por la nueva modalidad académica virtual, también aplicaron estrategias de mayor apropiación y recopilación de información adicional sobre el problema con el apoyo de las tecnologías averiguando más sobre el problema, lo que les permitió prepararse para el nuevo fenómeno y adquirir una nueva modalidad de enseñanza-aprendizaje que antes era invisible.

## Referencias

Albor Chadid, L. I. (2021). *Análisis del impacto de un modelo de resolución de conflictos en niños y niñas de 10 a 14 años de edad de nivel secundaria en la ciudad de Barranquilla-Colombia* (Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Nuevo León).

Barraza, A. (2009). Estrés académico y *burnout* estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente*, 12(22), 272-283. [https:// cutt.ly/jrrtYWT](https://cutt.ly/jrrtYWT)

Bernal, F. (19 de abril de 2020). Capacidad de afrontamiento en pandemia. *Periódico online La Patria*. <https://ezproxy.unisimon.edu.co:2109/search?query=afrontamiento%20clases%20virtuales&languages=es&groupBy=Language&hideSimilar=0&type=1&state=1>

Bernardo, F., Santos, L., Dias, D., Rodrigues, M. (2019). Experiencia de riesgo, emociones, identidad de lugar y estrategias de afrontamiento en personas afectadas por un incendio inesperado. *Revista Bilingüe de Psicología Ambiental*. <https://doi.org/10.1080/21711976.2019.1643986>

Besse, J. (2009). El diseño de la investigación como significativo: exploraciones sobre el sentido. Universidad de Barcelona, España: Biblio. *Revista Bibliográfica de Geografía y Ciencias Sociales*.

Briones, G. (1990). *Métodos y técnicas de investigación para las ciencias sociales*. México: Trillas.

Cohen, S., Alper, C. M., Doyle, W. P., Treanor, J. J. y Turner, R. B. (2006). Positive Emotional Style Predicts Resistance to illness After Experimental Exposure to Rhinovirus or Influenza A Virus. *Psychosomatic Medicine*, 68(6), 809-815. doi:10.1097/01.psy.0000245867.92364.3c

Condori, M. P. (2013). Estrés académico y su relación con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann Tacna–2012. Tesis.

Domínguez Rodríguez, L. (2015). *Aspectos psicológicos en cuidadores informales de personas dependientes: carga y afrontamiento del estrés*. Programa de Doctorado Salud y Calidad de Vida. Memoria para optar al grado de doctor. Huelva, España: Universidad de Huelva.

Espinoza Díaz, I.M., Tous-Pallarés, J., y Vigil-Colet, A. (2015). Efecto del clima psicosocial del grupo y de la personalidad en el síndrome de quemado en el trabajo en docentes. *Anales de Psicología*, 31(2), 651- 657. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.2.174371>.

Hernández Sampieri, R., & Torres, C. P. M. (2018). *Metodología de la investigación* (Vol. 4). México: McGraw-Hill Interamericana.

Lazarus, R.S.& Folkman, S. (1984): *Stress, Appraisal and Coping*, New York: Springer.

León, L. V., Mangas, S. L., Pallarés, J. T. & Díaz, I. M. E. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria. *Educación XX1*, 23(2).

Losada Baltar, A., Márquez González, M., Jiménez Gonzalo, L., del Sequeros Pedroso Chaparro, M., Gallego Alberto, L. & Fernandes Pires, J. (2020). Diferencias en función de la edad y la autopercepción del envejecimiento en ansiedad, tristeza, soledad y sintomatología comórbida ansioso-depresiva durante el confinamiento por el COVID-19. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*.

Merino, C., Manrique, G., Angulo, M. e Isla, N. (2007). Indicador de estrategias de afrontamiento del estrés: Exploración normativa y de su estructura factorial. *Ansiedad y Estrés*, 13(1), 25-40. <https://cutt.ly/mrrurHt>.

Merino Tejedor, E., & Lucas Mangas, S. (2016). La autoeficacia y la autorregulación como variables moderadoras del estrés laboral en docentes de educación primaria. *Universitas Psychologica*, 15(1), 205-218.

Mosleh, S. M., Shudifat, R. M., Dalky, H. F., Almalik, M. M., & Alnajjar, M. K. (2022). Mental health, learning behaviour and perceived fatigue among university students during the COVID-19 outbreak: a cross-sectional multicentric study in the UAE. *BMC psychology*, 10(1), 1-11.

Muñoz, F. (2017). *El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. España: Universidad de Huelva.

Ntika, M., Sakellariou, I. Kefalas, P., y Stamatopoulou, I. (2014). Experiments with emotion contagion in emergency evacuation simulation. *Proceedings WIMS '14*, 49, 1-11. doi:10.1145/2611040.2611097.

Núñez Flores, M. I. (2007). Las variables: Estructura y función en la hipótesis. *Investigación educativa*, 11(20), 163-182.

<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/educa/article/view/4785#:~:text=LAS%20VARIABLES%3A%20ESTRUCTURA%20Y%20FUNCION%20EN%20LA%20HIPOTESIS,->

Autores%2Fas&text=Parte%20de%20una%20reflexi%C3%B3n%20de,orientada%20a%20la%20dilucidaci%C3%B3n%20epistemol%C3%B3gica.

Park, Y. H., Kim, I. H., & Jeong, Y. W. (2022). Stress, and coping strategy of university students during COVID-19 in Korea: The mediating role of ego-resiliency. *Acta Psychologica*, 103615.

Quelal Benavides, A. J., & Guevara Valle, A. A. (2020). *Estrés académico y las estrategias de afrontamiento en la carrera de psicología educativa de la facultad de ciencias de la educación humanas y tecnologías de la universidad nacional de Chimborazo. Período abril-agosto 2019* (Bachelor's thesis, Riobamba).

Radeef, A. S., Faisal, G. G., & Khaled, M. F. (2022). Assessment of Psychological Distress and Coping Strategies among Dental Undergraduate Students in a Malaysian University during COVID-19 Pandemic. *Siriraj Medical Journal*, 74(6), 350-356.

Sandín, B., & Chorot, P. (2003). Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 8(1), 39-53.

Sattar, K., Yusoff, M. S. B., Arifin, W. N., Yasin, M. A. M., & Nor, M. Z. M. (2022). Effective coping strategies utilised by medical students for mental health disorders during undergraduate medical education-a scoping review. *BMC medical education*, 22(1), 1-13.

Sophie, W., Julia, S., Bernard, C., Barbara, B., Nadia, B. M., Sebastian, C. y Marie Claude, A. V. (2021). Medical students' perceptions and coping strategies during the first wave of the COVID-19 pandemic: studies, clinical implication, and professional identity. *BMC medical education*, 21(1), 1-11.

Springer. Versión española (1986), *Estrés y procesos cognitivos*, Barcelona: Martínez Roca.

Sullivan, J. R. (2010). Academic Coping Strategies Scale [Database record]. Retrieved from PsycTESTS. doi: <https://dx.doi.org/10.1037/t02916-000>

Tous Pallarés, J., Mayor Sánchez, C., Bosasa Jiménez, P. y Espinoza Díaz, I. M. (2011). Escala de Clima Psicosocial en el Trabajo: Desarrollo y Validación. *Anuario de Psicología*, 41(1,3), 51-65. <https://cutt.ly/SrbJvPP>.

Zsido, A. N., Arato, N., Inhof, O., Matuz-Budai, T., Stecina, D. T. & Labadi, B. (2022). Psychological well-being, risk factors, and coping strategies with social isolation and new challenges in times of adversity caused by the COVID-19 pandemic. *Acta Psychologica*, 225, 103538.