



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO

TRABAJO DE TITULACIÓN
INFORME DE INVESTIGACIÓN:

TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO EMOCIONAL EN EL BAJO RENDIMIENTO
ACADÉMICO DE UN ESTUDIANTE DE PRIMER SEMESTRE DE LA
CARRERA DE BIOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL “PENÍNSULA DE
SANTA ELENA”

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:
MAGISTER EN PSICOPEDAGOGÍA

AUTORA:

Psic. Ed. Maricela del Rocío Suárez Villao

TUTOR:

Psic. Wilson Alexander Zambrano Vélez, MSc.

La Libertad – Ecuador

2022

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del **Proyecto de Investigación**, TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO EMOCIONAL EN EL BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO DE UN ESTUDIANTE DE PRIMER SEMESTRE DE LA CARRERA DE BIOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL “PENÍNSULA DE SANTA ELENA”, elaborado por la maestrante **Maricela del Rocío Suárez Villao**, egresada de la MAESTRÍA EN PSICOPEDAGOGÍA, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de MAGÍSTER EN **PSICOPEDAGOGÍA, PRIMERA COHORTE** me permito declarar que luego de haber orientado, dirigido científica y técnicamente su desarrollo y estructura final del trabajo, cumple y se ajusta a los estándares académicos y científicos, razón por la cual apruebo en todas sus partes.

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Wilson Alexander Zambrano Vélez', written over a horizontal line.

Psic. Wilson Alexander Zambrano Vélez, MSc.

INSTITUTO DE POSTGRADO
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

YO, MARICELA DEL ROCÍO SUÁREZ VILLAO

DECLARO QUE:

El Trabajo del Proyecto de Investigación y Desarrollo TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO EMOCIONAL EN EL BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO DE UN ESTUDIANTE DE PRIMER SEMESTRE DE LA CARRERA DE BIOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL “PENÍNSULA DE SANTA ELENA”, previa a la obtención del Grado Académico de MAGÍSTER EN PSICOPEDAGOGÍA, ha sido desarrollado con base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas y cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico del trabajo de titulación.

Santa Elena, 1 de agosto de 2022

LA AUTORA



Psic. Ed. Maricela del Rocío Suárez Villao

TRIBUNAL DE GRADO



CECILIA
ALEXANDRA JARA
ESCOBAR

Econ. Alexandra Jara Escobar, MSc.
COORDINADORA POSTGRADO UPSE



WILSON ALEXANDER
ZAMBRANO VELEZ

Psic. Wilson Zambrano Vélez, MSc.
DOCENTE TUTOR-UPSE



PEDRO GABRIEL
MARCANO MOLANO

Psic. Pedro Marcano Molano, MSc.
DOCENTE ESPECIALISTA



HAROL MARCIAL
CASTILLO DEL
VALLE

Lcdo. Harol Castillo Del Valle, MSc.
DOCENTE ESPECIALISTA

Abg. Victor Coronel Ortiz, MSc.
SECRETARIO GENERAL

DEDICATORIA

Esta tesis va dedicada primero a Dios por ser mi fortaleza, guía y esperanza en mi camino de vida; a mi esposo, mis hijos e hija, por el apoyo y comprensión; y de manera muy especial a mi madre, quien se convirtió en un ejemplo de superación, dejándome un legado, de quien siento mucho orgullo.

A toda mi familia, padre, compañeros y amigos, que de una u otra manera son parte importante en mi vida y crecimiento personal, con todos ellos comparto este logro y la alegría de cumplir este anhelo profesional.

Maricela

AGRADECIMIENTO

A Dios, por permitirme cumplir esta meta profesional y compartir el presente trabajo de investigación.

Al tutor Psic. Wilson Alexander Zambrano Vélez, MSc., por el acompañamiento y magnífica asesoría, demostrada permanentemente durante la elaboración de esta Tesis.

A mi querida y noble Institución, Universidad Estatal "Península de Santa Elena", mi segunda casa y a las Autoridades que la dirigen, por permitirme ser parte de ella y contribuir a mi crecimiento personal y profesional.

Maricela

ÍNDICE

PORTADA	I
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	II
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD.....	III
TRIBUNAL DE GRADO.....	IV
DEDICATORIA.....	V
AGRADECIMIENTO.....	VI
TABLA DE CONTENIDOS.....	VII
LISTA DE TABLAS.....	IX
LISTA DE ANEXOS.....	X
RESUMEN.....	XI
ABSTRACT.....	XII
INTRODUCCIÓN.....	1
Contextualización del problema.....	1
Interrogantes del investigador.....	3
Objetivos.....	4
Objetivo general.....	4
Objetivos específicos.....	4
Justificación	4
MARCO TEÓRICO.....	6
Referentes conceptuales.....	6
Técnicas de afrontamiento.....	7
Apoyo social	12
Expresión emocional	13
Rendimiento académico.....	14

Educación emocional	16
Revisión de la literatura	17
MÉTODO DE INVESTIGACIÓN.....	21
Diseño de la investigación.....	21
Muestra	23
Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	24
La entrevista	24
Instrumento: Cuestionario de preguntas semiestructuradas.....	25
Inventario de Estrategias de Afrontamiento CSI	26
Procesamiento de la Información	27
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	28
Cuestionario de preguntas.....	28
Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI).....	33
Análisis de rendimiento académico del estudiante	37
PROPUESTA	38
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	44
Conclusiones.....	44
Recomendaciones	45
REFERENCIAS	47
ANEXOS	53

LISTA DE TABLAS

Tabla 1 Técnicas de afrontamiento	11
Tabla 2 Transformación de Puntuaciones directas a Percentiles de Baremo de CSI... 34	
Tabla 3 Estructura I: Estrategias Primarias del CSI.....34	
Tabla 4 Estructura II: Estrategias secundarias del CSI.....35	
Tabla 5 Estructura III: Estrategias terciarias del CSI..... 36	
Tabla 6 Técnica Respiración profunda	40
Tabla 7 Técnicas de control de las emociones	41
Tabla 8 Técnica Reestructuración cognitiva.....	42

LISTA DE ANEXOS

Anexo 1. Carta Aval.....	54
Anexo 2. Certificado del Urkund	55
Anexo 3. Validación del Cuestionario.....	56
Anexo 4. Inventario de estrategias de Afrontamiento (CSI).....	57

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo general determinar la contribución de las técnicas de afrontamiento emocional en el rendimiento académico de un estudiante de primer semestre de la Carrera de Biología. Se fundamenta en una investigación cualitativa, exploratoria y descriptiva, admitiendo un valor subjetivo, interpretando los resultados de manera crítica y reflexiva; para la selección del sujeto de estudio, se consideró la técnica de muestreo no probabilístico por conveniencia, escogiendo a un estudiante de primer semestre con bajo rendimiento. Para la recolección de la información se empleó la técnica de la entrevista no estructurada, utilizando como instrumentos un cuestionario de 10 preguntas abiertas y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento CSI. Los resultados muestran que el estudiante ha desarrollado habilidades desadaptativas e inadecuadas como la autocrítica y la retirada social, esto muestra influencia en el análisis del rendimiento académico del sujeto de estudio, quien tuvo un promedio de 69.20. Se realiza una propuesta para desarrollar técnicas de afrontamiento emocional en estudiantes de primer semestre, considerando la necesidad de implementar programas de apoyo y sostenimiento emocional que contribuyan al rendimiento académico. Se recomienda ampliar el campo de estudio, desarrollando investigaciones sobre la relación de estas categorías, considerando que, en el contexto educativo de nuestro país existen limitados estudios referentes a la presente investigación.

Palabras claves: Técnicas de afrontamiento emocional, rendimiento académico, expresión emocional, apoyo social.

ABSTRACT

The general objective of the research was to determine the contribution of emotional coping techniques in the academic performance of a first semester student of Biology. It is based on a qualitative, exploratory and descriptive research, admitting a subjective value, interpreting the results in a critical and reflexive way; for the selection of the study subject, the non-probabilistic sampling technique by convenience was considered, choosing a first semester student with low performance. For the collection of information, the unstructured interview technique was used, using as instruments a questionnaire of 10 open-ended questions and the Coping Strategies Inventory CSI. The results show that the student has developed maladaptive and inadequate skills such as self-criticism and social withdrawal, this shows influence in the analysis of the academic performance of the subject of study, who had an average of 69.20. A proposal is made to develop emotional coping techniques in first semester students, considering the need to implement emotional support and sustenance programs that contribute to academic performance. It is recommended to expand the field of study, developing research on the relationship of these categories, considering that in the educational context of our country there are limited studies related to this research.

Keywords: Emotional coping techniques, academic performance, emotional expression, social support.

INTRODUCCIÓN

Contextualización del problema

La salud es integral, biológica, psicológica y social, cuando una de estas esferas está afectada, disminuye el bienestar y no se desarrollan adecuadamente los diversos roles y ámbitos que corresponde asumir, entre ellos, el rendimiento académico en los procesos educativos. El presente trabajo de investigación tiene como propósito describir las técnicas de afrontamiento emocional en el bajo rendimiento académico de un estudiante del primer semestre universitario; el análisis y descripción de estos aspectos permitirá comprender la importancia de desarrollar habilidades personales para confrontar adecuadamente las situaciones en los diversos contextos de la vida, como el rendimiento académico en el nivel de educación superior.

En el ámbito de la salud psicológica, emocional, es necesario atender la importancia de las técnicas de afrontamiento, desarrollarlas es significativo porque permitirá afrontar las dificultades, conflictos o retos que la vida plantea, superando con éxito los obstáculos y avanzando en el crecimiento personal. Sobre estos recursos Bisquerra (2009) señala: “Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que genera, involucra estrategias de autorregulación para direccionar la intensidad y la duración de los períodos emocionales”. Otros autores definen las técnicas o estrategias de afrontamiento como “esfuerzos cognitivos y conductuales que se desarrollan frente a las demandas externas o internas y son estimadas como excedentes de los recursos que los individuos poseen” Lazarus, 1991, citado por Oblitas, 2009.

Por otra parte, el rendimiento académico estudiantil permite evaluar la eficacia y calidad de los procesos educativos, así como también las capacidades del estudiante, las mismas que están relacionadas al desarrollo de sus habilidades cognitivas y metacognitivas. En este aspecto, las habilidades cognitivas como el procesamiento de la información, la memoria, atención, percepción, creatividad y pensamiento abstracto o analógico pueden ser tan necesarios, como las habilidades metacognitivas, motivación, autoconfianza, autorregulación y las expectativas de desempeño, ya que favorecen en los estudiantes el desarrollo de una actitud reflexiva y la capacidad de afrontamiento a los problemas que cotidianamente enfrenta.

En el contexto universitario, el estudiante que inicia sus estudios, se enfrenta a diversos retos, en los cuales muchas veces sus historias y situaciones de vida, los aprendizajes y pensamientos con los que se conducen, sumado a la fase de vida en la que se encuentran, pueden dificultar el desarrollo de técnicas de afrontamiento ante situaciones conflictivas que se presentan en su camino, lo cual puede afectar su regulación emocional y capacidad de respuestas emocionales ante situaciones estresantes, influyendo en su desenvolvimiento académico, convirtiéndose muchas veces en una posible causa de bajo rendimiento estudiantil. Con base en lo expuesto, se observa la necesidad de trabajar en el desarrollo y fortalecimiento de técnicas de afrontamiento emocional en estudiantes de la Universidad Estatal “Península de Santa Elena”, más aún en los que inician esta etapa educativa, por ello, para efecto del presente trabajo de investigación se describirá el caso de un estudiante del 1er semestre, observando su desempeño estudiantil y la necesidad de desarrollar habilidades de

afrontamiento para el mejoramiento de su rendimiento académico. El sujeto caso de estudio presentó bajo rendimiento posterior a evaluaciones del primer ciclo, observándose en el proceso de orientación psicoeducativa, poco desarrollo en su capacidad de respuesta, pesimismo e inadecuada gestión de sus emociones para confrontar de manera adaptativa y asertiva las demandas de su rendimiento académico en el logro de su meta profesional planteada.

Interrogantes del investigador

Para comprender el trabajo de investigación planteado, se formulan los siguientes cuestionamientos, descomponiendo el tema presentado en sus partes elementales:

Pregunta principal

- ¿Cuál es la contribución de las técnicas de afrontamiento emocional en el rendimiento académico de un estudiante de primer semestre?

Preguntas secundarias

- ¿Existen trabajos de investigación que sustenten teóricamente la importancia de las técnicas de afrontamiento emocional en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios?
- ¿Cuáles son las técnicas de afrontamiento emocional utilizadas por un estudiante de primer semestre, en su rendimiento académico?
- ¿Es factible determinar estrategias de educación emocional para el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento, en el rendimiento académico de un estudiante de primer semestre?

Objetivos

Objetivo General

Determinar la contribución de las técnicas de afrontamiento emocional en el rendimiento académico de un estudiante de primer semestre de la Carrera de Biología.

Objetivos específicos

- Sustentar teóricamente la importancia de las técnicas de afrontamiento emocional en el rendimiento académico de estudiantes universitarios.
- Identificar mediante un Inventario y cuestionario de entrevista psicológica, las estrategias de afrontamiento emocional utilizadas por un estudiante de primer semestre de la Carrera de Biología.
- Determinar estrategias de educación emocional para el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento, en el rendimiento académico de un estudiante de primer semestre.

Justificación

En el ejercicio profesional se evidencia la necesidad de entender al ser humano, en este caso al estudiante, desde un enfoque biopsicosocial analizando su comportamiento en el proceso enseñanza aprendizaje, respetando su individualidad, su ritmo de aprendizaje, el entorno sociocultural en el que se desenvuelve y cómo estos influyen en su desarrollo académico; por ello para optimizar los procesos educativos es importante contribuir con este tema de investigación, reflexionando en la necesidad de las técnicas de afrontamiento emocional para la identificación, el manejo de las

dificultades y resolución de problemas que diariamente deben confrontar los/las estudiantes en su rendimiento académico.

El sujeto de este trabajo de investigación es un estudiante que inicia sus estudios universitarios, quien se encuentra a término de su adolescencia e inicios de su juventud, etapa que requiere el fortalecimiento de la identidad y el desarrollo de recursos personales para confrontar la capacidad de respuesta a las exigencias en su rendimiento académico; en este contexto para el estudiante sujeto de estudio, adaptarse a la universidad supone un desafío no sólo a nivel de sus procesos cognitivos sino también comportamental; con base en lo mencionado este es un caso de estudio de una historia de vida que toma en cuenta la naturaleza del sujeto, al respecto (Taylor y Bogdan, 1984) señalan que las historias de vida son parte del campo de la investigación cualitativa, cuyo paradigma fenomenológico sostiene que la realidad es construida socialmente mediante definiciones individuales o colectivas en una determinada situación, se interesa por el entendimiento del fenómeno social, desde la posición del actor. De igual forma este trabajo de investigación se enmarca también en los objetivos de la psicopedagogía aplicando conocimientos psicológicos y pedagógicos a las situaciones que el estudiante presenta en el proceso de aprendizaje, gradualmente, tomando en cuenta la interacción con el entorno y la etapa de vida en la que se encuentra.

Con lo expuesto en el análisis de las categorías del presente trabajo de investigación, se plantea la importancia de las técnicas de afrontamiento, como uno de los factores que pueden influir en el aprovechamiento académico de los estudiantes universitarios; pero, considerando que en el rendimiento académico son múltiples los

factores que intervienen y dan lugar a la posibilidad de diversas líneas de estudios, para efectos de sustentar el presente trabajo, se da énfasis a la trascendencia de las técnicas de afrontamiento emocional en el rendimiento académico.

Los resultados que se obtengan en la realización de este trabajo aportarán información desde el punto de vista preventivo en el contexto de la educación integral, a término del mismo se sugiere que la educación emocional universitaria contribuirá desde el quehacer psicológico educativo al proceso de adaptación y rendimiento académico del estudiante de primer semestre, favoreciendo su crecimiento personal y el desarrollo de sus recursos psicológicos. Este estudio de caso pudiera servir como punto de partida para implementar estudios científicos de mayor profundidad en este ámbito.

MARCO TEÓRICO

Referentes conceptuales

Las técnicas de afrontamiento, el estrés, la inteligencia emocional, han sido ampliamente estudiadas en psicología desde diferentes contextos. Algunos autores señalan la importancia de estos aspectos: Para Goleman (1998) La inteligencia emocional (IE) es un factor importante para el éxito académico, laboral y para la vida cotidiana en general. Promover una manera inteligente de sentir, gerenciar las emociones y conjugarlas con la cognición, propicia una mejor adaptación al medio (Fernández-Berrocal & Extremera, 2006).

De igual forma la categoría bajo rendimiento académico en diversos estudios ha sido vinculada al afrontamiento emocional, al respecto Saklofke et al., (2012) sobre la

importancia de estos recursos, señalan que no sólo son importantes para el logro de las metas académicas, sino que, "las emociones que se experimentan cuando se incorpora un nuevo estudiante al ambiente universitario son de suma importancia, ya que pueden llegar a influir tanto en su ajuste a un nuevo ambiente como al éxito académico y salud; las emociones son parte del proceso de construcción y mantenimiento del soporte social de los estudiantes al medio universitario, por lo cual es indispensable el diseño de programas de intervención que localicen a aquellos que pudieran estar en riesgo y quienes, por lo tanto, son vulnerables, para apoyarlos y evitar, en la medida de lo posible, que abandonen sus estudios"

El cociente intelectual (CI) y el cociente emocional (CE), aunque son categorías independientes, en interacción ofrecen un concepto más equilibrado de la inteligencia general (Extremera & FernándezBerrocal, 2004). Pérez-Pérez y Castejón (2006), Van der Zee, Thijs y Schakel (2002) y Jiménez Morales y López-Zafra (2009) hallaron una relación entre la Inteligencia Emocional y el rendimiento académico.

Se consideran las siguientes referencias conceptuales en el presente estudio:

Técnicas de afrontamiento

Científicamente se ha intentado comprender la dinámica del afrontamiento de los individuos ante situaciones estresantes, McCubbin, Cauble y Pattterson (1982) sobre su importancia indican que, "los procesos de afrontamiento no solo se presentan de forma individual, también aparecen como mediadores en el ámbito social", posteriormente obtienen gran reconocimiento el modelo de Lazarus y Folkman (1984), quienes refieren que las estrategias de afrontamiento "son 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”.. En la relación de esta categoría con el desenvolvimiento académico, Chou, Chao, Yang, Yeh y Lee (2011) en su estudio científico refieren que: “cuando los jóvenes utilizan estrategias de afrontamiento activas, el riesgo de abandono disminuye debido a que se controla el estrés académico”.

Macías et. al., (2013), mencionan que Lazarus y Folkman (1986) establecen dos orientaciones en las formas de afrontamiento: Afrontamiento centrado en la emoción y afrontamiento orientado al problema. El afrontamiento emocional se efectúa a partir de la valoración que realiza el individuo y es consiente que no puede hacer nada para cambiar las situaciones amenazantes del entorno, por tanto, recurre a un grupo de procesos cognitivos intentando disminuir la alteración emocional, estos son, evitación, distanciamiento, atención selectiva, minimización, comparaciones positivas y la valoración de los aspectos positivos en los sucesos negativos.

Por otro lado, el afrontamiento dirigido al problema se realiza cuando el individuo valora las situaciones que se le presentan y las considera susceptibles de cambio. Estas estrategias están encaminadas a la aclaración del problema, buscando su solución, considerando diversas alternativas en función de costo y beneficio (Lazarus & Folkman, 1986)”. Posteriormente, partiendo de este modelo se han desarrollado muchos aportes científicos Frydenberg e Lewis (1997) añaden una tercera categoría denominada “afrontamiento de evitación” que plantea evadir el problema, quitándoles la atención y dirigirla hacia otras actividades o comportamientos.

Para efecto de este trabajo de investigación se describirán las técnicas de afrontamiento emocional cuyo objetivo es el manejo adecuado de las emociones provocadas por la situación, lo que permitirá desarrollar bienestar en momentos amenazantes o de peligro. Con el desarrollo de técnicas de afrontamiento emocional, las dificultades que desafiamos no dependerán del escenario de las mismas, sino de la manera cómo interpretamos estas situaciones y los pensamientos que se generan al respecto. De esta forma, lo necesario será dirigir los esfuerzos, más que a modificar los acontecimientos, a cambiar los conceptos que tenemos sobre ellos, es decir, los propios pensamientos y la forma como interpretamos la situación, pues éstos los causantes del malestar emocional y de las conductas inadecuadas.

En este contexto, partiendo del afrontamiento emocional mencionado por Lazarus y Folkman, Pascual Jimeno, A., & Conejero López, S. (2019) sobre las técnicas de afrontamiento, mencionan que: “son aquellas dirigidas a regular la emoción que aparece como consecuencia del problema. Las hay de una amplia gama: procesos cognitivos dirigidos a disminuir el grado de trastorno emocional, como evitación, minimización, distanciamiento, atención selectiva, comparaciones positivas o la extracción de valoraciones positivas de acontecimientos negativos, pero también procesos cognitivos dirigidos a aumentar la emoción, como regodearse en un éxito, lo que podría aumentar la emoción de orgullo. Igualmente, podemos hablar de estrategias conductuales como hacer ejercicio físico para olvidar un problema, que pueden servir entre otras cosas, como elementos distractores”.

Para el análisis del presente caso se enfoca el referente teórico que realizan Cano, Rodríguez y García, (2007) en la adaptación española del Inventario de estrategias de afrontamiento, presentan una estructura jerárquica de ocho estrategias primarias que son las siguientes:

1) Resolución de problemas (REP) estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a eliminar el estrés modificando la situación que lo produce.

2) Reestructuración cognitiva (REC) estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante.

3) Apoyo social (APS) estrategias referidas a la búsqueda de apoyo emocional.

4) Expresión emocional (EEM) estrategias encaminadas a liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés.

5) Evitación de problemas (EVP) estrategias que incluyen la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento estresante.

6) Pensamiento desiderativo (PSD) estrategias cognitivas que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante.

7) Retirada social (RES) estrategias de retirada de amigos, familiares, compañeros y personas significativas asociadas con la reacción emocional en el proceso estresante, y

8) Autocrítica (AUC) estrategias basadas en la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante o su inadecuado manejo.

Estos autores establecen que la unificación de las estrategias primarias determinan cuatro estrategias secundarias (Manejo adecuado centrado en el problema: incluye las subescalas Resolución de problemas y Reestructuración cognitiva, indicando un afrontamiento adaptativo centrado en el problema, bien modificando la situación, o

bien su significado; Manejo adecuado centrado en la emoción: incluye las subescalas Apoyo social y Expresión emocional, reflejando un afrontamiento adaptativo centrado en el manejo de las emociones que afloran en el proceso estresante; A su vez, el Manejo inadecuado centrado en el problema: incluye las subescalas Evitación de problemas y Pensamiento desiderativo, indicando un afrontamiento desadaptativo centrado en el problema, bien evitando las situaciones estresantes, o bien fantaseando sobre realidades alternativas pasadas, presentes o futuras; y, Manejo inadecuado centrado en la emoción: incluye las subescalas Retirada social y Autocrítica, reflejando un afrontamiento desadaptativo centrado en las emociones, basado en el aislamiento, la autocrítica y la autoinculpación; Además se establecen dos estrategias terciarias Manejo adecuado: incluye las subescalas Resolución de problemas, Reestructuración cognitiva, Apoyo social y Expresión emocional, indicando esfuerzos activos y adaptativos por compensar la situación estresante; y, Manejo inadecuado: incluye las subescalas Evitación de problemas, Pensamiento desiderativo, Retirada social y Autocrítica, sugiriendo un afrontamiento pasivo y desadaptativo. La Tabla 1 señalada a continuación, sintetiza las estrategias primarias, secundarias y terciarias señaladas en este Inventario.

Tabla 1. Técnicas de afrontamiento

Técnicas de afrontamiento	Afrontamiento adaptativo Manejo adecuado	Afrontamiento desadaptativo Manejo inadecuado
Centradas en el problema	Resolución de problemas (REP)	Evitación de problemas (EVP)
	Reestructuración cognitiva (REC)	Pensamiento desiderativo (PSD)
Centradas en la emoción	Apoyo social (APS)	Retirada social (RES)
	Expresión emocional (EEM)	Autocrítica (AUC)

Fuente. Cano, Rodríguez y García, (2007)

Para efecto del presente estudio de caso, se describen las técnicas de afrontamiento adaptativo centradas en las emociones: Apoyo social y Expresión emocional.

Apoyo social

En la definición del concepto, Yanguas y Leturia (2006) consideran que: “el apoyo social es el conjunto de relaciones sociales, entre las que destacan las familiares, que proveen al sujeto de afecto, ayuda, imagen positiva, información, etc., y que es, al mismo tiempo, un mediador importante en el proceso de afrontamiento de los acontecimientos estresantes como las pérdidas, las enfermedades, los problemas económicos, etc.”

Sobre esta técnica de afrontamiento en la literatura científica aplicada al ámbito educativo, se puede observar que el apoyo social es una categoría necesaria para enfrentar el estrés generado por las actividades académicas y factores personales del estudiante como el nivel socioeconómico, las expectativas familiares y las responsabilidades en el hogar. Vega et al. (2017) señalan que: “el apoyo social es un factor protector para afrontar situaciones estresantes, pues los compañeros de clase son una fuente de apoyo más cercana que los familiares”. Tener amigos y contar con su apoyo es indicador de un buen ajuste psicológico posterior (Martínez, Inglés, Piqueras & Oblitas, 2010). Con ello coinciden Fernández et al., (2015) señalando que: “Este compañerismo y la presencia de figuras de ayuda permiten a las y los estudiantes un mejor manejo de la ansiedad y de las demandas de los estresores académicos”.

En este aspecto del apoyo social, sobre el apoyo del profesorado Fernández-Lasarte, Ramos-Díaz, Goñi, y Rodríguez-Fernández (2019) observaron este apoyo como una categoría predictiva del rendimiento académico, principalmente cuando se brinda

apoyo informativo. Sobre el mismo aspecto Feldman et al. (2008) resaltan el apoyo social y su trascendencia efectiva en el aprovechamiento satisfactorio de los estudiantes, observando inclusive una alta intensidad de estrés como resultado de un bajo nivel de apoyo social.

Expresión emocional

Kring, Smith, & Neale, (1994) sobre este concepto señalan que: “la Expresividad Emocional es entendida como la capacidad de las personas para expresar sus estados emocionales en conductas observables”. Se enfatiza que la expresión emocional es primordial para el procesamiento de las experiencias y nuestro bienestar, no expresar adecuadamente nuestras emociones, reprimirlas, impide que fluya aquello que nos incomoda y esto puede generar sufrimiento y malestar.

De igual manera, en el estudio científico de Ortega et al., 2014, sobre expresión emocional en estudiantes universitarios se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la habilidad para expresar adecuadamente las emociones, siendo los alumnos con un rendimiento académico medio quienes más frecuentemente las entienden respecto de los de rendimiento alto y bajo; estas diferencias se observaron en las emociones de enojo y tristeza. Más aún, sobre esta categoría las investigaciones de Palma Delgado, G., & Barcia Briones. M. (2020), demuestran que existe correlación entre el estado emocional y rendimiento académico. Así, los estados emocionales favorables conducen a altas calificaciones y por el contrario los estados emocionales no favorables influyen en la obtención de bajas calificaciones. Se concluye que predomina

una visión de que los estados emocionales inciden en el éxito académico del estudiante en cualquier nivel educativo.

Rendimiento académico

Desde su conceptualización se evidencia la complejidad de esta categoría, Grasso (2020) refiere que dar una definición precisa sobre rendimiento académico, resulta una tarea difícil; con ello concuerdan Álvaro et al. (1990) señalando que, tratar de delimitar este concepto implica una tarea ardua debido al carácter multidimensional y complejo del mismo. En algunos casos se tienen en cuenta ciertos factores contextuales, en otros se buscan los determinantes, en otros se priorizan los aspectos individuales más internos, y en algún caso se entiende que hay una combinación de todos los anteriores. El punto importante es que –en cualquiera de los casos- se refiere a un constructo que resulta casi imposible reducirlo a un solo aspecto. Sin embargo, Bloom citado por Page, M (1990) asevera que el rendimiento académico "es lo necesario para que el alumno sea capaz de llevar a la práctica sus conocimientos, que pueda aplicar la información adquirida a la solución de problemas; en pocas palabras, es el resultado del trabajo educativo"

Grasso (2020) también señala que “el rendimiento académico es el resultado que se alcanza, por parte de los estudiantes, y que queda expresado en la interacción y manifestación de las capacidades cognoscitivas que se adquieren a lo largo del proceso enseñanza-aprendizaje, en un determinado periodo escolar”; En su estudio la autora relata que el rendimiento académico debe ser entendido examinando aspectos contextuales, sociales así como psicológicos, reconociendo que estos aún son muy

generales quedando muchos aspectos para revisar, aun así, puntualiza que en el análisis de esta categoría el accionar de las personas y la construcción de identidades reviste gran relevancia.

Por su parte, Edel (2003) en el análisis del rendimiento académico, señala una diversidad de líneas de estudio que demuestran su importancia dentro del acto educativo, considera la naturaleza multifactorial de esta categoría, ponderando “tres factores: la motivación escolar, el autocontrol del alumno y las habilidades sociales, las cuales, de acuerdo con la perspectiva del autor, encuentran una vinculación significativa con el rendimiento académico y que en forma paralela podrían ser analizados en los diferentes niveles educativos con la intención de poder evaluar sus implicaciones en el rendimiento escolar”.

Albán y Calero (2017) en su trabajo de investigación sobre esta categoría, resaltan la importancia de varios factores, entre ellos la autorregulación indicando que : “aquellos que autorregulan su propio aprendizaje, son conscientes cognitiva y motivacionalmente de lo que hacen y de lo que precisan hacer para lograr con éxito sus objetivos, por tanto, presentan un equilibrio positivo entre las creencias que tienen de sí mismos, la tarea o materia de estudio y las razones que explican su implicación”. Estos autores explican que la autorregulación en el contexto académico se entiende como una “graduación en la implicación del estudiante en su propio proceso de aprendizaje y deben establecerse tanto, desde las creencias, razones, emociones como de los procedimientos que por su frecuencia y efectividad sustentan la actuación del alumno”.

De esta manera los autores mencionados, destacan condiciones multifactoriales y dinámicas en esta categoría relacionándola con aspectos como la personalidad, actitudes y contextos, que se conjugan entre sí. En este ámbito, para efectos del presente estudio de caso se investiga la importancia de las técnicas de afrontamiento emocional en el rendimiento académico del estudiante.

Educación emocional

Para señalar su importancia es necesario referir la conceptualización de Bisquerra (2003) quien define la educación emocional como: “proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.”

Esta definición hace énfasis en la educación emocional como complemento del desarrollo cognitivo, considerándola esencial para la educación integral en todos los niveles de educación. Comprender las emociones, permitirá conocer mejor al ser humano, tomando conciencia en la forma adecuada de manejarlas, gestionándolas de forma saludable, desarrollando recursos personales como técnicas de afrontamiento emocional como herramientas fundamentales para confrontar las situaciones que vivimos, en los diversos roles. En el contexto educativo, el informe Delors de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 1996) observa que “la educación emocional es un complemento indispensable en el desarrollo cognitivo y una herramienta fundamental de prevención, ya que muchos problemas tienen su origen en el ámbito emocional.”

Revisión de la literatura

Considerando los antecedentes de la investigación en el ámbito internacional, se observaron los siguientes repositorios relacionados con la temática:

Cocunubo (2021), presenta su investigación sobre “Relación entre estrategias de afrontamiento del estrés y rendimiento académico en estudiantes Universitarios” planteando como objetivo determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento frente al estrés y el rendimiento académico de estudiantes Universitarios. La metodología de esta investigación es descriptiva, correlacional, y cuantitativa transversal; la muestra estuvo constituida por 150 estudiantes de pregrado, de diferentes Universidades de la Ciudad de Bucaramanga. Como conclusión el estudio especifica la correspondencia entre las variables de estudio, ponderando la importancia de investigaciones acerca del estrés académico, técnicas de afrontamiento y la relación que existe con el rendimiento académico en estudiantes universitarios colombianos. En las escasas investigaciones realizadas en Colombia, se halló que los principales estresores son: la presentación oral y la sobrecarga académica.

Sobre la importancia de las técnicas de afrontamiento en estudiantes universitarios Morales Rodríguez, Francisco Manuel (2018), las considera fundamentales ya que tienen implicaciones relevantes desde el punto de vista educativo y clínico guardando relación con mayor bienestar, calidad de vida y adaptación o ajuste en el ámbito universitario. Trabajó con una población de 169 estudiantes de grado de la Facultad de Ciencias de la Educación. Para evaluar las estrategias de afrontamiento aplicó una escala validada en la población española, obteniendo resultados que ponen de

manifiesto las estrategias de afrontamiento más empleadas por esta muestra de estudiantes universitarios, entre ellas, estrategias de afrontamientos centradas en la solución del problema, así como aquellas otras centradas en la emoción. Concluye indicando que los datos obtenidos son relevantes para generar toma de conciencia de las técnicas de afrontamiento empleadas en el ámbito universitario para diseñar programas o intervención psicoeducativa que permitan entrenar las estrategias de afrontamiento más eficaces para el afrontamiento de situaciones académicas generadoras de estrés.

Ávila, Montaña, Jiménez & Burgos (2014), en su trabajo de investigación, “Estilos y estrategias de afrontamiento y rendimiento académico: una revisión empírica”, señalan que, el objetivo de esta revisión es reconocer la relación entre estilos y estrategias de afrontamiento en contextos de educación superior. Los autores realizan una revisión detallada de investigaciones cualitativas que comprenden un estudio descriptivo de análisis de documentos de corte empírico, desde un enfoque interpretativo. El rango de búsqueda de la literatura científica se estableció entre los años 2001 - 2013, indagando las bases de datos Dialnet, Scielo, Psique y Redalyc. Se obtuvo un total de 479 artículos, de los cuales 46 cumplieron los criterios investigados. El trabajo concluye indicando que, se encontró una alta prevalencia de estudios sobre estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con otras variables, coinciden en correlaciones positivas entre estilos de afrontamiento activos y bienestar psicológico elevado. Concuerdan también en señalar que el rendimiento académico es un fenómeno multicausado y sugieren relaciones con el afrontamiento. Se encuentra que los jóvenes que utilizan estrategias enfocadas en la solución acertada de la situación estresante tienen mayor probabilidad de obtener un buen rendimiento académico. De igual forma,

aquellos que hacen uso de las estrategias como la religión, el esfuerzo y el éxito logran responder a las exigencias académicas. Conforme las conclusiones de la investigación científica, estos autores refieren que, el apoyo social constituye una situación relevante para los jóvenes, la percepción de ser aceptado en un grupo de pares, compañeros de semestre y el apoyo de su familia es significativa para el logro de las metas planteadas a nivel académico.

Kloster, Perrotta (2014), en su trabajo de investigación “Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná” plantean como objetivo general, analizar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento del mismo en los estudiantes universitarios”, la investigación siguió un enfoque cuantitativo y según los objetivos propuestos, se caracteriza por ser un estudio de tipo descriptivo-comparativo, la muestra estuvo compuesta por 163 estudiantes universitarios. Los resultados de la investigación permiten observar que los estudiantes universitarios de primer año presentaban un nivel de estrés académico mayor que los de los últimos años. Por su parte, sobre la utilización de las estrategias de afrontamiento se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los estudiantes universitarios que cursaban el primer año y los que cursaban los últimos años. De manera específica puede afirmarse que los estudiantes de los últimos años emplean con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento que los estudiantes de primer año.

En el ámbito nacional, se pudieron observar pocos estudios en estudiantes universitarios, que den referencias y guarden relación con esta temática.

Morales (2020), en la investigación: “El afrontamiento emocional y la educación virtual universitaria en los estudiantes de la carrera de Comunicación Social de la

facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Ambato durante la pandemia por el covid-19.”. El autor se planteó como objetivo, determinar la influencia del afrontamiento emocional en la educación virtual universitaria en los estudiantes de la carrera de Comunicación Social de la Universidad Técnica de Ambato. El enfoque de esta investigación fue cuantitativo – cualitativo, con metodología descriptiva y correlacional. La muestra fueron 72 estudiantes. Al término de la investigación se establecen conclusiones indicando que, más del 50% de estudiantes tienen un nivel de afrontamiento emocional medianamente satisfactorio tanto de emociones y pensamientos, esto puede deberse a los cambios que han tenido que experimentar los estudiantes por la nueva adaptación que surge como consecuencia del covid-19, teniendo entre muchos cambios, acoplarse a la educación virtual. De igual manera concluye que, mediante la aplicación de procesos estadísticos se pudo corroborar que existe relación entre la variable de afrontamiento y la educación virtual. Lo cual que sugiere la existencia de una problemática que busca establecer soluciones.

Bowen (2021), en su trabajo de investigación “El estrés académico en el desempeño educativo de los estudiantes de Nivelación y Primer semestre de la Carrera de Turismo en la Universidad Técnica de Ambato durante la Pandemia”, se planteó como objetivo determinar la relación que existe entre el estrés académico y el desempeño educativo de los estudiantes de Nivelación y Primer semestre de la carrera de Turismo en la Universidad Técnica de Ambato durante la Pandemia. Realizó un tipo de investigación cualitativa y cuantitativa, con una metodología descriptiva, explicativa y correlacional, considerando una muestra de una población de 57 estudiantes de nivelación y primer semestre. Esta investigación concluye determinando que el estrés

académico influye en el desempeño educativo de los estudiantes de nivelación y primer semestre de la Carrera de Turismo en la Universidad Técnica de Ambato durante la pandemia. En la investigación se comprobó que si el estudiante presenta estrés académico va a desarrollar una decadencia en el desempeño académico, identificando que la dimensión de estresor incide directamente con las notas académicas del primer parcial. Esto ha permitido conocer porque el estrés influye con el desempeño académico de los estudiantes para lo cual se ejecutó la propuesta de una guía de actividades para desarrollar estrategias de afrontamiento al estrés.

De forma general, los referentes conceptuales y la literatura científica analizada permiten observar la importancia de las técnicas de afrontamiento emocional en el rendimiento académico, creando mayor conciencia en quienes trabajan en los procesos educativos, sobre la necesidad de trabajar en el saber ser, en el desarrollo de las capacidades emocionales que el/la estudiante debe desarrollar y/o fortalecer durante su formación personal y profesional, de esta manera se contribuye al logro de una educación integral que favorezca su titulación profesional oportuna, optimizando su rendimiento académico.

MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

Diseño de la investigación

El diseño metodológico se fundamenta en una investigación cualitativa, exploratoria y descriptiva, que admite un valor subjetivo a las incógnitas planteadas interpretando los resultados de manera crítica y reflexiva, admite la recolección de datos

y describe las causales del problema. En el presente caso, la historia de vida como metodología cualitativa, el proceso de interpretación se realiza desde la perspectiva de las personas, quienes están continuamente interpretándose y definiéndose en diferentes situaciones (Taylor y Bogdan, 1998). Así pues, la metodología cualitativa permite trabajar la realidad desde una perspectiva humanista con fundamentos en la fenomenología, el existencialismo y la hermenéutica, tratando de comprender la conducta humana desde el propio marco de referencia de las personas.

Se utiliza un enfoque cualitativo detallando la naturaleza de la realidad subjetiva para describir y darle respuestas a las preguntas planteadas. Hernández (2014) menciona que este enfoque se orienta en la descripción y observación para reconstruir la realidad de los hechos, es un proceso flexible, se lleva a cabo entre las respuestas y avances teóricos, considera el mundo social a partir de reflexiones para construir teorías subjetivas, además estudia casos individuales, representativos no desde el punto de vista estadístico, sino por sus “cualidades”. El mismo autor sobre la recolección de los datos señala que: “está orientada a proveer de un mayor entendimiento de los significados y experiencias de las personas. El investigador es el instrumento de recolección de los datos, se auxilia de diversas técnicas que se desarrollan durante el estudio, comienza a aprender por observación y descripciones de los participantes y concibe formas para registrar los datos que se van refinando conforme avanza la investigación”

Por su parte, el enfoque exploratorio fortalece conocimientos sobre el tema, realizando una revisión científica documental en el desarrollo del estudio del arte, aplicando la entrevista utilizando el cuestionario de 10 preguntas abiertas como instrumento y la aplicación del inventario de estrategias de afrontamiento; en gran

medida, este método exploratorio contribuirá en la recopilación de la información para tener una visión general del tema, estableciendo las bases de esta investigación. De igual manera, la investigación descriptiva es oportuna, permite el conocimiento del contexto que influye en el problema del sujeto de estudio, describe una situación en la vida real, en este caso el bajo rendimiento académico del estudiante, así como la descripción de las técnicas de afrontamiento emocional, necesarias de desarrollar para un adecuado desenvolvimiento académico. Al respecto de estos métodos, Díaz y Calzadilla (2016) señalan que “en los estudios exploratorios se tiene como función familiarizarse con los fenómenos desconocidos y tratan de identificar conceptos que pueden constituirse en futuras características para éstos objetos”. Sobre los estudios descriptivos Hernández (2014), manifiesta que este diseño pretende recoger información de manera independiente o conjunta sobre las categorías a las que se refiere.

De esta manera, este tipo de enfoque constituye un gran aporte para la presente investigación, por cuanto no cuantifica los datos recolectados, sino que utiliza técnicas como la entrevista que cualifican la información obtenida mediante la observación y los instrumentos aplicados para llegar a la comprensión, claridad del tema, dando respuesta a las interrogantes planteadas, por tanto la recopilación de datos se analizan con la finalidad de enfocar la investigación hacia el descubrimiento o comprensión y no a la comprobación de la situación de estudio.

Muestra

Para la selección del sujeto de estudio, se ha considerado la técnica de muestreo no probabilístico por conveniencia, escogiendo a un estudiante de primer semestre que

obtuvo bajo rendimiento posterior a las evaluaciones del primer ciclo, de la Carrera de Biología; el estudiante demostraba un estado afectivo emocional con pensamientos pesimistas sobre su rendimiento académico e inadecuada gestión emocional. Sobre esta técnica Johnson, 2014, Hernández-Sampieri et al., 2013 y Battaglia, 2008 mencionan que, en las muestras no probabilísticas, la selección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas que tienen relación con las características de la investigación o los propósitos del investigador. En el enfoque cualitativo las muestras no probabilísticas revisten importancia porque permiten obtener casos, sean personas, objetos, contextos o situaciones que brindan una gran riqueza para la recolección y el análisis de los datos; además de facilitar la disponibilidad de la muestra, sobre lo cual Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista-Lucio, P. (2014) señalan que, las muestras por conveniencia son simplemente los casos disponibles a los cuales tenemos acceso.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de la información la técnica empleada es la entrevista no estructurada utilizando como instrumento de aplicación un cuestionario de 10 preguntas abiertas, de igual manera se aplica el Inventario de estrategias de afrontamiento CSI.

La entrevista

Díaz et al. (2013) sobre la entrevista, señala que "es una técnica de gran utilidad en la investigación cualitativa para recabar datos; se define como una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar. Canales (2006) la define como "la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto

de estudio, a fin de obtener respuestas a las interrogantes planteadas sobre el problema propuesto". En este sentido la entrevista proporciona la interacción y diálogo entre dos personas propiciando que el entrevistado describa y exprese sus experiencias referentes a las categorías relacionadas al tema que se investiga.

Sobre la entrevista no estructurada Schettini, P.; Cortazzo, I. (2016), señalan que: nos permite aproximarnos de manera natural y simple a los sujetos de nuestra población de estudios, sin hacerlos sentir invadidos ni examinados, obteniendo la confianza y el vínculo necesario que toda recolección de información requiere. En este aspecto esta técnica aporta información significativa al presente estudio de caso describiendo lo que se investiga, para lo cual se utiliza el cuestionario, como instrumento de recolección de datos.

Instrumento: Cuestionario de preguntas semiestructuradas

El cuestionario señala Meneses (2016), es el instrumento que empleamos para la recogida de datos, es la herramienta que permite al científico social plantear un conjunto de preguntas para recoger información sobre una muestra de personas. Tejero (2021), señala que en la entrevista semiestructurada se recolecta datos de los entrevistados a través de un conjunto de preguntas abiertas. El propósito de estas preguntas es permitir a los entrevistados contestar con su lenguaje real, por su naturaleza estas preguntas permiten que el entrevistado exprese sus pensamientos, sentimientos y experiencias sin interferencia del entrevistador o de respuestas preestablecidas.

Para efecto del presente trabajo se aplica al estudiante un cuestionario de 10 preguntas semiestructuradas, relacionadas con su rendimiento académico y habilidades de afrontamiento emocional frente a situaciones estresantes en su desenvolvimiento

académico; las interrogantes planteadas permiten analizar cómo enfrenta el estudiante su desempeño académico y las técnicas de afrontamiento emocional frente a los resultados del mismo. Se realizó la respectiva validación de experto, quien desde su experiencia aportó y aprobó la validez del instrumento aplicado, los parámetros establecidos fueron: Claridad (Cl): La pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas. Coherencia (Co): La pregunta tiene relación lógica con el componente o categoría que se investiga. Relevancia(R): La pregunta es esencial o importante, por tanto, debe ser incluida. Para ello, se colocó una casilla correspondiente en una escala del 1 al 4, de acuerdo con la siguiente escala: 1. No cumple con el criterio. 2. Bajo nivel. 3. Moderado nivel. 4. Alto nivel. Como resultado de la validación, el instrumento obtuvo una calificación de 4 puntos en cada uno de los indicadores establecidos.

Inventario de Estrategias de Afrontamiento CSI. (. Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2007)

Otro instrumento utilizado para la recolección de datos es el Inventario elaborado por F. J. Cano García L.; Rodríguez Franco J.; García Martínez, (2007), quienes acertadamente realizan una adaptación al ámbito español del inventario creado originalmente en inglés por Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal (1989), argumentando la insuficiencia y limitaciones de los instrumentos disponibles en nuestro idioma, además de las excelentes potencialidades que ofrece el cuestionario.

Para su validación diversos autores encontraron coeficientes de fiabilidad de alfa de Cronbach muy adecuados en cada una de las ocho estrategias de afrontamiento: resolución de problemas (.86), autocrítica (.89), expresión emocional (.84),

pensamiento desiderativo (.78), apoyo social (.80), reestructuración cognitiva (.80), evitación de problemas (.63) y retirada social (.65) Medina et al. (2018); en este estudio los valores de alfa de Cronbach fueron similares, y en algunas estrategias superiores, a los obtenidos en la adaptación del inventario de Cano et al. (2007).

Los resultados de la validez y fiabilidad mediante estos análisis fueron esperados y significativos en relación al reactivo original, debido a que produjo una concordancia del 70% con aquel estudio; los resultados de la adaptación mostraron excelentes propiedades psicométricas superando incluso las del estudio original puesto que ocho factores explicaron un 61 % de la varianza con sólo 40 ítems (frente a los 72 que explicaban un 47 % en el instrumento original) y obtuvieron coeficientes de consistencia interna entre 0,63 y 0,89.

Este instrumento está conformado por 40 ítems, responde en una escala Likert de 5 puntos, desde 0=En absoluto hasta 4=Totalmente. La adaptación de este Cuestionario ha resultado satisfactoria en su aplicación, las propiedades psicométricas que ofrece son beneficiosas en el análisis de técnicas de afrontamiento, además de su brevedad, sencillez en la aplicación y corrección, sumado a la facilidad en el análisis de situaciones estresantes permitiendo combinar información cualitativa con cuantitativa; en general es una herramienta psicotécnica muy útil al considerar su uso, no solamente para fines de investigación sino también para la práctica psicológica clínica.

Procesamiento de la Información

La información para el presente estudio de caso se recopiló mediante la entrevista al estudiante, utilizando como instrumentos, la aplicación de un Cuestionario de 10 preguntas sobre las categorías en estudio y el Inventario de estrategias de

afrontamiento CSI; para el efecto se realizaron los permisos correspondientes al tomar información del proceso de Fortalecimiento de la permanencia estudiantil, realizado por la Unidad de Bienestar Universitario, área de Psicología Educativa; de igual manera se procedió a tomar datos aportados por el estudiante, siempre en el marco del respeto y la confidencialidad que demandan los servicios del área psicológica.

Estos instrumentos de recolección de datos fueron aplicados vía correo electrónico, explicando de forma virtual sincrónica al estudiante sobre aspectos importantes en la realización de los mismos, solicitando el permiso y autorización respectiva para tomar los resultados en el análisis del presente estudio de caso, estableciendo la reserva en su identificación y la ausencia de respuestas incorrectas en la realización de los mismos.

En el procesamiento de la información obtenida con los instrumentos utilizados, se aplicó el análisis e inferencia para determinar la importancia de las técnicas de afrontamiento y la influencia en el bajo rendimiento académico del estudiante.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Cuestionario de preguntas

Con la información recopilada en las respuestas obtenidas, se procede al análisis e interpretación de cada una de las preguntas planteadas al estudiante, considerando el apoyo del marco teórico en la interpretación de los resultados:

Al plantearle la pregunta **¿Cómo describe Ud. su rendimiento académico?** El estudiante responde: “Pienso que mi rendimiento académico es bajo, no puedo mejorar mis calificaciones, quizás no he actuado con responsabilidad”. El estudiante es consciente de su bajo rendimiento, refleja dudas en su capacidad de mejorar su aprovechamiento, indicando que no puede mejorar, es dubitativo también en su demostración de responsabilidad. Se evidencia desmotivación y falta de autocontrol en la consideración de su desenvolvimiento académico. Estos aspectos coinciden con lo que señala Edel (2003) en el análisis del rendimiento académico, considerando la naturaleza multifactorial de esta categoría, se ponderan “tres factores: la motivación escolar, el autocontrol del alumno y las habilidades sociales, estos encuentran una vinculación significativa con el rendimiento académico”.

Sobre la interrogante **¿Cuáles son las situaciones que influyen en su rendimiento académico?**, el estudiante indica “He tenido problemas personales, tengo problemas en mi familia, no me concentro y me desmotivo en los estudios, no entiendo las explicaciones de los profesores, no le dedico mucho tiempo a mis estudios”. Se observa que el estudiante identifica las causas de su bajo rendimiento estableciendo aspectos multicausales de sus diversos contextos, que influyen en su rendimiento; ello concuerda con lo que señala Grasso (2020) al indicar que el rendimiento académico se refiere a un constructo que resulta casi imposible reducirlo a un solo aspecto.

Con respecto a la pregunta **¿Qué situaciones en su desenvolvimiento académico le ocasionan estrés?**, responde “Las tareas a veces son muchas, no me concentro por problemas personales, no entiendo bien a los profesores esto me preocupa y no presento a tiempo las tareas por los problemas económicos con el internet, no me

relaciono con mis compañeros, todo esto a veces me angustia”. La respuesta evidencia que son varios factores que influyen, lo que determina una sobrecarga en el estudiante surgiendo preocupación, angustia, desarrollando estados emocionales desfavorables que generan estrés. Esta situación concuerda con Palma Delgado, G., & Barcia Briones. M. (2020) al indicar que, los estados emocionales no favorables influyen en la obtención de bajas calificaciones, predominando una visión de que los estados emocionales inciden en el éxito académico del estudiante en cualquier nivel educativo.

Otro tema importante que se indagó es, **¿Qué acciones realiza para manejar el estrés en estas situaciones?** refiere que, “Trato de no pensar, pero igual siento las cosas complicadas, no siento confianza y no hablo casi con nadie de mis compañeros y en mi familia hay problemas. La respuesta expresa que el estudiante no aplica técnicas de afrontamiento adaptativas para confrontar las dificultades que se le presentan y siente que no cuenta con el apoyo social en sus diversos contextos. Sobre ello, Fernández et al., (2015) señalan que: “El compañerismo y la presencia de figuras de ayuda permiten a las y los estudiantes un mejor manejo de la ansiedad y de las demandas de los estresores académicos”.

Posteriormente al preguntarle **¿Cómo es su relación con compañeros/as de estudio y docentes?** su respuesta es, “Casi no hablo con nadie, no me siento en confianza, tampoco tengo ánimos de conocer a más personas”. Esta respuesta refuerza la necesidad de apoyo social que el estudiante siente que no tiene lo que contribuye en su desmotivación e muestra influencia en su rendimiento académico. Al respecto hay coincidencia con lo que indican Feldman et al. (2008) resaltando el apoyo social y su trascendencia efectiva en el aprovechamiento satisfactorio de los estudiantes,

observando inclusive una alta intensidad de estrés como resultado de un bajo nivel de apoyo social.

También se le indagó sobre **¿Cómo es su relación familiar?**, indica que “No es buena, hay problemas eso hace desmotivarme y trato de buscar soluciones para mis problemas”. Con su respuesta se observa que no siente apoyo en sus diversos contextos, incluido el familiar, evidenciando la necesidad de fortalecer su relación en los diversos ámbitos en los que se desenvuelve ya que estos contribuirán a brindarle estabilidad emocional, para sentirse mejor y percibir de manera más positiva su rol de estudiante. Yanguas y Leturia (2006) refuerzan este aspecto considerando que: “el apoyo social es el conjunto de relaciones sociales, entre las que destacan las familiares, que proveen al sujeto de afecto, ayuda, imagen positiva, información, etc., siendo un mediador importante en el proceso de afrontamiento de los acontecimientos estresantes.”

Se preguntó también **¿Siente Ud. que puede expresar sus emociones de forma adecuada?**, respondiendo “No, no converso con nadie y a veces me siento triste por las cosas que pasan, me desespero”. Con esta respuesta se percibe una inadecuada expresión emocional lo cual afecta el bienestar del estudiante influyendo también en su rendimiento académico considerando que la salud es integral y si la salud emocional, psicológica está afectada influye en los diversos contextos. Lo expuesto muestra coincidencia con lo que investigaron Palma Delgado, G., & Barcia Briones. M. (2020), demostrando que existe correlación entre el estado emocional y rendimiento académico.

Indagando sobre si **¿Se siente preparado emocionalmente para afrontar las dificultades que se le presentan como estudiante?**, respondió “No, pienso que tengo

que buscar ayuda para sentirme mejor”. Con esta respuesta se reconoce la necesidad que tiene el estudiante de desarrollar técnicas de afrontamiento emocional para hacer frente a las dificultades que puedan presentarse en su desenvolvimiento estudiantil, entre ellas su rendimiento académico. Esto guarda relación con lo que indican Chou, Chao, Yang, Yeh y Lee (2011) quienes en su estudio científico refieren que: “cuando los jóvenes utilizan estrategias de afrontamiento activas, el riesgo de abandono disminuye debido a que se controla el estrés académico”.

Con referencia a **¿Cuáles son las técnicas de afrontamiento emocional que Ud. conoce para hacer frente a las dificultades que se presentan en su desenvolvimiento académico?**, indica que, “Quizás hablar con alguien que me ayude o me oriente, pero no tengo mucha confianza con compañeros”. La respuesta refiere la necesidad que tiene el estudiante de desarrollar técnicas de afrontamiento de expresión emocional, manifestando su deseo de expresar con alguien que pueda orientarle, a su vez la necesidad del apoyo social de compañeros como un apoyo entre pares. Este aspecto concuerda con lo que señalan Vega et al. (2017) al indicar que: “el apoyo social es un factor protector para afrontar situaciones estresantes, pues los compañeros de clase son una fuente de apoyo más cercana que los familiares”.

En última instancia al preguntarle, **Con los resultados obtenidos en sus evaluaciones ¿Qué compromisos se plantea para lograr un adecuado rendimiento académico?** El estudiante indica que “Debo mejorar mi rendimiento, tratar de tranquilizarme y ver la forma de resolver los problemas que tengo, buscar ayuda con compañeros o profesores para mejorar mis lecciones y trabajos, esforzarme un poco más”. Con esta respuesta el estudiante demuestra que a pesar de sus dificultades muestra

aún predisposición y necesidad de desarrollar habilidades de afrontamiento, lo cual es significativo y demanda la necesidad de quienes estamos involucrados en los procesos educativos de fortalecer una educación integral que promueva el desarrollo de competencias emocionales para lograr un adecuado rendimiento académico y bienestar personal. Sobre la importancia de estos recursos, Saklofke et al., (2012) señalan que las emociones son parte del proceso de construcción y mantenimiento del soporte social de los estudiantes al medio universitario, por tanto, es indispensable el diseño de programas de intervención que localicen a aquellos que pudieran estar en riesgo y quienes, por lo tanto, son vulnerables, para apoyarlos y evitar, en la medida de lo posible, que abandonen sus estudios.

El análisis e interpretación realizada, de los datos aportados por el estudiante, evidencian la importancia del desarrollo de técnicas de afrontamientos emocional y la influencia que generan en el rendimiento académico del estudiante.

Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI)

Con los resultados obtenidos en la aplicación de este Inventario, se procede al análisis e interpretación, conforme las respuestas aportadas:

Se evalúa el Inventario mediante la Clave de corrección, obteniendo los puntajes directos adquiridos por el estudiante sobre sus estrategias de afrontamiento, posteriormente se transforman las puntuaciones directas (Pd) a los percentiles (Pc) dados en el Baremo de criterios establecidos para la evaluación. De esta manera se obtienen los siguientes resultados, señalados en la Tabla 2:

Tabla 2. Transformación de Puntuaciones directas a Percentiles de Baremo de CSI.

	REP	AUT	EEM	PSD	APS	REC	EVP	RES
Puntaje directo	15	14	7	13	9	11	10	8
Percentiles	45	90	40	55	40	55	85	85

Fuente: Evaluación Inventario CSI aplicado al estudiante

Para el análisis e interpretación de estos resultados se consideran las Tablas 3, 4 y 5 que señalan 3 estructuras jerárquicas de las estrategias de afrontamiento, según los autores de la adaptación al español del Inventario: la estrategia primaria que comprende ocho factores, cuatro estructuras secundarias y dos estructuras terciarias.

Tabla 3. Estructura I: Estrategias Primarias del CSI.

Estrategias de la Estructura I	Descripción
Factor 1: Resolución de problemas. (REP)	Son estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a eliminar el estrés, modificando la situación
Factor 2: Autocrítica. (AUT)	Estrategia basada en la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante o su inadecuado manejo
Factor 3: Expresión emocional. (EEM)	Estrategias encaminadas a liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés
Factor 4: Pensamiento desiderativo. (PSD)	Estrategias cognitivas que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante
Factor 5: Apoyo Social. (APS)	Estrategias referidas a la búsqueda de apoyo emocional
Factor 6: Re-estructuración cognitiva. (REC)	Estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante
Factor 7: Evitación de Problemas. (EVP)	Estrategias que incluyen la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento estresante
Factor 8: Retirada social. (RES).	Estrategia de retirada de amigos, familiares, compañeros y personas significativas asociadas con la reacción emocional en el proceso estresante

Fuente: Cano García, F.J; Rodríguez Franco, L; García Martínez, J. (2007). Adaptación española del inventario de Estrategias de Afrontamiento

Conforme los resultados transformados en percentiles, las estrategias de afrontamiento más utilizadas por el estudiante son: Autocrítica. (AUT), Retirada social.

(RES) y Evitación de Problemas. (EVP); interpretando los criterios establecidos en la Tabla 3, observamos que el estudiante utiliza estrategias basada en la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante o su inadecuado manejo, así mismo utiliza Estrategia de retirada de amigos, familiares, compañeros y personas significativas asociadas con la reacción emocional en el proceso estresante y de igual manera desarrolla Estrategias que incluyen la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento estresante.

Las estrategias de afrontamiento menos utilizada por el estudiante son Expresión emocional. (EEM), Apoyo Social. (APS) y Resolución de problemas. (REP). En el análisis de la Tabla 3 esto indica que el estudiante no utiliza Estrategias encaminadas a liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés, así como no desarrolla Estrategias referidas a la búsqueda de apoyo emocional y no utiliza estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a eliminar el estrés, modificando la situación.

Tabla 4. Estructura II: Estrategias secundarias del CSI.

Estructura II	Descripción	Estrategia
1. Manejo adecuado centrado en el problema	Refleja afrontamiento adaptativo centrado en el problema. Modifica la situación o su significado.	1. Resolución de problemas 2. Reconstrucción cognitiva
2. Manejo adecuado centrado en la emoción.	Refleja un afrontamiento adaptativo centrado en el manejo de las emociones que afloran en el proceso estresante.	1. Apoyo social 2. Expresión emocional
3. Manejo inadecuado centrado en el problema	Indica un afrontamiento desadaptativo centrado en el problema; evitando las situaciones estresantes o fantaseando sobre realidades alternativas pasadas, presentes o futuras.	1. Evitación de problemas 2. Pensamiento desiderativo
4. Manejo inadecuado centrado en la emoción	Refleja el afrontamiento desadaptativo centrado en las emociones, pero basado en el aislamiento, autocrítica y autoinculpación.	1. Retirada social 2. Autocrítica

Fuente: Cano García, F.J; Rodríguez Franco, L; García Martínez, J. (2007). Adaptación española del inventario de Estrategias de Afrontamiento

Por otro lado, los resultados de puntuaciones percentiles analizados con los criterios de la Tabla 4 evidencian que el estudiante ha desarrollado un Manejo inadecuado centrado en la emoción que refleja el afrontamiento desadaptativo basado en el aislamiento, la autocrítica y la autoinculpación; de igual manera presenta Manejo inadecuado centrado en el problema con un afrontamiento desadaptativo evitando las situaciones estresantes. Con los resultados de menor puntuación percentil vemos también que no presenta Manejo adecuado centrado en la emoción ni el problema.

Tabla 5. Estructura III: Estrategias terciarias del CSI.

Estructura III	Descripción	Estrategia
1. Manejo adecuado	Indica esfuerzos activos y adaptativos para compensar la situación estresante	1. Resolución de problemas 2. Re-estructuración cognitiva 1. Apoyo social 2. Expresión emocional
2. Manejo inadecuado	Sugiere afrontamiento pasivo y desadaptativo	1. Evitación del problema 2. Pensamiento desiderativo 1. Retirada social 2. Autocrítica.

Fuente: Cano García, F.J; Rodríguez Franco, L; García Martínez, J. (2007). Adaptación española del inventario de Estrategias de Afrontamiento

Finalmente, los resultados obtenidos por el estudiante, analizados con los criterios de la Tabla 5, reflejan que las mayores puntuaciones evidencian un Manejo inadecuado lo que sugiere afrontamiento pasivo y desadaptativo centrado en sus emociones y en el problema; de igual manera, las menores puntuaciones reflejan que el estudiante no presenta Manejo adecuado de sus emociones y no desarrolla esfuerzos activos y adaptativos para compensar la situación estresante de las dificultades que le presentan.

Con lo expuesto en este análisis e interpretación, los resultados obtenidos muestran que el estudiante no utiliza habilidades de afrontamiento emocional requiriendo el desarrollo de técnicas como la expresión emocional y el apoyo social, para hacer frente a las dificultades que se le presentan, por el contrario, ha desarrollado técnicas de afrontamiento emocional desadaptativas e inadecuadas como la autocrítica y la retirada social.

Análisis de rendimiento académico del estudiante

Con los resultados del Inventario y entrevista realizada con el cuestionario, se observa que el estudiante utiliza técnicas de afrontamiento emocional pasivas o desadaptativas que no contribuyen a su bienestar y afectan su aprovechamiento académico. Estos resultados coinciden con el análisis del rendimiento académico del estudiante sujeto de estudio, quien posterior a las evaluaciones del primer ciclo, tuvo un promedio de 69.20, siendo un aprovechamiento bajo que el estudiante reconoce, indicando además que no puede mejorar sus calificaciones, reconociendo inclusive que quizás no ha actuado responsablemente.

De igual manera, el estudiante indica múltiples factores que influyen en su rendimiento académico: “He tenido problemas personales, tengo problemas en mi familia, no me concentro y me desmotivo en los estudios, no entiendo las explicaciones de los profesores, no le dedico mucho tiempo a mis estudios”. Lo expuesto, coincide con los aspectos multicausales de esta categoría que señalan varios autores, lo cual permite determinar la necesidad de tomar en cuenta otros factores entre ellos los psicológicos, las emociones, habilidades de afrontamiento emocional como la expresión

emocional, el apoyo social, aspectos que, pueden contribuir o disminuir los procesos cognitivos que intervienen en el aprendizaje y generar influencia en el rendimiento académico, como demuestra el análisis e interpretación de los resultados del presente caso de estudio.

PROPUESTA

Con base en los datos obtenidos, su análisis e interpretación se realiza una propuesta para el desarrollo de técnicas de afrontamiento emocional en estudiantes de primer semestre:

Tema:

Técnicas de afrontamiento emocional para estudiantes con bajo rendimiento del primer semestre.

Unidad ejecutora:

Unidad de Bienestar Universitario. Área de Psicología.

Beneficiarios:

Estudiantes con bajo rendimiento del primer semestre de la Carrera de Biología.

Justificación:

El diseño de una propuesta para el desarrollo de técnicas de afrontamiento emocional es importante, tomando en consideración los resultados del presente estudio de caso. Bienestar Universitario es una unidad de apoyo a la academia, que contribuye a favorecer la educación integral en la Institución, desarrollando actividades para fortalecer al estudiante en su salud integral; por ello, la ejecución de estrategias de

intervención para el desarrollo de técnicas de afrontamiento emocional en los estudiantes es necesaria, conscientes de que, si el estudiante es atendido en su salud integral estará mayormente predispuesto a acceder a los procesos de aprendizaje, optimizando con ello su rendimiento académico.

Alcance:

La ejecución de esta propuesta se realizará cada período académico semestral, posterior a las evaluaciones del primer ciclo, con el objetivo de seleccionar a estudiantes del primer semestre que obtengan bajo rendimiento en una o más asignaturas.

Con los estudiantes seleccionados se trabajará un plan de 3 talleres de intervención en técnicas de afrontamiento emocional para el fortalecimiento de sus habilidades personales frente a situaciones de dificultad que se le presenten en su desenvolvimiento académico y su vida personal. Los planes de talleres a implementarse tienen un enfoque cognitivo conductual tomando como referente los estudios realizados por Lazarus y Folkman (1984) que proponen estrategias centradas en la emoción y el problema, basados en el procesamiento frente a eventos que producen estrés, como el bajo rendimiento en este caso.

Finalmente se brindará el seguimiento en el desenvolvimiento académico de los estudiantes participantes, dejando siempre la apertura para reforzar y brindar el acompañamiento psicológico clínico y educativo, conforme las necesidades que posteriormente puedan manifestarse.

Objetivo General:

Aplicar estrategias cognitivas conductuales para el fortalecimiento de técnicas de

afrontamiento emocional, en estudiantes de primer semestre que obtuvieron bajo rendimiento académico.

Objetivos específicos:

- Desarrollar técnica Respiración profunda.
- Aplicar técnica de detención del pensamiento y Fantasía de imágenes racional-emotivas.
- Ejercitar técnica de Pensamiento adecuado para manejar los pensamientos negativos.

Actividades:

Los Talleres para ejecutarse se resumen en las siguientes tablas:

Tabla 6. Técnica Respiración profunda

Taller	Objetivo	Actividades	Tiempo
Taller: Técnica Respiración profunda	<ul style="list-style-type: none"> • Reducir el estrés y la ansiedad • Promover una mayor sensación de calma y bienestar. • Mejorar la concentración y capacidad de atención 	<p>Psicoeducación emocional dando a conocer los beneficios de la técnica respiración profunda y los efectos que produce en la relajación. Se sugiere estar cómodamente sentado porque es la mejor postura para practicar la relajación, realizando el entrenamiento con calma, sin prisas ni interrupciones.</p> <p>Entrenamiento: La postura para el aprendizaje se dará cómodamente sentado. Se inspira suave y lentamente por la nariz (3-4 s) Se notará cómo se llenan los pulmones y cómo estómago y abdominales salen hacia afuera. Se mantiene el aire dentro (2-3 s) y luego se espira muy lentamente por la boca hasta eliminar completamente el aire de los pulmones Se repite el ciclo 5 veces, descansando unos minutos, y realizando después 5 ciclos de inspiración-expiración más. Se practica dos veces todos los días.</p> <p>Se establece la necesidad de practicar en casa, combinando el ejercicio con la relajación muscular, lo</p>	2 sesiones de 30 minutos

que dará mejores resultados.

Se refuerza señalando que, para que la respiración sea útil debe convertirse en un instrumento de fácil uso. Por ello, debe practicarse en situaciones cada vez más reales, realizando la práctica después de situaciones menos agradables que producen emociones negativas.

Fuente: Ibáñez-Tarína, C. Manzanera-Escartí R. (2011) Técnicas cognitivo-conductuales de fácil aplicación en atención primaria (I)

Tabla 7. Técnicas de control de las emociones

Taller	Objetivo	Actividades	Tiempo
Técnicas de control de las emociones:		Antes del entrenamiento de las técnicas de control de las emociones, se brinda psicoeducación sobre las emociones, indicando que son estados internos que nos ayudan a comunicarnos con los demás. Muchas veces podemos pensar que debemos eliminar las emociones que no nos causan bienestar o negativas. Pero, es importante reconocer que todas las emociones son válidas y no podemos evitarlas, reprimirlas o desconectarnos de ellas. Por ello, es importante aprender a manejarlas.	
Técnica de detención del pensamiento	Eliminar pensamientos obsesivos que tienden a inhibir la ejecución de la conducta deseada.	<p>Se solicita al estudiante realizar una lista de pensamientos obsesivos o pensamientos que no le generan bienestar y solicitar que una vez identificados, plantearse las preguntas: ¿Es racional este pensamiento?, ¿Es productivo?, ¿Le resulta fácil controlar ese pensamiento?</p> <p>Una vez que realiza la lista se solicita que escoja unos de los pensamientos que sea más recurrente y sienta que le afecta más. A continuación, se define una orden para detener el pensamiento “basta”, “stop”, “alto”. A esta orden la acompañamos con un ruido fuerte, por ejemplo, puede ser un golpe en la mesa. Posteriormente, debemos introducir un pensamiento alternativo que sustituya al pensamiento que nos afecta, obsesiona o que nos genera malestar.</p> <p>Se brinda psicoeducación indicando que las perturbaciones emocionales aparecen por las interpretaciones que realizamos de las diferentes situaciones que experimentamos. Conforme a la manera que realizamos estas interpretaciones, surgen patrones de pensamientos irracionales, estos, pueden dirigirse hacia sí mismos, hacia los demás o hacia el</p>	2 sesiones de 30 minutos

		mundo en general.
Técnica Fantasía de imágenes racional-emotivas.	•Sustituir las emociones negativas o inapropiadas por emociones funcionales	<p>Por lo tanto, estas técnicas tienen la finalidad de desarrollar patrones de pensamiento racionales y adaptativos que nos permitan expresar adecuadamente nuestras emociones.</p> <p>Se da la orden al estudiante indicándole: “Quiero que cierre los ojos, imagine una escena en la que suceda algo que considere que es lo peor que podría sucederle.</p> <p>Identifique todo lo que piensa sobre sí mismo. Experimente vivamente los sentimientos. Ahora, quiero que intente cambiar esos sentimientos por otros menos negativos, que sean más funcionales y apropiados”.</p> <p>Se reflexiona sobre la experiencia realizada.</p> <p>Se repite el entrenamiento con otra escena.</p>

Fuente: Sobrino Jiménez, N. (2019) Técnicas de control de las emociones

Tabla 8. Técnica Reestructuración cognitiva

Taller	Objetivo	Actividades	Tiempo
Reestructuración cognitiva. ¿Cómo manejar los pensamientos negativos?	Proporcionar estrategias para el manejo de pensamientos negativos que predisponen a la ansiedad y el estrés.	<p>Se realiza una conceptualización de la función de los pensamientos en el comportamiento, sobre todo de aquellos que causan ansiedad y estrés. Se le explica en qué consiste la técnica, para proceder a la realización de un ejercicio de identificación de pensamientos negativos.</p> <p>La reestructuración cognitiva (Ellis, 1971) es una técnica de autoayuda para disminuir o eliminar reacciones emocionales no deseadas. Se sustenta en que, no son solamente las situaciones o acontecimientos los que causan nuestros estados emocionales de enfado, temor, ansiedad, celos, etc., sino los pensamientos que nosotros tenemos sobre tales eventos.</p> <p>En esta técnica primero se debe identificar el pensamiento que nos genera malestar, en qué momento y situación estamos pensando de esta manera, una vez descubierto el pensamiento negativo, por ejemplo, una afirmación pesimista de sí mismo, del futuro o de la vida en general, el siguiente paso es analizar mediante preguntas este pensamiento; ¿existe la certeza de que eso es realmente lo que está ocurriendo?, ¿existe alguna otra explicación posible?</p>	2 sesiones de 30 minutos
		Sin embargo, no se trata simplemente de sustituir	

un pensamiento negativo por uno positivo, sino que se requieren reconocer y examinar las circunstancias que en el pasado han acompañado tales estados emocionales problemáticos, con el fin de analizarlos, cuestionarlos y generar alternativas para modificarlos.

Se informa también sobre los pensamientos automáticos, se le describe como aquellos pensamientos surgen inmediata y habitualmente en determinadas circunstancias y suelen llevar a reacciones emocionales inadecuadas y negativas; son aprendidos en una etapa temprana de la vida de acuerdo a como hemos sido tratados por los demás, lo que se nos ha dicho sobre nosotros mismos y a nuestras experiencias generales de la vida.

Se ilustra la información a partir de casos reales cómo ciertos pensamientos automáticos pueden resultar en estados emocionales inadecuados.

Para reforzar la técnica se trabaja con tareas para la casa, indicando fuentes bibliográficas de apoyo, esta tarea se analiza en la siguiente sesión como reforzamiento. Para la casa se indica la tarea de:

1. Dar respuesta a un cuestionario especificando tres situaciones en las cuales identifique pensamientos negativos automáticos, explicando las razones por las que son negativos.

2. Luego leer la lista de los principales pensamientos negativos automáticos, indicando las fuentes, así como la explicación de los diferentes comportamientos que pueden resultar. También se solicita que explique el por qué la idea es negativa y cuáles alternativas positivas puede plantear.

Fuente: Valadez Ramírez, Alfonso (2002) Aplicación de técnicas cognitivo-conductuales en un caso de problemas familiares

Conclusiones:

- Las situaciones que los estudiantes deben afrontar en su desenvolvimiento académico unido a su historia de vida y la etapa en la que se encuentran, demandan la necesidad de implementar programas de apoyo y sostenimiento emocional que contribuyan a su bienestar y un adecuado rendimiento

académico.

- El enfoque cognitivo conductual brinda técnicas como una forma de psicoterapia breve, que contribuyen a la gestión adecuada de las emociones y permiten combatir los pensamientos negativos modificando la manera como enfrentamos estos eventos.

Recomendaciones:

- Implementar estrategias de intervención en tutorías docentes que contribuyan en el logro de una educación integral, atendiendo al fortalecimiento de las necesidades socioemocionales que los estudiantes experimentan.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- Conforme a la investigación realizada y los resultados de los instrumentos aplicados al sujeto de estudio, se determina que la categoría técnicas de afrontamiento muestra influencia en el rendimiento académico; el estudiante presenta desmotivación y poca capacidad de afrontamiento adaptativo a las dificultades que se le presentan, lo cual afecta su rendimiento académico.
- Se establece también que el desarrollo de técnica de afrontamiento de expresión emocional es necesario para gestionar saludablemente las emociones y procesar adecuadamente las experiencias en el logro del bienestar, en los diversos contextos incluido en el ámbito educativo. La expresión adecuada de emociones

de los estudiantes constituye un factor significativo en la construcción de sus aprendizajes. Cuando las emociones son favorables y el estado de bienestar está principalmente presente en el contexto del estudiante, los resultados académicos suelen ser satisfactorios. Por el contrario, emociones desfavorables son conducentes a bajos índices de rendimiento. Palma Delgado, G., & Barcia Briones, M. (2020)

- Sobre el apoyo social como técnica de afrontamiento, se precisa la necesidad de fortalecerla en el estudiante, tomando en cuenta la etapa de vida en la que se encuentra, donde las relaciones sociales, entre pares, son gratificantes y necesarias para su bienestar. Se coincide con Vega et al. (2017) quienes señalan que: “el apoyo social es un factor protector para afrontar situaciones estresantes, pues los compañeros de clase son una fuente de apoyo más cercana que los familiares”
- La educación integral demanda el desarrollo de todas las capacidades del estudiante, físicas, psicomotoras, cognitivas, socioemocionales entre otras, con base en ello, se determina también, que es factible la realización de programas de psicoeducación emocional que promuevan el desarrollo de técnicas de afrontamiento emocional adaptativas, para optimizar su rendimiento académico y crecimiento personal.

Recomendaciones

Con base en las conclusiones emitidas, se realizan las siguientes recomendaciones:

- Observar la factibilidad de la Propuesta de técnicas de afrontamiento emocional para que pueda ser ejecutada en las Carreras cuya malla curricular así lo permita.

- Se precisa el desarrollo de programas de capacitación del personal docente, efectuando seminarios, charlas y talleres sistemáticos de psicoeducación emocional; valorando el rol del docente como guía en la enseñanza de competencias emocionales y bienestar social.
- Implementar un programa de psicoeducación emocional en la práctica docente de manera transversal, en la ejecución de las tutorías de consejería, que permita al estudiante acceder a contenidos relacionados con la inteligencia emocional para promover la comprensión y gestión saludable de las emociones y las reacciones de éste en su interacción con los demás.
- Fortalecer los programas de Bienestar Universitario como unidad administrativa de apoyo a la academia, realizando proyectos de prevención e intervención para optimizar la salud mental de los estudiantes, promoviendo el equilibrio emocional y desarrollo de técnicas de afrontamiento para la gestión adecuada de las emociones.
- Ampliar el campo de estudio, desarrollando investigaciones sobre la relación de las categorías analizadas, teniendo en cuenta que, en el contexto educativo de nuestro país existen limitados estudios referentes a la presente investigación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Albán Obando, D. C. J., & Calero Miele, D. C. J. L. (2017). El rendimiento académico: aproximación necesaria a un problema pedagógico actual. *Revista Conrado*, 13(58), 213-220. Recuperado a partir de <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/498>

Álvaro, T. (1990). *Hacia un modelo causal del rendimiento académico*. Madrid: Centro de publicaciones.

Ávila-Quiñónez, A., Montaña, G., Jiménez-Arenas, D., & Burgos, J. (2014). Estilos y estrategias de afrontamiento y rendimiento académico: una revisión empírica. *Enfoques*, 1(1). pp. 15 – 44

Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7–43. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>

Cerón, M. C. (2006). *Metodologías de la investigación social*. Santiago: LOM ediciones.

Cuenya, Lucas, & Ruetti, Eliana (2010). Controversias epistemológicas y metodológicas entre el paradigma cualitativo y cuantitativo en psicología. *Revista Colombiana de Psicología*, 19(2),271-277. [fecha de Consulta 19 de mayo de 2022]. ISSN: 0121-5469. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80415435009>

Cervantes, A. (2005). *Estrategias de afrontamiento en adolescentes que manifiestan comportamientos agresivos y asertivos entre los 13 y 17 años de edad, y que cursan básica secundaria en la institución educativa CASD, Quindío*. (Tesis de Maestría inédita), Universidad del Norte, Barranquilla.

Chou, PC., Chao, YM.Y., Yang, HJ. et al. Relationships between stress, coping, and depressive symptoms among Chinese college-preparatory students abroad: a cross-sectional study. *BMC Public Health* 11, 352 (2011). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-352>

Díaz-Bravo, Laura, Torruco-García, Uri, Martínez-Hernández, Mildred, & Varela-Ruiz, Margarita. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica*, 2(7), 162-167. Recuperado en 24 de abril de 2022, de

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000300009&lng=es&tlng=es.

Edel, Rubén (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 1(2),0. [fecha de Consulta 27 de abril de 2022]. ISSN: Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55110208>

Fábregues, S., Meneses, J., Rodríguez-Gómez, D., & Paré, M. H. (2016). Técnicas de investigación social y educativa. Barcelona: Editorial UOC. ISBN: 978-84-9116-325-1. DL: B-10.577-2016. <http://www.editorialuoc.cat/tecnicas-de-investigacion-social-y-educativa>

Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N. y de Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. Universitas Psychologica, 7(3), 739-751

Fernández, L., González, A. y Trianes, M. V. (2015). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, optimismo-pesimismo y autoestima en estudiantes universitarios. Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 13(1), 111-130. <http://dx.doi.org/10.14204/ejrep.35.14053>

Folkman, S. (1984). Control personal y estrés y procesos de afrontamiento: Una teoría análisis. Revista de Personalidad y Psicología Social.

Galeano, M. (2012). Estrategias de Investigación Social Cualitativa. El giro en la mirada. La carreta editores. Tercera reimpresión. Medellín (2012). pp. 65-66.

Garbanzo Vargas, Guiselle María (2007). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública. Revista Educación, 31(1),43-63. [fecha de Consulta 23 de abril de 2022]. ISSN: 0379-7082. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44031103>

García García, P., Cano Fajardo, L. E., López Guevara, S. J., Castillo Muraira, Y., Gutiérrez Sánchez, G., & Jiménez Martínez, A. A. (2017). Nivel de estrés y consumo de alcohol en estudiantes universitarios. Paraninfo Digital, 11(27). Recuperado de <http://www.index-f.com/para/n27/118.php>

Grasso, Paula (2020). Rendimiento académico: un recorrido conceptual que aproxima a una definición unificada para el ámbito superior. *Revista de Educación*. Año XI N°20|2020 pp.87-102.

Hernández Sampieri, R. (2014). *Metodología de la Investigación*.

Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista-Lucio, P. (2014). Selección de la muestra. En *Metodología de la Investigación* (6ª ed., pp. 170-191). México: McGraw-Hill.

Ibáñez-Tarína, C. Manzanera-Escartí R. (2011) Técnicas cognitivo-conductuales de fácil aplicación en atención primaria (I) Easily implemented cognitive behaviour techniques in Primary Care (Part 1) DOI: 10.1016/j.semerng.2011.07.019

Kring, A. M. y Gordon, A. H. (1998). Diferencias sexuales en la emoción: expresión, experiencia y fisiología. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 74, 686-703.

Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *Estrés, evaluación y afrontamiento*. Nueva York: Springer.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos. Evaluación, afrontamiento y consecuencias adaptativas*. Nueva York: Martínez Roca.

López García, Cristina, & Gaeta González, Martha Leticia (2013). Competencias emocionales y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 16(2),13-25.[fecha de Consulta 19 de Mayo de 2022]. ISSN: Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=217029557002>

Martínez, A., Inglés, C., Piqueras, J. & Oblitas, L. (2010). Papel de la conducta prosocial y de las relaciones sociales en el bienestar psíquico y físico del adolescente. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 28, 1. Extraído desde <http://www.redalyc.org/pdf/799/79915029007.pdf>

Martínez González (2010). Estrategias de afrontamiento ante el estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Cuadernos de Educación y Desarrollo Vol 2*, N° 18 (agosto 2010).

Martínez, E.S. & Díaz, D.A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar [Versión electrónica]. *Educación y Educadores*, 2 (10), 11-22.

McCubbin H., Cauble, E. y Patterson, J. (1982). Estrés familiar, afrontamiento y apoyo social. Springfield. Editorial Tomás.

Medina-Gómez, M^a Begoña, & Barquín-Cuervo, Rodrigo, & Pérez de Albéniz-Garrote, Gloria (2018). El Uso de Estrategias de Afrontamiento del Estrés en Personas con Discapacidad Intelectual. *Psychosocial Intervention*, 27(2),89-94.[fecha de Consulta 22 de Julio de 2022]. ISSN: 1132-0559. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179855924004>

Morales Rodríguez, Francisco Manuel (2018). ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN UNA MUESTRA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1),289-294.[fecha de Consulta 29 de Julio de 2022]. ISSN: 0214-9877. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349856003031>

Neiman, G; Quaranta, G.(2006)“Los estudios de caso en la investigación sociológica”, en Vasilachis de Gialdino (comp.)Estrategias de investigación cualitativa. Buenos Aires: Gedisa.

Ortega, N., García, R., Rivera, A. y Jiménez, D. (2014). Las emociones de jóvenes universitarios con respecto al sexo, rendimiento escolar y trayectoria escolar. Un estudio comparativo. *European Scientific Journal* April 2014 edition vol.10, No.10 ISSN: 1857 – 7881 (Print) e - ISSN 1857- 7431

M. Page. "Hacia un modelo causal del rendimiento académico". Madrid: Centro de publicaciones - Secretaría General Técnica, Ministerio de Educación y Ciencia. 1990

Palma Delgado, G., & Barcia Briones. M. (2020) El estado emocional en el rendimiento académico de los estudiantes en Portoviejo Ecuador, *Dominio de las Ciencias*, ISSN-e 2477-8818, Vol. 6, N°. Extra 3, 2020 (Ejemplar dedicado a: Especial: Junio 2020), págs. 72-100.

Pascual Jimeno, A., Conejero López, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74-83.

Saklofke, D. H., Austin, E. J., Mastoras, S. M., Beaton, L. & Osborne, S. E. (2012). Relationships of Personality, Affect, Emotional Intelligence and Coping with Student Stress and Academic Success: Different Patterns of Association for Stress and Success. *Learning and Individual Differences*, 22(1), 251-257.DOI:10.1016/j.lindif.2011.02.010

Schettini, P.; Cortazzo, I. (2016). Técnicas y estrategias en la investigación cualitativa. 1era edición adaptada. La Plata: Universidad Nacional de La Plata. Libro digital, PDF.

Silva-Ramos, María Fernanda, & Columba Meza-Zamora, María Elena, & López-Cocotle, José Juan (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79),75-83.[fecha de Consulta 28 de Abril de 2022]. ISSN: 1665-4412. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>

Sobrino Jiménez, N. (2019) Técnicas de control de las emociones. <https://www.inesem.es/revistadigital/educacion-sociedad/tecnicas-de-control-de-las-emociones-las-conoceis/>

Taylor, S. J. & Bogdan, R. (1984). *Qualitative research method: The search for meanings*.New York:John Wiley.

Taylor, S. J. & Bogdan, R. (1998). *Introduction to qualitative research methods: A guide and resource* (3ª ed.).New York: John Wiley & Sons.

Tejero González, J.M. (coord.). (2021). *Técnicas de investigación cualitativa en los ámbitos sanitario y sociosanitario*. Cuenca: Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.

Tous-Pallarés, J., Espinoza-Díaz, I. M., Lucas-Mangas, S., Valdivieso-León, L., & Gómez-Romero, M. del R. (2022). CSI-SF: Propiedades psicométricas de la versión española del inventario breve de estrategias de afrontamiento. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 38(1), 85–92. <https://doi.org/10.6018/analesps.478671>

UNESCO. (1996). *La educación tiene un tesoro*. Madrid, España: Santillana. Ediciones UNESCO.

Valadez Ramírez, Alfonso (2002) Aplicación de técnicas cognitivo conductuales en un caso de problemas familiares: restructuración cognitiva, asertividad y manejo de contingencias *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. Vol. 5 No. 2 julio de 2002 Universidad Nacional Autónoma de México Campus Iztacala

Vargas Jiménez, Ileana (2012) La entrevista en la investigación cualitativa. *Calidad en la Educación Superior* Vol. 3 Núm. 1 Pág. 119-139

Vega, C., Gómez-Escobar, G., Rodríguez, E. y Gálvez, F. (2017). Estrés, apoyo social académico y rezago escolar en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(1), 19-33.

Yanguas J., Leturia FJ. (2006). “Intervención psicosocial en personas mayores”. En: Triadó C., Villar F. Psicología de la vejez. Madrid: Alianza Editorial.

Zambrano, Javier, & Valle Amarís, Marcela, & Madariaga Orozco, Camilo, & Macías, María Amarís (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1),123-145.[fecha de Consulta 27 de Abril de 2022]. ISSN: 0123-417X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21328600007>

ANEXOS

ANEXO 1
CARTA AVAL



Bienestar Universitario

La Libertad, 1 de Agosto de 2022

CARTA AVAL

Yo, Washington Perero Vera, MSc, en mi calidad de Director de la Unidad de Bienestar Universitario, certifico que la Psic. Ed. Maricela Suárez Villao, Psicóloga de la Unidad y maestrante del Programa de Psicopedagogía, cuenta con el consentimiento requerido para la realización de su trabajo Titulación: TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO EMOCIONAL EN EL BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO DE UN ESTUDIANTE DE PRIMER SEMESTRE DE LA CARRERA DE BIOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL "PENÍNSULA DE SANTA ELENA" los mismos que serán utilizados para fines académicos.



Ing. Washington Perero Vera, MSc.
DIRECTOR UNIDAD DE BIENESTAR UNIVERSITARIO
UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

ANEXO 2

URKUND

URKUND

La Libertad, 1 de agosto de 2022

UPSE
INSTITUTO DE POSTGRADO
MAESTRÍA: PSICOPEDAGOGÍA
Coordinación

CONSTANCIA

Yo, MSc. Wilson Zambrano Vélez, portador de la cédula de identidad 1314315068, hago constar que, en mi calidad de tutor de la Psic. Ed. Maricela del Rocío Suárez Villao, he sometido al Sistema antiplagio URKUND el trabajo de titulación: TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO EMOCIONAL EN EL BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO DE UN ESTUDIANTE DE PRIMER SEMESTRE DE LA CARRERA DE BIOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL "PENÍNSULA DE SANTA ELENA", dando como resultado un 8% de similitud.

Constancia que se expide para los fines académicos pertinentes, al día uno del mes de agosto de 2022.

Atentamente,



Psic. Wilson Zambrano Vélez, M.Sc.
DOCENTE – UPSE

Original
by iStock

Document Information

Analyzed document	TRABAJO Estudio de Caso .Maricela.docx (D142566074)
Submitted	8/1/2022 4:34:00 AM
Submitted by	
Submitter email	msuarez@upse.edu.ec
Similarity	8%
Analysis address	wzambrano.upse@analysis.arkund.com

ANEXO 3

VALIDACIÓN DE CUESTIONARIO

PLANILLA DE EXPERTOS VALIDACIÓN DE CUESTIONARIO

Estimada MSc. MARÍA LORENA MANTUANO BORBOR, usted ha sido seleccionada para evaluar el instrumento de recolección de datos en el estudio de caso TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO EMOCIONAL EN EL BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO DE UN ESTUDIANTE DE PRIMER SEMESTRE DE LA CARRERA DE BIOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL "PENÍNSULA DE SANTA ELENA". La evaluación de este cuestionario es de gran relevancia para la obtención de información válida y confiable, por lo que agradecemos desde ya su valiosa colaboración.

Antes de la evaluación del instrumento, le pedimos que nos proporcione la siguiente información:

APELLIDOS Y NOMBRES: MARÍA LORENA MANTUANO BORBOR.

GRADO ACADÉMICO: MAGISTER

TIEMPO DE EXPERIENCIA EN VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS: 5 años

TIEMPO DE EXPERIENCIA COMO INVESTIGADOR: No registra

EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO

El instrumento consiste en un Cuestionario de 10 preguntas semiestructuradas, relacionadas con el rendimiento académico y técnicas de afrontamiento emocional frente a situaciones estresantes en el desenvolvimiento académico; las interrogantes planteadas permiten analizar cómo describe y enfrenta el estudiante su desempeño académico, analizando los aspectos que influyen en su rendimiento y las técnicas de afrontamiento emocional que posee o no, para hacer frente a las situaciones que se presenten. La sugerencia inicial al estudiante, para las preguntas del cuestionario es: Responda a las siguientes preguntas, analice, reflexione y explique sus respuestas:

La evaluación de este instrumento consiste en completar la Tabla de Evaluación en cada pregunta y la Tabla de Valoración general del cuestionario. Para la Tabla de Evaluación deberá asignar a cada pregunta el puntaje que considere más apropiado, en una escala del 1 al 4, de acuerdo con la siguiente escala:

1. No cumple con el criterio
2. Bajo nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

La valoración de cada pregunta será de acuerdo con los siguientes criterios:

Claridad (Cl): La pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.

Coherencia (Co): La pregunta tiene relación lógica con el componente o categoría que se investiga.


Relevancia (R): La pregunta es esencial o importante, por tanto, debe ser incluida.

TABLA DE EVALUACIÓN POR PREGUNTA

PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO	CRITERIOS A EVALUAR			Observaciones y Recomendaciones
	CI	Co	R	
1. ¿Cómo describe Ud. su rendimiento académico?	4	4	4	
2. ¿Cuáles son las situaciones que influyen en su rendimiento académico?	4	4	4	
3. ¿Qué situaciones en su desenvolvimiento académico le ocasionan estrés?	4	4	4	
4. ¿Qué acciones realiza para manejar el estrés en estas situaciones?	4	4	4	
5. ¿Cómo es su relación con compañeros/as de estudio y docentes?	4	4	4	
6. ¿Cómo es su relación familiar?	4	4	4	
7. ¿Siente Ud. que puede expresar sus emociones de forma adecuada?	4	4	4	
8. ¿Se siente preparado emocionalmente para afrontar las dificultades que se le presentan como estudiante?	4	4	4	
9. ¿Cuáles son las técnicas de afrontamiento emocional que Ud. conoce para hacer frente a las dificultades que se presentan en su desenvolvimiento académico?	4	4	4	
10. Con los resultados obtenidos en sus evaluaciones ¿Qué compromisos se plantea para lograr un adecuado rendimiento académico?	4	4	4	

TABLA DE VALORACIÓN GENERAL DEL CUESTIONARIO**(A cargo del experto)**

Por favor, marque con una X, la respuesta escogida de entre las opciones que se presentan:

Consideraciones generales del Instrumento	De acuerdo	Parcialmente de acuerdo	En desacuerdo
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para que el entrevistado pueda responder adecuadamente.	X		
El número de preguntas del cuestionario es excesivo.			X
La cantidad total de ítems está distribuida de forma equilibrada hacia las categorías que se investigan.	X		
Las preguntas son claras y podrán ser comprendidas y respondidas por el entrevistado	X		
VALIDEZ			
APLICABLE	X	NO APLICABLE	
Validado por: Lcda. Maria Lorena Mantuano Borbor MSc.		C.I.1305699736	
Firma:  MARIA LORENA MANTUANO BORBOR	Teléfono:0992631641	Correo:mantuano2012@hotmail.com	

ANEXO 4

INVENTARIO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO (CSI) (Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2007)

Anexo 1	Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989. Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2006)
<p>El propósito de este cuestionario es encontrar el tipo de situaciones que causa problemas a las personas en su vida cotidiana y cómo éstas se enfrentan a estos problemas. Piense durante unos minutos en un hecho o situación que ha sido muy estresante para usted en el último mes. Por estresante entendemos una situación que causa problemas, le hace sentirse a uno mal o que cuesta mucho enfrentarse a ella. Puede ser con la familia, en la escuela, en el trabajo, con los amigos, etc. Describa esta situación en el espacio en blanco de esta página. Escriba qué ocurrió e incluya detalles como el lugar, quién o quiénes estaban implicados, por qué le dio importancia y qué hizo usted. La situación puede estar sucediendo ahora o puede haber sucedido ya. No se preocupe por si está mejor o peor escrito o mejor o peor organizado, sólo escríbala tal y como se le ocurra. Continúe escribiendo por detrás si es necesario.</p> <div data-bbox="318 716 1349 1843" style="border: 1px solid black; height: 500px;"></div>	

De nuevo piense unos minutos en la situación o hecho que haya elegido. Responda a la siguiente lista de afirmaciones basándose en cómo maneja usted esta situación. Lea cada frase y determine el grado en que usted hizo lo que cada frase indica en la situación que antes eligió marcando el número que corresponda:

0: en absoluto; 1: un poco; 2: bastante; 3: mucho; 4: totalmente

Esté seguro de que responde a todas las frases y de que marca sólo un número en cada una de ellas. No hay respuestas correctas o incorrectas; sólo se evalúa lo que usted hizo, pensó o sintió en ese momento.

Inventario de Estrategias de Afrontamiento

1. Luché para resolver el problema	0	1	2	3	4
2. Me culpé a mi mismo	0	1	2	3	4
3. Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés	0	1	2	3	4
4. Deseé que la situación nunca hubiera empezado	0	1	2	3	4
5. Encontré a alguien que escuchó mi problema	0	1	2	3	4
6. Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente	0	1	2	3	4
7. No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado	0	1	2	3	4
8. Pasé algún tiempo solo	0	1	2	3	4
9. Me esforcé para resolver los problemas de la situación	0	1	2	3	4
10. Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché	0	1	2	3	4
11. Expresé mis emociones, lo que sentía	0	1	2	3	4
12. Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase	0	1	2	3	4
13. Hablé con una persona de confianza	0	1	2	3	4
14. Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas	0	1	2	3	4
15. Traté de olvidar por completo el asunto	0	1	2	3	4
16. Evité estar con gente	0	1	2	3	4
17. Hice frente al problema	0	1	2	3	4
18. Me criticqué por lo ocurrido	0	1	2	3	4
19. Analicé mis sentimientos y simplemente los dejé salir	0	1	2	3	4
20. Deseé no encontrarme nunca más en esa situación	0	1	2	3	4
21. Dejé que mis amigos me echaran una mano	0	1	2	3	4
22. Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían	0	1	2	3	4
23. Quité importancia a la situación y no quise preocuparme más	0	1	2	3	4
24. Oculté lo que pensaba y sentía	0	1	2	3	4
25. Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran	0	1	2	3	4
26. Me reprimí por permitir que esto ocurriera	0	1	2	3	4
27. Dejé desahogar mis emociones	0	1	2	3	4
28. Deseé poder cambiar lo que había sucedido	0	1	2	3	4
29. Pasé algún tiempo con mis amigos	0	1	2	3	4
30. Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo	0	1	2	3	4
31. Me comporté como si nada hubiera pasado	0	1	2	3	4
32. No dejé que nadie supiera como me sentía	0	1	2	3	4
33. Mantuve mi postura y luché por lo que quería	0	1	2	3	4
34. Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias	0	1	2	3	4
35. Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron	0	1	2	3	4
36. Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes	0	1	2	3	4
37. Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto	0	1	2	3	4
38. Me fijé en el lado bueno de las cosas	0	1	2	3	4
39. Evité pensar o hacer nada	0	1	2	3	4
40. Traté de ocultar mis sentimientos	0	1	2	3	4
Me consideré capaz de afrontar la situación	0	1	2	3	4

FIN DE LA PRUEBA

Anexo 1		Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989. Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2006)							
Inventario de Estrategias de Afrontamiento (claves de corrección)									
Resolución de problemas (REP)	01 + 09 + 17 + 25 + 33								
Autocrítica (AUC)	02 + 10 + 18 + 26 + 34								
Expresión emocional (EEM)	03 + 11 + 19 + 27 + 35								
Pensamiento desiderativo (PSD)	04 + 12 + 20 + 28 + 36								
Apoyo social (APS)	05 + 13 + 21 + 29 + 37								
Reestructuración cognitiva (REC)	06 + 14 + 22 + 30 + 38								
Evitación de problemas (EVP)	07 + 15 + 23 + 31 + 39								
Retirada social (RES)	08 + 16 + 24 + 32 + 40								
Inventario de Estrategias de Afrontamiento (baremo)									
Pc	REP	AUT	EEM	PSD	APS	REC	EVP	RES	Pc
1	1								1
2	2			0	0	0			2
3	3			1	1	1			3
4	4		0	1	2	2			4
5	5		1	2	3	2	0		5
10	6		3	4	4	4	1		10
15	8		4	5	5	5	2	0	15
20	10		4	6	6	6	2	1	20
25	11		5	7	7	6	3	1	25
30	12	0	5	8	8	7	3	2	30
35	13	1	6	9	8	8	4	2	35
40	14	2	7	10	9	9	4	2	40
45	15	3	8	12	10	9	5	3	45
50	16	3	9	12	11	10	5	3	50
55	16	4	9	13	12	11	6	4	55
60	16	5	10	14	13	12	7	4	60
65	17	6	11	15	13	12	7	5	65
70	18	7	11	16	14	13	8	5	70
75	19	8	12	16	15	14	8	6	75
80	19	10	14	17	16	15	9	7	80
85	20	12	15	18	17	16	10	8	85
90	20	14	16	19	18	17	11	9	90
95	20	16	18	20	19	18	13	11	95
96	20	17	18	20	20	19	13	11	96
97	20	18	19	20	20	19	14	11	97
98	20	20	20	20	20	19,28	16	13	98
99	20	20	20	20	20	20	16	15	99
Media	14,25	5,11	8,98	11,66	10,93	10,17	5,81	3,93	Media
DT	5,01	5,05	5,05	5,05	5,12	4,94	3,89	3,53	DT
N	335	335	335	334	332	335	334	334	N