

Estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología

Coping Strategies in psychology students

Estefanía Sicre*
Leandro Casaro**

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue conocer el tipo de estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes universitarios y su relación con variables académicas, tales como año de cursada y cantidad de materias aprobadas, como también con el género.

El estudio se llevó a cabo con una muestra intencional de 140 estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Católica Argentina, sede Mendoza, en el año 2013. Se utilizó el Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Jóvenes (Moos, 1993, 1995); adaptación de Ongarato, de la Iglesia, Stover y Fernández Liporace (2009).

Las pruebas revelaron que el tipo de estrategia de afrontamiento predominante utilizada por los estudiantes es Afrontamiento Por Aproximación Cognitiva.

Palabras clave: Estrategias de afrontamiento, Estudiantes universitarios, Asignaturas aprobadas, Año de cursado, Género.

Abstract

The objective of this research was to understand the types of coping strategies that used college students and its relationship with academic variables, such as year of courses and number of subjects approved, as well as with the genus.

The study was conducted with a deliberate display of 140 students of psychology the Universidad Católica Argentina, Mendoza headquarters in 2013. We used the coping responses inventory for youth (Moos, 1993, 1995); adaptation of Onga-

* Lic. en Psicología. Universidad Católica Argentina, Sede Mendoza. Correo electrónico: estefitasicre@gmail.com

** Lic. en Psicología. CONICET Mendoza - Universidad Católica Argentina, Sede Mendoza.

rato, de la Iglesia, Stover & Fernández Liporace (2009).

Tests revealed that the predominant type of coping strategy used by students is Cognitive Approach For Coping.

Keywords: Coping strategies, College Students, Approved Courses, Year completed, Gender.

Introducción

El ámbito académico representa un conjunto de situaciones estresantes, debido a que las personas pueden experimentar una falta de control sobre el nuevo ambiente.

Son muchos los estudiantes y no tantas las oportunidades del mercado laboral, lo cual implica una presión constante para los alumnos; por otro lado, a lo largo de la vida universitaria, los estudiantes están sometidos a exigencias académicas, exceso de responsabilidad, permanente evaluaciones, exposiciones y realización de trabajos, así como a presiones familiares, económicas y sociales (Huaquín Mora & Loaiza Herrera, 2004 citado en Barraza, 2007).

Asimismo, lo que es considerado estresante para unos no lo es para otros; esto da lugar a que los estudiantes en un intento de adaptarse a estas situaciones pongan en marcha una serie de estrategias de afrontamiento para superar con éxito las exigencias que se les demanda, buscando el alivio de su estado tensional; sin embargo, una gran parte de estudian-

tes universitarios emplean estrategias de afrontamiento pero de forma inadecuada (Rodríguez, 2004).

En este sentido, los exámenes y las situaciones evaluativas tienen consecuencias importantes para los estudiantes, por lo cual, afrontar de manera efectiva estas situaciones es importante para el bienestar psicológico y para el logro de las metas y aspiraciones académicas que ellos posean (Zeidner, 1995). Un determinado tipo de conducta adaptativa, las estrategias de afrontamiento, persiguen reducir la actividad provocada por la cognición del entorno, lo que implica una valoración acerca del riesgo que se corre y de las posibilidades del sujeto para hacerle frente. El modelo transaccional del afrontamiento desarrollado por Lazarus y Folkman (1984) ha sido el más aceptado para la investigación sobre afrontamiento.

Respecto a la variable estrategias de afrontamiento, varios autores han realizados sus estudios en estudiantes universitarios de diferentes carreras y años, también diferenciando los resultados por género. Asimismo, en los últimos años, se ha presentado un creciente interés por su estudio; como lo plantea Cassaretto (2009), este concepto refiere aspectos cruciales para la adaptación del individuo sobre su medio, y determina en buena medida el nivel de bienestar y salud de las personas.

Un grupo de autores (González Cabanach, González Millán % Freire Rodríguez, 2009) desarrolló una investigación

donde se analiza cuáles son las estrategias de afrontamiento a las que suelen recurrir los estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Los resultados obtenidos ponen de manifiesto, que la búsqueda de apoyo y la reevaluación positiva son, respectivamente, las estrategias de mayor y menor uso por parte de los estudiantes. También indican que las mujeres recurren en mayor medida al apoyo social, mientras que los varones optan por el empleo de estrategias de reevaluación positiva o de planificación.

Similares resultados se obtuvieron en otra investigación que presentó como objetivos determinar diferencias en el perfil de afrontamiento de los estudiantes universitarios de cinco carreras por un lado, y según el sexo por otro (Scarfarelli Tarabal & García Pérez, 2010). Dicha investigación, se realizó mediante la administración de la escala (ACS), *Adolescent Coping Scale*, a 139 estudiantes de Derecho, Educación Inicial, Ingeniería, Odontología y Psicología de primer año de universidad. Se hallaron diferencias significativas según carrera y sexo. En este último caso, las mujeres reportaron recurrir con mayor frecuencia que los varones a “buscar apoyo social”, o sea, compartir el problema con otros y buscar apoyo en su resolución; “buscar pertenencia”, es decir, enfocarse en sus relaciones con los demás en general y preocuparse por lo que los demás piensan de ellas; “preocuparse”, es decir, expresar temor por el futuro en términos generales y por la felicidad futura; y “buscar diver-

siones relajantes”, que implica recurrir a actividades de ocio y relajantes a la hora de afrontar sus preocupaciones.

Que las mujeres reflejen un sistema de afrontamiento orientado a la búsqueda de apoyo social como resolución de problemas, también se vislumbra en otro estudio realizado en alumnos universitarios, cuyo objetivo fue investigar la ansiedad en situación de examen y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de primer y último año de una carrera universitaria (Montaña, 2011). La muestra estuvo constituida por 40 estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Abierta Interamericana, Buenos Aires. Se les solicitó que evocaran una situación de examen reciente y respondieran al Inventario Alemán De Ansiedad Frente A Los Exámenes –GTAI-A. Los resultados obtenidos arrojaron que las mujeres usan más la estrategia de resolución de problema y búsqueda de apoyo social. Y los varones no usaban una en particular, tenían mayores niveles de emocionalidad, preocupación y falta de confianza. Los alumnos de primer año tampoco usaban alguna estrategia de afrontamiento en particular, presentaban mayor falta de confianza y preocupación. Los de quinto, usaban más usualmente la resolución de problemas, y presentaban mayores niveles de emocionalidad, preocupación y falta de confianza. De la comparación entre alumnos de primero y quinto año se encontró que los primeros utilizaban más la estrategia escape-evitación.

Fernández Liporace, Contini de González, Ongarato, Saavedra e Iglesia (2009) investigaron la percepción de estudiantes de nivel medio y universitario, sobre los problemas académicos más importantes experimentados durante el último año, así como la forma en que suelen afrontarlos (*coping*). Además de compararse los resultados según el grupo considerado, se analizaron diferencias según sexo, edad, turno de clases y nivel educativo y ocupación parentales. Se trabajó con 444 estudiantes de ambos sexos, repartidos en cinco grupos. Se utilizó como método de recolección de datos una adaptación UBA-CONICET (2007) del *Coping Responses Inventory-Youth Form* (Moos, 1993, 1995) y una encuesta de datos de filiación y académicos básicos. En cuanto a la percepción de situaciones académicas problemáticas vividas durante los últimos doce meses en cada grupo de comparación, se advierte que los alumnos del Liceo (33.8%), así como los de Psicología de la UBA (32.2%) y UNT (48.6%) categorizan con mayor frecuencia las siguientes: aprender o estudiar, dar examen, problemas con algún profesor o par, falta de tiempo y factores económicos que afectan el cursado. Los estudiantes de carreras varias de la UBA jerarquizan dificultades para rendir exámenes (38.3%), en tanto que los alumnos de la Escuela Media UBA, los problemas con profesores (50%).

Barrios, Sánchez y Salamanca (2013) analizaron la relación entre patrones de

personalidad patológica y estrategias de afrontamiento en 117 estudiantes de psicología de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, utilizando el Inventario Clínico Multiaxial de Millon y la Escala de Estrategias de *Coping*. Se encontró que las estrategias más utilizadas por los estudiantes son solución de problemas con un 76.9%; seguido de Evitación Cognitiva, 75.2%; Búsqueda de Apoyo Profesional 70.9%; y por último Búsqueda de Apoyo Social; 69.2%; mientras que, las menos utilizadas son Religión, 48.7; Autonomía 45.3% y Expresión de la dificultad de afrontamiento 13.7%. Las mujeres utilizan en mayor medida solución de problemas (78.3%), evitación cognitiva (77.1%) y búsqueda de apoyo social (73.5%); mientras que en los estudiantes hombres predomina reevaluación positiva (79.4%, solución de problemas (73.5%), evitación cognitiva y negación (estas dos últimas en un 70.6% cada una). Se concluye así que las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes de psicología son: solución de problemas, evitación cognitiva, búsqueda de apoyo profesional y búsqueda de apoyo social y, en menor medida, religión, autonomía y expresión de la dificultad de afrontamiento.

Objetivos

- a. Conocer el tipo de estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes universitarios

- b. Analizar la relación existente entre estrategias de afrontamiento y las variables académicas, tales como año de cursado y cantidad de materias aprobadas.
- c. Comparar las estrategias de afrontamiento según el género de los estudiantes.

Método

Participantes

Para la presente investigación se trabajó con la totalidad de alumnos de la carrera de Lic. en Psicología, en la Universidad Católica Argentina, sede Mendoza. Se contó con la participación de 140 estudiantes.

Sus edades oscilaban entre los 17 años y los 48 años, con una media de 22.49 ± 5.22 . En cuanto al género, 110 sujetos corresponden al sexo femenino y los 30 restantes al género masculino. Por último, respecto a la distribución de la muestra según el año de cursado, se entrevistaron 37 sujetos que cursaban primer año, 29 de segundo, 27 de tercero, 28 de cuarto y 19 de quinto.

Instrumentos de recolección de datos

Encuesta Ad Hoc: allí se recolectaron datos acerca de variables sociodemográficas tales como edad, género, año de cursado y cantidad de materias rendidas.

Inventario de Respuestas de Afrontamiento en Jóvenes, (adaptación de Ongarato et al., 2009). El instrumento en su versión original (Moos, 1993, 1995), cuenta con 48 ítems agrupados en ocho dimensiones que miden distintas respuestas de afrontamiento. Combina elementos de las principales teorías propuestas en la bibliografía clásica: las que se orientan hacia el foco del afrontamiento-el problema o la emoción-, y las que se centran en el modo de afrontar -cognitivo o comportamental-, más el componente de evitación o aproximación a la situación problemática (Compas, 1987; Compas, Malcarne & Fondacaro, 1988; Roth & Cohen, 1986 citados en Ongarato et al., 2009).

Se utilizó la adaptación lingüística y psicométrica del Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Jóvenes, realizada sobre una muestra de estudiantes de nivel medio y universitario, residentes en dos regiones de la Argentina: las ciudades de Buenos Aires y de San Miguel de Tucumán (Ongarato et al., 2009). Los autores, en el análisis de validez del instrumento, mediante el Análisis de Componentes Principales con rotación Oblimin, obtuvieron 4 factores eliminando los reactivos con carga inferior a .40 ($KMO=.790$; Bartlett: $X^2=2818,653$, 231 gl; $p<.000$).

Posteriormente, se realizó un análisis de la consistencia interna de cada variable latente aislada, obteniéndose un Alpha de Cronbach de .66 para el Factor 1, de .66 para el Factor 2, .58 para el

Factor 3 y .53 para el 4 (Ongarato et al., 2009).

forma colectiva. El tiempo estimado de duración para el completamiento fue de 15 minutos.

Procedimiento

Para comenzar esta investigación, en primer lugar se solicitó autorización formal al director de la carrera de Psicología.

Para la recolección de datos, se seleccionaron cinco asignaturas, una cada año académico y correlativas entre sí, para asegurar de este modo que un mismo alumno no pudiera completar dos veces el instrumento. Se solicitó el permiso del docente responsable, se comentó el propósito del estudio a los alumnos y se requirió su participación voluntaria aclarando el carácter anónimo del estudio. El cuestionario fue administrado en

Resultados

En función del objetivo que indica conocer los tipos de estrategias de afrontamiento predominantes, los autores no establecieron puntos de corte, por lo cual aquí se calculan los puntajes promedios para determinar el uso de cada estrategia en función de la cantidad de reactivos que la componen, como también el porcentaje de elección de la estrategia principal. En la muestra de estudiantes aquí evaluado predomina el Afrontamiento Por Aproximación Cognitiva (véase Tabla 1).

Tabla 1

Estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios

Estrategia de Afrontamiento	M (DE)	Porcentaje de elección
Aproximación Cognitiva	2.82 (.48)	46 %
Aproximación Conductual	2.47 (.59)	18 %
Evitación Cognitiva	2.00 (.57)	12 %
Evitación Conductual	2.50 (.64)	23 %

El siguiente objetivo se propuso indagar la relación de las estrategias de afrontamiento con variables académicas tales como el año de cursado y la cantidad de materias rendidas y aprobadas.

Para su evaluación se utilizó una prueba de correlación de Pearson bivariada. Se encontraron dos correlaciones significativas. En primer lugar, una correlación débil y positiva (Hernández Sampieri,

Fernández Collado & Baptista Lucio, 2010) entre afrontamiento por aproximación conductual y la cantidad de materias rendidas ($r=.260$; $p=.01$). Y en segundo lugar, una correlación muy débil (Hernández Sampieri et al., 2010) y positiva, entre afrontamiento por aproximación cognitiva y la cantidad de materias rendidas ($r=.180$; $p=.05$).

A continuación se realizó una prueba de análisis de varianza (ANOVA) para determinar si las estrategias de afrontamiento varían de forma significativa en relación con los años de cursado. Como resultado, se encontraron diferencias sig-

nificativas en Afrontamiento por Aproximación Cognitiva ($F=3.03$, $p=.05$) y Afrontamiento Por Aproximación Conductual ($F=5.48$, $p=.001$). El análisis de comparaciones múltiples post hoc Bonferroni señaló que las diferencias se producen entre los alumnos del primer y quinto año en la primera variable ($p=.05$); en tanto que en Afrontamiento por Aproximación Conductual las diferencias significativas se manifiestan entre los estudiantes de primer año, con los alumnos de tercer año ($p=.001$) y de quinto ($p=.05$). Los resultados se exponen a continuación.

Tabla 2

Análisis de varianza unidireccional entre años de cursado y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios

	Año académico	<i>n</i>	<i>M (DE)</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Aproximación Cognitiva	1	37	16.3 (7.9)*	3.03	.020
	2	39	18.6 (6.1)		
	3	27	19.8 (3.5)		
	4	28	18.6 (3.2)		
	5	19	21.3 (3.2)*		
Aproximación Conductual	1	37	11.5 (5.9)*	5.48	.000
	2	38	13.1 (5.2)		
	3	27	16.4 (2.9)*		
	4	28	14.4 (4.0)		
	5	19	15.7 (2.7)*		

Nota. Las medias con diferentes superíndices indican entre qué grupos se presentaron las diferencias significativas en el contraste post hoc Bonferroni.

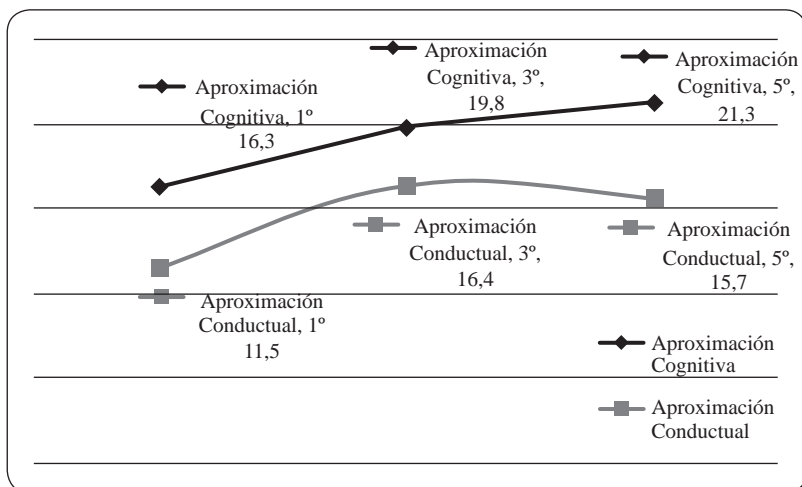


Figura 1. Diferencia de medias en estrategias de afrontamiento según el año académico.

En la Figura 1 se observa la diferencia de medias en las variables de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes, según su año de cursado. Así se muestra en forma gráfica quiénes poseen los puntajes extremos, siendo estos los datos más significativos.

Finalmente se compararon las medias obtenidas por los estudiantes de cada género. No se encontraron diferencias significativas en el análisis y el tamaño del efecto calculado a través de la *d* de Cohen fue pequeño en dos casos (véase Tabla 3).

Tabla 3

Comparación de medias según género del estudiante

	Género		<i>t</i>	<i>p</i>	<i>D</i>
	Femenino (n=109)	Masculino (n=31)			
Aproximación Cognitiva	18.28	19.96	-1.46	.146	-.340
Aproximación Conductual	14.25	13.09	1.16	.245	.243
Evitación Cognitiva	9.41	9.67	-3.55	.723	.000
Evitación Conductual	9.29	10.06	-1.10	.272	-.392

Discusión

Respecto del objetivo que se había planteado conocer el tipo de estrategia de afrontamiento predominante en estudiantes universitarios, se concluyó que la estrategia preferentemente utilizada por los estudiantes es el Afrontamiento Por Aproximación Cognitiva que comprende los esfuerzos cognitivos para entender y prepararse mentalmente para enfrentar un elemento generador de estrés y sus consecuencias (Moos, 1993, 1995).

González Cabanach et al. (2009) desarrollaron una investigación donde analizaron cuáles son las estrategias de afrontamiento a las que suelen recurrir los estudiantes universitarios de ciencias de la salud. A diferencia de los resultados que se hallaron en la presente investigación, estos autores exponen que los resultados obtenidos ponen de manifiesto que la Búsqueda de apoyo (Acercamiento Conductual) y la Reevaluación positiva (Acercamiento Cognitivo) son, respectivamente, las estrategias más y menos frecuentemente utilizadas por los estudiantes. En términos generales, se observa que los alumnos universitarios –por tanto, mayores en edad– son quienes hacen una instrumentación más habitual del afrontamiento por aproximación al problema, mientras que los adolescentes de nivel medio lo ponen en juego en forma mucho menos frecuente, explican Fernández Liporace et al. (2009) y agregan que examinándolo

en forma global, el Análisis Lógico es la estrategia que parece evolucionar más gradualmente, ya que se nota un menor uso de la misma por parte de los adolescentes, que aumenta en el grupo de adultos jóvenes y continúa incrementándose en el de adultos medios y mayores, siempre con diferencias significativas entre los tres sectores de edad comparados.

Otro estudio también investigó las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología (Anglada, 2013), distinguiéndose de la presente investigación, pues concluye que son las estrategias de evitación conductuales las estrategias que utilizan con más frecuencia los estudiantes, predominando un afrontamiento basado en la evitación, es decir, que los comportamientos están orientados a distanciarse físicamente de la situación evaluativa.

Los siguientes resultados que se obtuvieron intentaron indagar la relación de las estrategias de afrontamiento con variables académicas, tales como el año de cursado y la cantidad de materias aprobadas.

Se encontró una correlación débil y positiva entre la cantidad de materias rendidas y el Afrontamiento Por Aproximación Conductual, esto significa que al aumentar el número de materias rendidas, el sujeto comprendió los esfuerzos conductuales necesarios para buscar información, guía o apoyo y actuar directamente sobre ese problema. Y, en segundo lugar, una correlación muy

débil y positiva entre Afrontamiento Por Aproximación Cognitiva y la cantidad de materias rendidas, esto es prepararse mentalmente para enfrentar un elemento generador de estrés y sus consecuencias. Podemos pensar que en ambos casos se trata de estrategias que de algún modo se incrementan con la cantidad de materias o quizás con el tiempo transcurrido, de hecho el Afrontamiento Por Aproximación Cognitiva también fue significativamente mayor en alumnos de quinto sobre los alumnos de primero. En efecto, en investigaciones similares pero utilizando otros instrumentos para evaluar estrategias de afrontamiento, la edad desempeña un papel significativo en el uso de las mismas al comparar estudiantes universitarios con sus pares de nivel medio (Ongarato et al., 2009).

Respecto al año de cursado, el afrontamiento por Aproximación Cognitiva y por Aproximación Conductual reflejó diferencias significativas. El análisis post hoc permitió determinar que las discrepancias se producen entre estudiantes de primer y quinto año en el primer caso; y entre alumnos de primer año con dos subgrupos: estudiantes de tercer y quinto año. El afrontamiento por Aproximación Cognitiva fue mayor en estudiantes de quinto año que en primero, lo que implica una mayor preparación mental para enfrentar el elemento generador de estrés y sus consecuencias; además, esta estrategia también tuvo su correlación con las materias rendidas. Se puede deducir que esto puede deberse a

una mayor experiencia académica, que permite poseer mayores recursos para hacer frente a los problemas del ámbito (Ongarato et al., 2009).

Respecto al género de la muestra no se encontraron diferencias significativas en el análisis, a diferencia de estudios previos (Cabanach, Fariña, Freire, González & Ferradás, 2013; Casullo & Fernández Liporace, 2001; Montaña, 2011; Nolen-Hoeksema, 1994). Quizás esto pueda explicarse por el hecho de que la proporción de estudiantes mujeres triplica a los alumnos de género masculino, por lo tanto el análisis realizado no es sobre dos grupos homogéneos en relación con el número de cada uno. Este dato coincide con la elevada proporción de profesionales mujeres en la profesión del psicólogo en la Argentina (Alonso & Klinar, 2013).

A modo de conclusión se propone continuar indagando estas variables en estudios longitudinales, para seguir investigando la relación entre variables psicosociales y variables asociadas al desempeño académico. De modo de poder instrumentar acciones que mejoren este último, desde una intervención psicosocial (Becerra Heraud, 2013).

Referencias

- Alonso, M. & Klinar, D. (2013). *Los psicólogos en Argentina. Relevamiento cuantitativo 2012*. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional

- en Psicología. Secretaría de Investigaciones, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires, 27-30 de noviembre.
- Anglada, J. (2013). *Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante situación de examen en estudiantes universitarios de psicología*. Tesina de Licenciatura no publicada. Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua.
- Barraza, A. (enero, 2007). Estrés académico: Un estado de la cuestión. *Revista Psicología Científica.com*, 9 (2). Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-2>
- Barrios, N., Sánchez, L. & Salamanca, Y. (2013). Patrones de personalidad patológica y estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología. *Psychologia: avances de la disciplina*, 7 (2), 45-53.
- Becerra Heraud, S. (2013). Universidades Saludables: Una apuesta a una formación integral del estudiante. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Perú*, 31 (2), 287-314. Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/7621/7870>
- Cabanach, R.G., Fariña, F., Freire, C., González, P. & Ferradás, M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6 (1), 19-32. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1293/129327497002.pdf>
- Cassaretto, M. (2009). *Relaciones entre las cinco grandes dimensiones de la personalidad y el afrontamiento en estudiantes preuniversitarios de Lima Metropolitana*. Tesis de Magíster no publicada. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.
- Casullo, M. & Fernández Liporace, M. (2001). Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes. *Investigaciones en Psicología*, 6(1), 25 - 49.
- Compas, B. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 101, 393-403.
- Compas, B., Malcarne, V. & Fondacaro, K. (1988). Coping with stressful events in elder children and young adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 405-411.
- Fernández Liporace, M., Contini de González, N., Ongarato, P., Saavedra, E. & Iglesia, G. D. L. (2009). Estrategias de afrontamiento frente a problemas académicos en estudiantes medios y universitarios. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 27 (1), 63-84.
- González Cabanach, R., González Millán, P. & Freire Rodríguez C. (2009). El afrontamiento del estrés en estudiantes de ciencias de la salud. Diferencias entre hombres y mujeres. *Aula abierta*, 37 (2), 3-10. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3088531>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. & Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la investigación* (5ª Ed.). México: McGraw-Hill.
- Huaquín Mora, V. R. & Loaíza Herrera, R. (2004). Exigencias académicas y estrés en las carreras de la Facultad de Medicina de la Universidad Austral de Chile. *Revista de Estudios Pedagógicos*, 30, 39-59.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España: Martínez Roca.
- Montaña, L. A. (2011, agosto). *Ansiedad en situación de examen y estrategias de*

- afrontamiento en alumnos universitarios de 1° y 5° año*. Tesis de Licenciatura en Psicología no publicada. Facultad de Psicología, Universidad abierta interamericana. Buenos Aires. Recuperado en marzo de 2013 de <http://imgbiblio.vane-duc.edu.ar/fulltext/files/TC104092.pdf>
- Moos, R. H. (1993). *Coping Responses Inventory*. Florida, EE.UU.: Psychological Assessment Resources.
- Moos, R. H. (1995). Development and application of new measures of life stressors, social resources and coping responses. *European Journal of Psychological Assessment*, 11, 1-13.
- Nolen-Hoeksema, S. (1994). An interactive model for the emergence of gender differences in depression in adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 4, 519-534.
- Ongarato, P., De la Iglesia, G., Stover, J. B. & Fernández Liporace, M. (2009). Adaptación de un inventario de estrategias de afrontamiento para adolescentes y adultos. *Anuario de investigaciones*, 16, 383-391. Recuperado de <http://www.scielo.org.ar/pdf/anuiniv/v16/v16a37.pdf>
- Rodríguez, Y. (2004). *El estrés en estudiantes de medicina de la facultad de ciencias médicas*. XVII Forum Nacional de Ciencias Médicas. Santiago de Cuba.
- Roth, S. & Cohen, L. (1986). Approach, avoidance and coping with stress. *American Psychologist*, 41, 813-819.
- Scafarelli Tabaral, L. & García Pérez, R. C. (2010). Estrategias de Afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes universitarios uruguayos. *Ciencias Psicológicas*, 4 (2), 165-175.
- Zeidner, M. (1995). Adaptive coping with test situations: A review of the literature. *Educational Psychologist*, 30, 123-133.