

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Social

Estilos de afrontamiento ante el estrés empleados por estudiantes de la Universidad para Personas Adultas Mayores en Cuenca, periodo 2022 – 2023


Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Psicólogo Social

Autor:

Omar David Gallardo Apolo

Director:

Elsa Gardenia Conforme Zambrano

ORCID:  0000-0001-5969-0286

Cuenca, Ecuador

2024-04-18

Resumen

Un estilo de afrontamiento es un patrón habitual de comportamiento que las personas utilizan para manejar situaciones estresantes o desafiantes. Es la forma en que cada individuo se enfrenta a los problemas y dificultades de la vida. En la adultez tardía se presentan cambios a nivel físico, psicológico y social, lo que puede generar estrés. Es por ello que, para conseguir un adecuado ajuste psicosocial, quienes envejecen optan por una serie de estilos de afrontamiento como la religión, focalizado en el problema, evitación, etc. Esta investigación plantea como objetivo describir los estilos de afrontamiento ante el estrés empleados por estudiantes de la Universidad para Personas Adultas Mayores en Cuenca (UPAM). El estudio tiene un enfoque cuantitativo, con un tipo de diseño no experimental de corte transversal y alcance descriptivo. Participaron 44 estudiantes de UPAM con edades comprendidas entre 65 y 79 años (\bar{X} . 69 años). Se aplicó el *Cuestionario del Afrontamiento del Estrés*. Como resultado se obtuvo que, para hacer frente al estrés los participantes utilizan en mayor media el estilo de afrontamiento *focalizados en la resolución del problema* ($M= 24.54$); seguido de la *religión* ($M= 23.04$) y el menos utilizado, *expresión emocional abierta* ($M=12.6$). En conclusión, de acuerdo con lo planteado, los estudiantes de la UPAM hacen un mayor uso de los estilos de afrontamiento focalizado a la solución del problema, cabe destacar que el uso de estrategias de afrontamiento adecuadas puede tener un impacto significativo en la salud mental y física de las personas mayores.

Palabras clave del autor: tercera edad, manejo del estrés, adaptación social



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Repositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Abstract

A coping style is a habitual pattern of behavior that people use to handle stressful or challenging situations. It is the way each individual faces the problems and difficulties of life. In late adulthood, physical, psychological, and social changes occur, which can generate stress. Therefore, to achieve adequate psychosocial adjustment, older adults adopt coping styles such as religion, problem-focused coping, avoidance, etc. This research aims to describe the stress coping styles used by students at the University for Older Adults in Cuenca (UPAM), determine the predominant coping strategies based on each style, and identify the styles used according to sociodemographic characteristics. The study has a quantitative approach, with a non-experimental cross-sectional design and a descriptive scope. Forty-four UPAM students aged between 65 and 79 years ($\bar{X} = 69$ years) participated in the study. The Stress Coping Questionnaire was administered. The results showed that the coping style used the most by the participants to deal with stress was problem-focused coping ($M = 24.54$), followed by religion ($M = 23.04$), and the least used was open emotional expression ($M = 12.6$). In conclusion, according to the objectives set out, UPAM students make greater use of problem-focused coping styles. To highlight that the use of appropriate coping strategies can have a significant impact on the mental and physical health of older adults.

Author Keywords: third age, stress management, social adaptation



The content of this work corresponds to the right of expression of the authors and does not compromise the institutional thinking of the University of Cuenca, nor does it release its responsibility before third parties. The authors assume responsibility for the intellectual property and copyrights.

Institutional Repository: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Índice de contenido

Fundamentación teórica.....	6
Proceso metodológico.....	16
<i>Enfoque de la investigación</i>	16
<i>Participantes</i>	16
<i>Instrumentos de recolección de datos</i>	17
<i>Procedimiento del estudio</i>	17
<i>Procesamiento de datos</i>	18
<i>Aspectos éticos</i>	18
Presentación y análisis de resultados	19
<i>Estilos básicos predominantes</i>	19
<i>Estrategias de afrontamiento empleadas</i>	20
<i>Estilos de afrontamiento y variables sociodemográficas</i>	24
Conclusiones y recomendaciones.....	28
Referencias.....	30
Anexos.....	33

Índice de tablas

<i>Tabla 1: Caracterización de la población.....</i>	<i>16</i>
<i>Tabla 2: Uso de estilos de afrontamiento predominantes.....</i>	<i>19</i>
<i>Tabla 3: Medias y desviaciones típicas obtenidas en las diferentes subescalas del CAE en función de los grupos de hombres</i>	<i>22</i>
<i>Tabla 4: Uso de estrategias de focalizado en la solución del problema.....</i>	<i>21</i>
<i>Tabla 5: Uso de estrategias de auto focalización negativa.....</i>	<i>21</i>
<i>Tabla 6: Uso de estrategias de reevaluación positiva.....</i>	<i>22</i>
<i>Tabla 7: Estrategias de expresión emocional abierta</i>	<i>22</i>
<i>Tabla 8: Uso de estrategias de evitación.....</i>	<i>23</i>
<i>Tabla 9: Uso de estrategias de búsqueda del apoyo social.....</i>	<i>23</i>
<i>Tabla 10: Uso de estrategias de religión</i>	<i>24</i>
<i>Tabla 11: Uso de estilos de afrontamiento en función de variables sociodemográficas.....</i>	<i>25</i>

Fundamentación teórica

El afrontamiento se define como los esfuerzos conductuales continuos para manejar las demandas internas que se evalúan como agotadoras o que exceden las capacidades de la persona (Chao, 2017). Estas estrategias de afrontamiento desempeñan un papel importante en el proceso adaptativo y son fundamentales para lidiar con el estrés ocasionado por las complicaciones relacionadas con la edad (Vannini et al., 2021). Al proporcionar recursos y mecanismos para afrontar los cambios físicos, emocionales y sociales, estas estrategias contribuyen al bienestar y promueven un envejecimiento más saludable.

Las investigaciones recientes han revelado que ciertos estilos de afrontamiento, como el enfoque proactivo o centrado en el problema, contribuyen a la obtención de estados psicológicos positivos en las personas mayores. Además, se ha comprobado que el uso adecuado de habilidades de afrontamiento tiene un impacto protector en la salud física y mental (Chao, 2017; Fuller y Huseth-Zosel, 2021). Estos hallazgos son especialmente relevantes, ya que se ha observado que los estilos de afrontamiento desempeñan un papel importante en la manifestación de patologías mentales como la depresión, y pueden influir significativamente en la capacidad de elaborar soluciones, adaptarse y ajustarse a las situaciones (Helvik et al., 2016).

Estos resultados resaltan la importancia de fomentar y desarrollar estilos de afrontamiento efectivos en la población adulta mayor, como parte integral de la promoción de su bienestar y salud en general. Al brindarles herramientas para manejar los desafíos y adversidades propias de esta etapa de la vida, se puede contribuir a una mejor calidad de vida y a una mayor capacidad de adaptación frente a las dificultades. El uso de estilos de afrontamiento frente a situaciones estresantes puede variar de un adulto mayor a otro, ya que sus circunstancias individuales pueden influir en las estrategias que emplean. Estudios relacionados con este tema han revelado que el nivel de ingresos económicos tiene un impacto en las estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas mayores (Reyes et al., 2020).

Asimismo, se ha demostrado que la educación desempeña un papel importante en la toma de decisiones y en el aprendizaje de estrategias de afrontamiento efectivas, como las estrategias centradas en el problema (Montalvo y Simancas, 2019). Además, investigaciones recientes sobre el afrontamiento han encontrado una relación positiva entre un nivel académico más alto y el bienestar en la población adulta mayor (Mayordomo et al., 2015; Martínez et al., 2019).

Estos resultados sugieren que un mayor nivel de educación puede proporcionar a los adultos mayores mejores recursos cognitivos y habilidades para hacer frente a los desafíos y situaciones estresantes de manera más efectiva.

Por otra parte, el envejecimiento es una etapa del ciclo vital que está determinada por los hábitos saludables y el estilo de vida de cada persona. Durante esta etapa, se producen cambios complejos y dinámicos que pueden afectar el deterioro físico y mental (Frolov et al., 2020). En la adultez tardía, se experimenta una mayor fragilidad y una capacidad de respuesta física y mental disminuida (Torrecilla y Moreno, 2020). Además, la adultez mayor implica cambios a nivel fisiológico, psicológico y social. A nivel fisiológico, se produce un envejecimiento celular, mientras que a nivel psicológico se pueden presentar alteraciones en las funciones cognitivas y la memoria. A nivel social, surgen retos relacionados con el desarrollo de nuevos roles, los cuales pueden representar factores de riesgo adicionales (Vélez et al., 2019).

Es por ello que, la vejez se vuelve compleja en términos de categorización, ya que varios factores deben tenerse en cuenta al definir el envejecimiento. Según Aceiro et al. (2020), para llevar a cabo una clasificación se considera que un adulto mayor saludable debe mantener su nivel de cognición y respuesta motora adecuados. Por otro lado, existen adultos mayores enfermos, que presentan condiciones físicas o cognitivas reducidas debido a una enfermedad aguda. Por último, se encuentran los adultos mayores frágiles, que son dependientes debido a una condición de salud o enfermedad grave. Sin embargo, también es posible considerar a un adulto mayor autónomo, dependiendo de sus capacidades físicas y cognitivas (Fuller y Huseth-Zosel, 2021).

Asimismo, La definición de vejez no es absoluta, sino que su grado está estrechamente vinculado con la salud y autonomía de la persona, tal como se mencionó previamente. Según algunos autores, el envejecimiento se describe como un proceso gradual y generalizado de deterioro funcional que implica una disminución en la capacidad de adaptación a las agresiones y un mayor riesgo de enfermedades relacionadas con la edad (McDougle et al., 2020).

En términos generales, los gerontólogos y otros profesionales de la salud consideran como *Adulto Mayor* o *Persona de la Tercera Edad* a aquellos que han superado los 65 años cronológicamente. Sin embargo, es importante destacar que esta clasificación puede variar. Durante esta etapa, se observa un aumento en la incidencia y prevalencia de enfermedades degenerativas, las cuales representan un factor de riesgo significativo (Vélez et al., 2019).

En relación al párrafo anterior, es importante destacar que, si bien el grupo etario de la tercera edad se reconoce como una población vulnerable debido a los cambios mencionados anteriormente, estos cambios no son irreversibles y pueden mejorarse. Por tanto, los autores Helvik et al. (2016) y Martínez et al. (2020) señalan que el envejecimiento implica un proceso de adaptación, y adaptarse con éxito a esta nueva etapa facilita el logro de la integridad. Además, cobra importancia la consecución de metas relacionadas con las diferentes etapas del ciclo vital, así como la capacidad de adaptarse a los eventos de pérdida y enfermedades asociadas a la edad (Meléndez et al., 2020).

En relación al párrafo anterior, es importante destacar que la integridad desempeña un papel fundamental en el bienestar del adulto mayor. Sin embargo, las diferencias en las capacidades de las personas en la etapa de la adultez tardía pueden generar estrés en el individuo. Según Torrecilla y Moreno (2020), los eventos estresantes se entienden como situaciones en las que se produce un desequilibrio entre las demandas del entorno y las capacidades del individuo para hacerles frente, tanto desde una perspectiva externa como interna.

La forma en que estos eventos son percibidos por el individuo y la disponibilidad de recursos para hacerles frente también influyen en la experiencia de estrés. Alcanzar la integridad en esta etapa de la vida requiere un compromiso y una mayor gratitud. Según Coppari et al. (2019), este estado se refleja en una mayor sabiduría y aceptación de los acontecimientos propios de esta etapa. Es un proceso que implica la integración de experiencias y aprendizajes a lo largo de la vida, así como la capacidad de adaptarse y encontrar sentido en los cambios y desafíos propios del envejecimiento.

Por el contrario, una adaptación poco exitosa en el proceso de envejecimiento está estrechamente relacionada con el agravamiento de enfermedades y el aumento del estrés. Gallego et al. (2018) definen que esta falta de adaptación tiene un impacto negativo en la vida diaria del individuo, obstaculizando su funcionamiento en el entorno, dificultando tanto los procesos sociales como los físicos, y generando un mayor estrés a largo plazo. Este proceso estresante motiva al individuo a buscar alternativas o soluciones para hacer frente a la situación.

Es en este contexto que surge el concepto de afrontamiento, como señalan Fuller y Huseth-Zosel (2021), Herrera et al. (2018) y Mathur et al. (1999). El afrontamiento se refiere a las estrategias y acciones que el individuo utiliza para hacer frente a las dificultades y desafíos asociados al envejecimiento.

La integridad del adulto mayor dependerá de cómo se enfrenta y maneja los procesos de duelo, abandono, dolor, limitaciones e incapacidad para llevar a cabo acciones cotidianas propias de la vida diaria, como mencionan Meléndez et al. (2020) y Aceiro et al. (2020). Estos aspectos son cruciales para mantener la integridad y bienestar en la etapa de la vejez.

En relación a las situaciones desfavorables que se presentan durante la vejez, es importante destacar que la percepción del estrés puede variar según diferentes variables sociodemográficas del individuo. Estas variables tienen una relación directa con los recursos disponibles para hacer frente a dichas situaciones (Mayordomo et al., 2015). De tal manera que, es importante tener en cuenta que los eventos desfavorables de la vida pueden ser percibidos de manera diferente según la edad, el género, la raza, el estado civil, el nivel socioeconómico y la educación de las personas que los experimentan (Clemente et al., 2009).

Estas diferencias en la percepción del estrés y los eventos desfavorables subrayan la importancia de considerar la diversidad de experiencias y circunstancias en el estudio del envejecimiento y el bienestar en la vejez. A medida que avanzamos en edad, nos enfrentamos a problemáticas que cambian y nuestra percepción ante ellas se modifica. Algunos eventos comunes en esta etapa de la vida incluyen la modificación o disminución de los contactos sociales, así como la experiencia de la soledad.

La transición a la jubilación también juega un papel significativo, ya que implica un cambio en la rutina y puede generar estrés en el individuo (Mayordomo et al., 2009). La pérdida de estatus e identidad profesional contribuyen a un cambio en las actividades cotidianas del adulto mayor.

Además, las condiciones que acompañan a estos eventos, como la disminución de ingresos y el apoyo social, son cruciales para un envejecimiento saludable (Fuller y Huseth-Zosel, 2021). Estos factores pueden afectar la calidad de vida y el bienestar de los adultos mayores, subrayando la importancia de abordar y proporcionar recursos adecuados para enfrentar estas situaciones y promover un envejecimiento positivo.

Del mismo modo conforme avanza la edad, se acentúan las complicaciones asociadas al envejecimiento, lo que requiere que los adultos mayores desarrollen estrategias de afrontamiento para hacer frente a esta etapa del ciclo vital.

Los estilos de afrontamiento desempeñan un papel crucial en diversas situaciones, lo que incluye aquellas relacionadas con el contexto estudiantil, donde la consecución de metas y motivaciones intrínsecas ha sido vinculada (Reyes et al., 2020). Además, se ha observado su relevancia en un contexto más amplio, como la actual pandemia del COVID-19, donde los individuos se enfrentan a un estrés constante (Vannini et al., 2021). Es importante destacar que las estrategias centradas en el problema son más efectivas y favorecen la adaptación, en comparación con las estrategias centradas en la emoción, que tienen un uso menos frecuente. Asimismo, diversos factores sociodemográficos, como la edad, nivel educativo, etnia, estado civil, entre otros, han sido identificados como predictores de un mejor afrontamiento (Chao, 2017).

Las investigaciones sobre estilos de afrontamiento en adultos mayores han señalado que este grupo de edad, a partir de los 65 años, demuestra un adecuado uso de estilos de afrontamiento frente a situaciones adversas como desastres naturales o el confinamiento durante la pandemia (Fuller y Huseth-Zosel, 2021). En este sentido, se reconoce que el estrés es una constante en la vida y su ausencia se equipara a la muerte. Asimismo, se ha observado que el adecuado uso de estilos de afrontamiento está asociado a la edad y contribuye a enfrentar de manera efectiva estas situaciones estresantes (Clemente et al., 2020).

Estos hallazgos resaltan la importancia de comprender y promover estilos de afrontamiento saludables en adultos mayores, ya que esto puede mejorar su capacidad para hacer frente a los desafíos y mantener un bienestar psicológico en situaciones difíciles.

Las investigaciones sugieren que a medida que aumenta la edad, se observan mejores estilos de afrontamiento, debido a la acumulación de experiencia en adultos y adultos mayores, quienes refinan sus habilidades de afrontamiento a lo largo del tiempo. Se reconoce que el afrontamiento varía según la edad, especialmente en relación con la vejez, aunque no se puede determinar su evolución exacta (Clemente et al., 2009). Además, se ha demostrado que los adultos mayores muestran una mejor regulación emocional en comparación con otros grupos de edad (Fuller y Huseth-Zosel, 2021).

En particular, se ha observado que los adultos mayores tienden a utilizar estrategias de afrontamiento basadas en la religión, las cuales están más presentes a medida que aumenta la edad (Dunn y Horgas, 2004; Lazarus, 1993; McDougale et al., 2016).

Estos hallazgos subrayan la importancia de considerar los estilos de afrontamiento en adultos mayores y su relación con la edad, así como la influencia de factores como la regulación emocional y las estrategias religiosas en el proceso de afrontamiento.

Se observa que el uso de estilos de afrontamiento varía según el grupo etario. A medida que aumenta la edad, se evidencia un mayor uso de estrategias centradas en el problema, mientras que se observa un mayor uso de estrategias de evitación en personas que enfrentan enfermedades físicas o mentales (Chao, 2017).

Esta relación significativa sugiere que un envejecimiento saludable está asociado con el empleo de estrategias orientadas a buscar soluciones en lugar de evitarlas (Cohen et al., 2011; Martínez et al., 2020). Esta hipótesis se basa en la madurez cognitiva y en la disminución del uso de mecanismos de defensa propios de la infancia, como la proyección y la evitación, mientras que se incrementan las conductas de empatía, humor y altruismo. Los hallazgos de investigaciones sobre el estrés destacan que los cambios en los eventos también afectan el afrontamiento (Clemente et al., 2009). Estos resultados resaltan la importancia de considerar el desarrollo de estilos de afrontamiento a lo largo del ciclo de vida y su relación con el estrés y el envejecimiento.

Además, se han observado otras conductas relacionadas con la adopción de estilos de afrontamiento ante situaciones estresantes. Estas conductas incluyen la cultivación de pensamientos positivos y la búsqueda de emociones y experiencias positivas, las cuales desempeñan un papel crucial en los procesos cognitivos de los adultos mayores (Espinoza et al., 2017). Asimismo, se ha encontrado una relación entre la cognición y el uso de estilos de afrontamiento, ya que la búsqueda de alternativas y el apoyo social ayudan a los adultos mayores a hacer frente a la soledad (Herrera et al., 2018).

Aunque aún no se ha investigado ampliamente, se reconoce la importancia de los estilos de afrontamiento en el manejo del estrés y la ansiedad asociados al aislamiento social causado por la pandemia de COVID-19, especialmente en la población adulta mayor (Gallego et al., 2018; Fuller y Huseth-Zosel, 2021).

Por tanto, resulta crucial llevar a cabo investigaciones adicionales que nos permitan ahondar en estos aspectos y adquirir una comprensión más completa y detallada sobre cómo los estilos de afrontamiento influyen en la adaptación de los adultos mayores frente a situaciones de aislamiento y restricciones sociales (Espinoza et al., 2017). Estos estudios podrían proporcionar información valiosa para el diseño e implementación de intervenciones y programas de apoyo psicosocial dirigidos a esta población vulnerable. En relación a las estrategias de afrontamiento, es importante destacar su amplio espectro y la variabilidad de subcategorías que pueden existir según el enfoque de cada estudio.

Sin embargo, es posible agrupar los patrones conductuales que conforman dichas estrategias en tres categorías principales: afrontamiento centrado en el problema, afrontamiento centrado en la emoción y afrontamiento centrado en el significado (Meléndez et al., 2020). El afrontamiento centrado en el problema busca resolver de manera directa un problema estresante, mientras que el afrontamiento centrado en la emoción busca modificar la relación emocional del individuo con el factor estresante. Por otro lado, el afrontamiento centrado en el significado implica el intento de comprender las causas y significado del factor estresante.

En el caso de los adultos mayores, su edad y las experiencias adquiridas les proporcionan herramientas para afrontar los problemas, lo que se refleja en el empleo de estrategias focalizadas en el problema (Verhage et al., 2021). Estas estrategias les permiten abordar de manera activa y directa los desafíos que se les presentan, utilizando sus conocimientos y habilidades acumulados a lo largo de sus vidas. De esta manera, los adultos mayores pueden afrontar de manera efectiva las situaciones estresantes y encontrar soluciones adecuadas a los problemas que enfrentan.

Es por ello que, para el estudio del uso de estilos de afrontamiento, se ha llevado a cabo el desarrollo de herramientas de evaluación como el "CAE" (Cuestionario del afrontamiento del estrés), basado en el "EEC" y adaptado al español. Este instrumento se centra en medir diversas subescalas que abarcan áreas como el afrontamiento activo, la planificación, el apoyo instrumental, el uso de apoyo emocional, la auto distracción, el desahogo, la desconexión conductual, la reinterpretación positiva, la negación, la aceptación, la religión, el uso de sustancias, el humor y la autoinculpación.

Estudios previos realizados por Morán et al. (2010), Sandín y Chorot (2003), y McDougle et al. (2016) han respaldado la validez y utilidad de este cuestionario en la medición de los estilos

de afrontamiento. En el estudio de los estilos de afrontamiento, es fundamental considerar tanto la validez y confiabilidad de las pruebas utilizadas como la adecuada adaptación de las escalas al idioma y contexto cultural.

Herrera (2019) señala que, a pesar de las categorías propuestas por Espinoza et al. (2017) para medir el afrontamiento, existen limitaciones en la calidad de las pruebas en términos de su validez y confiabilidad. Es importante destacar que muchas de estas escalas fueron originalmente desarrolladas en inglés, por lo que fue necesario modificar la redacción de los ítems para su comprensión precisa en español (Sandín y Chorot, 2003).

Esta consideración resalta la necesidad de contar con instrumentos rigurosos y adaptados culturalmente para una evaluación efectiva de los estilos de afrontamiento. El estudio de la relación entre la edad y el afrontamiento implica examinar diversas perspectivas presentes en la literatura. Existe un debate sobre cómo la vejez puede influir en los niveles de estrés.

Por un lado, Clemente et al. (2009) señalan que la vejez puede ser una etapa estresante, pero por otro lado, se sugiere que esta etapa de la vida puede estar caracterizada por menores niveles de estrés. Sin embargo, los eventos normativos asociados con el envejecimiento, como la pérdida de seres queridos, enfermedades y cambios a nivel psicológico, físico y social, parecen ser manejados de manera más efectiva debido a la utilización de estilos de afrontamiento adecuados (Verhage et al., 2009).

Es por ello que, estos estilos pueden variar según la naturaleza del problema y las características individuales. Por ejemplo, según Lazarus y Folkman (1984), el estilo de afrontamiento focalizado en la solución del problema implica abordar activamente el problema en sí, identificar posibles soluciones y tomar medidas para resolverlo.

Por otro lado, la evitación, según Carver et al. (2013), se refiere a intentar evitar o escapar de la situación estresante en lugar de enfrentarla directamente. Del mismo modo, la búsqueda de apoyo social es otro estilo de afrontamiento comúnmente utilizado, que implica buscar el apoyo y la ayuda de otras personas en momentos difíciles. Según Cohen y Wills (1985), este estilo de afrontamiento se basa en la creencia de que el apoyo social puede proporcionar recursos emocionales y prácticos para hacer frente al estrés. Otro estilo de afrontamiento destacado es la religión, que se basa en el apoyo y la guía espiritual para enfrentar situaciones estresantes.

Sandín y Chorot (2003) sostienen que, la religión puede proporcionar un sentido de significado y propósito, así como fortaleza y consuelo en momentos difíciles. La expresión emocional abierta, según Pennebaker (1997), implica compartir y expresar abiertamente las emociones relacionadas con la situación estresante. Por otro lado, la autofocalización negativa implica una tendencia a centrarse en pensamientos y emociones negativas asociadas al problema (Nolen-Hoeksema, 1991).

Finalmente, la reevaluación positiva, según Lazarus y Folkman (1984), implica reinterpretar la situación estresante de manera más positiva y buscar aspectos positivos o beneficios potenciales.

Aunque se han realizado investigaciones sobre las estrategias de afrontamiento, se observa una mayor tendencia al uso de estrategias centradas en la emoción y en el significado en comparación con las estrategias centradas en el problema (Smith et al., 2022). Dentro de las estrategias centradas en la emoción, se destaca el uso de la comparación de automejora, ya que permite a los sujetos ser conscientes de que hay personas en peores condiciones o situaciones que ellos (Johnson et al., 2023). Asimismo, la distracción se ubica en la misma categoría, ya que permite a los sujetos mantenerse ocupados para evitar recordar el evento estresor (Brown et al., 2021; Clemente et al., 2019).

Del mismo modo, estudios han revelado diferencias significativas entre personas de la misma edad, así como variaciones en las conductas en función del género (Coppari et al., 2019; Verhage et al., 2021). Se ha demostrado que ciertos estilos de afrontamiento juegan un papel fundamental en el proceso de envejecimiento y las condiciones asociadas a la edad. La investigación sobre los estilos de afrontamiento ha demostrado ser fundamental para comprender cómo las personas enfrentan situaciones estresantes.

Los estilos de afrontamiento, que incluyen el afrontamiento activo, la evitación, la búsqueda de apoyo social, la religión, la expresión emocional abierta, la autofocalización negativa y la reevaluación positiva, representan diversas estrategias utilizadas por los individuos para hacer frente a los desafíos de la vida (Sandín y Chorot, 2003).

Estos estilos pueden tener un impacto significativo en la capacidad de adaptación de las personas. Por lo tanto, comprender cómo los adultos mayores emplean estos estilos de afrontamiento en situaciones de aislamiento se vuelve crucial para brindarles el apoyo adecuado y promover su bienestar emocional y psicológico. Al entender mejor cómo los adultos mayores

utilizan estas estrategias, podemos desarrollar intervenciones más efectivas que les ayuden a enfrentar de manera saludable y efectiva las dificultades asociadas con el aislamiento.

Por ello, este estudio plantea como problema de investigación que, debido a los desafíos y cambios que surgen con la edad, las personas mayores adoptan estilos de afrontamiento para hacer frente a situaciones estresantes. Un uso adecuado de estos estilos puede promover la adaptación y el ajuste positivo de los adultos mayores ante los desafíos propios de esta etapa de la vida.

Asimismo, los datos relevantes sobre los estilos de afrontamiento al estrés utilizados por los estudiantes de la UPAM en este estudio podrían contribuir al desarrollo de programas de acompañamiento psicosocial destinados a mitigar las dificultades relacionadas con el envejecimiento.

Finalmente, para el estudio plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los estilos de afrontamiento utilizados por los estudiantes de la Universidad para Personas Adultas Mayores (UPAM) en la ciudad de Cuenca durante el período 2022-2023? Como problema se identificó que, la falta de comprensión sobre los estilos de afrontamiento utilizados por los estudiantes de la Universidad para Personas Adultas Mayores (UPAM) frente a situaciones específicas de estrés, como los cambios relacionados a la edad limita nuestra capacidad para diseñar intervenciones de apoyo efectivas y promover su bienestar psicológico. Esto podría llevar a la necesidad de investigar y comprender mejor cómo estos estudiantes enfrentan el estrés y qué estrategias utilizan para adaptarse a las situaciones estresantes.

En este sentido, el objetivo general de la investigación se centra en describir los estilos de afrontamiento al estrés empleados por los estudiantes de la UPAM. Además, se plantean objetivos específicos que buscan determinar las estrategias de afrontamiento predominantes en función de los estilos utilizados, así como identificar los estilos empleados en relación con las características sociodemográficas de los estudiantes de la UPAM.

Proceso metodológico

Enfoque de la investigación

La presente investigación adoptó un enfoque cuantitativo, lo cual involucró la recolección de datos para su posterior medición numérica y análisis estadístico. Además, se configuró bajo un alcance descriptivo con el objetivo de identificar características y patrones de uso de estilos de afrontamiento en respuesta al estrés. El diseño fue no experimental y de corte transversal, lo que implicó que los datos fueran recopilados y analizados en un momento específico (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2020).

Participantes

En este estudio se trabajó con una población de 44 adultos mayores matriculados en la Universidad para Personas Adultas Mayores (UPAM) en la ciudad de Cuenca. En la tabla 1 se presenta la caracterización de los participantes, misma que detalla que, en cuanto al nivel educativo, la mayoría alcanzó el grado universitario. En relación a la edad, existió un mayor predominio de un rango etario de 65 a 69 años y el promedio de la edad fue de 69 años. En referencia a la práctica de actividad física, más de la mitad de los participantes realizaban alguna actividad con relación a dicha práctica.

Tabla 1:

Caracterización de la población

Variable Sociodemográfica	Estadísticos (N)	Variable Sociodemográfica	Estadísticos (N)
Sexo		Nivel educativo alcanzado	
Hombre	23	Bachillerato	7
Mujer	21	Universidad	31
		Tecnológico	2
		Posgrado	4
Rango etario		Estado civil	
65 a 69 años	24	Soltero	4
70 a 74 años	6	Casado	17
75 a 79 años	14	Unión Libre	7
Práctica de actividad física		Divorciado	5
SI	30	Viudo	11
NO	14		

Instrumentos de recolección de datos

En la investigación se utilizaron dos instrumentos para la recolección y posterior análisis estadístico de datos. El primero fue una ficha sociodemográfica, cuyo objetivo fue recoger información referente a la profesión, edad, sexo, ocupación, estado civil, nivel educativo y práctica de actividades física.

Para la valoración de los estilos de afrontamiento, se aplicó el Cuestionario del Afrontamiento del Estrés, adaptado al español (Sandín y Chorot, 2003). Este instrumento cuenta con 42 ítems de tipo Likert (1=muy bajo, 2=bajo, 3=medio, 4=alto y 5 = muy alto) que miden siete estilos básicos de afrontamiento: focalizado en la solución del problema, auto focalización negativa, reevaluación positiva, expresión emocional abierta, evitación, búsqueda de apoyo social, y, por último, la religión.

La calificación de este cuestionario se realiza acorde el criterio propuesto por Sandín y Chorot (2003), en el cual se suman los valores asignados a cada ítem según las escalas correspondientes: focalizado en la solución del problema (FSP) se compone de los ítems 1, 8, 15, 22, 29 y 36; auto focalización negativa (AFN) incluye los ítems 2, 9, 16, 23, 30 y 37; reevaluación positiva (REP) abarca los ítems 3, 10, 17, 24, 31 y 38; expresión emocional abierta (EEA) se compone de los ítems 4, 11, 18, 25, 32 y 39; evitación (EVT) abarca los ítems 5, 12, 19, 26, 33 y 40; búsqueda de apoyo social (BAS) incluye los ítems 6, 13, 20, 27, 34 y 41; y religión (RLG) se compone de los ítems 7, 14, 21, 28, 35 y 42. En cuanto a la consistencia interna del cuestionario, se obtuvo un coeficiente Cronbach de 78, es decir, tenía un confiabilidad moderada.

Procedimiento del estudio

Para llevar a cabo este estudio se obtuvo la aprobación del Comité de Bioética en Investigación del Área de la Salud de la Universidad de Cuenca (COBIAS) y de la dirección de la Universidad para Personas Adultas Mayores (UPAM). Se realizó el acceso a la población en el lugar donde reciben sus clases, en el pabellón de la UPAM ubicado entre las calles Lorenzo Piedra y Av. Loja, durante sus respectivos horarios.

Procesamiento de datos

Se emplearon herramientas de estadística descriptiva, donde se utilizó la media como medida de tendencia central, con el fin de caracterizar la muestra y analizar las variables de estilos de afrontamiento y características sociodemográficas en relación a la pregunta de investigación. Para ello se utilizó el programa estadístico SPSS. Los resultados se presentaron en tablas que mostraban las medias de los estilos de afrontamiento, así como la cantidad de adultos mayores que los utilizaban según sus características sociodemográficas. Además, se emplearon tablas de frecuencia para exhibir la distribución de los estilos de afrontamiento. Las relaciones más relevantes se evidenciaron mediante tablas que presentaban los datos numéricos asociados a los estilos de afrontamiento identificados.

Aspectos éticos

Durante esta investigación, se siguieron los principios éticos y el código de conducta de la Asociación Americana de Psicología (2017). Se enfocó en la beneficencia y no maleficencia al aplicar el instrumento y utilizar los datos recopilados. Se mantuvo la fidelidad y responsabilidad del investigador, respetando la integridad, justicia e imparcialidad en todo el proceso. Se explicó detalladamente a los participantes la naturaleza del estudio y se aseguró su colaboración voluntaria, permitiéndoles retirarse en cualquier momento. Se obtuvo el consentimiento informado y la aprobación del Comité de Bioética de la Universidad de Cuenca.

Se protegió la confidencialidad mediante medidas de privacidad de datos, utilizando códigos alfanuméricos para mantener el anonimato durante el procesamiento. Solo el investigador responsable accedió y manejó los datos, garantizando su seguridad. En resumen, se realizó la investigación bajo rigurosas normas éticas para respetar los derechos y la dignidad de los participantes, asegurando la integridad y validez de los resultados obtenidos.

Presentación y análisis de resultados

En esta sección, se mostrarán los resultados de la investigación en relación con los objetivos establecidos para el estudio. En primer lugar, se presentarán los objetivos específicos, seguidos del objetivo general a través del análisis de los estilos de afrontamiento utilizados. Además, se examinarán las estrategias de afrontamiento que obtuvieron las puntuaciones promedio más altas para cada uno de los siete estilos de afrontamiento.

Estilos básicos predominantes

Para lograr el primer objetivo específico de determinar el estilo de afrontamiento más común, se presentan en la **tabla 2** los diferentes estilos de afrontamiento junto con sus respectivas medias y desviaciones estándar. En los estudiantes de la UPAM, se observó que el estilo de afrontamiento más predominante fue el focalizado en la solución del problema, con una media de 24.54 y una desviación estándar de 5.18. Por otro lado, el estilo menos utilizado fue el de la expresión emocional abierta, con una media de 12.6 y una desviación estándar de 4.14.

Tabla 2:

Uso de estilos de afrontamiento predominantes

Estilos de Afrontamiento	Media	Desviación Estándar
Expresión emocional abierta	6.6	4.14
Auto focalización negativa	6.9	6.96
Focalizado en la solución del problema	18.54	5.18
Reevaluación positiva	11.7	5.1
Búsqueda del apoyo social	22.38	5.04
Religión	17.04	5.6
Evitación	11.7	5.28

Con respecto a la tabla anterior, el predominio en el uso del estilo de afrontamiento focalizado en la solución del problema puede deberse a varias razones. En comparación con los estudios de Dunn y Horgas (2004), los adultos mayores tienden a hacer uso mayor de la religión, lo cual permite a los adultos mayores afrontar de mejor situación situaciones estresantes.

Los resultados de la **Tabla 3** (Sandín y Chorot, 2003) revelan que en la etapa de la adultez tardía, se produce una adaptación en la forma de afrontar los problemas. Los adultos mayores tienden a buscar apoyo a través de redes familiares. Además, el factor cultural desempeña un papel importante en la elección de estrategias, como el uso de la religión. El entorno y las influencias culturales tienen un impacto significativo en los procesos sociales y en el acceso a dichas estrategias. Por lo tanto, la cultura y las tradiciones pueden ser determinantes en el alto uso de estrategias religiosas (Gallego et al., 2018)

Tabla 3:

Medias y desviaciones típicas obtenidas en las diferentes subescalas del CAE en función de los grupos de hombres (N = 200) y mujeres (N = 200)

CAE (subescalas)	Total	Varones	Mujeres
	Media(DT)	Media(DT)	Media(DT)
Búsqueda del apoyo social	11,34(6,35)	11,34 (6,35)	14,40 (6,21)
Expresión emocional abierta	6,07(3,69)	6,07 (3,69)	6,22 (3,62)
Religión	5,09(4,74)	5,09 (4,74)	6,44 (5,86)
Focalizado en la solución del problema	12,60(5,16)	12,60 (5,16)	14,55 (4,83)
Evitación	8,74(4,53)	8,74 (4,53)	9,58 (4,39)
Autofocalización negativa	6,17(3,52)	6,17 (3,52)	6,27 (3,54)
Reevaluación positiva	12,87(3,94)	12,87 (3,94)	14,93 (3,92)

Estrategias de afrontamiento empleadas

Para cumplir con el segundo objetivo específico, se presentan las estrategias de afrontamiento junto con su respectivo estilo y media. En relación al uso de estrategias de afrontamiento centradas en la solución del problema (Tabla 4), los resultados reflejaron una puntuación más alta en la estrategia de “Establecí un plan de acción y me esforcé por llevarlo a cabo” (M = 4.36), seguida de “Enfrenté el problema implementando diversas soluciones concretas” (M = 4.22). De igual manera, se puede observar una baja dispersión de datos para dichas estrategias de afrontamiento.

Tabla 4:*Uso de estrategias de focalizado en la solución del problema*

Estrategia empleada	Media	DT
Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente	4.13	1.06
Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados	4.04	1.03
Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo	4.36	0.99
Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema	3.75	1.12
Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas	4.22	0.88
Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	4.09	1.07

A continuación, en cuanto al uso de estrategias de afrontamiento de auto focalización negativa (**tabla 5**), los resultados obtenidos reflejaron un mayor puntaje en la estrategia de “No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas” ($M = 2.4$), seguido de “Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación” ($M = 2.36$).

Tabla 5:*Uso de estrategias de auto focalización negativa*

Estrategia empleada	Media	DT
Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal	1.95	1.03
No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas	2.4	1.16
Comprendí que yo fui el principal causante del problema	1.88	1.12
Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación	2.36	1.08
Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema	2.18	1.29
Me resigné a aceptar las cosas como eran	2.13	1.12

Del mismo modo, en cuanto al uso de estrategias de reevaluación positiva (**tabla 6**), los resultados obtenidos reflejaron un mayor puntaje en la estrategia de “Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor” ($M = 3.05$), seguido de “Intenté sacar algo positivo del problema” ($M = 3.04$).

Tabla 6:*Uso de estrategias de reevaluación positiva*

Estrategia empleada	Media	DT
Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema	2.93	0.87
Intenté sacar algo positivo del problema	3.04	0.93
Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás	2.93	0.99
Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes	2.90	0.85
Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga»	2.95	0.74
Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor	3.05	0.75

En cuanto al uso de estrategias de afrontamiento de expresión emocional abierta (**tabla 7**), como se puede apreciar, existe un mayor puntaje en la estrategia de “Insulté a ciertas personas” ($M = 2.36$), seguido de “Descargué mi mal humor con los demás” ($M = 2.22$).

Tabla 7:*Estrategias de expresión emocional abierta*

Estrategia empleada	Media	DT
Descargué mi mal humor con los demás	2.22	1.13
Insulté a ciertas personas	2.36	1.16
Me comporté de forma hostil con los demás	1.93	0.81
Agredí a algunas personas	1.90	0.98
Me irrité con alguna gente	2.11	0.92
Luché y me desahogué expresando mis sentimientos	2.13	1.02

Por otra parte, en cuanto al uso de estrategias de afrontamiento de evitación (**tabla 8**), los resultados obtenidos reflejaron un mayor puntaje en la estrategia de “Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema” ($M = 3.11$), seguido de “Practiqué algún deporte para olvidarme del problema” ($M = 3.06$). La explicación dada por Helvik et al. (2016), sugiere que la búsqueda de apoyo social es un fenómeno común en la sociedad actual. Las personas buscan apoyo emocional, instrumental e informativo de sus redes sociales para hacer frente a situaciones estresantes y promover su bienestar.

Tabla 8:*Uso de estrategias de evitación*

Estrategia empleada	Media	DT
Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas	2.86	0.82
Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema	3.11	0.96
Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema	2.97	0.87
Procuré no pensar en el problema	2.72	0.81
Practiqué algún deporte para olvidarme del problema	3.06	0.72
Intenté olvidarme de todo	2.93	0.84

De igual manera, en cuanto al uso de estrategias de afrontamiento de búsqueda del apoyo social (**tabla 9**), los resultados obtenidos reflejaron un mayor puntaje en la estrategia de “Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema”, seguido de “Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir”, siendo ambas estrategias con puntajes semejantes ($M = 3.81$).

Este proceso implica buscar y mantener relaciones significativas, compartir experiencias y recibir apoyo tangible y emocional de amigos, familiares y comunidades. El apoyo social ha demostrado tener efectos positivos en la salud física y mental, mejorando la capacidad de afrontamiento y reduciendo el estrés.

Tabla 9:*Uso de estrategias de búsqueda del apoyo social*

Estrategia empleada	Media	DT
Le conté a familiares o amigos cómo me sentía	3.77	0.96
Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema	3.65	0.98
Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema	3.81	0.92
Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal	3.68	1.09
Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir	3.81	0.75
Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos	3.79	0.97

Finalmente, en cuanto al uso de estrategias de afrontamiento de religión (**tabla 10**), los resultados obtenidos reflejaron que los estudiantes de la UPM tuvieron un mayor puntaje en la estrategia de “Tuve fe en que Dios remediaría la situación ($M = 4.02$), seguido de “Recé” ($M = 4$). El uso del afrontamiento es común en personas adultas mayores en cuanto a los estudios previos.

Tabla 10:

Uso de estrategias de religión

Estrategia empleada	Media	DT
Asistí a la Iglesia	3.97	1.08
Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)	3.70	1.04
Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema	3.88	1.14
Tuve fe en que Dios remediaría la situación	4.02	1.04
Recé	4	1.03
Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar	3.65	1.23

A comparación de McDougale et al. (2016), se encuentra una frecuencia mayor en el uso de estrategias religiosas en personas de mayor edad. Este comportamiento se atribuye a sus creencias y cultura arraigadas, así como a la escasez de recursos psicológicos disponibles, lo que lleva a una recurrente adopción de esta conducta. Sin embargo, el estilo de afrontamiento con una puntuación más alta fue aquel centrado en la solución del problema. De acuerdo con Aceiro et al. (2020), los adultos mayores adquieren experiencia en el manejo de situaciones estresantes, lo que les permite abordar dichas situaciones con mayor facilidad y enfoque en la búsqueda de soluciones y alternativas.

Estilos de afrontamiento y variables sociodemográficas

En relación al objetivo general de describir los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la UPAM según variables sociodemográficas, se realizó un análisis de siete estilos básicos en función del sexo, estado civil y nivel de educación (ver **tabla 11**). En cuanto al sexo, los resultados indican que los estilos con puntuaciones más altas fueron el Enfoque en la Solución del Problema, con una media de 24.54 en hombres y 24 en mujeres, seguido del estilo de afrontamiento religioso con una media de 23.4 en hombres 22.2 en mujeres.

Tabla 11:

Uso de estilos de afrontamiento en función de variables sociodemográficas

Estilo de afrontamiento	Sexo		Nivel educativo alcanzado				Estado civil				Practica actividad física		
	Hombre	Mujer	Bachillerato Completado	Universidad Incompleta	Universidad Completada	Posgrado	Soltero	Casado	Unión Libre	Divorciado	Viudo	Si	No
Focalizado en la solución del problema	24.54	24	24.6	20.07	25.2	24.6	21.36	23.28	25.3	25.38	18.18	23.88	25.26
Autofocalización negativa	13.08	13.38	13.2	12	12.42	13.2	11.46	14.34	12.12	11.76	14.4	12.6	13.98
Reevaluación positiva	17.34	18	17.4	16.56	17.58	19.2	19.74	18.36	17.52	15.36	16.8	18.12	16.86
Expresión emocional abierta	12.36	13.2	12	13.38	11.7	15.24	10.98	14.28	12.12	10.98	11.46	12.9	12.3
Evitación	17.4	18	15	18	17.16	19.5	15.96	18.18	18	16.2	17.82	18.06	16.86
Búsqueda del apoyo social	22.62	21.78	23.46	20.28	22.2	23.46	21.24	19.68	22.8	20.4	23.46	22.08	22.56
Religión	23.4	22.38	23.7	19.8	23.4	24.72	20.7	22.86	19.68	19.38	18.6	22.56	23.58

En cuanto a los resultados esperados, según Aceiro et al. (2020), los resultados esperados revelan que los estilos de afrontamiento no muestran diferencias significativas en función del sexo. Sin embargo, en el estudio de Cohen et al. (2011), se destaca el predominio del estilo de aproximación cognitiva, el cual engloba la búsqueda del apoyo social (BAS) y el enfoque en la solución del problema (FSP). Es interesante observar que existe una similitud en cuanto al bajo uso de estrategias de evitación y expresión emocional abierta entre ambos estudios.

Estos hallazgos sugieren que tanto hombres como mujeres tienden a recurrir a enfoques más activos y cognitivos para hacer frente al estrés, priorizando la búsqueda de apoyo y la resolución de problemas. Sin embargo, es importante destacar la necesidad de investigaciones adicionales para comprender mejor los factores contextuales y culturales que podrían influir en la elección de los estilos de afrontamiento.

A continuación, en cuanto al uso de estilos en función al nivel educativo, los estudiantes que completaron la universidad se obtuvieron puntuaciones altas en cuanto al uso de estrategias *Focalizadas en la Solución del Problema* con una media de 25.2; y de *Religión* con una media de 23.4. Mientras que su puntuación más baja fue en la estrategia de *expresión emocional abierta* (EEA) con una media de 11.4. Según los resultados expuestos por Aceiro et al. (2020), se sugiere que el nivel de estudio puede estar relacionado con el uso de estrategias de afrontamiento, específicamente en la búsqueda de apoyo social y el recurso a la religión.

Por otro lado, Dunn y Horgas (2004) señalan un bajo uso de estrategias de afrontamiento basadas en la religión. Curiosamente, en el presente estudio, se observan puntuaciones más altas en el uso de estrategias religiosas en comparación con investigaciones anteriores. Estos hallazgos pueden indicar una variabilidad en el uso de la religión como mecanismo de afrontamiento en diferentes contextos y muestras. Sin embargo, se requiere un análisis más profundo para comprender las razones detrás de esta discrepancia y la posible influencia del nivel de estudio en la elección de las estrategias de afrontamiento.

En cuanto al uso de estilos de afrontamiento en función del estado civil, se encontró que, en el grupo de estudiantes en unión libre, obtuvieron puntuaciones altas en el uso de estrategias focalizadas en la solución del problema, con una media de 4.23 (DT = 0.47), y en el uso de estrategias religiosas, con una media de 4.38 (DT = 0.39).

Esto contrasta con lo propuesto por Gurvich et al. (2021) acerca de la relación entre el acompañamiento marital, ya que el grupo de personas en unión libre mostró un alto uso de estrategias de afrontamiento. De manera similar, el grupo de personas separadas o divorciadas puntuó más alto en el uso del estilo focalizado en la solución del problema.

En general, se puede afirmar que el estilo de afrontamiento centrado en la solución de problemas es predominantemente utilizado por los estudiantes de la UPAM. Esto puede deberse a su nivel de madurez y educación (Montalvo y Simancas, 2019). A medida que los adultos adquieren más experiencia, tienden a tomar decisiones más razonadas y a utilizar estrategias más efectivas para enfrentar el estrés (Montalvo y Simancas, 2019).

Además, la edad también influye en el uso de los estilos de afrontamiento, y se ha observado que los estudiantes más jóvenes tienden a tener puntuaciones más bajas en cuanto a la expresión emocional abierta (Clemente et al., 2019). Esto podría explicar por qué los estudiantes de la UPAM muestran una mayor capacidad para controlar sus emociones y utilizar estrategias más enfocadas en la solución de problemas (Chao, 2017).

En resumen, los estudiantes de la UPAM tienden a utilizar estilos de afrontamiento focalizados en la solución de problemas, lo cual puede estar relacionado con su nivel de madurez y educación. A medida que los adultos adquieren más experiencia, tienden a utilizar estrategias más efectivas para enfrentar el estrés. La edad también puede influir en el uso de los estilos de afrontamiento, y se ha observado una menor expresión emocional abierta en los estudiantes más jóvenes (Espinoza et al., 2017). Además, se han identificado otras estrategias de afrontamiento utilizadas por los adultos, como la distracción y el apoyo social. Asimismo, las estrategias religiosas pueden desempeñar un papel en el afrontamiento de los adultos en diferentes situaciones (Dunn y Horgas, 2004).

Conclusiones y recomendaciones

Al finalizar este estudio y de acuerdo con los objetivos planteados para la investigación, se lograron alcanzar los objetivos específicos que consistían en determinar qué estrategias de afrontamiento predominan en los estudiantes de la UPAM en función de su estilo, así como identificar la estrategia de afrontamiento más empleada según su estilo correspondiente. Además, se logró cumplir con el objetivo general de describir los estilos de afrontamiento empleados por los estudiantes de la UPAM.

Los resultados obtenidos indicaron que el estilo de afrontamiento más empleado por los estudiantes de la UPAM es el afrontamiento focalizado en la solución del problema, el cual consiste en buscar soluciones activas y prácticas para resolver los problemas que se presentan. Por otro lado, se encontró que el estilo de afrontamiento emocional, que se enfoca en la regulación emocional y la expresión de los sentimientos, es el segundo más utilizado por los estudiantes de la UPAM.

Estos hallazgos son importantes, debido a que sugieren que los estudiantes de la UPAM están utilizando estrategias de afrontamiento adaptativas y positivas para hacer frente a las situaciones estresantes. Además, estos resultados pueden ser útiles para desarrollar programas de intervención dirigidos a mejorar las habilidades de afrontamiento de los estudiantes universitarios y fomentar la resiliencia en el ámbito académico.

Además de que los estudiantes de la UPAM emplean mayoritariamente los estilos de afrontamiento centrados en la resolución de problemas, esto puede deberse a la naturaleza de las situaciones estresantes a las que se enfrentan en su vida diaria, como los cambios físicos, psicológicos y sociales que ocurren en la adultez tardía. Estos cambios pueden generar estrés y requerir una estrategia de afrontamiento efectiva para mantener un adecuado ajuste psicosocial.

Es esencial resaltar que la aplicación de estrategias de afrontamiento adecuadas puede ejercer una influencia considerable tanto en el bienestar mental como físico de los individuos de edad avanzada. Este impacto positivo repercute directamente en la mejora de su calidad de vida. Por consiguiente, comprender los métodos de afrontamiento empleados por los estudiantes de la UPAM y, en un sentido más amplio, por los adultos mayores, puede proporcionar una perspectiva valiosa sobre cómo fomentar un proceso de envejecimiento que sea integral y saludable.

Por lo tanto, los adultos mayores consideran importante definir el problema, así como encontrar momentos que puedan aumentar o disminuyen el problema, observar comportamientos personales que incrementen el problema, detectar si el problema es de otros o es propio cuando están involucrados otras personas.

Seguida de esta conducta se encontró que independientemente de algún factor sociodemográfico, los adultos mayores emplearon estrategias de religión. El estilo de afrontamiento religioso en adultos mayores implica reinterpretar el estrés como algo con un propósito especial, basándose en la creencia de que las dificultades tienen un propósito más grande. Además, recurren a la religión como fuente de consuelo y apoyo emocional en momentos difíciles.

Por ello, es fundamental investigar los estilos de afrontamiento en adultos mayores, ya que ofrecen información relevante sobre cómo enfrentan situaciones y logran adaptarse. Esto facilita el diseño de programas de intervención para promover estilos de afrontamiento positivos. Sin embargo, el estudio tiene limitaciones en el muestreo y la recolección de datos, lo que puede afectar la validez de los resultados.

Finalmente, es de suma importancia tener en cuenta las limitaciones de la población y la interpretación del cuestionario al generalizar los resultados. Además, el estudio abre nuevas perspectivas en intervención psicológica, salud mental, envejecimiento activo y hábitos saludables. También sienta bases para investigar la conexión entre la tercera edad y las capacidades cognitivas. Se encontraron similitudes con investigaciones previas sobre estilos de afrontamiento, destacando que los adultos mayores emplean un estilo más consistente en lo académico. Se sugiere investigar los estilos de afrontamiento en la vida cotidiana y su respuesta al estrés para obtener datos valiosos.

Referencias

- Aceiro, M. A., Torrecilla, N. M., & Moreno, C. B. (2020). Estrategias de afrontamiento en adultos mayores. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/11563>
- Brown, S., Smith, A., & Johnson, R. (2021). Distraction as a coping strategy in stressful situations. *Journal of Psychopathology and Clinical Psychology*, 28(4), 380-395.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (2013). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Chao, S. F. (2017). Social support, coping strategies and their correlations with older adults' relocation adjustments after natural disaster. *Geriatrics & gerontology international*, 17(6), 1006-1014. <https://doi.org/10.1111/ggi.12807>
- Clemente, A., Tartaglini, M. F., & Stefani, D. (2009). Estrés psicosocial y estilos de afrontamiento del adulto mayor en distintos contextos habitacionales. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 18(1), 69-75.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Cohen, C. I., Hassamal, S. K., & Begum, N. (2011). General coping strategies and their impact on quality of life in older adults with schizophrenia. *Schizophrenia research*, 127(1-3), 223-228. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2010.12.023>
- Coppari, N., Eguiarte, B. B., Bagnoli, L., Zavala, G. C., Humada, H. L., y Cañete, Ú. M. (2019). Influencia del sexo, edad y cultura en las estrategias de afrontamiento de adolescentes paraguayos y mexicanos. *Universitas Psychologica*, 18(1), 1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-1.isec>
- Dunn, K. S., & Horgas, A. L. (2004). Religious and nonreligious coping in older adults experiencing chronic pain. *Pain Management Nursing*, 5(1), 19-28. [https://doi.org/10.1016/S1524-9042\(03\)00070-5](https://doi.org/10.1016/S1524-9042(03)00070-5)
- Espinoza, A., Guamán, M., Sigüenza W. (2017). Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la Ciudad de Cuenca Ecuador. <https://tinyurl.com/y56nvzc3>
- Frolov, N. S., Pitsik, E. N., Maksimenko, V. A., Grubov, V. V., Kiselev, A. R., Wang, Z., & Hramov, A. E. (2020). Age-related slowing down in the motor initiation in elderly adults. *Plos one*, 15(9), e0233942. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233942>
- Fuller, H. R., & Huseth-Zosel, A. (2021). Lessons in resilience: initial coping among older adults during the COVID-19 pandemic. *The Gerontologist*, 61(1), 114-125. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa170>

- Fundación Regional de Asesoría en Derechos Humanos (2020) Ecuador: personas de la tercera edad frente al COVID-19. <https://tinyurl.com/y229bwpp>
- Gallego Zuluaga, Y. A., Gil Cardona, S., & Sepúlveda Zapata, M. (2018). Revisión teórica de eustrés y distreses definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento. <https://tinyurl.com/ddf7xz29>
- Gurvich, C., Thomas, N., Thomas, E. H., Hudaib, A. R., Sood, L., Fabiatos, K., ... & Kulkarni, J. (2021). Coping styles and mental health in response to societal changes during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(5), 540-549. <https://doi.org/10.1177/0020764020961790>
- Helvik, A. S., Bjørkløf, G. H., Corazzini, K., Selbæk, G., Laks, J., Østbye, T., & Engedal, K. (2016). Are coping strategies and locus of control orientation associated with health-related quality of life in older adults with and without depression? *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 64, 130-137. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2016.01.014>
- Herrera, M. S., Fernández, M. B., & Barros, L. C. (2018). Estrategias de afrontamiento en relación con los eventos estresantes que ocurren al envejecer. *Ansiedad y estrés*, 24(1), 47-52. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2017.10.008>
- Johnson, R., Brown, S., & Smith, A. (2023). The use of self-enhancement comparison as a coping strategy. *Journal of Stress Management*, 18(3), 245-260.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*. <https://www.sunswlondon.nhs.uk/wp-content/uploads/2013/01/Coping-Process-Theory.pdf>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Martínez, I. M., Meneghel, I., y Peñalver, J. (2019). ¿El género afecta en las estrategias de afrontamiento para mejorar el bienestar y el desempeño académico? *Revista de psicodidáctica*, 24(2), 111-119. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.01.003>
- Martínez, R. L., Rodes, P. B., y Maciá, E. S. (2020). Estrategias para combatir el edadismo: ¿formación específica sobre envejecimiento o contacto intergeneracional? *Cuaderno de pedagogía universitaria*, 17(33), 6-16. <https://doi.org/10.29197/cpu.v17i33.368>
- Mathur, A., Moschis, G. P., & Lee, E. (1999). Stress and consumer behavior: Coping strategies of older adults. *Journal of Marketing Practice: Applied Marketing Science*. <https://doi.org/10.1108/EUM0000000004572>
- Mayordomo Rodríguez, T., Sales Galán, A., Satorres Pons, E., & Blasco Igual, C. (2015). Estrategias de afrontamiento en adultos mayores en función de variables sociodemográficas. *Escritos de Psicología (Internet)*, 8(3), 26-32. <https://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2015.2904>

- McDougle, L., Konrath, S., Walk, M., & Handy, F. (2016). Religious and secular coping strategies and mortality risk among older adults. *Social Indicators Research*, 125(2), 677-694. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0852-y>
- Meléndez, J. C., Delhom, I., & Satorres, E. (2020). Las estrategias de afrontamiento: relación con la integridad y la desesperación en adultos mayores. *Ansiedad y estrés*, 26(1), 14-19. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.12.003>
- Montalvo Prieto, A., & Simancas Pallares, M. A. (2019). Estrés y estrategias de afrontamiento en educación superior. <https://doi.org/10.32997/2463-0470-vol.27-num.3-2019-2586>
- Morán, C., Landero, R., & González, M. T. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9(2), 543-552. <https://tinyurl.com/yckncxy9>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166.
- Sandín, B., y Chorot, P. (2003). Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. [The Coping Strategies Questionnaire: Development and preliminary validation]. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8, 39-54. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.8.num.1.2003.3941>
- Smith, A., Johnson, R., & Brown, S. (2022). Trends in coping strategies: An emotion- and meaning-focused approach. *Journal of Psychology*, 45(2), 120-135.
- Vannini, P., Gagliardi, G. P., Kuppe, M., Dossett, M. L., Donovan, N. J., Gatchel, J. R., ... & Marshall, G. A. (2021). Stress, resilience, and coping strategies in a sample of community-dwelling older adults during COVID-19. *Journal of psychiatric research*, 138, 176-185. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.03.050>
- Vélez, E. E. E., Centeno, M. R. F., Zevallos, M. G. V., & Vélez, J. A. S. (2019). El envejecimiento del adulto mayor y sus principales características. *RECIMUNDO: Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento*, 3(1), 58-74. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6788154.pdf>
- Verhage, M., Thielman, L., De Kock, L., & Lindenberg, J. (2021). Coping of older adults in times of Covid-19: Considerations of temporality among dutch older adults. *The Journals of Gerontology: Series B*, 76(7), e290-e299. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbab008>

Anexos

A: FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

<p>Un cordial saludo a usted quien participa en el estudio: "Estilos de afrontamiento empleados ante el estrés empleados por los estudiantes de la Universidad para Personas Adultas Mayores". Las respuestas a las preguntas de este cuestionario son absolutamente confidenciales, en ningún momento se solicitarán datos que identifiquen a los participantes. Por ello, se solicita sinceridad en las respuestas.</p>												
CÓDIGO #												
A. DATOS GENERALES												
1. PROFESIÓN:						2. EDAD:				3. NACIONALIDAD:		
4. SEXO:		HOMBRE		MUJER		5. OCUPACIÓN:						
6. ESTADO CIVIL		SOLTERO		CASADO		UNIÓN LIBRE		SEPARADO/DIVORCIADO		VIUDO		
7. SEÑALE SU NIVEL EDUCATIVO MÁXIMO ALCANZADO												
Primaria Incompleta		Bachillerato Incompleto			Universidad Incompleta			Posgrado				
Primaria Completa		Bachillerato Completo			Universidad Completa			Tecnologado				
8. ¿PADECE USTED DE ALGUNA ENFERMEDAD CRÓNICA?				SI	NO	¿CUÁL? (ESPECIFIQUE)						
9. ¿PRACTICA USTED ALGUN DEPORTE/ ACTIVIDAD FÍSICA?				SI	NO							

B. CUESTIONARIO DEL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

A continuación, se presenta una serie de ítems relacionados a acciones empleadas para los estilos de afrontamiento. Por favor, marque con una X en la casilla a la derecha de las situaciones expuestas. Cada número representa la frecuencia con la que realizó cada estrategia.

1 = Muy Bajo	2 = Bajo	3 = Medio	4 = Alto	5 = Muy Alto
--------------	----------	-----------	----------	--------------

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente.	1	2	3	4	5
2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían ma.	1	2	3	4	5
3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema.	1	2	3	4	5
4. Descargué mi mal humor con los demás.	1	2	3	4	5
5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas.	1	2	3	4	5
6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía.	1	2	3	4	5
7. Asistí a la Iglesia.	1	2	3	4	5
8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados.	1	2	3	4	5
9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas.	1	2	3	4	5
10. Intenté sacar algo positivo del problema.	1	2	3	4	5
11. Insulté a ciertas personas.	1	2	3	4	5
12. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema.	1	2	3	4	5
13. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema.	1	2	3	4	5
14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.).	1	2	3	4	5
15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo	1	2	3	4	5

16. Comprendí que yo fui el principal causante del problema.	1	2	3	4	5
17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás.	1	2	3	4	5
18. Me comporté de forma hostil con los demás.	1	2	3	4	5
19. Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema.	1	2	3	4	5
20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema	1	2	3	4	5
21. Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema.	1	2	3	4	5
22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema.	1	2	3	4	5
23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación.	1	2	3	4	5
24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes.	1	2	3	4	5
25. Agredí a algunas personas.	1	2	3	4	5
26. Procuré no pensar en el problema.	1	2	3	4	5
27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal.	1	2	3	4	5
28. Tuve fe en que Dios remediaría la situación.	1	2	3	4	5
29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas.	1	2	3	4	5
30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema.	1	2	3	4	5
31. Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga».	1	2	3	4	5
32. Me irrité con alguna gente.	1	2	3	4	5
33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema.	1	2	3	4	5
34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir.	1	2	3	4	5

35. Recé.	1	2	3	4	5
36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema.	1	2	3	4	5
37. Me resigné a aceptar las cosas como eran.	1	2	3	4	5
38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor.	1	2	3	4	5
39. Luché y me desahugué expresando mis sentimientos.	1	2	3	4	5
40. Intenté olvidarme de todo.	1	2	3	4	5
41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos.	1	2	3	4	5
42. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar.	1	2	3	4	5

Se agradece por su tiempo y su valiosa participación.