

**AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS
EN TIEMPOS DE PANDEMIA POR EL COVID-19**

PATRICIA REBOLLO¹

Resumen

El presente trabajo tuvo como objetivo describir las estrategias de afrontamiento al estrés, la población correspondió a estudiantes de medicina de una universidad privada la ciudad de Asunción (Paraguay) en periodo de distanciamiento físico por la cuarentena de el COVID-19. Fue de enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, de tipo descriptivo y de corte transversal, ya que se recolectaron los datos en un solo momento, optándose por el cuestionario como técnica de recolección de datos. Se hizo uso del Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) de Bonifacio Sandín y Paloma Chorot (2002) para evaluar siete estilos básicos de afrontamiento. Además se describió las variables sociodemográficas y las características del distanciamiento físico aplicado como cuarentena por el COVID 19. Participaron de la investigación 60 estudiantes de la carrera de medicina seleccionados por muestreo no probabilístico de aproximadamente 359 estudiantes de la Universidad Privada. Los datos fueron analizados con estadística descriptiva de medidas de tendencia central, de frecuencias, porcentajes y comparación de medias. Según los niveles hallados se posicionan en el nivel intermedio en cuanto a la utilización de las Estrategias de Afrontamiento, es decir, afrontan sus dificultades o aquellas situaciones consideradas como estresantes utilizando todas las estrategias de afrontamiento. Se dio una relación inversa entre edad y expresión emocional abierta, a mayor edad menor expresión emocional abierta y a menor edad mayor expresión emocional abierta. No se encontraron correlaciones estadísticamente significativas entre los años de carrera cursados y las estrategias de afrontamiento. En cuanto al estrés y el sexo existe diferencia significativa en el afrontamiento Autofocalización Negativa mientras que en los demás no se encontraron diferencias significativas.

Palabras clave: Afrontamiento, estrategias de afrontamiento, estrés.

¹ Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Filosofía. Paraguay. Correo electrónico: patriciarebollolezcano@gmail.com.

COATING WITH STRESS IN UNIVERSITY STUDENTS IN TIMES OF A COVID-19 PANDEMIC

Abstract

The objective of this study was to describe the coping strategies to deal with stress, the population corresponded to medicine students of a private university in Asunción (Paraguay) in a period of physical distancing due to the COVID-19 quarantine. The approach was quantitative, with a non-experimental, descriptive and cross-sectional design, since the data were collected at a single moment, opting for the questionnaire as the data collection technique. The Stress Coping Questionnaire (CAE) by Bonifacio Sandín and Paloma Chorot (2002) was used to evaluate seven basic coping styles. In addition, the sociodemographic variables and the characteristics of the physical distancing applied as quarantine by the COVID 19 were described. Out of approximately 359 students of the Private University, 60 medicine students were selected by non-probabilistic sampling to participate in the research. The data were analyzed with descriptive statistics of measures of central tendency, frequencies, percentages and comparison of means. According to the levels found, they are positioned in the intermediate level in terms of the use of coping strategies, that is, they face their difficulties or those situations considered as stressful using all coping strategies. There was an inverse relationship between age and open emotional expression, the older the age the less open emotional expression and the younger the age the more open emotional expression. No statistically significant correlations were found between years of study and coping strategies. Concerning stress and sex, there was a significant difference in the Negative Self-focus coping strategy, while no significant differences were found in the others.

Key words: Coping, coping strategies, stress.

Introducción

Esta investigación permitió evaluar las estrategias de afrontamiento de estudiantes de medicina en situación de distanciamiento físico en cuarentena por el COVID19, considerando que el ámbito educativo se vio afectado por la implementación de la cuarentena y distanciamiento físico, con la finalidad de disminuir la cantidad de infectados y que el sistema de salud tome las medidas sanitarias necesarias como prevención de contagios y la saturación del sistema sanitario del país.

La mayoría de los estudios revisados informaron de efectos psicológicos negativos, incluyendo síntomas de estrés postraumático, confusión e ira. Los factores estresantes incluyeron una mayor duración de la cuarentena, temores de infección, frustración,

aburrimiento, suministros inadecuados, información inadecuada, pérdidas financieras y estigma. Algunos investigadores han sugerido efectos duraderos. (Brooks, y otros, 2020)

Siendo que los estudiantes universitarios son una de las poblaciones afectadas, por lo mismo conocer cuáles son los mecanismos de afrontamiento ante el estrés propiciarían formas más adaptativas de afrontamiento.

El diagnóstico de la Situación de Salud del Instituto Superior de Ciencias Médicas de Camagüey (ISCM-C) muestra como el estrés es uno de los problemas que más afecta la salud física y mental de los estudiantes, en particular de la carrera de Medicina. Un estudio anterior realizado en dicho centro mostró los altos niveles de ansiedad y depresión asociados al estrés en estudiantes de Medicina. (Díaz Martín, 2010)

Diversas teorías han definido el estrés desde sus respectivos enfoques los cuales varían, el enfoque biológico y bioquímico ve al estrés como respuestas orgánicas que se generan en la persona cuando se enfrentan a una situación considerada como amenazante. Walter Bradford Cannon es uno de los representantes de esta concepción el cual menciona Según Gómez y Escobar llevó a definir al estrés como una reacción de lucha o huida ante situaciones amenazantes, postulando que su biología dependía de la estimulación del sistema simpático-adrenal (Gómez & Escobar, 2002).

Lazarus y Folkman según Narvajo (2009) consideran que diversos eventos de la vida tienen la propiedad de ser factores causantes de estrés, los cuales provocan un desequilibrio emocional. El estrés se presenta cuando la persona identifica una situación o un encuentro como amenazante, cuya magnitud excede sus propios recursos de afrontamiento, lo cual pone en peligro su bienestar. Se presentan de esta manera dos procesos: una valoración cognitiva del acontecimiento y un proceso de afrontamiento. En el primero, la persona valora si la situación puede dañarla o beneficiarla, es decir, cuánto y cómo repercute en su autoestima. En el segundo, estima lo que puede hacer o no para enfrentar la situación, para prevenir un daño o mejorar sus perspectivas.

Se puede decir que el estrés es la activación del sistema ante situaciones o eventos que requieren mucha exigencia tanto física como psicológica por lo que se activa el mecanismo alostático para mantener en equilibrio perdido de nuestro organismo. Las situaciones estresantes pueden ser condicionadas Pavlovianamente que son aquellos estímulos neutrales (olores, sonidos, circunstancias, etc.) que originalmente no producían estrés, pero que lograron convertirse en predictores del mismo a través de la asociación con estímulos incondicionados que sí causan estrés de manera natural (Herrera, 2017).

En cuanto al afrontamiento Lazarus & Folkman (1986) definen como “aquellos esfuerzos cognitivos, emocionales y conductuales para manejar las demandas específicas, externas o internas evaluadas como excesivas o que sobrepasan de los recursos del sujeto” (p.40).

Para lo cual el individuo debe pasar por tres fases para evaluar la situación como estresante o no:

La evaluación primaria: es la primera estimación de la situación y en ella se evalúan las consecuencias que tiene para la persona. Por lo tanto esta valoración puede ser positiva, neutra o negativa. La valoración resulta positiva si se estima que la situación preserva o ayuda a mantener el bienestar, neutra si se evalúa que las consecuencias son irrelevantes y negativa en el caso de considerar que el evento puede suponer un daño para la persona, percibiéndose como una amenaza o desafío. En este último caso continua el proceso de valoración cognitiva con la subsiguiente evaluación secundaria.

Evaluación secundaria: se produce cuando la situación se valora como estresora y en ella se evalúan los recursos propios para enfrentarse a esa situación reduciendo o evitando sus posibles consecuencias negativas. La valoración de los recursos influirá en el estado emocional resultante, haciendo que la persona se sienta optimista, asustada o desafiante ante la situación. Esta valoración se realiza en dos etapas: en primer lugar se produce una estimación de las opciones de afrontamiento (acciones que realiza la persona) y en segundo lugar se evalúa la capacidad de llevar a cabo esas acciones.

Reevaluación: evaluación de la situación demandante o amenazante una vez analizados los recursos de afrontamiento disponibles y la capacidad para utilizarlos (evaluación secundaria). Como resultado de esta reevaluación la situación estresante puede ser evaluada con un grado mayor o menor de amenaza respecto a la evaluación primaria, permitiendo hacer correcciones sobre la valoración previa. (Rubio, 2015, p. 25)

A partir de esta definición de afrontamiento propuesta por Lazarus y Folkman se asume la existencia de una relación recíproca entre estrés y afrontamiento ya que a medida que el sujeto realice un afrontamiento adaptativo entiéndase como control o resolución de la situación se entenderá que su afrontamiento fue adaptativo, si las estrategias de afrontamiento del sujeto son desadaptativas, o no son efectivas, entonces se cronifica y se produce un fracaso adaptativo que trae consigo consecuencias como una cognición de indefensión y consecuencias biológicas o psicosociales, que dan como resultado aparición de enfermedades (Lazarus y Folkman, 1986).

Girdano y Everly (1986) mencionan al respecto que las estrategias de afrontamiento pueden ser adaptativas o inadaptativas, las primeras reducen el estrés y fomentan la salud a largo plazo, las inadaptativas reducen el estrés a corto plazo pero sirven para deteriorarla salud a largo plazo.

Las estrategias de afrontamiento son consideradas como aquellas conductas instrumentales dirigidas a enfrentar las demandas de la vida y como una forma de defenderse de sus consecuencias emocionales. “En cambio los estilos de afrontamiento se han definido como las disposiciones personales para hacer frente a los estresores y se consideran responsables de la elección de uno u otro tipo de estrategias de afrontamiento como lo mencionó Fernández-Abascal” (Rubio, 2015, p.27).

Esta investigación se desarrolla dentro de un contexto atípico, la pandemia por COVID-19 trajo consigo la implementación de medidas sanitarias de seguridad como forma de prevención de contagios masivos. La inmediatez de los sucesos, la urgencia de la imposición de ciertos protocolos etc, han hecho que se utilizaran distintas medidas en diferentes periodos de la pandemia. Es primordial poder esclarecer la distinción entre los distintos conceptos que se traen a colación, cuando hablamos de pandemia ya que esta investigación se centra en el concepto de distanciamiento físico.

Algunos autores consideran que el distanciamiento social es una forma de referirse al distanciamiento físico ya que las personas siguen en contacto social (virtual, telefónico etc.) con sus seres queridos o con su círculo social más cercano. Sin embargo otros marcan una clara diferencia entre los dos términos. Así nos menciona (Noriega, 2020):

La expresión distanciamiento físico hace referencia a la mayor o menor lejanía entre las personas, que puede medirse en metros, mientras que distanciamiento social alude al grado de aislamiento de una persona o un colectivo en el seno de su sociedad. (p.1)

A partir de esta nueva consideración y reformulación del concepto de distanciamiento social podemos concluir que el término se refiere a la cantidad de espacio que existe entre las personas con la finalidad de evitar el contagio, que no implique la desconexión con el vínculo afectivo familiar ni social. El distanciamiento físico implica, mantener una distancia física entre las personas, a más de un metro de distancia para evitar la propagación del SARS-CoV-2. (Perera, 2020, p.5)

Las medidas de distanciamiento físico pueden aplicarse de manera individual (por ejemplo, aislamiento de casos y cuarentena de contactos) o a comunidades, grupos de población concretos o la población entera. Esas medidas no se excluyen entre sí. (OMS, 2020)

Frente a las características mencionadas y agregando la nueva coyuntura ante la pandemia, es menester determinar cuáles son las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de medicina ya que la capacidad de afrontamiento ante situaciones evaluadas como estresantes puede ser considerado un mediador entre el estrés y salud. Las investigaciones realizadas en el contexto nacional aún son pocas o se encuentran en proceso de desarrollo, de ahí el interés de contribuir con esta investigación.

Objetivos

Describir las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por los estudiantes de medicina de una universidad privada durante el periodo de distanciamiento físico por la cuarentena de el COVID-19.

Materiales y Métodos

Esta investigación fue de tipo descriptiva no experimental además de enfoque cuantitativo y transversal ya que se recolectaron los datos en un solo momento, optándose por el cuestionario como técnica de recolección. Se buscó describir la variable afrontamiento al estrés además de determinarlos tipos de afrontamiento que predominan en los estudiantes de medicina dentro del contexto cuarentena por la COVID-19.

Delimitación temporal y espacial

La investigación se realizó en una Universidad privada, que oferta la carrera de medicina, ubicada en la ciudad de Asunción, Paraguay, durante los meses de agosto y setiembre de 2020, a través de una recolección de datos virtual.

Población

La población corresponde a estudiantes de la carrera de medicina de una universidad privada de la ciudad de Asunción (Paraguay). La población es de 359 alumnos según los datos de la institución.

Muestra

Estudiantes universitarios de la carrera de medicina de una universidad privada de Asunción (Paraguay), varones y mujeres de entre 18 a 50 años, de nacionalidad paraguaya o extranjera.

Tipo de muestreo

El muestreo fue no probabilístico por conveniencia. Varones y mujeres de entre 18 a 50 años, estudiantes universitarios que se encontraban matriculados en el año lectivo 2020 en la carrera de medicina, en una Universidad privada de la ciudad de Asunción. De nacionalidad paraguaya o extranjera.

Criterios de exclusión

- Quienes se negaron a participar del estudio, o no otorgaron su consentimiento informado.
- Quienes se encontraban residiendo en el extranjero en ese momento
- Quienes hayan suspendido su matrícula para el año 2020.

Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos

El Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) fue construido por Bonifacio Sandín y Paloma Chorot (2003) como resultado de la corrección del EEC-R (Sandín, Valiente y Chorot, 1999). El CAE es una medida de autoinforme diseñada para evaluar siete estilos básicos de afrontamiento que se corresponden con las 7 dimensiones básicas del afrontamiento: (1) focalizado en la solución del problema, (2) autofocalización negativa, (3) reevaluación positiva, (4) expresión emocional abierta, (5) evitación, (6) búsqueda de apoyo social, y (7) religión. Aunque inicialmente está diseñada para evaluar afrontamiento como rasgo, modificando las instrucciones puede evaluar el afrontamiento ante situaciones o momentos específicos de estrés.

La misma posee 42 ítems distribuidos en 6 elementos por subescalas, puntuados en una escala de Likert graduada del 0 (nunca), 1 (pocas veces), 2 (a veces), 3 (frecuentemente) y 4 (casi siempre). Se realizó la adaptación del instrumento a la versión online mediante google forma, ya que fue aplicado por medios digitales.

Procedimientos

1° Etapa: Se procedió a solicitar la autorización por parte de la Universidad privada con el fin de obtener el consentimiento para lograr realizar la recolección de datos. De tal manera se remitió una nota con la cual se anexó el instrumento de recolección de datos a ser utilizado.

2° Etapa: Se procedió a la recolección de datos a través de medios digitales mediante formulario de google form, que permite el alcance a los estudiantes a través del teléfono celular a causa de la suspensión de clases presenciales debido a la cuarentena por la COVID-19.

3° Etapa: A partir de la recolección de datos, se procedió a la codificación de los mismos, para el análisis estadístico.

Resultados

Confiabilidad del instrumento

Se aplicó el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés en el que alcanzó un Coeficiente Alfa de Cronbach de 0,846, fijando que el instrumento es preciso en evaluar el constructo en la muestra de estudio, ya que de acuerdo a Kerlinger y Lee (2002) “diversos autores han establecido 0,70 como el límite entre confiabilidades aceptables y no aceptables” (p.600).

Datos sociodemográfico de la muestra

La muestra estuvo constituida por 89 personas de los cuales del sexo mujer se encontraron 58 sujetos, 28 personas del sexo varón y 3 personas que prefirieron no decirlo.

En cuanto al estado civil, 77 estudiantes se encontraban solteras, 8 casadas y 4 tendrían otro estado civil.

Respecto a la edad, esta osciló entre 18 a 45 años, con una media de 24,15 una desviación estándar de 5,162.

Lo que corresponde a la cantidad de personas que viven en un hogar, esta osciló entre 1 a 10 personas, teniendo una media de 4,35 y una desviación estándar de 1,835.

Descripción de la variable de estudio

A continuación se describen los afrontamientos al estrés, de entre todos los afrontamientos el que posee mayor promedio es Reevaluación Positiva(REP) con un promedio de 13,36 con una desviación estándar de 4,249, seguida por el afrontamiento Focalizado en la Solución del Problema(FSP) con una media de 12,66 con una desviación estándar de 5,246.y el tercer afrontamiento más utilizado en promedio es la Evitación (EVT) con un promedio de 11,33 y una desviación estándar de 4,345, el cuarto más utilizado en promedio es en Autofocalización Negativa (AFN) con un promedio de 10,46 con una desviación estándar de 4,938.

Entre los afrontamientos menos utilizados se encontraron Búsqueda de Apoyo Social (BAS) con un promedio de 8,78 con una desviación estándar de 5,295, luego se encuentra Expresión Emocional Abierta(EEA)con un promedio de 8,75 con una desviación estándar de 4,576 y el afrontamiento menos utilizado fue Religión(RLG) con un promedio de 8,40 con una desviación estándar de 4,979.

Tabla 1. Estadística descriptiva de los afrontamientos al estrés

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
FSP	89	2	24	12,66	5,248
AFN	89	0	24	10,46	4,938
REP	89	4	22	13,36	4,249
EEA	89	1	19	8,75	4,576

EVT	89	4	23	11,33	4,345
BAS	89	0	24	8,78	5,295
RLG	89	0	20	8,40	4,979

En cuanto a los niveles de los afrontamientos al estrés, se encontró que la mayoría de los estudiantes se posicionan en el nivel intermedio en la implementación en todas las estrategias.

Tabla 2. Nivel de estrategias de afrontamiento al estrés

	Baja	Intermedia	Alta	Total
NFSP	16	61	12	89
	18,0	68,5	13,5	100,0
NAFN	18	67	4	89
	20,2	75,3	4,5	100,0
NREP	6	75	8	89
	6,7	84,3	9,0	100,0
NEEA	31	57	1	89
	34,8	64,0	1,1	100,0
NEVT	13	71	5	89
	14,6	79,8	5,6	100,0
NBAS	31	54	4	89
	34,8	60,7	4,5	100,0
NRLG	32	55	2	89
	36,0	61,8	2,2	100,0

Relación entre los afrontamientos según variables sociodemográficas

En lo que corresponde a la relación entre la edad y los afrontamientos al estrés se encontró un coeficiente de Rho de $=-,213$ con un p-valor $= 0,045$ entre la edad y el afrontamiento Expresión Emocional Abierta. Debido a que el p-valor es menor a 0,05 se concluye que existe relación inversa entre la edad y la Expresión Emocional Abierta a un nivel de

significancia del 5%. El coeficiente se interpreta que a mayor edad menor expresión emocional abierta y a menor edad mayor expresión emocional abierta. Respecto a la correlación entre los otros afrontamientos al estrés con la edad no se encontraron correlaciones estadísticamente significativas. Por lo que la edad y los afrontamientos: Focalizado en la Solución del Problema(FSP), Autofocalización Negativa (AFN), Reevaluación Positiva (REP), Evitación (EVT), Búsqueda de Apoyo Social (BAS) y Religión (RLG) son variables independientes.

En cuanto a la correlación entre los años de carrera cursados y los afrontamientos al estrés no se encontraron correlaciones estadísticamente significativas. Por lo que los años cursados en la carrera y los afrontamientos: Focalizado en la Solución del Problema(FSP), Autofocalización Negativa (AFN), Reevaluación Positiva (REP), Expresión Emocional Abierta (EEA), Evitación (EVT), Búsqueda de Apoyo Social (BAS) y Religión (RLG) son variables independientes.

Tabla 3. Correlación de Spearman entre la edad y el año de carrera cursado con los afrontamientos al estrés

		FSP	AFN	REP	EEA	EVT	BAS	RLG
Edad	Coeficiente de correlación	,146	-,11 3	-,057	-,213 *	-,15 2	-,05 9	,031
	Sig. (bilateral)	,172	,293	,595	,045	,155	,580	,772
	N	89	89	89	89	89	89	89
Año de carrera cursado	Coeficiente de correlación	-,05 6	,073	-,027	,085	-,10 1	,005	,196
	Sig. (bilateral)	,608	,504	,803	,433	,353	,966	,069
	N	87	87	87	87	87	87	87

Nota= *. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

En la comparación de los afrontamientos al estrés según el sexo se encontró un valor $F=5,261$ con un p-valor de 0,007. Debido a que el p-valor es menor a 0,01 se concluye que: existe diferencia significativa en el afrontamiento Autofocalización Negativa (AFN) según el sexo a un nivel de significancia del 1%.

Tabla 4. Comparación del afrontamiento FSP y AFN según el sexo

	Suma de cuadrados	Gl	Media cuadrática	F	Sig.
--	-------------------	----	------------------	---	------

FSP	Inter-grupos	93,688	2	46,844	1,729	,184
	Intra-grupos	2330,200	86	27,095		
	Total	2423,888	88			
AFN	Inter-grupos	233,948	2	116,974	5,261	,007
	Intra-grupos	1912,164	86	22,234		
	Total	2146,112	88			

La prueba post de diferencias mínimas significativas, revela que existe diferencias significativas entre varones y mujeres en el afrontamiento Autofocalización Negativa (AFN).

Tabla 5. Prueba Post hoc de la comparación AFN según el sexo

DMS							
Variable dependiente	(I) Sexo	(J) Sexo	Diferencia de medias (I-J)	Error típico	Sig.	Intervalo de confianza al 95%	
						Límite inferior	Límite superior
AFN	Mujer	Varón	3,271 [*]	1,085	,003	1,11	5,43
		Prefiere no decirlo	-2,253	2,792	,422	-7,80	3,30
	Varón	Mujer	-3,271 [*]	1,085	,003	-5,43	-1,11
		Prefiere no decirlo	-5,524	2,865	,057	-11,22	,17
	Prefiere no decirlo	Mujer	2,253	2,792	,422	-3,30	7,80
		Varón	5,524	2,865	,057	-,17	11,22
		Varón	1,357	2,600	,603	-3,81	6,53

*. La diferencia de medias es significativa al nivel 0.05.

No se encontraron diferencia estadísticamente significativa en los afrontamientos: Focalizado en la Solución del Problema(FSP), Reevaluación Positiva (REP), Evitación (EVT), Búsqueda de Apoyo Social (BAS) y Religión (RLG) según el sexo, estos afrontamientos y el sexo son variables independientes.

Así también, se alcanzó un valor de $K=12,164$ con $gl= 2$ y un $p\text{-valor}= 0,002$. Debido a que el $p\text{-valor}$ es menor a $0,01$ existe diferencia estadísticamente significativa en el afrontamiento Expresión Emocional Abierta según el sexo, a un nivel de significancia del 1%.

Tabla 6. Comparación del afrontamiento REP,EEA,EVT, BAS y RLG según el sexo

Sexo		N	Rango promedio	Estadísticos de Contraste	
REP	Mujer	58	43,92	Kruskal-Wallis	,667
	Varón	28	46,09	Gl	2
	Prefiere no decirlo	3	55,67	Sig. asintót.	,716
	Total	89			
EEA	Mujer	58	50,24	Kruskal-Wallis	12,164
	Varón	28	31,71	Gl	2
	Prefiere no decirlo	3	67,67	Sig. asintót.	,002
	Total	89			
EVT	Mujer	58	46,03	Kruskal-Wallis	1,820
	Varón	28	41,18	Gl	2
	Prefiere no decirlo	3	60,67	Sig. asintót.	,403
	Total	89			
BAS	Mujer	58	46,97	Kruskal-Wallis	1,437
	Varón	28	42,36	Gl	2
	Prefiere no decirlo	3	31,67	Sig. asintót.	,488
	Total	89			
RLG	Mujer	58	47,23	Kruskal-Wallis	2,053
	Varón	28	39,46	Gl	2
	Prefiere no decirlo	3	53,50	Sig. asintót.	,358
	Total	89			

Discusión

De esta forma Fernández(2020), hace referencia a las consecuencias a las que se someten las personas que están constantemente expuestas al estrés, más aun sobrellevando una pandemia que genera incertidumbre, temor, angustia, desgaste físico y emocional, además de todos los trastornos psicológicos que predispone el estrés y la activación fisiológica permanente.

Los estudiantes de medicina como futuros agentes de la de la salud, también están expuestos a altos niveles de estrés y más aún en situación de pandemia, precisamente ese es un predictor de niveles más elevados de estrés lo que a la vez predispone a contraer enfermedades, sin poner a consideración la falta de recursos materiales, económicos entre otros factores para lidiar con una pandemia donde el sistema de salud no es ninguna garantía de bienestar.

En relación a los resultados obtenidos y respondiendo al objetivo general de la investigación, de describir las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por los estudiantes de medicina de una universidad privada durante el periodo de distanciamiento físico por la cuarentena del COVID-19, se encontró que la totalidad de las estrategias según los niveles se posicionan en el nivel intermedio. Esto quiere decir que las estrategias de afrontamiento se utilizan de igual manera. Este resultado coincide con la investigación realizada en el 2012 por González y Landero en alumnos de la carrera de psicología en donde los resultados indican que no existen diferencias significativas en cuanto al estilo de estrategias de afrontamiento centradas en el problema y en la emoción con relación al primer y último año de la carrera. Sin embargo otra investigación nacional de Conti y Yegros (2012) sobre estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios reportan la utilización de la búsqueda de apoyo social, religión, focalización en la solución del problema, evitación y reevaluación positiva como las más utilizadas.

Sin embargo en esta investigación, por los porcentajes, algunas estrategias se posicionaron antes que otras sin ser sustanciales, se puede decir en ese sentido que las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes de medicina son: Reevaluación positiva (REP) en primer lugar, Afrontamiento enfocado en la solución (FSP) en segundo lugar, en tercer lugar Evitación (EVT) y como cuarto tipo de afrontamiento más utilizado se encuentra la Autofocalización Negativa (AFN). Esto quiere decir que la muestra en su mayoría utiliza la reevaluación positiva y opta por otorgar cualidades o características positivas al estresor, por ejemplo como lo mencionan Sandín y Chorot (2003), pensar en lo bueno que hay en la vida y que hay gente que se preocupa por otros, que hay cosas más importantes para el sujeto, experimentar el hecho de que un acontecimiento evaluado como negativo para el sujeto puede convertirse en una oportunidad y que tal vez los resultados podrían haber sido más negativos aun.

El afrontamiento enfocado a la solución se refiere a que los participantes como lo refieren Sandín y Chorot (2003), utilizan aquellas estrategias que tienen como fin eliminar el origen del malestar, de esa forma cambia la situación generadora del estrés, por lo mismo los individuos suelen pretender que causó el problema para poder resolverlo, por lo que elaboran pasos previamente analizados, realizan un plan para llevarlo a cabo, conversan con los implicados y buscan resolver el problema, en síntesis “hacen frente al estresor realizando varias posibles soluciones que sea concretas” (Vaca, 2016, p. 46).

La tercera estrategia de afrontamiento más utilizada es la de la Evitación, lo que implica según Sandín y Chorot (2003) que los sujetos que presentan este tipo de estrategia evaden ya sea las cogniciones o las conductas o acciones relacionadas a enfrentar la situación estresante, por lo que los sujetos realizan acciones como concentrarse en otras actividades para no recordar la situación que les preocupa, por lo que realizan actividades como salir a otros lugares, procuran no pensar en la situación, practican deportes o intentan olvidarse de todo mediante otras actividades no relacionadas con lo estresante.

La cuarta estrategia más utilizada por los sujetos es la Autofocalización Negativa (AFN) con un promedio de 10,46 con una desviación estándar de 4,938. Los sujetos que utilizan esta estrategia de afrontamiento según Sandín y Chorot (2003) poseen pensamientos y conductas centradas a convencerse a sí mismos que sin importar lo que hiciesen casi todas las cosas le saldrían mal, en consecuencia no efectúan nada en concreto además de sentir que son causantes de la dificultad, llegan a sentir resignación, poseen sensación de indefensión y piensan que por sí solos no pueden hacer nada. Por lo que esta estrategia implica que el sujeto, la mayoría de las veces, no haga frente a las situaciones que se le presenta como estresante.

En cuanto a la expresión emocional abierta las personas que utilizan esta estrategia tienden a liberar las emociones o expresarlas por ejemplo a través del desahogo con otros, insultar, tener comportamientos hostiles, agresiones, estar irritable con los demás, que se convierte en una lucha y desahogo con los demás así lo menciona Sandín y Chorot, 2003. Y por último la religión que implica pedir ayuda espiritual, frecuentar la iglesia para pedir la solución de sus problemas, pedir ayuda a personas religiosas, rezar, poner velas y tener fe que dios resolverá el problema. (Sandín y Chorot, 2003, p. 46).

Se encontró que existe relación inversa entre la edad y la Expresión Emocional Abierta a un nivel de significancia del 5%. El coeficiente se interpreta que a mayor edad menor expresión emocional abierta y a menor edad mayor expresión emocional abierta. Es decir las personas que tienen una edad mayor no liberan sus emociones, no se desahogan, lo que puede implicar un afrontamiento desadaptativos.

Respecto a la correlación entre los otros afrontamientos al estrés con la edad no se encontraron correlaciones estadísticamente significativas. Por lo que la edad y los afrontamientos: Focalizado en la Solución del Problema(FSP), Autofocalización Negativa (AFN), Reevaluación Positiva (REP), Evitación (EVT), Búsqueda de Apoyo Social (BAS) y Religión (RLG) son variables independientes.

En cuanto a la correlación entre los años de carrera cursados y los afrontamientos al estrés no se encontraron correlaciones estadísticamente significativas. Por lo que los años cursados en la carrera y los afrontamientos: Focalizado en la Solución del Problema(FSP), Autofocalización Negativa (AFN), Reevaluación Positiva (REP), Expresión Emocional Abierta (EEA), Evitación (EVT), Búsqueda de Apoyo Social (BAS) y Religión (RLG) son variables independientes.

En la comparación de los afrontamientos al estrés según el sexo se encontró un valor $F=5,261$ con un p-valor de 0,007. Debido a que el p-valor es menor a 0,01 se concluye que: existe diferencia significativa en el afrontamiento Autofocalización Negativa (AFN) según el sexo a un nivel de significancia del 1%, La prueba post de diferencias mínimas significativas, revela que existe diferencias significativas entre varones y mujeres en el afrontamiento Autofocalización Negativa (AFN).

No se encontraron diferencia estadísticamente significativa en los afrontamientos: Focalizado en la Solución del Problema(FSP), Reevaluación Positiva (REP), Evitación (EVT), Búsqueda de Apoyo Social (BAS) y Religión (RLG) según el sexo, estos afrontamientos y el sexo son variables independientes. Lo que implica que el sexo no influye en la utilización de las estrategias de afrontamiento citadas más arriba.

Así también, se alcanzó un valor de $K=12,164$ con $gl= 2$ y un p-valor= 0,002. Debido a que el p-valor es menor a 0,01 existe diferencia estadísticamente significativa en el afrontamiento Expresión Emocional Abierta según el sexo, a un nivel de significancia del 1%.

Conclusión

Esta investigación se basó en describir las Estrategias de Afrontamiento más utilizadas por los estudiantes de medicina de una universidad privada de la ciudad de Asunción en el contexto de pandemia por COVID-19. En el periodo 2020, en donde se tomó como concepto de afrontamiento el encabezado por Lazarus y Folkman, el cual es considerado como “aquellos esfuerzos cognitivos, emocionales y conductuales para manejar las demandas específicas, externas o internas evaluadas como excesivas o que sobrepasan de los recursos del sujeto” (p.40).

De acuerdo al objetivo general se puede establecer que los estudiantes universitarios de la carrera de medicina según los niveles hallados se posicionan en el nivel intermedio en

cuanto a la utilización de las estrategias de afrontamiento, es decir, afrontan sus dificultades, o aquellas situaciones consideradas como estresantes utilizando todas las estrategias de afrontamiento, por consiguiente, se centran en la emoción y en el problema.

En cuanto a los objetivos específicos con relación a los afrontamientos con las variables sociodemográficas, se pueden mencionar dos puntos específicos, en primer lugar se dio una relación inversa entre edad y Expresión Emocional Abierta. Esto implica que a mayor edad menor expresión abierta y a menor edad mayor expresión emocional abierta lo que implica que el individuo, expresa sus emociones a terceros, se descarga mediante el dialogo el desahogo etc. En segundo lugar no se encontraron correlación con la edad y las siguientes estrategias de afrontamiento: Focalizado en la solución del problema (FSP), Autofocalización Negativa (AFN), Reevaluación Negativa (REP), Evitación (EVT), Búsqueda de Apoyo Social (BAS), Religión (RLG). Lo que implica que son variables independientes. En relación a los años de carrera cursados y los afrontamientos al estrés no se encontraron correlaciones estadísticamente significativas. Lo que implica que afrontan las situaciones estresantes de la misma manera sin que influya el año académico en el que se encuentra el alumno.

En cuanto al afrontamiento al estrés y el sexo, existe diferencia significativa en el afrontamiento autofocalización negativa y no se encontraron diferencias significativas con otros tipos de estrategias de afrontamientos.

Los estudiantes de medicina como futuros profesionales en brindar salud pueden pasar por situaciones que generen altos niveles de estrés lo que a su vez predispone a padecer enfermedades físicas como psicológicas, conocer la estrategias de afrontamiento abre camino para poder establecer intervenciones acordes a las necesidades de los mismos, aquellos que ya utilizan estrategias de afrontamiento adaptativas poder potenciarlas y mejorarlas y aquellos que utilizan las menos adaptativas implementar seguimiento o programas que ayuden a mejorarlas a modo de mantener el equilibrio en la salud física y mental de los mismos.

Bibliografía

- Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. (2020). El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirla: revisión rápida de las pruebas. *King's College*, 1. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Diaz Martin, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Humanidades Médicas*. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S172781202010000100007&script=sci_arttext&lng=en

Gómez-González, B., & Escobar, A. (2006). Estrés y sistema inmune. *Rev Mex Neuroci*,7(1), 30-8.

Lazarus, R., & Folkman. (1986). *Estres y procesos cognitivos*.Martinez roca.

OMS: el impacto psicológico del COVID-19 en la sociedad no debe ser ignorado. (26/03/2020 de marzo de 2020). *made for minds*.<https://p.dw.com/p/3a4EZ>

Sandín, B. y Chorot, P. 2003, Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) Desarrollo de Validación Preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* 2003.

Kerlinger, F., Lee, H. (2008). *Investigación del Comportamiento. Métodos de Investigación en Ciencias Sociales*. 4ª Edición. México: Mc Graw Hill.