

## RESUMEN

El propósito principal de este estudio fue describir las estrategias de afrontamiento al estrés más empleadas por jóvenes y adultos residentes en Asunción durante el 2023. Respecto a la metodología, se optó por un diseño no experimental con enfoque cuantitativo, caracterizado por un tipo descriptivo y un corte transversal. La muestra incluyó a 224 participantes de edades comprendidas entre los 18 y 65 años, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, en la ciudad de Asunción. La recolección de datos se realizó entre los meses de junio a setiembre del 2023 por medio de formulario en línea. Para la recolección de datos se utilizó el Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Adultos CRI-A, desarrollado por Moos (2010), el cual evalúa ocho estrategias de afrontamiento de forma positivas y negativas, tanto a nivel cognitivo como conductual: análisis lógico, reevaluación positiva, búsqueda de guía y soporte, solución de problemas, evitación cognitiva, aceptación o resignación, búsqueda de recompensas alternativas y descarga emocional. Los resultados más destacados revelaron que la mayor parte de la muestra tienden hacia un uso de nivel moderado de las estrategias evaluadas. La muestra presentó un alto nivel de uso de la estrategia de búsqueda de recompensas alternativas, siendo ésta una estrategia de afrontamiento estrategia de evitación conductual. Además, se observó una tendencia a niveles bajos en las estrategias de solución de problemas (una estrategia positiva conductual) y búsqueda de guía y soporte (una estrategia positiva cognitiva).

Palabras claves: Estrategias de Afrontamiento, Estrés, Jóvenes y Adultos.

## ABSTRACT

The main purpose of this study was to describe the stress coping strategies most used by young people and adults residing in Asunción during 2023. Regarding the methodology, a non-experimental design with a quantitative approach was chosen, characterized by a descriptive type and a cross-section. The sample included 224 participants between the ages of 18 and 65, selected through non-probabilistic convenience sampling in the city of Asunción. Data collection was carried out between the months of June to September 2023 through an online form. The Coping Response Inventory for Adults CRI-A, developed by Moos (2010), was used for the application, which evaluates eight positive and negative coping strategies, both cognitively and behaviorally: logical analysis, positive reappraisal, seeking guidance and support, problem solving, cognitive avoidance, acceptance or resignation, search for alternative rewards and emotional discharge.

The most notable results revealed that most of the sample presented a high level of use of the positive reappraisal strategy, used by 83% of the sample, this being a positive cognitive coping strategy. Secondly, it was found that the strategy of seeking alternative rewards was quite common, considered a behavioral avoidance strategy. In addition, a trend was observed towards low levels in the strategies of seeking guidance and support (a positive cognitive strategy) and problem solving (a positive behavioral strategy).

Keywords: Coping Strategies, Stress, Youth and Adults.

## 1.INTRODUCCION

En el marco de la promoción de la salud mental, es preciso abordar el afrontamiento adecuado del estrés. El estrés, entendido como la respuesta fisiológica y psicológica natural del cuerpo ante situaciones que percibe como desafiantes o amenazantes que puede ser provocada por eventos externos (estrés agudo) o situaciones vitales prolongadas (estrés crónico), es una parte normal de la vida y puede ser una respuesta adaptativa que nos ayuda a enfrentar desafíos. Sin embargo, cuando se vuelve crónico o abrumador, es importante buscar formas de manejarlo y reducirlo para mantener un bienestar físico y mental óptimo.

La sintomatología del estrés puede manifestarse de diferentes maneras, tanto físicas como emocionales, y puede tener un impacto significativo en la salud y bienestar. Ante la gran cantidad de estresores presentes en la experiencia del adulto actual, persiste el riesgo de, al no proporcionarse los recursos adecuados para hacer frente a las demandas ambientales, se puedan producir desequilibrios psicológicos en los individuos.

Ante la situación planteada, las estrategias de afrontamiento son consideradas como herramientas claves o factores protectores para lidiar con el estrés cotidiano en adultos. Se espera que la comprensión de las estrategias de afrontamiento empleadas por la población permitirá el desarrollo de formas concretas de actuación ante las demandas estresoras del entorno actual.



## 2. MATERIALES Y MÉTODOS

En este trabajo, se utilizó un enfoque descriptivo de investigación, donde se recopilaron datos basados en una teoría para presentar de manera resumida la información y analizar los resultados obtenidos, extrayendo generalizaciones significativas que contribuyeran al conocimiento.

El diseño de investigación adoptado fue no experimental, ya que no se manipularon variables durante el análisis, sino que se observó el fenómeno tal como se presenta en su contexto natural, seguido de un análisis posterior.

En consecuencia, el foco de la investigación se centró en el análisis de las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los jóvenes y adultos de Asunción.

Se optó por un enfoque cuantitativo en la investigación, el cual busca medir fenómenos observables y analizar la relación estadística entre variables. Según Johnson & Christensen (2014), este enfoque utiliza técnicas numéricas para recolectar, analizar y generalizar datos, lo que permite formular conclusiones basadas en evidencia empírica.

La población de estudio abarcó a jóvenes y adultos de la ciudad de Asunción, definida como el conjunto completo de individuos que comparten una característica común y sobre los cuales se busca generalizar los resultados (Creswell & Creswell, 2017).

La muestra de 224 participantes se seleccionó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, utilizando el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés para Adultos de Moos (2010), basado en la teoría de (Lazarus y Folkman 1984).

La aplicación del cuestionario se realizó por medio de un formulario Google, accesible mediante dispositivos como teléfonos, tablets o computadoras, brindando esa flexibilidad según las circunstancias; para el procesamiento de datos estadísticos, se utilizó el programa Microsoft Excel.

## 3. RESULTADOS

En cuanto al primer objetivo, que consistía en identificar el nivel de cada una de las estrategias de afrontamiento al estrés, se ha constatado que todas las estrategias evaluadas tienden hacia un nivel moderado, con un porcentaje de uso que oscila entre el 60 % y el 82 % en la muestra evaluada.

Con respecto al segundo objetivo específico, que buscaba conocer las estrategias de afrontamiento al estrés más utilizadas según el sexo, se encontró que la estrategia de búsqueda de recompensas alternativas es la más empleada, con un 49 % en las mujeres y un 43 % en los hombres, siendo su nivel de utilización alto.

En relación con el tercer objetivo, que tenía como propósito determinar las estrategias de afrontamiento más utilizadas según la edad, se observó que en el rango de edad de 18 a 35 años hay una mayor tendencia hacia un nivel alto en la estrategia de búsqueda de recompensas alternativas, con un 35 %. En cambio, en el rango de edad de 36 a 60 años, la estrategia de afrontamiento más utilizada es la búsqueda de guía y soporte, con una presencia del 60 %.

En cuanto al objetivo general planteado, se destaca que la mayoría de la muestra presenta un nivel alto en la

estrategia denominada búsqueda de recompensas alternativas, mientras que se observa una tendencia a un nivel bajo en la estrategia de solución de problemas.

## 4. CONCLUSIÓN

Al identificar el nivel de cada estrategia de afrontamiento al estrés, se pudo observar que las estrategias evaluadas tienden hacia un nivel moderado de uso en la muestra evaluada, lo que sugiere una distribución equilibrada en cuanto a la aplicación de diferentes estrategias para hacer frente al estrés entre los participantes.

En cuanto al primer objetivo, que consistía en identificar el nivel de cada una de las estrategias de afrontamiento al estrés, se ha constatado que todas las estrategias evaluadas tienden hacia un nivel moderado, con un porcentaje de uso que oscila entre el 60 % y el 82 % en la muestra evaluada.

Con respecto al segundo objetivo específico, que buscaba conocer las estrategias de afrontamiento al estrés más utilizadas según el sexo, se encontró que la estrategia de búsqueda de recompensas alternativas es la más empleada, con un 49 % en las mujeres y un 43 % en los hombres, siendo su nivel de utilización alto.

En relación con el tercer objetivo, que tenía como propósito determinar las estrategias de afrontamiento más utilizadas según la edad, se observó que en el rango de edad de 18 a 35 años hay una mayor tendencia hacia un nivel alto en la estrategia de búsqueda de recompensas alternativas, con un 35 %. En cambio, en el rango de edad de 36 a 60 años, la estrategia de afrontamiento más utilizada es la búsqueda de guía y soporte, con una presencia del 60 %.

En cuanto al objetivo general planteado, se destaca que la mayoría de la muestra presenta un nivel alto en la estrategia denominada búsqueda de recompensas alternativas, mientras que se observa una tendencia a un nivel bajo en la estrategia de solución de problemas.

En cuanto a las estrategias más utilizadas según el sexo, se destaca que la estrategia de búsqueda de recompensas alternativas es la más empleada tanto por mujeres como por hombres, con un nivel alto de utilización. Esto señala una preferencia generalizada por esta forma de afrontamiento, lo que podría estar relacionado con las diferencias de género en la percepción y manejo del estrés.

Por otro lado, al analizar las estrategias más utilizadas según la edad, se observa que los adultos jóvenes tienen una tendencia hacia el uso de la estrategia de búsqueda de recompensas alternativas, mientras que los adultos de mayor edad prefieren la búsqueda de guía y soporte. Esto sugiere que las estrategias de afrontamiento pueden variar según las etapas de la vida y las experiencias acumuladas.

Se puede concluir que la estrategia de búsqueda de recompensas alternativas es ampliamente empleada y que la estrategia de solución de problemas muestra una menor preferencia. Estos hallazgos indican una tendencia hacia estrategias de afrontamiento centradas en la evitación de situaciones estresantes o la búsqueda de gratificaciones alternativas. Estas conclusiones son relevantes para el diseño de intervenciones y programas de apoyo psicológico que promuevan el desarrollo de habilidades de afrontamiento más efectivas en diferentes contextos y grupos poblacionales.

## 5. REFERENCIAS

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. Sage Publications.
- Johnson, R. B., & Christensen, L. (2014). Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches. Sage Publications.
- Lazarus R. y Folkman S. (1984). Estrés y procesos cognitivos. Martínez Roca.
- Moos (2010). CRI-A. Inventario de Respuestas de afrontamiento-adultos. TEA.