

Estado emocional y su correlación con las habilidades de afrontamiento de universitarios, Popayán-Colombia

Emotional state and its correlation with the coping skills of university students, Popayán-Colombia

Nancy Janneth Molano-Tobar, Efraín Alirio Rojas Galvis, Raquel Amalia Velez Tobar
Universidad del Cauca (Colombia)

Resumen. Introducción. La vinculación del estudiante a la vida universitaria genera modificación de los patrones relacionados con los estilos de vida, que repercute en la salud mental, y desde las perspectivas investigativas se asocia con los procesos de afrontamiento y estado emocional. Objetivo. Establecer una correlación entre los procesos de afrontamiento y estado emocional percibido de los estudiantes de pregrado de una universidad pública Colombiana. Materiales y Métodos. Estudio descriptivo correlacional de tipo transversal, con una población de 295 universitarios, donde se aplicó el Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios CEVJU-R, desde las dimensiones de relaciones Interpersonales, Afrontamiento y estado emocional percibido, se estimó la normalidad de la muestra junto con análisis de correlación Spearman y chi cuadrado ($p < .05$), para establecer la magnitud de las variables referentes al sexo se utilizó la prueba U de Mann Whitney. Resultados. Los estudiantes tienen unas prácticas saludables en la dimensión de Relaciones Interpersonales, y de Afrontamiento pero se encontró que Estado Emocional Percibido manifiestan prácticas no saludables, de la misma manera la asociación entre los estados emocionales y el afrontamiento presenta una correlación positiva débil. Conclusiones. La vida universitaria genera repercusiones en los estilos de vida de los estudiantes, generando tendencias asociadas a nivel de afrontamiento a las situaciones problemáticas y prevalencia de vivir en soledad, de la misma manera se manifestó una incidencia de prácticas negativas asociadas a los estados emocionales de las mujeres, mientras que los hombres se destacaron por presentar en todas las dimensiones acciones saludables.

Palabras clave. Universitarios, Jóvenes, estilos de vida, afrontamiento, estado emocional (DeCS).

Abstract. Introduction. The linking of the student to university life generates modification of the patterns related to lifestyles, which affects mental health, and from the research perspectives it is associated with the processes of coping and emotional state. Aim. Establish a correlation between the coping processes and perceived emotional state of undergraduate students of a Colombian public university. Materials and methods. Cross-sectional correlational descriptive study, with a population of 295 university students, where the CEVJU-R University Youth Lifestyles Questionnaire was applied, from the dimensions of Interpersonal relationships, Coping and perceived emotional state, the normality of the sample was estimated Together with Spearman correlation analysis and chi square ($p < .05$), the Mann Whitney U test was used to establish the magnitude of the variables referring to sex. Results. Students have healthy practices in the dimension of Interpersonal Relationships, and Coping, but it was found that Perceived Emotional State manifest unhealthy practices, in the same way the association between emotional states and coping presents a weak positive correlation. Conclusions. University life generates repercussions on the students' lifestyles, generating trends associated with the level of coping with problematic situations and the prevalence of living alone, in the same way, an incidence of negative practices associated with the emotional states of the women, while men stood out for presenting healthy actions in all dimensions.

Keywords. University, Youth, lifestyles, coping, emotional state (DeCS).

Introducción

Los estilos de vida son un proceso dinámico determinado por la presencia de factores protectores para el bienestar y/o factores de riesgo, que comprende comportamientos individuales y acciones de naturaleza social (Castaño Castrillón et al., 2018), en la trigésimo

primera sesión del comité regional de la OMS para Europa, se presentó una definición del estilo de vida, la que se relaciona con la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales» (Bastias Arriagada & Stiepovch Bertoni, 2014).

Relacionando lo anterior, es importante notar que los patrones individuales de conducta, están involucrados por la orientación psicosocial, que entiende la elección como involuntaria en cierta medida, reconociendo la

influencia de las variables psicosociales en la adquisición y mantenimiento del estilo de vida. (De Los Ángeles Rodríguez-Gázquez et al., 2016)

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016), enuncia que si bien la mayoría de jóvenes gozan de un buen estado de salud, se observa que cada año se registran más de 2,6 millones de muertes entre la población de 15 a 24 años, donde casi dos tercios de las muertes prematuras y un tercio de la carga total de morbilidad en adultos se asocian a enfermedades o comportamientos que comenzaron en su juventud, entre los que se cuenta el consumo de tabaco, la falta de actividad física, las relaciones sexuales sin protección y la exposición a la violencia (Velandia-Galvis et al., 2017), aspectos que tienen alta relación con la interacción social y salud mental del individuo.

Según la Encuesta Nacional de Salud Mental en Colombia publicada de 2015, reporta que 10 de cada 100 adultos de 18 a 44 años y 12 de cada 100 adolescentes tiene algún problema que sugiere la presencia de una enfermedad mental, de la misma manera se indica que los adolescentes manifiestan 3 o 4 síntomas de ansiedad el 13,0% (IC 95%: 10,7-15,8) de las mujeres y el 10,1% (IC 95%: 7,9-12,8) de los hombres. Con relación a los síntomas de depresión se establece de 4 a 6 donde el 16,6% (IC 95%: 14,0-19,6) de las mujeres y el 15% (IC 95%: 12,5-18,0) de los hombres lo presentan (Minsalud, 2015). Lo anterior hace notable que en 2015 en Colombia se atendieron 4 personas con trastornos mentales y del comportamiento por cada 100 que consultaron a los servicios de salud, esta proporción viene creciendo año tras año desde 2009 (Grupo Gestión Integrada para la Salud Mental, 2018), evidenciando la necesidad de atención como de indagar lo que esta sucediendo en la población universitaria.

Las diferentes alertas del sistema de salud en Colombia determinan como el estado emocional, es uno de los elementos importantes en el afrontamiento de situaciones difíciles, lo cual puede tener consecuencias directas en la salud, y desembocar en comportamientos de riesgo para la salud, como fumar, beber de manera excesiva alcohol, consumir drogas o alterar los hábitos alimentarios (Lema Soto et al., 2010), (Taborda de Souza Filho & Câmara, 2020), complementando lo anterior Hirsch Domingues et al., (2015), indican que si se produce una adaptación negativa causada por el uso de estrategias de afrontamiento inadecuadas, los seres humanos pueden no ser capaces de reevaluar la situación estresante, que la vida universitaria a sus inicios conlleva a aprender a administrar sus actividades por si mis-

mos, lo que puede generar sentimientos de ansiedad que provocan estrés, conduciéndolos a propiciar estrategias de afrontamiento negativas como desarrollos de trastornos mentales.

Dentro de los efectos negativos del afrontamiento, se encuentra el estrés que posee un potencial efecto nocivo sobre los estudiantes derivando en acciones que conllevan a que se retraigan y se aislen, hecho que indudablemente repercute en su rendimiento académico.

Algunos autores como Reyes Pérez et al., (2020), manifiestan que el éxito académico en los universitarios se debe a las actitudes, comportamientos, motivaciones, optimismo, fuerza de voluntad entre otras, las cuales favorecen la adopción de estrategias de estudio y de aprendizaje, los que son extremadamente complejos en razón de ser el resultado de múltiples factores que se articulan en un solo producto, que de acuerdo al modelo educativo imperante, se tiende a ignorar o minimizar los aspectos emocionales y en la medida que el educando asciende dentro del mismo, éstos son cada vez menos tomados en cuenta (García Renata, 2012).

La iniciativa de este estudio surgió ante la necesidad de reconocer que la vida universitaria es una etapa decisiva en la consolidación de los estilos de vida y como está media en el proceso de afrontamiento en los universitarios, como también los estados emocionales pueden influir en la salud, por lo tanto se plantea el siguiente objetivo de estudio establecer una correlación entre los procesos de afrontamiento y estado emocional percibido de los estudiantes de pregrado de una universidad pública Colombiana.

Materiales y métodos

El trabajo tuvo un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo correlacional con corte transversal. El universo estuvo conformado por los estudiantes matriculados oficialmente en los distintos programas de pregrado de una institución de Educación Superior pública de la ciudad de Popayán Colombia, donde el 56,6% de la población era del sexo masculino (n=167) mientras el 43,4% del sexo femenino (n=128), con una media de edad de $19,8 \pm 2,251$ años.

De un total de 1250 estudiantes se genero un muestreo estratificado de tipo aleatorio con un margen de error del 5% y nivel de confianza del 95%, obteniendo una población de 295 estudiantes, de las facultades de la universidad, que constituyeron los estratos a partir de los cuales los estudiantes universitarios fueron seleccionados al azar teniendo así 33 estudiantes por cada

facultad.

Los criterios de inclusión fueron: tener entre 15 y 24 años de edad, estar matriculado en alguno de los cursos que ofrece el «Programa de Actividad Física Formativa», así como aceptar y firmar el consentimiento informado y para los menores de edad el asentimiento por parte del tutor legal. Los participantes que no cumplieron con estos requisitos se excluyeron del estudio o que no diligenciaron la encuesta.

Para la recolección de la información se aplicó el Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios CEVJU-R, trabajado por Salazar-torres et al., (2010) versión que se encuentra validada con un alfa de Cronbach superior a 0,55, lo que indica un nivel moderado en su consistencia interna para la población universitaria colombiana, tal herramienta esta compuesta por: a) Un apartado de datos sociodemográficos y académicos. b) ocho dimensiones de los estilos de vida: actividad física, tiempo de ocio, alimentación, consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales, sueño, habilidades interpersonales, afrontamiento y estado emocional percibido. c) tres aspectos relacionados con cada dimensión de los estilos de vida: las prácticas específicas que conforman cada dimensión, las motivaciones (para realizar y para no realizar dichas prácticas, así como las motivaciones para hacer cambio de ellas) y los recursos (personales y externos) que posibilitan/dificultan las prácticas. Para la dimensión de estado emocional sólo se evalúan las prácticas.

En total el cuestionario consta de 68 ítems con preguntas de diferentes opciones de respuesta entre las que se encuentran, con opción de respuesta cerrada, según escala de Likert (preguntas de prácticas), múltiple opción de respuesta (preguntas de recursos), y única opción de respuesta (preguntas de motivaciones y percepciones), de los cuales se tuvieron en cuenta 17 ítems que corresponden a las dimensiones de relaciones interpersonales, afrontamiento y estado emocional percibido (ítems desde el 42 al 68).

Para calcular la puntuación de las prácticas de cada dimensión se sumaron los valores obtenidos en las preguntas que conforman la dimensión, a continuación, se compara la puntuación obtenida con el punto medio, que es asumido como el punto de corte para definir si las prácticas en cada dimensión son saludables o no. Si la puntuación obtenida es superior al punto medio, indica prácticas NO saludables, mientras que una puntuación inferior a éste indica prácticas saludables. Para los aspectos de motivaciones, satisfacción y recursos se podrán describir sus ítems de forma individual o a través

de porcentajes o frecuencias.

Los datos fueron analizados con el programa Statistical Product and Service Solutions (SPSS) versión 24.0 para Windows. Se comprobó la normalidad de la muestra mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov indicando un NO cumplimiento con el supuesto de normalidad de la distribución de los datos. Para determinar la correlación entre variables se aplicó chi cuadrado para variables nominales y el índice de correlación de Spearman ($p < .05$), de la misma manera para establecer la magnitud de las variables referentes al sexo donde se aplicó la prueba U de Mann Whitney acorde a los requerimientos que plantea la medición de los objetivos propuestos.

Dentro de los aspectos éticos y legales el proyecto fue presentado a la institución y avalado por el comité de ética de la IES bajo el ID5576, el cual acata las disposiciones de la Declaración de Helsinki como de la resolución 8430 del Ministerio de Salud de Colombia para el trabajo con humanos, teniendo en cuenta que la investigación, se encuentra catalogada como de ningún riesgo. Adicional a ello, se solicitó el asentimiento y la firma de un consentimiento informado posterior a la explicación a los participantes de los objetivos del estudio; basándose en la Ley de Protección de Datos (ley 1581 de 2012) se garantizó la confidencialidad de la información y de los participantes encuestados.

Resultados

Respecto a la clasificación del afrontamiento y estado emocional percibido, se analizaron los resultados obtenidos según las prácticas, motivaciones y percepciones que tienen los estudiantes en cada dimensión.

Se encontró respecto a las prácticas saludables de los estudiantes que en la dimensión de Relaciones Interpersonales el 75,3% presentaron esta condición, así como al referirse al Afrontamiento con el 65,4%,

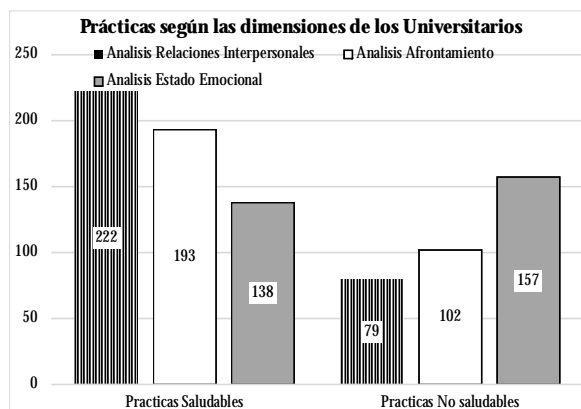


Gráfico. 1 Prácticas según las dimensiones de los Universitarios.

caso contrario el manifestado en el estado emocional percibido donde se evidencio que el 53,2% manifestaron prácticas no saludables, como se aprecia en la grafica 1.

Haciendo un acercamiento respecto a las relaciones interpersonales, los ítems que resultaron con mayor incidencia fueron los siguientes: el 43,1% respondieron que «expresan a algunas personas de manera adecuada su disgusto o desacuerdo» (n=127); el 48,8% «expresa a algunas personas cercanas el afecto mediante palabras o contacto físico (caricias, besos, abrazos, etc.)» (n=144); el 48,5% respondió «acepta de algunas personas las expresiones de afecto de los demás» (n=143).

En la dimensión de Estado Emocional Percibido el 55,9% de los estudiantes respondieron que pocas veces sienten alegría o felicidad (n=165); el 30,2% considera que frecuentemente se sienten solos (n=89); el 47,1% pocas veces sienten optimismo o esperanza (n= 139) y el 41% frecuentemente sienten angustia, estrés o nerviosismo (n=121).

Un acercamiento desde la dimensión de relaciones interpersonales con relación al principal motivo para relacionarse con otras personas tiene la finalidad de «divertirse» (n=180), mientras que el 40% identificaron el principal motivo para no relacionarse con otras personas, correspondió a que «prefieren estar solos» (n=118).

El análisis del Afrontamiento, identifico el principal motivo para buscar soluciones a una situación difícil o problemática, el 43,7% respondió que lo hace con el fin de «no sentir que los problemas dominan su vida» (n=129). Por otro lado, el principal motivo para no buscar soluciones a una situación difícil o problemática, el 43,4% «consideran que no está en sus manos solucionarlo» (n=128).

Al estimar la manera como se relacionan con otras personas el 44,4% de los encuestados consideran que «están satisfechos con la forma como se relacionan con otras personas y no piensan que sea problemáticas» (n=131).

En la dimensión de afrontamiento, la mayoría de los estudiantes se ubican en etapa de contemplación, donde el 35,3% considera que «podría cambiar la forma como generalmente enfrenta las situaciones difíciles o pro-

blemáticas, pero no sabe si lo hará» (n=104).

Para la obtención de la correlación entre estados emocionales y afrontamiento se cruzo la clasificación final donde se encontró una correlación positiva débil de 0,196 significativa a un nivel de 0.001 (tabla 1).

Tabla 1
Correlación entre Estado Emocional y Habilidades de Afrontamiento de la población Objeto de estudio

		Afrontamiento	Estado emocional
Rho de Spearman	Coefficiente de correlación	1,000	0,196**
	Sig. (bilateral)		0,001
N		295	295
Estado emocional	Coefficiente de correlación	0,196**	1,000
	Sig. (bilateral)	0,001	
N		295	295

Fuente propia

** La correlación es significativa en el nivel 0,001 (2colas).

Realizando un análisis de las dimensiones según el sexo, se pudo identificar que las mujeres presentan un alto porcentaje de malas prácticas en la dimensión del estado emocional, caso contrario en los hombres, los cuales siempre reflejaron acciones saludables en todos los componentes reflejado en la grafica 2.

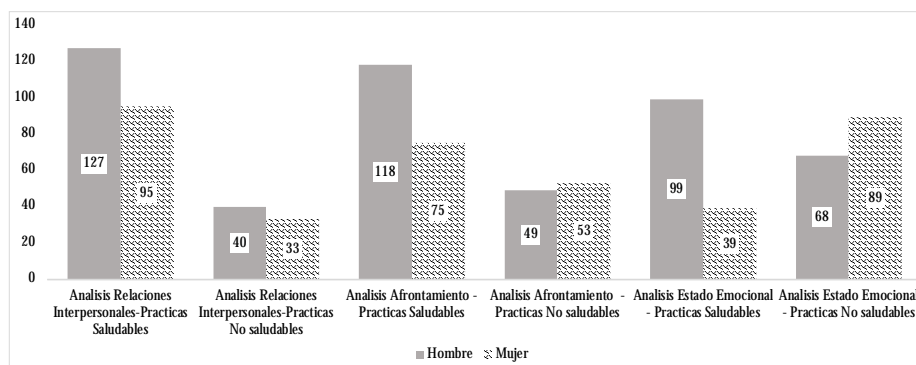


Gráfico. 2 Prácticas de acuerdo al sexo en la población

Respecto a la forma en que los jóvenes se relacionan con otras personas, a sus prácticas en términos de escuchar a los otros, respetar opiniones de los demás, expresar adecuadamente desacuerdos, el afecto, aceptándolo también de otros, se observa que la gran mayoría de ellos tienen conductas saludables en su interrelación con los otros, obteniendo un puntaje promedio de $10,7 \pm 2,5$, bajo el 12,5 teórico considerado para esta subescala.

Tabla 2
Diferencias significativas de las dimensiones evaluadas entre hombres y mujeres

Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión	Desviación estándar
La distribución de las relaciones interpersonales es la misma entre los hombres o mujeres	Prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes	,791	Retener la hipótesis nula	2,477
La distribución de la dimensión de afrontamiento es la misma entre los hombres o mujeres	Prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes	,000	Rechaza la hipótesis nula	2,398
La distribución de la dimensión de estado emocional es la misma entre los hombres o mujeres	Prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes	,000	Rechaza la hipótesis nula	2,119

Se muestran significaciones asintomáticas. El nivel de significancia es de ,05

Se hace notable establecer como se visualiza en la tabla 2, que la significancia estadística que representa el sexo sobre las dimensiones de afrontamiento y estado emocional, lo cual permite establecer una relación débil.

Discusión

Se logró determinar con los resultados que las relaciones interpersonales, el afrontamiento y el estado emocional son de relevancia para los estudiantes universitarios, lo cual contrasta con lo propuesto por Adler & Matthews, (1994) y Tinajero et al., (2020), quienes consideran que el apoyo social constituye uno de los factores protectores más investigado en la actualidad y con resultados más positivos para aumentar la resistencia del individuo ante las transiciones de la vida, puesto que como se demuestra en la literatura, el joven universitario tiende a generar cambios sociales que influyen en la modificación de su estilo de vida (Molano-Tobar et al., 2016).

Ante los estresores diarios, las crisis personales y en el momento de adaptación o ajuste a las enfermedades, especialmente, las de carácter crónico y además en el ámbito académico, se ha encontrado que el apoyo social podría actuar, como un potenciador en el logro de un desempeño satisfactorio de los estudiantes ya que contribuiría a que afronten a los estresores propios de su ambiente, con mayores probabilidades de éxito (Feldman et al., 2008).

Lo anterior se logró evidenciar en los resultados de la encuesta, ya que la población objeto de estudio, manifestó que la principal motivación para relacionarse con otros individuos es divertirse, lo cual coincide con otros reportes (Sánchez-bolívar et al., 2019), (Cuevas et al., 2018), en los cuales las habilidades de manejo emocional predicen mejores interacciones positivas con sus pares. En concreto, aquellos estudiantes con niveles elevados de manejo emocional mostraban mayores niveles de intimidad y afecto hacia sus amigos (Borges Hernández et al., 2019).

En otro estudio realizado por García Núñez del Arco, (2005), encontraron que los estudiantes tenían buenas habilidades sociales y una correlación positiva entre ellas y el clima familiar, pero no encontraron relación significativa entre las habilidades sociales y el rendimiento académico. Por tanto, la familia es el primer grupo social con quien se tiene contacto y a partir de ella, se comienza a percibir adecuadamente los hechos sociales, que cada vez son más complejos y es necesario que ten-

ga mayor conocimiento y control de sus emociones para poder expresar de manera adecuada sus sentimientos y proyectar una mejor calidad de vida (Niño Rodríguez & Abaunza León, 2015).

Contrario a los hallazgos descritos anteriormente, Tamayo Cardona et al., (2015), reportaron que el 73,5% de estudiantes presentaba conductas de riesgo o no saludables en la dimensión de las relaciones interpersonales, además de reportar que el 45,4% de la población manifestaba que el principal motivo para no relacionarse con otras personas era porque preferían estar solos.

En las últimas décadas, el interés por el estudio de las habilidades sociales y el clima social familiar ha aumentado en forma significativa, esto se debe probablemente a que estas dos variables son importantes para contar con una adecuada relación intra e interpersonal con el entorno e influyen en la toma de nuestras decisiones (García Núñez del Arco, 2005).

Por otro lado, estudios de Ordóñez-Olmedo et al., (2021) han evidenciado como los avances tecnológicos ha tenido inferencia en la concepción de las relaciones interpersonales, especialmente en adolescentes y adultos jóvenes, ya que se ha visto la preferencia del uso de Smartphone, tabletas y otros dispositivos tecnológicos para relacionarse con sus pares, limitando e inclusive aboliendo una comunicación cara a cara, lo que desde la perspectiva de la investigación podría generar una explicación al generar este hecho un deterioro importante en su desarrollo social, produciendo aislamiento del mundo real debido a que el comportamiento social empieza a manifestar deterioros significativos en la vida cotidiana, lo que desde los aportes de Lavallo et al., (2020), se crean situaciones personales como la pérdida de comunicación con el mundo real.

Obregón Soto, (2015), realizó un estudio en donde evaluó la capacidad individual de relación interpersonal, encontrando niveles alarmantes de «*phubbing*» (acto de un individuo o persona a ignorar su entorno por concentrarse en la tecnología móvil, ya sea un teléfono inteligente, tableta, PC portátil u otro objeto electrónico inteligente). Hecho que se corrobora con este estudio, donde se registró una preferencia de los universitarios a «estar solos», lo cual fomenta que hay miles de jóvenes de todos los rincones del planeta en las redes sociales con los que pueden interactuar de forma virtual (Salas Blas, 2014), puesto que para el adolescente, las redes sociales son una prolongación de su mundo, del grupo donde se siente comprendido y con el que se identifica (Gómez Ferreira & Marín Quintero, 2017).

Con respecto a la capacidad de hacer frente de ma-

nera sana a las situaciones conflictivas o problemáticas, se evidencian en la dimensión de Afrontamiento, como una dimensión en riesgo de convertirse en no Saludable. Estos hallazgos pueden compararse con lo expresado por Cornejo & Lucero, (2005), quienes afirman que los niveles de bienestar personal, se relaciona con el impacto de estrategias utilizadas prevalentemente como son la solución de problemas y búsqueda de apoyo social, ya que dichas estrategias promueven estados más satisfactorios de bienestar.

Otras investigaciones muestran, que las estrategias de afrontamiento que utiliza el sujeto pueden influir en éste, además los tipos de habilidades que implemente se correlacionan con el bienestar psicológico y factores protectores de salud (Avila Quiñones et al., 2014).

Lo anterior parece concordar con Figueroa et al., (2005), cuyos hallazgos con los adolescentes con bajo bienestar, muestran que tienden a utilizar estrategias de afrontamiento del tipo pasivo, ya que no implican empeño por parte del sujeto, sino más bien una evitación del problema y el alivio de la tensión.

En este sentido, la capacidad de afrontamiento y la apertura al cambio entregan pistas reales de la posibilidad de introducir programas preventivos y promotores de salud, que permitan proporcionar herramientas para un mejor análisis y búsqueda de soluciones por parte de los jóvenes.

Entre los recursos con los que cuentan para buscar soluciones a una situación complicada o un problema, la mayoría señala que cuentan con «personas que pudiesen ayudarlos», lo cual es indicado por otros estudios (Becerra, 2016), donde mencionan que, el afrontamiento focalizado en la solución de problemas, estilos racionales y activos que implican una confrontación adecuada de las propias emociones, se encuentra relacionado con mayor bienestar psicológico y estados afectivos positivos, por lo cual se constituyen como estilos favorables, mientras que los estilos pasivos, emocionales y evitativos, implican estilos disfuncionales en la regulación y manejo de las emociones y constituyen estilos poco adaptativos e ineficaces (Mujica Johnson & Jimenez Sanchez, 2021).

El presente estudio podrían relacionarse con los resultados sugeridos por Cooper et al., (2003), donde los estilos suelen predecir estados afectivos negativos, como la depresión, y la ansiedad, probablemente porque implican una tendencia a percibir que ha perdido el control sobre la situación, núcleo central de estados emocionales negativos.

En la dimensión del Estado Emocional, referida a las diferentes formas de percibirse en un período de los

dos últimos meses, se evidenció una práctica No Saludable, lo cual según Martínez-Otero Pérez, (2014), aluden que los universitarios tienden a presentar niveles de ansiedad altos con una diferencia estadísticamente significativa entre hombres y mujeres, siendo las mujeres más ansiosas que los hombres. De la misma manera González Cabanach et al., (2011), indican que los estudiantes tienen baja regulación de sus emociones, lo cual es proporcional en cuanto mayor es la regulación emocional, los estudiantes manifestaran, menores síntomas de agotamiento y despersonalización y por tanto mayores serán los niveles de realización personal.

Todo esto se podría asociar a que el ambiente universitario tiende a estereotipar a los miembros de la comunidad universitaria, una particular la manera de comportarse respecto a las expectativas académicas, facilitando la aparición del estrés, nerviosismo y angustia en los estudiantes.

Por lo tanto, el clima social que cabría promover como objeto de prevención de la ansiedad patológica y de fomentar el trabajo y la convivencia, se caracterizaría por los siguientes aspectos: la comunicación, la cordialidad, la racionalidad, la moralidad, el compromiso, además de la estimulación cultural y científica (Martínez Martínez. Isabel & Marques Pinto, 2005).

Respecto a las etapas de cambio de conductas problemáticas planteadas por Prochaska y Diclemente y citado por Cabrera A, (2000), se evidencia con preocupación que la mayoría de los jóvenes encuestados, se encuentran clasificados como No Saludables, se podría afirmar que los estudiantes que participaron en la encuesta no consideran tener algún problema frente a su estilo de vida, y posiblemente tengan identificadas sus prácticas de riesgo, pero no han tomado la decisión de hacer algunos cambios. Tales hallazgos, parecen contradictorios a la luz de la teoría mencionada, pues el mantener unas pautas de comportamiento que conforman sin dudar un hábito que al parecer no es saludable, el individuo no toma acciones o decisiones que le permitan modificar un estado que al parecer le es cómodo en tanto pareciere, según su percepción, no alterar sus desempeños en otras áreas que quizás son más importantes en el contexto en el cual, se encuentra en el momento presente de éste trabajo (De la Roca-Chiapas et al., 2019). Por lo tanto cabe destacar que una conducta de riesgo no solo genera complicaciones para la persona que las presenta sino también propicia connotaciones sociales, ya que también se asociaría con el ámbito donde se desarrollen y proyecten la persona y los recursos como apoyos adicionales que presenta con rela-

ción a la familia y amigos (Pereyra Girardi et al., 2019).

Resulta de interés resaltar que existe una correlación débil positiva entre estado emocional y habilidades de afrontamiento en la población abordada, donde el afrontamiento es considerado una dimensión clave en los estados emocionales y la literatura ha confirmado su sólido valor predictivo sobre el bienestar y la salud mental (Extremera Pacheco et al., 2007), lo cual podría significar que las instituciones educativas podrían generar acciones de prevención como de promoción hacia conductas saludables al generar políticas universitarias (Perez Rojas & Gomez Perez, 2011), donde el estudiante pueda asumir una perspectiva individual de afrontamiento a las emociones que se generan y herramientas que faciliten la adopción de estrategias de resolución de situaciones académicas, por lo tanto este contexto, puede resultar manejable para los estudiantes con altas habilidades de regulación emocional (Molano-Tobar et al., 2019), (Stöber, 2004).

Conclusiones

Se logró determinar que los estudiantes tienen una correlación débil positiva en cuanto a las dimensiones de Afrontamiento y Estado Emocional Percibido, lo cual permite responder al objetivo de la investigación.

En cuanto a las relaciones interpersonales se pudo establecer prácticas saludables donde la relación de los universitarios se centra en pocas personas y el motivo es por diversión con la tendencia a estar solos.

Entre las estrategias de afrontamiento que utilizan frecuentemente los estudiantes se acentúa la evaluación de la situación y determinar si ella tiene solución, lo cual los conduce a actuar ajustándose al momento.

Se hizo evidente que la dimensión de estado emocional presenta prácticas de salud inadecuadas, donde los universitarios pocas veces manifiestan sus emociones, pero uno de los rasgos característicos que se destacaron es el de presentar frecuentemente estados de ansiedad, estrés o nerviosismo, de igual forma se observó que el grupo de mujeres presenta una tendencia de prácticas no saludables en esta condición haciéndolas más vulnerables a lo que la bibliografía cita como tendencia a trastornos mentales.

Recomendaciones y limitaciones

La presente investigación permite conocer un poco más la percepción de afrontamiento y los estados emocionales por los que transcurren los estudiantes, dando

una posibilidad para generar acciones preventivas en cuanto a la salud mental de la población, de la misma manera como recomendación se propondría vincular estos aspectos con otras variables como rendimiento académico y su asociación con el estado de salud, posibilitando conocer aun más las características actuales de los universitarios, generando una mayor especificidad sobre la población femenina.

Referencias

- Adler, N., & Matthews, K. (1994). Health Psychology: Why do Some People Get Sick and Some Stay Well? *Annual Review of Psychology*, 45(1), 229–259. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.45.020194.001305>
- Avila Quiñones, A. S., Montaña, G. J., Jiménez Arenas, D., & Burgos, J. P. (2014). Estilos y estrategias de afrontamiento y rendimiento académico: una revisión empírica. *Ensayos Revista de La Facultad de Educación de Albacete*, 1(1), 15–44.
- Bastias Arriagada, E., & Stieповch Bertoni, J. (2014). Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Ciencia y Enfermería*, XX(2), 93–101. <https://doi.org/10.4067/S0717-95532014000200010>
- Becerra, S. (2016). Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. *Revista de Psicología (Peru)*, 34(2), 239–260. <https://doi.org/10.18800/psico.201602.001>
- Borges Hernández, P., Ruíz-Barquín, R., & de la Vega Marcosa, R. (2019). Influencia del estado emocional en el rendimiento: Estudio experimental. *Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*, 12(3), 210–215. <https://doi.org/10.1016/j.ram.d.2018.01.001>
- Cabrera A, G. A. (2000). El modelo transteórico del comportamiento en salud. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 18(2), 129–138.
- Castaño Castrillón, J. J., Marin Vietela, J. G., Alvarez Rosario, J. L., Ovalle Arciniegas, H. M., Noreña Vidal, P. V., Santa Duque, I. C., Navas Galvis, C., Paez Cala, M. L., Urueña Fandiño, G. Z., Valderrama, A. M., & Toro Franco, N. (2018). Estilos de vida en estudiantes de la universidad de manizales, Año 2006. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 15, 47. <https://doi.org/10.30554/archmed.15.0.1504.2007>
- Cooper, M. L., Wood, P. K., Orcutt, H. K., & Albino, A. (2003). Personality and the predisposition to engage in risky or problem behaviors during adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 390–410.
- Cornejo, M., & Lucero, M. C. (2005). Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionado con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento. *Fundamentos En Humanidades*, 12(2), 143–153.
- Cuevas, R., Garcia-calvo, T., Gonzales, J., & Fernandez-Bustos, J. (2018). Necesidades psicologicas basicas, motivacion y compromiso en educacion fisica. *Retos de Psicología Del Deporte*, 27(1), 97–104.
- De la Roca-Chiapas, J. M., Reyes-Pérez, V., Huerta-López, E., Acosta-Gómez, M. G., Nowack, K., & Colunga-Rodríguez, C. (2019). Validación del Perfil de Estrés de Nowack en estudiantes universitarios mexicanos. *Revista de Salud Pública*, 21(2), 146–153. <https://doi.org/10.15446/rsap.v21n2.73864>
- De Los Ángeles Rodríguez-Gázquez, M., Chaparro-Hernandez, S., & González-López, J. R. (2016). Lifestyles of nursing students from a Colombian public university. *Investigación y Educación En Enfermería*,

- 34(1), 94–103. <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v34n1a11>
- Extremera Pacheco, N., Rey, L., & Durán, A. (2007). Inteligencia emocional y su relación con los niveles de burnout, engagement y estrés en estudiantes universitarios. *Revista de Educación*, 342., 239–256.
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N., & de Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *UNIV.PSYCHOL.*, 7(3), 739–751.
- Figuroa, M. I., Contini, N., Betina Lacunza, A., Levín, M., & Estévez Suedan, 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.
- García Núñez del Arco, C. R. (2005). Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *LIBERABIT. Lima (Perú)*, 11, 63–74.
- García Renata, J. A. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1), 97–109.
- Gómez Ferreira, K. K., & Marín Quintero, J. S. (2017). *Impacto que generan las redes sociales en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales en Iberoamérica los últimos 10 años*. Universidad Cooperativa de Colombia.
- González Cabanach, R., Souto Gestal, A., Fernández Cervantes, R., & Freire Rodríguez, C. (2011). Regulación emocional y burnout académico en estudiantes universitarios de Fisioterapia. *Revista de Investigación En Educación*, 9(2), 7–18.
- Grupo Gestión Integrada para la Salud Mental. (2018). Boletín de salud mental: Análisis de Indicadores en Salud Mental por territorio. *Minsalud*, 16. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-onsm-abril-2018.pdf>
- Hirsch Domingues, C., Devos Barlem I, E. L., de Almeida II, L. K., Tomaszewski-Barlem I, J. G., Beletti Figueira I, A., & Lerch Lunard, V. (2015). Coping strategies of nursing students for dealing with university stress. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 68(5), 501–508. <https://doi.org/10.1590/0034-7167.2015680503i>
- Lavalle, M. I. H., Ocampo Rivero, M. M., Lavalle, N. M. J., Mena Gutiérrez, M. C., & Torreglosa Portillo, L. D. (2020). Redes sociales y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios. *Revista Cuidarte*, 11(1), 1–15. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.953>
- Lema Soto, L. F., Salazar Torres, I. C., Varela Arévalo, M. T., Tamayo Cardona, J. A., Rubio Sarria, A., & Botero Polanco, A. (2010). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento Psicológico*, 5(12). <https://doi.org/10.11144/106>
- Martínez-Otero Pérez, V. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación. *ENSAYOS, Revista de La Facultad de Educación de Albacete*, 29(2), 63–78.
- Martínez Martínez, Isabel, & Marques Pinto, A. (2005). Burnout en estudiantes universitarios de España y Portugal y su relación con variables académicas. *Aletheia*, 1(1), 21–30.
- Minsalud. (2015). *Encuesta Nacional de Salud Mental*.
- Molano-Tobar, N. J., Molano-Tobar, D. X., & Vélez Tobar, R. A. (2016). Variación del componente antropométrico y parámetros cardiovasculares de jóvenes universitarios entre 2013 y 2016 en popayán, Colombia. *Revista Investigaciones Andina*, 18(38), 1–14. <https://doi.org/10.33132/01248146.990>
- Molano-Tobar, N. J., Vélez-Tobar, R. A., & Rojas-Galvis, E. A. (2019). Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. *Hacia La Promoción de La Salud*, 24(1), 112–120. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.10>
- Mujica Johnson, F., & Jimenez Sanchez, A. C. (2021). Emociones positivas del alumnado de Educación Secundaria en las prácticas de baloncesto en Educación Física. pdf. *Retos Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 39, 536–564.
- Niño Rodríguez, D. C., & Abaunza León, N. (2015). Relación entre dependencia emocional y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica Psyconex*, 7(10), 1–27. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/23127>
- Obregón Soto, M. P. (2015). Phubbing y las relaciones interpersonales en adolescentes. *Revista de Medios y Educación*, 50, 173–185. <https://doi.org/10.12795/pixelbit.2017.i50.12>
- Ordóñez-Olmedo, E., Vázquez-Cano, E., Arias-Sánchez, S., & López-Meneses, E. (2021). Las Competencias en el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el alumnado universitario. *Pxel-Bit, Revista de Medios y Educación*, 60, 153–167. <https://doi.org/10.12795/pixelbit.74860>
- Pereyra Girardi, C. I., Páez Vargas, N., Ronchieri Pardo, C. del V., & Trueba, D. A. (2019). Validación de la Escala de Autoeficacia para el Afrontamiento del Estrés en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 37(2), 473–493. <https://doi.org/10.18800/psico.201902.005>
- Perez Rojas, L., & Gomez Perez, N. (2011). Lineamientos de políticas culturales en el ámbito universitario para la revisión de programas de bienestar de la Universidad Distrital de Bogotá. *Infancias Imágenes*, 10(1), 116–121. <https://doi.org/10.14483/16579089.4472>
- Reyes Pérez, V., Muñoz López, D. B., & Alcázar-Olán, R. J. (2020). Emociones y estrategias de afrontamiento cuando los estudiantes universitarios aprueban. *Nova Scientia*, 12(25), 1–21. <https://doi.org/10.21640/ns.v12i25.2344>
- Salas Blas, E. (2014). Adicciones psicológicas y los nuevos problemas de salud. *Cultura-Facultad de Ciencias de La Comunicación, Turismo y Psicología*, 1(1), 112–146.
- Salazar-torres, I. C., Varela-Arévalo, M. T., Lema-soto, L. F., Tamayo-Cardona, J. A., & Duarte-Alarcón, C. (2010). Evaluación de las conductas de salud en jóvenes universitarios. *Revista de Salud Pública*, 12(4), 599–611.
- Sánchez-bolívar, L., Martínez, Martínez, A., & Parra-Gonzalez, M. . (2019). Analysis of the Social Skills of the Vocational. *Journal of Sport and Health Research* 127, 11(Supl 1), 127–142.
- Stöber, J. (2004). Dimensions of test anxiety: Relations to ways of coping with pre-exam anxiety and uncertainty. *Anxiety, Stress & Coping*, 17(3), 213–226. <https://doi.org/10.1080/10615800412331292615>
- Taborda de Souza Filho, P. R., & Câmara, S. G. (2020). Evidências de validade da Escala de Estresse em Estudantes para universitários brasileiros. *Revista de Psicologia*, 38(1), 65–86. <https://doi.org/10.18800/psico.202001.003>
- Tamayo Cardona, J. A., Rodríguez, K., Escobar, K., & Mejía, A. M. (2015). *Estilos de vida de estudiantes de odontología*. 20(2), 147–160. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2015.20.2.10>
- Tinajero, C., Martínez-López, Z., Rodríguez, M. S., & Páramo, M. F. (2020). Perceived social support as a predictor of academic success in Spanish university students. *Anales de Psicología*, 36(1), 134–142. <https://doi.org/10.6018/analesps.344141>
- Velandia-Galvis, M. L., Arenas-Parra, J. C., & Ortega-Ortega, N. (2017). Estilos de vida en los estudiantes de enfermería. *Revista Ciencia y Cuidado*, 12(1), 27. <https://doi.org/10.22463/17949831.320>