
AFRONTAMIENTO, ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SOCIAL DE NUEVO INGRESO

COPING, STRESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN FRESHMEN SOCIAL EDUCATION STUDENTS

CAROLINA FERNÁNDEZ JIMÉNEZ

M^a TAMARA POLO SÁNCHEZ

Departamento de Psicología

Evolutiva y Educación,

Facultad de Ciencias de la Educación,

Universidad de Granada

e-mail: carolina@ugr.es

RESUMEN

El presente estudio pretendía determinar las estrategias de afrontamiento utilizadas por una muestra de 135 estudiantes de Educación Social ante las situaciones que generan más estrés en el primer curso de universidad. También se quiso conocer el nivel de bienestar psicológico del alumnado y su posible relación con la eficacia percibida en el afrontamiento. Los resultados indicaban que las dificultades relacionadas con el contexto académico producen más estrés que los problemas personales, siendo el apoyo social y la resolución de problemas las estrategias de afrontamiento más empleadas. El alumnado mostraba un nivel medio de bienestar y se percibe eficaz en el afrontamiento.

PALABRAS CLAVE

Estrategias de afrontamiento, Estrés, Estudiantes universitarios, Bienestar Psicológico, Eficacia percibida.

ABSTRACT

The aim of this study was to determine what coping strategies were used by a sample of 135 Social Education students in response to situations that generate stress during the first year of university studies. Also of interest was to determine the students' level of psychological well-being and the relation that this factor might have with their perceived coping efficacy. The findings indicate that difficulties related to the academic context produce more stress than do personal problems, and that social support and problem solving are the coping strategies most frequently used. The students show a moderate level of well-being and consider their coping strategies to be effective.

KEY WORDS

Coping strategies, Stress, University students, Well-being, Perceived effective.

INTRODUCCIÓN

El acceso a la universidad supone importantes cambios en la vida del estudiante, no sólo en el ámbito académico, sino también a nivel social y personal. Llegar a la universidad, si bien es valorado como un hecho positivo, puede convertirse, tal y como distintos autores han señalado, en un momento difícil y crítico a nivel evolutivo pues coincide con la transición de la adolescencia a la adultez y con la búsqueda de la propia identidad (Bouteyre, Maurel y Bernaud, 2006; Dyson y Renk, 2006). Ante los múltiples retos y demandas que se le presentan, el alumnado de nuevo ingreso parece experimentar episodios de estrés en distinto grado, tal y como anteriores trabajos han señalado (Hernández, Polo y Pozo, 1996; Román, Ortiz y Hernández, 2008). Esto justificaría el interés suscitado por determinar las principales situaciones generadoras de estrés para el estudiante (Polo, Hernández y Pozo, 1996), las consecuencias que este provoca (Fisher y Hood, 1987; Martin, 2007), así como los factores o variables que modulan el efecto de dicho estrés (Barraza, 2008; Feldman, Goncalves, Chacón, Zaragoza, Bagés, y De Pablo, 2008; Jambor y Elliot, 2005). El estrés, considerado un problema de interacción entre el individuo y su medio ambiente (Barraca, 2010) se convierte así en un aspecto a tener en cuenta en este proceso de adaptación al contexto universitario, al igual que serían relevantes los estilos y estrategias que los universitarios utilizan para afrontar dichos eventos estresantes.

A pesar de la gran atención que despierta y los numerosos estudios sobre el tema, no existe una definición clara y bien delimitada sobre el concepto de afrontamiento. Es quizás la acepción defendida desde la perspectiva transaccional la más extendida, entendiendo el afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales que se desarrollan para manejar un estresor (Lazarus y Folkman, 1984). Estilos y estrategias de afrontamiento resultan complementarios, representando el primero formas estables y consistentes de afrontar el estrés, mientras que el segundo se refiere a acciones más específicas y de carácter cambiante (Pelechano, 1992; Soriano, 2002). Sin embargo, son las estrategias de afrontamiento por su modificabilidad y mayor capacidad predictiva, las que han resultado más atractivas desde la perspectiva de la intervención (Cano, Rodríguez y García, 2007).

Los estudios sobre afrontamiento en población universitaria, han analizado las estrategias que el alumnado emplea, fundamentalmente, ante los problemas de tipo académico. Estos trabajos han puesto de manifiesto que los factores situacionales son relevantes a la hora de seleccionar una cierta estrategia y que, igualmente, factores personales como la edad o el género condicionarían las variaciones en el afrontamiento. En este sentido, son varios los trabajos que han encon-

trado diferencias en función del género, (De Miguel y García, 2000; Endler y Parker, 1990) utilizando las mujeres estrategias activas, preferentemente aquellas centradas en la emoción y el apoyo social, mientras los hombres recurren a la evitación y la evasión (Guarino y Feldman, 1995).

En ese proceso de adaptación a la vida universitaria, es importante conocer si el alumnado de nuevo ingreso posee unas adecuadas estrategias para confrontar situaciones críticas. Las estrategias de afrontamiento activas consideradas como adaptativas, actúan bien resolviendo el problema cambiando las circunstancias y/o aportando nuevos recursos que modifiquen el efecto del estresor, o bien, facilitan el control emocional modificando el malestar y regulando las emociones que evoca el acontecimiento estresante. Por el contrario, la ausencia de enfrentamiento o las conductas de evitación, se suelen describir como estrategias desadaptativas (Krzemien, 2007). En alumnado de nuevo ingreso, son varios los estudios que han puesto de manifiesto la relación entre el uso de estrategias desadaptativas y un mal ajuste a la vida universitaria, (Bouteyre, Maurel, y Bernaud, 2006; Grebot y Barumandzadeh, 2005; Spitz, Costantini y Baumann, 2007). Cabe señalar sin embargo, que esta distinción entre estrategias más o menos adaptativas no tendría sentido si partimos de un concepto transaccional de afrontamiento, donde el empleo exitoso de una estrategia concreta depende de la situación y más concretamente de la interacción entre ambas (Soriano y Monsalve, 2005).

Es aceptado que las estrategias de afrontamiento son eficaces y cumplen adecuadamente su función, si contribuyen al bienestar físico, psicológico y social del individuo (Parsons Frydenberg y Poole, 1996; Rueda, Aguado y Alcedo, 2008; Tapia, Guajardo y Quintanilla, 2008). De hecho, el bienestar psicológico es uno de los indicadores más utilizados para valorar la eficacia del afrontamiento puesto que, tal y como sugieren diferentes estudios (Figueroa, Contini, Lacunza, Levín y Estévez, 2005; González, Montoya, Casullo y Bernabéu, 2002; Salotti, 2006) es el bienestar la variable personal que más claramente se relaciona con los modos de afrontamiento, influyendo así en la aparición del trastorno psicológico (Fierro y Jiménez, 2002). Entendido como una percepción subjetiva referida al sentido de felicidad o bienestar, (Sánchez, 1998) el bienestar psicológico supondría una valoración global de la vida que estaría determinado por el ajuste o congruencia entre expectativas y logros personales (Diener, 1994). En población universitaria, Fierro y Jiménez (2002) encuentran que el bienestar personal correlaciona con los modos de afrontamiento a diferencia de otras variables como la adaptación social o el locus de control, siendo mayor el nivel de bienestar cuando se emplean estrategias de afrontamiento activas. Similares resultados obtienen Cornejo y Lucero (2005) al evaluar una muestra de estu-

diantes universitarios argentinos encontrando niveles medios de bienestar psicológico cuando los alumnos utilizan estrategias como la búsqueda de apoyo social y la resolución de problemas. Distintas investigaciones también han señalado la relación que existe entre el bienestar psicológico y la percepción de eficacia en el afrontamiento del estrés (Godoy-Izquierdo, Godoy, López-Chicheri, Martínez, Gutierrez, y Vázquez, 2008; Luszczynska, Scholz y Shwarzer, 2005). La autoeficacia, según Bandura (1997), se define como los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, en base a los cuales organizará y ejecutará sus actos. Estas creencias permiten alcanzar el rendimiento deseado, algo que evidentemente va a repercutir en el funcionamiento humano y en el ajuste y adaptación del sujeto a su medio. Partiendo de este planteamiento, la percepción subjetiva de eficacia o autoeficacia en el afrontamiento del estrés haría referencia al conjunto de creencias en los recursos personales para manejar las situaciones estresantes de una forma eficaz y competente (Godoy-Izquierdo et al., 2008). Un alto nivel de eficacia percibida en el afrontamiento condicionaría los esfuerzos del estudiante para enfrentarse a los problemas, manifestando así un mayor grado de satisfacción (Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro y González, 2010).

En este contexto, consideramos importante conocer qué eventos resultan más estresantes para el alumnado de Grado de Educación Social que ingresa en la universidad y los recursos que tiene para afrontarlos, ya que esto probablemente incida en su nivel de bienestar psicológico. Nos centramos en esta titulación pues ha sido poco estudiada (Pardo, 2008), habiéndose además iniciado recientemente como estudios de grado en el curso 2010-2011.

El presente estudio tiene como objetivos, identificar las situaciones que generan estrés durante el primer curso en la universidad, así como determinar las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes de educación social. También se pretende conocer el nivel de bienestar psicológico y eficacia percibida en el afrontamiento del alumnado.

MÉTODO

Participantes

La muestra estaba formada por 135 estudiantes de primer curso de Grado en Educación Social de la Universidad de Granada, siendo el 32,6 % varones (44) y el 67,4% mujeres (91). Los hombres tenían una media de edad de 19,6 años ($DT = 2,30$) mientras que la media de edad de las mujeres era de 19,2 ($DT = 2,15$).

Instrumentos

Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) adaptación española de Cano, Rodríguez y García (2007). Esta prueba ofrece información cualitativa, donde la persona describe la situación estresante, y también aporta información de tipo cuantitativo, donde se responde a la frecuencia de utilización de determinadas estrategias de afrontamiento. Incluye además un ítem para conocer el grado de eficacia percibida en el afrontamiento. Las ocho estrategias que recoge la prueba son las siguientes: resolución de problemas referida a las estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a eliminar el estrés modificando la situación que lo produce; reestructuración cognitiva: estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante; apoyo social: estrategias referidas a la búsqueda de apoyo emocional; expresión emocional: estrategias encaminadas a liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés; evitación de problemas: estrategias que incluyen la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento estresante; pensamiento desiderativo: estrategias cognitivas que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante; retirada social: estrategias de retirada de amigos, familiares, compañeros y personas significativas asociada con la reacción emocional en el proceso estresante y la autocrítica cuando se utilizan estrategias basadas en la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante o su inadecuado manejo. El inventario consta de 40 ítems a los que se responde mediante una escala tipo likert de 0 a 4 (en absoluto, un poco, bastante, mucho y totalmente). Se eligió esta prueba por sus buenas propiedades psicométricas (alfa de Cronbach entre .63 y .89), así como por su brevedad y sencillez.

Inventario de Estrés Académico (IEA; Hernández, Polo y Pozo, 1996). Este instrumento de tipo exploratorio ha sido diseñado específicamente para la evaluación del estrés académico en universitarios. Permite conocer qué situaciones son las que provocan un mayor nivel de estrés percibido, qué tipo de respuesta es la que se asocia con tal estrés y cuál es la relación entre cada una de las situaciones y la manifestación conductual. Para cada una de las situaciones planteadas se presenta una escala tipo likert con valores de 1 a 5 (donde 1 representa Nada de estrés y 5 Mucho estrés), que indican el grado de estrés que dicha situación puede generar.

Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de José Sánchez Cánovas (1998). Este cuestionario evalúa el grado en que el sujeto percibe su propia satisfacción, la comodidad consigo mismo en un período de su vida. Consta de 65 ítems y está segmentado en cuatro escalas: Bienestar subjetivo, Bienestar Material, Bienestar Laboral y Bienestar en las relaciones con la pareja. Las respuestas se valoran en una escala de

1 a 5, en una escala tipo likert según el grado de acuerdo o conformidad respecto a la afirmación sobre los sentimientos que el individuo puede experimentar (Nunca, Algunas veces, Bastantes veces, Casi siempre, Siempre). La prueba reúne unas buenas condiciones de fiabilidad y validez (Alfa de Cronbach .935).

Se administró un cuarto cuestionario para obtener información sobre variables sociodemográficas tales como edad, género, lugar de nacimiento y estado civil. Dicho cuestionario también recogía datos relativos a su vida académica, tales como la nota media de acceso a la universidad y la titulación cursada. El cuestionario elaborado post-hoc era de tipo Likert con 5 alternativas de respuesta y con un total de 21 ítems.

Procedimiento

Con carácter anónimo y voluntario, estudiantes de primer curso de Grado en Educación Social de la Universidad de Granada participaron en la presente investigación. Las pruebas y cuestionarios se administraron de forma colectiva a todos los grupos de primer curso en horario de mañana y tarde. Una vez dadas las instrucciones y resueltas las dudas, el alumnado cumplimentó y entregó en el aula todas las pruebas de evaluación utilizadas. El tiempo de aplicación de las pruebas fue de una hora.

RESULTADOS

Para el análisis de los resultados se utilizó el paquete de programas estadísticos SPSS, versión 15 para Windows.

En relación al primer objetivo planteado en nuestro estudio, la identificación de las fuentes generadoras de estrés, los alumnos evaluados informaron que las situaciones que más estrés les producen en el primer año de carrera son la “realización de trabajos obligatorios” ($M = 4,38$), seguida por la “falta de tiempo para cumplir las actividades académicas” ($M = 4,23$) y por “estrés ante la realización de exámenes” ($M = 4,10$). En el resto de las situaciones planteadas en el inventario la media de los alumnos se situaba en valores inferiores al punto medio de la escala. Por otra parte, se realizó un análisis porcentual en base a las respuestas obtenidas en el cuestionario CSI, donde el alumno describe las situaciones que considera estresantes en su vida. Los resultados obtenidos muestran que el 88% de los alumnos encuestados manifiestan sentirse bastante o muy estresados en este primer año ante la realización y entrega de trabajos obligatorios. En segundo lugar, el 81,5 % dicen sentirse bastante o muy estresados por la falta de tiempo

para cumplir con las distintas actividades académicas, siendo los exámenes bastante o muy estresantes para el 74,1%. Un menor número de alumnos señala situaciones estresantes fuera del ámbito académico. Así, el 19,6% de la muestra encuestada dice estar estresado por razones económicas, el 17,1% dice sentir estrés ante la toma de decisiones y el 13,6% se considera estresado porque se siente más lejos de su familia.

Se quiso determinar además si existían diferencias de género en las situaciones valoradas como más generadoras de estrés. Utilizando la prueba “t” de student para grupos independientes, se hallaron diferencias significativas ante el estrés en los exámenes $t=-3.067$, $p<.003$, un evento considerado más estresante para las mujeres que para los hombres (Tabla 1).

Tabla 1. *Situaciones generadoras de estrés: estadísticos descriptivos.*

	GÉNERO	N	MEDIA	DT
Estrés ante los exámenes	Hombre	44	3,73	1,06
	Mujer	91	4,29	,820
	Total	135	4,10	,941
Estrés ante la entrega de trabajos	Hombre	44	4,36	,780
	Mujer	91	4,38	,711
	Total	135	4,38	,732
Estrés ante la falta de tiempo para estudiar	Hombre	44	4,16	,914
	Mujer	91	4,26	,828
	Total	135	4,23	,855

Respecto a las estrategias de afrontamiento más utilizadas por el alumnado, tal y como se puede apreciar en la tabla 1, el apoyo social ($M = 14,16$) y la resolución de problemas ($M = 14,11$) serían las estrategias más frecuentemente utilizadas, seguidas del pensamiento desiderativo ($M = 11,72$), la expresión emocional ($M = 11,28$) y la reestructuración cognitiva ($M = 11,05$). La retirada social ($M = 5,15$) fue la estrategia menos empleada. Para comprobar si existían diferencias significativas en función del género, se realizó una prueba “t” de student para grupos independientes, cuyos resultados se muestran en la tabla 2.

Tabla 2. *Diferencias de género en estrategias de afrontamiento: estadísticos descriptivos y prueba t.*

	GÉNERO	N	MEDIA	DT	ET	T	P
Resolución de problemas	Hombre	44	15,20	3,32	.501	2,359	.020
	Mujer	91	13,58	3,93	.412		
	Total	135	14,11	3,80	.328		
Autocrítica	Hombre	44	9,61	4,72	.712	2,116	.036
	Mujer	91	7,40	6,12	.642		
	Total	135	8,12	5,78	.498		
Expresión emocional	Hombre	44	11,48	4,11	.620	,357	.722
	Mujer	91	11,19	4,58	.480		
	Total	135	11,28	4,42	.381		
Pensamiento desiderativo	Hombre	44	11,93	4,45	.671	,356	.742
	Mujer	91	11,62	5,54	.582		
	Total	135	11,72	5,20	.448		
Apoyo social	Hombre	44	13,68	5,01	.756	-,913	.363
	Mujer	91	14,40	3,84	.403		
	Total	135	14,16	4,25	.366		
Reestructuración cognitiva	Hombre	44	11,36	3,95	.596	,625	.533
	Mujer	91	10,90	4,06	.427		
	Total	135	11,05	4,02	.346		
Evitación de problemas	Hombre	44	7,45	3,96	.597	2,451	.016
	Mujer	91	5,85	3,37	.354		
	Total	135	6,37	3,64	.313		
Retirada social	Hombre	44	6,16	3,77	.570	2,287	.024
	Mujer	91	4,66	3,46	.364		
	Total	135	5,15	3,62	.312		

p < .05

Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las estrategias resolución de problemas $t=2,359$, $p < .020$, autocrítica $t=2,116$, $p < .036$, evitación de problemas $t=2,451$, $p < .016$ y retirada social $t=2,287$, $p < .024$, estrategias todas más utilizadas por los hombres que por las mujeres.

En cuanto al grado de bienestar psicológico del alumnado encuestado, los resultados indican un nivel medio de bienestar en la muestra ($M = 110,57$), existiendo diferencias significativas en función del género $t=2,368$, $p < .020$, siendo mayor el nivel de bienestar en el caso de los hombres ($M = 118,25$) que en las mujeres ($M = 106,86$).

Finalmente, respecto al grado de eficacia percibida en el afrontamiento, los alumnos de educación social obtienen una puntuación media a la hora de enfrentarse a situaciones problemáticas ($M = 2,16$).

DISCUSIÓN

El presente estudio pretendía conocer las principales fuentes generadoras de estrés durante el primer curso en la universidad así como las estrategias que los estudiantes de educación social utilizaban para afrontar estas situaciones estresantes. En segundo lugar, se quiso averiguar el nivel de bienestar psicológico y el grado de eficacia percibida en el afrontamiento.

La realización de trabajos obligatorios, la falta de tiempo y la realización de exámenes son las situaciones que más estrés producen al alumnado, siendo además los exámenes significativamente más estresantes para las mujeres que para los hombres. Son, por tanto, aspectos relacionados con las actividades académicas, los eventos considerados por el alumnado generadores de mayor nivel de estrés en este primer año, frente a otras situaciones académicas o personales. Ya en anteriores estudios encontramos similares resultados en cuanto a la elaboración de trabajos (Aranceli, Perea y Ormeño, 2006; Carlotto, Camara y Brazil, 2005), la falta de tiempo (Barroza y Silerio, 2007) y los exámenes (Martín, 2007). A diferencia de lo señalado por otros autores (Bouteyre, Maurel y Bernaud, 2006; Dyson y Renk, 2006), el universitario en su primer año no parece atravesar un momento especialmente crítico a nivel personal sino que, por el contrario, son los problemas académicos los que más estrés le provocan. Los exámenes al igual que otros estresores académicos pueden producir desajustes en la salud (Martin, 2007) y el estilo de vida del estudiante (Hernández, Polo y Pozo, 1996), especialmente en los primeros cursos universitarios (Muñoz, 1999). Sería importante entonces orientar nuestra intervención hacia el diseño y puesta en práctica de programas de técni-

cas de estudio centrados especialmente en la gestión del tiempo, así como fomentar la realización de talleres para controlar la ansiedad ante los exámenes durante el primer curso de carrera.

A la hora de afrontar situaciones estresantes, el alumnado de educación social participante en el estudio utiliza estrategias adaptativas como el apoyo social y la resolución de problemas. Esto significa que buscan apoyo emocional o tratan de eliminar el estrés modificando la situación que lo produce mediante estrategias cognitivas y conductuales. Siguiendo la clasificación de las estrategias de afrontamiento de Moos (1995), podemos decir que los estudiantes usan principalmente un tipo de afrontamiento activo tanto centrado en la emoción como centrado en el problema. Nuestros resultados difieren de otros trabajos, en los que se ponía de manifiesto la ausencia de estrategias eficaces en el alumnado de nuevo ingreso y su relación con la falta de adaptación a la universidad durante el primer año de estudios (Bouteyre, Maurel y Bernaud, 2006; Grebot y Barumandzadeh, 2005; Spitz, Costantini y Baumann, 2007). Cabe destacar sin embargo, que el uso de ciertas estrategias estaría relacionado con el género. Así, los hombres emplearían con más frecuencia la resolución de problemas, una estrategia activa centrada en el problema, pero también la autocrítica, la retirada social y la evitación de problemas, estrategias que sugieren, según Cano, Rodríguez y García (2007) un afrontamiento pasivo y desadaptativo. Podemos concluir que en la muestra evaluada, los estudiantes varones en mayor medida que las mujeres, evitan pensamientos y conductas relacionadas con el acontecimiento estresante, se autoinculpan y aíslan del problema. Similares hallazgos son encontrados por Guarino y Feldman (1995) y Lawrence, Ashford y Dent (2006) donde señalan que ante los problemas académicos las mujeres son más activas, mientras los hombres tienden más al escape y la evasión.

Respecto al bienestar psicológico, el alumnado muestra un nivel medio de satisfacción, si bien los hombres presentan niveles mayores de bienestar que las mujeres. En nuestro estudio se observa que los hombres utilizan más las estrategias pasivas en el afrontamiento, exceptuando la resolución de problemas. Estos resultados no coinciden con lo encontrado en trabajos anteriores donde se mostraba una clara relación entre un alto bienestar psicológico y modos de afrontamiento activos (Fierro y Jiménez, 2002). Pese a que el bienestar psicológico se ha propuesto como el constructo que más se relaciona con los modos de afrontamiento (Fierro y Jiménez, 2002), es probable tal y como establecen distintos autores, que la influencia de otras variables como la personalidad (Sun, Cheung y Fung, 1998) o el autoconcepto (Byrne, 2000; Fickova y Korcova, 2000) condicionen un mayor o menor estado de bienestar. Similares resultados además se han obte-

nido en investigaciones anteriores (Cornejo y Lucero, 2005; Sánchez, 1998), pudiendo interpretar estos niveles medios de bienestar como reflejo de la situación de cambio experimentado durante este primer año de universidad (Cornejo y Lucero, 2005). Siguiendo la conceptualización que Diener (1994) hace del bienestar, es posible también que el grado de satisfacción observado obedezca a cierta falta de correspondencia entre expectativas y realidad. De esta forma, quizás se produzca un desajuste entre las expectativas que sobre la universidad y la titulación tiene el alumnado y la realidad que luego encuentra, siendo esto aún más significativo en el caso de las mujeres.

Como se ha comentado, la percepción de eficacia en el afrontamiento del estrés también se ha relacionado con el bienestar psicológico (Godoy-Izquierdo et al., 2008). En nuestro estudio, los estudiantes de educación social obtienen una puntuación media al valorar su eficacia ante el afrontamiento de situaciones estresantes. Tal y como señalan anteriores estudios (Cabanach et al., 2010), la eficacia percibida en el afrontamiento se relacionaría con la satisfacción, encontrando en nuestro trabajo niveles intermedios en ambas variables.

Según todo lo expuesto, creemos importante el desarrollo y aplicación de programas para el alumnado de nuevo ingreso, con objeto de incrementar el grado de bienestar psicológico y facilitar el ajuste a la universidad. El espacio europeo de educación superior defiende un sistema de enseñanza universitaria centrado en el aprendizaje autónomo del alumno. La implantación de nuevas metodologías obliga al estudiante a hacer un gran esfuerzo por acomodarse a una situación de aprendizaje muy diferente a la que hasta ese momento conoce. Más que nunca, creemos necesario proveer al estudiante de nuevo ingreso, buscador de su propio conocimiento y principal responsable en el curso de su aprendizaje, de las herramientas básicas para que la adaptación al contexto universitario sea lo más exitosa posible.

Nos gustaría comentar la necesidad de realizar futuras investigaciones que traten de superar ciertas limitaciones del presente estudio. En primer lugar, señalar que tanto el tamaño de la muestra, como la distribución de la misma podrían suponer una dificultad en la generalización de los resultados. Por esta razón, creemos conveniente seleccionar muestras más amplias donde la distribución según el género sea más equilibrada. En segundo lugar, sería importante llevar a cabo estudios similares en titulaciones diferentes, con objeto de determinar la posible influencia de la especialidad estudiada. Por último, señalar la conveniencia de diseñar estudios longitudinales, capaces de detectar los posibles cambios en los niveles de estrés, bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento del alumno durante sus años en la universidad.

REFERENCIAS

- Aranceli, S., Perea, P. y Ormeño, R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. *Revista Estomatológica Herediana*, 16 (1), 15-20.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26 (2), 270-289.
- Barraca, J. (2010). Emociones negativas en el profesorado universitario: burnout, estrés laboral y mobbing. *EduPsykhé. Revista de psicología y educación*, 9 (1), 85-100.
- Barroza, A. y Silerio, J. (2007). El estrés académico en alumnos de Educación Media Superior: un estudio comparativo [Versión electrónica], *INED*, 7, 48-65.
- Bouteyre, E., Maurel, M. y Bernaud, J. L. (2006). Daily hassles and depressive symptoms among first year psychology students in France: The role of coping and social support. *Stress and Health*, 2, 93-99.
- Cabanach, R., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I. y González, P. (2010). Las creencias motivacionales como factor protector del estrés en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 3 (1), 75-87.
- Cano, F. J., Rodríguez, L. y García, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 35 (1), 29-39.
- Carlotto, M. S., Camara, S. G. y Brazil, A. M. (2005). Predictores del síndrome de Burnout en estudiantes de un curso técnico de enfermería. *Perspectivas en Psicología*, 1, 195-205.
- Cornejo, M. y Lucero, M. C. (2005). Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionado con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento. *Fundamentos en Humanidades*, 2 (12), 143-153.
- De Miguel, A. y García, L. (2000). Estrategias de afrontamiento: un estudio comparativo con enfermos físicos crónicos y personas sin enfermedad crónica. *Análisis y Modificación de Conducta*, 26 (105), 29-55.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.

- Dyson, R. y Renk, K. (2006). Freshmen Adaptation to University Life: Depressive Symptoms, Stress, and Coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62 (10), 1.231-1.244.
- Endler, N. S., Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón, G., Zaragoza, J., Bagés, N. y De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, 7 (3), 739-751.
- Fickova, E., Korcova, N. (2000). Psychometric relations between self-esteem measures and coping with stress. *Studia Psychologica*, 42 (3), 237-242.
- Fierro, C. y Jiménez, J. A. (2002). Bienestar, variables personales y afrontamiento en jóvenes. *Escritos de Psicología*, 6, 85-91.
- Figuroa, M. I., Contini, N., Lacunza, A., Levín, M. y Estévez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21 (1), 66-72.
- Fisher, S. y Hood, B. (1987). The stress of the transition to university: A longitudinal study of psychological disturbance, absent-mindedness and vulnerability to homesickness. *British Journal of Psychology*, 78 (4), 425-441.
- Godoy-Izquierdo, D., Godoy, J. F., López-Chicheri, I., Martínez, A., Gutiérrez, S. y Vázquez, L. (2008). Propiedades psicométricas de la Escala de Autoeficacia para el Afrontamiento del Estrés (EAEAE). *Psicothema*, 20, 155-165.
- González, R., Montoya, I., Casullo, M. y Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14 (2), 363-368.
- Grebot, E. y Barumandzadeh, T. (2005). L'accès à l'Université: une situation stressante à l'origine de certaines stratégies d'ajustement dysfonctionnelles. *Annales Médico Psychologiques*, 163, 561-567.
- Guarino, L. y Feldman, L. (1995). Estilos de afrontamiento a eventos estresantes en una muestra de estudiantes universitarios. *Comportamiento*, 4, 25-45.
- Hernández, J. M., Polo, A. y Pozo, C. (1996). *Inventario de Estrés Académico*. Madrid: Servicio de Psicología Aplicada U.A.M.
- Jambor, E. y Elliott, M. (2005). Self-esteem and coping strategies among deaf students. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education* 10 (1), 63-81.

- Krzemien, D. (2007). Estilos de personalidad y afrontamiento situacional frente al envejecimiento en la mujer. *Revista Interamericana de Psicología*, 41 (2), 139-150.
- Lawrence, J., Ashford, K. y Dent, P. (2006). Gender differences in coping strategies of undergraduate students and their impact on self-esteem and attainment. *Active Learning in Higher Education*, 7 (3), 273-281.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Luszczynska, A., Scholz, U. y Schwarzer, R. (2005). The General Self-Efficacy Scale: Multicultural Validation Studies. *The Journal of Psychology*, 139 (5), 439-457.
- Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 87-99.
- Moos, R. H. (1995). Development and application of new measures of life stressors, social resources and coping responses. *European Journal of Psychological Assessment*, 11, 1-13.
- Muñoz, F. J. (1999). *El estrés académico: incidencia del sistema de enseñanza y función moduladora de las variables psicosociales en la salud, el bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios*. Tesis doctoral, Facultad de Psicología de la Universidad de Sevilla. Extraído el 2 de marzo, 2010, de <http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/2183/1074/1/RomeroMartin.pdf>
- Parsons, A., Frydenberg, E. y Poole, C. (1996). Overachievement and coping strategies in adolescent males. *British Journal of Educational Psychology*, 66, 109-11.
- Pelechano, V. (1992). Personalidad y estrategias de afrontamiento en pacientes crónicos. *Análisis y Modificación de Conducta*, 18 (58), 167-201.
- Polo, A. Hernández, J. M. y Pozo, C. (1996). Evaluación del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Revista Ansiedad y Estrés*, 2, 159-172.
- Román, C. A., Ortiz, F. y Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46 (7), 1-8.
- Rueda, M^a. B., Aguado, A. y Alcedo, M^a. A. (2008). Estrés, afrontamiento y variables psicológicas intervinientes en el proceso de adaptación a la Lesión Medular (LM): una revisión de la bibliografía. *Intervención Psicosocial*, 17(2), 109-124. Extraído el 2 de marzo, 2010, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-05592008000200002&script=sci_arttext

- Salotti, P. (2006). Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires. Tesis para optar al grado de Lic. en Psicología. Buenos Aires: Universidad de Belgrano. Extraído el 22 de enero, 2010, de http://www.ub.edu.ar/investigaciones/tesinas/207_salotti.pdf
- Sánchez, J. (1998). *Escala de Bienestar Psicológico (EBP)*. Madrid: TEA.
- Soriano, J. (2002). Reflexiones sobre el concepto de afrontamiento en psicooncología. *Boletín de Psicología*, 75, 73-85.
- Soriano, J. y Monsalve, V. (2005). El afrontamiento del dolor crónico. *Boletín de Psicología*, 84, 91-107.
- Spitz, E., Costantini, M. L. y Baumann, M. (2007). Détresse psychologique et stratégies de coping des étudiants en première année universitaire. Stress et violence à l'école. *Revue-francophone-du-stress-et-du-trauma*, 7 (3), 217-225.
- Sun, S. Y. K., Cheung, S. y Fung, W. (1998). Sociotropy/autonomy and differential effects of coping styles on psychological well-being. *Psychologia*, 42, 16-27.
- Tapia, A., Guajardo, C. y Quintanilla, A. C. (2008). Estilos cognitivos en el bienestar y el estrés. *Revista Mexicana de Psicología, Número Especial*, 388-389.

