

# ESTADO DE ÁNIMO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

## MOOD AND COPING STRATEGIES IN UNIVERSITY STUDENTS

Melania Mercedes Plasencia Tercero <sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> Carrera de Psicología Clínica, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Técnica de Ambato. Ecuador.  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2743-4933>. Correo: [mplasencia4424@uta.edu.ec](mailto:mplasencia4424@uta.edu.ec)

Diana Catalina Velastegui Hernández <sup>2</sup>

<sup>2</sup> Carrera de Psicología Clínica, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Técnica de Ambato. Ecuador.  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3802-0192>. Correo: [dc.velastegui@uta.edu.ec](mailto:dc.velastegui@uta.edu.ec)

\* Autor para correspondencia: [mplasencia4424@uta.edu.ec](mailto:mplasencia4424@uta.edu.ec)

### Resumen

El estado de ánimo se refiere a sensaciones emocionales que intervienen en la modulación de respuestas personales, mientras las estrategias de afrontamiento son herramientas que se emplean para manejar situaciones difíciles o estresantes. El objetivo de este estudio fue determinar la relación entre estado de ánimo y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. Se empleó un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, corte transversal y un alcance correlacional descriptivo. Se aplicaron la Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA) y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) a 280 estudiantes universitarios, con edades comprendidas entre 18 a 29 años. Los resultados mostraron una correlación positiva entre las variables estudiadas; en la mayoría de la población, el estado de ánimo que presentaron fue alegría, y las estrategias de afrontamiento utilizadas incluyeron el pensamiento desiderativo, la resolución de problemas, la retirada social y la autocrítica. Además, se idéntico que no existe diferencias significativas entre el estado de ánimo en función del sexo, lo que indica que el estado de ánimo de un individuo es independiente del sexo biológico.

**Palabras clave:** estado de ánimo; estrategias de afrontamiento; estudiantes universitarios

### Abstract

Mood refers to emotional feelings involved in the modulation of personal responses, while coping strategies are tools used to manage difficult or stressful situations. The aim of this study was to determine the relationship between mood and coping strategies in university students. A quantitative approach, non-experimental design, cross-sectional and descriptive correlational scope was used. The Mood Rating Scale (EVEA) and the Coping Strategies Inventory (CSI) were administered to 280 university students, aged 18 to 29 years. The results showed a positive correlation between the variables studied; in the majority of the

population, the mood they presented was cheerfulness, and the coping strategies used included desiderative thinking, problem solving, social withdrawal and self-criticism. In addition, it was found that there was no significant difference between mood state and sex, indicating that an individual's mood state is independent of biological sex.

**Keywords:** *mood; coping strategies; university students*

**Fecha de recibido:** 18/09/2024

**Fecha de aceptado:** 13/11/2024

**Fecha de publicado:** 14/11/2024

## Introducción

El estado de ánimo es una disposición emocional que persiste durante un período prolongado, aunque con menor intensidad, y puede fluctuar entre positivo o negativo (Thayer, 1998), para Sanz (2001), los estados de ánimo se clasifican en varios tipos: la alegría, que promueve el optimismo y motiva a superar dificultades; la depresión, que causa tristeza persistente y afecta tanto emocional como físicamente al organismo; la ansiedad, marcada por la angustia ante eventos futuros; y la hostilidad, que se manifiesta a través de pensamientos o acciones destructivas.

Un estado de ánimo negativo puede ocasionar graves consecuencias en la salud mental de las personas, pudiendo generar trastornos del estado de ánimo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), la depresión es un trastorno común que afecta al 3,8 % de la población y se destacó que el 5% de los adultos a nivel mundial la padecen, siendo más prevalente en mujeres (6%) que en hombres (4%), este trastorno se caracteriza por un estado de ánimo deprimido o pérdida de interés en actividades, afectando relaciones y el rendimiento académico que puede llevar al suicidio, que es la cuarta causa de muerte en personas de 15 a 29 años, con más de 700,000 muertes anuales.

Asimismo, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2024) expone que la pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto significativo en la salud mental a nivel mundial, evidenciado por un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión. De igual manera en Ecuador, se atendieron 2,088 personas en 2015 por enfermedades depresivas, con un 64% de estas siendo mujeres y la mayoría de los casos, el 73.5%, correspondió a personas de 19 a 59 años (Instituto Nacional de Estadística y Censos [INEC], 2015).

Un estudio sobre los niveles del estado de ánimo durante el periodo de confinamiento de COVID-19 en estudiantes universitarios mostró que presentaban un nivel elevado en los estados de ánimo de ansiedad, tristeza-depresión e ira-hostilidad (Vargas et al., 2022). Otra investigación de 871 estudiantes reveló que el 18,1% presentaba niveles graves de depresión, el 22,8% de ansiedad y el 13,5% estrés (Blanco et al., 2021).

Por otra parte, Hasan et al. (2022) determinaron una relación entre el estado de ánimo y el bienestar, siendo mayor en mujeres que en hombres, y evidenciaron que las puntuaciones bajas en bienestar se asocian con estados de ánimo negativos, como tensión, depresión, confusión, fatiga e ira; asimismo, Navarra-Ventura

et al. (2024) encontraron que los trastornos del estado de ánimo y la ansiedad incrementan las probabilidades de experimentar un bajo bienestar mental.

Por otro lado, Maldonado et al. (2023) encontraron que las emociones se relacionan con el rendimiento académico y el bienestar estudiantil, observando que las emociones positivas, como la alegría y el interés, favorecen el aprendizaje y la concentración, mientras que las negativas se vinculan con la ansiedad y la frustración, pueden obstaculizar el rendimiento y reducir la motivación; de igual manera, Mendieta (2023) determinó una relación entre los estados emocionales y el rendimiento académico, indicando que un mayor equilibrio emocional mejora el rendimiento.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, Lazarus y Folkman (1986) las definen como esfuerzos cognitivos y conductuales que una persona emplea para hacer frente a las demandas, ya sean externas o internas. Cano-García et al. (2007) mencionan ocho estrategias de afrontamiento según el inventario CSI: la resolución de problemas, que implica minimizar el estrés cambiando eventos que causan angustia; la reestructuración cognitiva, que cambia el significado de la situación; apoyo social, que significa buscar ayuda de amigos y familiares; la expresión emocional, que permite liberar sentimientos difíciles; la evitación de problemas, que implica ignorar lo estresante; el pensamiento desiderativo, que consiste en desear que las cosas fueran distintas; la retirada social, que refiere alejarse de personas cercanas; y la autocrítica, que se refiere a culparse por lo que ocurrió o por no manejarlo bien. Estas estrategias se agrupan en dos manejos, las adecuadas, caracterizadas por un esfuerzo adaptativo y eficiente para abordar al factor estresante, y las inadecuadas, que indican un afrontamiento desadaptativo y pasivo.

Una investigación sobre la salud mental y las estrategias de afrontamiento en universitarios encontró una correlación alta entre los síntomas de ansiedad, depresión y estrés con la estrategia de afrontamiento de escape-avoidancia, en cambio la práctica religiosa, se asociaba con puntuaciones más bajas de esos síntomas (Scorsolini-Comin et al., 2021). Asimismo, Klimenko et al. (2023) determinó una relación indirecta entre la ansiedad y las estrategias de solución y reevaluación positiva, así como una relación positiva con la evitación emocional, la expresión de dificultad de afrontamiento, la reacción agresiva y la espera.

Por otro lado, Condori (2021) halló una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico, donde estrategias como la búsqueda de apoyo social emocional, la aceptación y la búsqueda de apoyo social instrumental se asociaron directamente con las dimensiones del bienestar psicológico; de igual forma, Baghoori et al. (2022) encontraron que el apoyo social y las habilidades de afrontamiento son indicadores relevantes del distrés psicológico y del bienestar subjetivo en los estudiantes universitarios. Otro estudio encontró una relación directa y significativa entre las estrategias de afrontamiento y el rendimiento académico, indicando que los estudiantes que manejan eficazmente el estrés académico tienden a obtener mejores resultados (Avila, 2023).

De acuerdo a todo lo mencionado anteriormente, el estado de ánimo y las estrategias de afrontamiento son elementos que pueden influir en la salud mental, el bienestar y rendimiento académico de los estudiantes universitarios; con base a los antecedentes investigativos de las variables estudiadas de manera independientemente, el presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre estado de ánimo y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. Para ello, se evaluaron ambas variables en dicha

población y se compararon las puntuaciones medias del estado de ánimo en función del sexo. Además, esta investigación presenta una relevancia debido a que existen pocos estudios con ambas variables.

## Materiales y métodos

El presente estudio tuvo un enfoque cuantitativo y un alcance correlacional descriptivo, ya que buscó describir la relación entre las dos variables y se usó técnicas estadísticas para analizar los datos recopilados. Su diseño fue de corte transversal y no experimental, puesto que no se realizó la manipulación de ninguna de las variables del estudio y la recolección de datos se llevó a cabo en un único momento.

### Participantes

En este estudio se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, debido al tiempo y la accesibilidad de la población para el investigador, en el que participaron 280 estudiantes universitarios, de los cuales 117 eran hombres y 163 mujeres, con edades comprendidas entre 18 y 29 años. Los criterios de inclusión fueron: tener acceso a internet, ya sea a través de una computadora o un celular; estar legalmente matriculados; tener 18 años o más; y haber aceptado el consentimiento informado, mientras los criterios de exclusión incluyeron haber proporcionado información incompleta, estar bajo los efectos de alguna sustancia psicotrópica y no asistir regularmente a clases.

### Instrumentos

Para evaluar el estado de ánimo, se usó la Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA), creada por Jesús Sanz en 2001, esta escala consta de 16 ítems que se miden en una escala Likert de 10 puntos, que va desde 0 "nada" hasta 10 "mucho", con una puntuación mínima de 0 y máxima de 40 puntos. La escala puede aplicarse tanto de manera individual como colectiva y se compone de cuatro estados de ánimo distintos que se pueden cuantificar: tristeza-depresión (ítems: 4, 7, 10, 16), ansiedad (ítems: 1, 5, 9, 13), ira-hostilidad (ítems: 2, 8, 11, 14) y alegría (ítems: 3, 6, 12, 15). En la interpretación se pueden emplear valores normativos, la escala reporta un coeficiente alfa de Cronbach que oscila entre 0,76; en cuanto a las dimensiones, tristeza-depresión varía entre 0,86 y 0,92, ansiedad entre 0,92 y 0,94, ira-hostilidad entre 0,93 y 0,95, y para alegría entre 0,88 y 0,96 (Sanz et al., 2013).

Por otro lado, se aplicó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI), desarrollado en 1989 por Tobin, Holroyd, Reynolds y Wigal, esta escala está compuesta por 72 ítems y tiene como objetivo medir ocho dimensiones de estrategias de afrontamiento: autocrítica, expresión emocional, resolución de problemas, reestructuración cognitiva, pensamiento desiderativo, apoyo social, evitación de problemas y retirada social; estas estrategias de afrontamiento se subdividen en un manejo adecuado e inadecuado. Sin embargo, en el presente estudio se utilizó una adaptación realizada por Cano, Rodríguez y García en 2007, quienes validaron la versión en español del CSI, reduciendo el número de ítems a 40; los ítems se evalúan mediante una escala Likert de cinco puntos: 0 "en absoluto", 1 "un poco", 2 "bastante", 3 "mucho" y 4 "totalmente". Además, el inventario posee un coeficiente alfa de Cronbach de 0,93, lo cual indica una excelente validación y confiabilidad del instrumento, permitiendo su uso en estudios realizados con población de Latinoamérica (González et al., 2017).

### Procedimiento

Para la aplicación de los instrumentos, se obtuvo la autorización respectiva y la aprobación del comité de bioética, los participantes aceptaron el consentimiento informado de manera voluntaria y llenaron los inventarios a través de la plataforma Google Forms, los datos recopilados se analizaron con el programa estadístico Jamovi 2. 3. 28, se realizó la prueba de normalidad de Shapiro Wilk y otra de correlación, además de una prueba para comparar las medias según el sexo.

## Resultados y discusión

**Tabla 1.** Matriz de correlación entre estado de ánimo y estrategias de afrontamiento

		Tristeza-Depresión	Ansiedad	Ira-Hostilidad	Alegría
<b>Resolución de problemas</b>	Rho de Spearman	-0.077	-0.043	-0.013	0.265 ***
	gl	278	278	278	278
	valor p	0.202	0.475	0.823	< .001
<b>Autocrítica</b>	Rho de Spearman	0.423 ***	0.363 ***	0.337 ***	-0.048
	gl	278	278	278	278
	valor p	< .001	< .001	< .001	0.420
<b>Expresión emocional</b>	Rho de Spearman	0.111	0.106	0.157 **	0.133 *
	gl	278	278	278	278
	valor p	0.064	0.076	0.008	0.027
<b>Pensamiento desiderativo</b>	Rho de Spearman	0.266 ***	0.266 ***	0.227 ***	-0.034
	gl	278	278	278	278
	valor p	< .001	< .001	< .001	0.573
<b>Apoyo social</b>	Rho de Spearman	0.006	-0.030	0.090	0.226 ***
	gl	278	278	278	278
	valor p	0.919	0.618	0.133	< .001
<b>Reestructuración cognitiva</b>	Rho de Spearman	-0.041	-0.026	-0.040	0.256 ***
	gl	278	278	278	278
	valor p	0.498	0.669	0.505	< .001
<b>Evitación de problemas</b>	Rho de Spearman	0.121 *	0.112	0.148 *	-0.006
	gl	278	278	278	278
	valor p	0.043	0.061	0.013	0.927
<b>Retirada social</b>	Rho de Spearman	0.322 ***	0.309 ***	0.267 ***	-0.112
	gl	278	278	278	278
	valor p	< .001	< .001	< .001	0.061

Nota. \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

De acuerdo a la aplicación de la prueba Shapiro Wilk la distribución de puntuaciones de estrategias de afrontamiento no fueron normales, se aplicó la prueba de correlación de Spearman encontrando que existió una correlación positiva con la mayoría de las dimensiones del estado del ánimo y las estrategias de afrontamiento identificándose así una correlación positiva moderada entre tristeza con autocrítica ( $Rho(278)=0.423$ ,  $p<0.001$ ), asimismo una correlación positiva baja con pensamiento desiderativo ( $Rho(278)=0.266$ ,  $p<0.001$ ), con retirada social ( $Rho(278)=0.322$ ,  $p<0.001$ ) y una correlación positiva muy baja con evitación de problemas ( $Rho(278)=0.121$ ,  $p<0.05$ ), en cambio, ansiedad tuvo una correlación positiva con baja con autocrítica ( $Rho(278)=0.363$ ,  $p<0.001$ ), con pensamiento desiderativo ( $Rho(278)=0.266$ ,  $p<0.001$ ) y con retirada social ( $Rho(278)=0.309$ ,  $p<0.001$ ), por otro lado, ira-hostilidad tuvo una correlación positiva baja con autocrítica ( $Rho(278)=0.337$ ,  $p<0.001$ ), con pensamiento desiderativo ( $Rho(278)=0.227$ ,  $p<0.001$ ), con retirada social ( $Rho(278)=0.267$ ,  $p<0.001$ ), y una correlación positiva muy baja con expresión emocional ( $Rho(278)=0.157$ ,  $p<0.05$ ) y con evitación de problemas ( $Rho(278)=0.148$ ,  $p<0.05$ ), finalmente, con la dimensión de alegría existió una correlación positiva baja con resolución de problemas ( $Rho(278)=0.265$ ,  $p<0.001$ ), con apoyo social ( $Rho(278)=0.226$ ,  $p<0.001$ ) y con reestructuración cognitiva ( $Rho(278)=0.3256$ ,  $p<0.001$ ) y hay una correlación positiva muy baja con expresión emocional ( $Rho(278)=0.133$ ,  $p<0.05$ ).

**Tabla 2.** Estadísticos descriptivos de las dimensiones de estado de ánimo

	N	Media	DE	Mínimo	Máximo
<b>Tristeza-Depresión</b>	280	15.0	9.80	0	40
<b>Ansiedad</b>	280	17.4	9.84	0	40
<b>Ira-Hostilidad</b>	280	12.2	9.50	0	40
<b>Alegría</b>	280	23.2	7.81	0	40

Con respecto a la comparación de medias del estado se animó se encontró que la dimensión con una puntuación notable fue alegría  $M=23.2$  (DE 7.81), seguido de ansiedad  $M=17.4$  (DE 9.84), luego tristeza-depresión  $M=15.0$  (DE 9.80) y finalmente ira-hostilidad  $M=12.2$  (DE 9.50).

**Tabla 3.** Estadísticos descriptivos de las dimensiones estrategias de afrontamiento

	N	Media	DE	Mínimo	Máximo
<b>Resolución de problemas</b>	280	13.1	4.03	0	20
<b>Autocrítica</b>	280	12.7	4.65	0	20
<b>Expresión emocional</b>	280	11.2	4.62	0	20
<b>Pensamiento desiderativo</b>	280	14.0	4.29	0	20
<b>Apoyo social</b>	280	11.1	5.05	0	20
<b>Reestructuración cognitiva</b>	280	12.6	4.06	0	20
<b>Evitación de problemas</b>	280	12.0	4.21	0	20
<b>Retirada social</b>	280	12.8	4.58	0	20

Referente a las dimensiones de las estrategias de afrontamiento se identificó que la media alta fue pensamiento desiderativo  $M= 14.0$  (DE: 4.29), seguido de resolución de problemas  $M= 13.1$  (DE: 4.03), retirada social  $M=12.8$  (DE: 4.58), autocrítica  $M=12.7$  (DE: 4.65), reestructuración cognitiva  $M= 12.6$  (DE: 4.06), evitación de problemas  $M= 12.0$  (DE: 4.21), expresión emocional  $M= 11.2$  (DE: 4.62) y finalmente apoyo social  $M= 11.1$  (DE: 5.05).

**Tabla 4.** Descriptivas de Grupo

	<b>Grupo</b>	<b>N</b>	<b>Media</b>
<b>Tristeza-Depresión</b>	Hombre	117	14.6
	Mujer	163	15.3
<b>Ansiedad</b>	Hombre	117	17.1
	Mujer	163	17.7
<b>Ira-Hostilidad</b>	Hombre	117	11.9
	Mujer	163	12.3
<b>Alegría</b>	Hombre	117	24.1
	Mujer	163	22.6

Se utilizaron diferentes pruebas estadísticas en función de las características de la variable estudiada, debido a que no se cumplió el supuesto de normalidad se aplicó la prueba U de Mann Whitney encontrando que no existieron diferencias estadísticamente significativas entre las medias de tristeza-depresión de hombres ( $H=14.6$ ) y mujeres ( $M=15.3$ ) ( $U=9155$ ,  $p>0.05$ ), ansiedad de hombres ( $H=17.1$ ) y mujeres ( $M=17.7$ ) ( $U=9387$ ,  $p>0.05$ ) e ira-hostilidad de hombres ( $H=11.9$ ) y mujeres ( $M=12.3$ ) ( $U=9393$ ,  $p>0.05$ ), mientras que en alegría de hombres ( $H=24.1$ ) y mujer ( $M=22.6$ ) ( $T=1.597$ ,  $p>0.05$ ) se cumplieron los supuestos de normalidad y homogeneidad de varianzas, por lo que se aplicó la prueba T de Student encontrando que no hubo estas diferencias.

La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación entre estado de ánimo y estrategias de afrontamiento. Tras el análisis estadístico de datos, se encontró una correlación positiva que variaba en moderada, baja y muy baja entre las dimensiones que componen cada variable, se evidenció que el estado de ánimo positivo (alegría) se relaciona con el empleo de estrategias de afrontamiento adecuadas, como la resolución de problemas, el apoyo social, la reestructuración cognitiva y la expresión emocional, mientras que el estado negativo (tristeza-depresión, ansiedad e ira-hostilidad) se relaciona con el uso de las estrategias de afrontamiento inadecuadas tales como, el pensamiento desiderativo, la retirada social, autocrítica y la evitación de problemas; aunque la expresión emocional se relaciona únicamente con la dimensión de ira-hostilidad.

Estos resultados se asemejan al estudio de Prekiel (2021), que determinó una correlación entre estrategias de afrontamiento y estado de ánimo en estudiantes universitarios, encontrando que algunas dimensiones, como la reevaluación positiva y la planificación (estrategias adecuadas), mostraron una correlación directa significativa con el ánimo positivo, mientras que estas mismas dimensiones presentaron una correlación inversa significativa con el ánimo negativo. Estos descubrimientos exhiben que, el tipo de estado de ánimo

se relaciona con el empleo de las estrategias de afrontamiento. Asimismo, otra investigación con variables semejantes a las estudiadas identificó una correlación positiva débil entre el estado emocional percibido y las habilidades de afrontamiento en estudiantes universitarios colombianos (Molano-Tobar et al., 2021). Estos hallazgos indican que, aunque todos revelan una interrelación entre las variables estudiadas, las magnitudes de las correlaciones varían, esto podría atribuirse a los instrumentos utilizados, así como los factores geográficos o culturales de cada estudio.

Respecto a las dimensiones del estado de ánimo, se evidenció una puntuación notable con respecto a las medias en alegría, seguida de ansiedad, tristeza-depresión e ira-hostilidad. Estos resultados coinciden con los estudios de Velastegui-Hernández y Mayorga-Lascano (2021) en estudiantes universitarios que revelaron que el estado de ánimo más prevalente entre los participantes es alegría, mientras hay una disminución en ansiedad, tristeza-depresión e ira-hostilidad. Asimismo, estos hallazgos son similares a los de Cayetano et al. (2022), quienes reportaron valores altos en cuanto a la media en amistad y vigor y seguidos de tensión, cólera, depresión y fatiga cabe mencionar que en la investigación se usó un instrumento diferente para evaluar el estado de ánimo, pero los resultados son comparables.

Por otro parte, con relación a las estrategias de afrontamiento, las que predominan en los estudiantes universitarios fueron el pensamiento desiderativo ( $M=14.0$ ), la resolución de problemas ( $M=13.1$ ), la retirada social ( $M=12.8$ ) y la autocrítica ( $M=12.7$ ), aunque las demás estrategias también se encuentran en un nivel medio de uso. Estos descubrimientos son similares a los de Valdivieso-León et al. (2020), realizado en 276 en estudiantes universitarios españoles, donde los resultados indicaron el uso de cinco de las ocho estrategias de afrontamiento que plantea el inventario CSI siendo estas el pensamiento desiderativo, la expresión emocional, la resolución de problemas, la retirada social y la autocrítica. De igual manera, otra investigación coincide en cuestión de las medias con algunas estrategias utilizadas en este estudio; Perez y Espinoza (2020), en su investigación con una muestra de 324 participantes, encontraron que la estrategia de afrontamiento predominante fueron la resolución de problemas ( $M=13.61$ ), la reestructuración cognitiva ( $M=13.44$ ), el apoyo social ( $12.81$ ), la expresión ( $M=12.01$ ) y el pensamiento desiderativo ( $M=11.24$ ).

Finalmente, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre las medias que compone las dimensiones del estado de ánimo, como es tristeza-depresión, ansiedad, ira-hostilidad y alegría en función al sexo (hombre y mujer). Estos resultados difieren con otros estudios que encontró que indican diferencias entre sexo en estudiantes universitarios colombianos, donde se observó que las mujeres presentaron mayor ansiedad y tristeza-depresión en comparación con los hombres (Valdivieso et al., 2020). De igual manera, la investigación de Vega (2022) sobre el estado de ánimo en 339 estudiantes universitarios mexicanos en tiempo de confinamiento por la pandemia COVID-19 reveló diferencias significativas por sexo, destacando que las mujeres reportaron un mayor estado de ánimo negativo en comparación con los hombres. Las discrepancias en los resultados podrían deberse a factores contextuales como el ambiente cultural y social específico de cada estudio, así como a las condiciones extraordinarias que impuso la pandemia, que pudieron afectar de manera diferente a cada grupo.

Es importante indicar que, como limitaciones del estudio se identificó la existencia de pocas investigaciones previas sobre el tema específico abordado. Además, no se tomó en consideración los datos sociodemográficos, culturales, económicos y el estado civil, factores que pudieron haber influido en los resultados de las variables estudiadas. Por lo que, se recomienda un análisis de estos aspectos en futuras investigaciones.



## Conclusiones

Se encontró que existe una correlación positiva entre el estado de ánimo y estrategias de afrontamiento en la población estudiada, ya que se identificó múltiples correlaciones entre las dimensiones que componen cada variable; en donde un estado de ánimo negativo, caracterizado por dimensiones como la tristeza-depresión, la ansiedad y la ira-hostilidad, se correlacionaron positivamente en una intensidad que variaba de moderada, baja y muy baja con el uso de estrategias de afrontamiento como el pensamiento desiderativo, la autocrítica, la retirada social, la expresión emocional y la evitación de problemas; mientras alegría como un estado de ánimo positivo mostró una correlación positiva baja con la resolución de problemas, el apoyo social y reestructuración cognitiva, y una correlación positiva muy baja con expresión emocional. Estos resultados indicaron que un estado de ánimo negativo se relacionó con el uso de estrategias de afrontamiento de manejo inadecuado a excepción de la expresión emocional; en cambio, un estado de ánimo positivos se asoció con estrategias de afrontamiento de manejo adecuado, lo que implica que las estrategias de afrontamiento varían significativamente según el estado de ánimo, evidenciándose así la interrelación entre ambas dimensiones.

El estado de ánimo en la población estudiada mostró una puntuación notablemente en alegría, seguida de ansiedad, tristeza-depresión e ira-hostilidad, lo que indica que, tienden a experimentar un estado de ánimo positivo en mayor medida, aunque también enfrentan niveles significativos de ansiedad y tristeza-depresión. En cuanto a las estrategias de afrontamiento que predominan en la población evaluada fueron el pensamiento desiderativo, la resolución de problemas, la retirada social y la autocrítica, puesto que estas estrategias presentaron las medias más altas en comparación con las demás.

Finalmente, se identificó que no existe diferencias significativas entre el estado de ánimo y el sexo; se pudo observar que los hombres tienen una media mayor en alegría, mientras las mujeres presentan medias ligeramente más altas en tristeza-depresión, ansiedad e ira-hostilidad. Sin embargo, estas discrepancias no son estadísticamente significativas, lo cual indica que, tanto hombres como mujeres experimentan niveles similares de estado de ánimo.

## Referencias

- Avila, A. M. (2023). *Afrontamiento del estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima, 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/35232>
- Baghoori, D., Roduta Roberts, M., & Chen, S.-P. (2022). Mental health, coping strategies, and social support among international students at a Canadian university. *Journal of American College Health: J of ACH*, 1-12. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2114803>
- Blanco, V., Salmerón, M., Otero, P., & Vázquez, F. L. (2021). Symptoms of Depression, Anxiety, and Stress and Prevalence of Major Depression and Its Predictors in Female University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), Article 11. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115845>

- Cano-García, F., Rodríguez-Franco, L., & Garcia-Martínez, J. (2007). Adaptación Española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas españolas de psiquiatría*, 35, 29-39.
- Cayetano, A. R., Muñoz, S. P., Muñoz, A. S., Ramos, J. M. D. M., & Hernández, Y. M. B. (2022). Estado de ánimo y dependencia a la actividad física en estudiantes universitarios durante el confinamiento por COVID-19. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(3), Article 3. <https://doi.org/10.6018/cpd.423711>
- Condori, J. (2021). *Afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de ingeniería en una universidad privada de Lima Metropolitana* [Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/19143>
- González, W. Y. G., Gómez, E. O. de, Lemos, R. C. D., Whetsell, M., & Spencer, D. C. C. (2017). Validación de la Escala Inventario de Estrategias de Afrontamiento, Versión Española de Cano, Rodríguez, García (2007), En el contexto de Panamá. *Enfoque*, 21(17), Article 17. <https://doi.org/10.48204/j.enfoque.v21n17a7>
- Hasan, M. M., Díaz-Morales, J. F., & Khan, M. H. A. (2022). Sex differences in the relationship between morningness-eveningness components, mood and well-being among Bangladeshi university students. *Chronobiology International*, 39(5), 725-734. <https://doi.org/10.1080/07420528.2022.2032126>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2015). *Infografía depresión* [PDF]. <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/webinec/Infografias-INEC/2017/infografia-depresion.pdf>
- Klimenko, O., Hernández Flórez, N. E., Álvarez Posada, J. L., & Paniagua Arroyave, K. Y. (2023). La ansiedad y su relación con las estrategias de afrontamiento en una muestra de universitarios en el marco de la pandemia de COVID-19. *Psicoespacios: Revista virtual de la Institución Universitaria de Envigado*, 17(30), 2.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estres y procesos cognitivos*. Martinez Roca.
- Maldonado, P. R., Rivadeneira Intriago, M., Campoverde Laje, R. E., Muñoz Corrales, A., & Muñoz Corrales, M. (2023). Las emociones y su afectación en el sistema educativo universitario. *Ciencias Sociales y Económicas*, 7(2), 77-87. <https://doi.org/10.18779/csye.v7i2.672>
- Mendieta, C. E. M. (2023). *Relación entre rendimiento académico y estados emocionales en estudiantes* [Tesis de grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. <https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/8c8163a6-ada7-471e-97d7-628ec33b023d/content>

- Molano-Tobar, N. J., Galvis, E. A. R., & Tobar, R. A. V. (2021). 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). *Retos*, 42, 154-161. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86359>
- Navarra-Ventura, G., Riera-Serra, P., Roca, M., Gili, M., García-Toro, M., Vilagut, G., Alayo, I., Ballester, L., Blasco, M. J., Castellví, P., Colom, J., Casajuana, C., Gabilondo, A., Lagares, C., Almenara, J., Miranda-Mendizabal, A., Mortier, P., Piqueras, J. A., Soto-Sanz, V., & Alonso, J. (2024). Factors associated with high and low mental well-being in Spanish university students. *Journal of Affective Disorders*, 356, 424-435. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.04.056>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Depresión*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Organización Panamericana de la Salud. (2024). *Salud Mental—OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud*. <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- Perez, N., & Espinoza, L. (2020). *Estrategias de afrontamiento e ideación suicida en estudiantes de la carrera profesional de psicología de una universidad privada del Cono Norte, Lima, 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. <https://hdl.handle.net/11537/24199>
- Prekiel, P. (2021). *Estresores académicos, estrategias de afrontamiento y estado de ánimo en estudiantes de Psicología*. <http://hdl.handle.net/11201/156220>
- Sanz, J. (2001). *Un instrumento para evaluar la eficacia de los procedimientos de inducción de estado de ánimo: La «Escala de Valoración del Estado de Ánimo» (EVEA)*. <https://hdl.handle.net/20.500.14352/59926>
- Sanz, J., Gutiérrez, S., & García-Vera, M. (2013). *Psychometric Properties of the Scale for Mood Assessment (EVEA): A Review*.
- Scorsolini-Comin, F., Patias, N. D., Cozzer, A. J., Flores, P. A. W., & Hohendorff, J. V. (2021). Mental health and coping strategies in graduate students in the COVID-19 pandemic. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5012.3491>
- Thayer, R. E. (1998). *El origen de los estados de ánimo cotidianos: El equilibrio entre la tensión, la energía y el estrés*. Grupo Planeta (GBS).
- Valdivieso, M. A., Burbano Pantoja, V. M., & Burbano Valdivieso, Á. S. (2020, octubre 27). *Percepción de estudiantes universitarios colombianos sobre el efecto del confinamiento por el coronavirus, y su rendimiento académico*. / EBSCOhost. <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n42p23>

- Valdivieso-León, L., Lucas Mangas, S., Tous Pallarès, J., & Espinoza Díez, M. I. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: Educación infantil-primaria. *Educación XXI: Revista de la Facultad de Educación*, 23(2), 165-186.
- Vargas, J. L., Solares, G. F. R., Coronado, V. V., Cid, A. S., & Montero, M. M. (2022). *Nivel del estado de ánimo en estudiantes universitarios durante el confinamiento por la COVID-19*. [https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/2022/Publicaciones/revistas/Rev Elec Psico/Vol12 No 24/REP12\(24\)-art5.pdf](https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/2022/Publicaciones/revistas/Rev_Elec_Psico/Vol12_No_24/REP12(24)-art5.pdf)
- Vega, B. E. (2022). *Estado de ánimo, síntomas depresivos y consumo de alcohol en jóvenes universitarios en tiempo de confinamiento por pandemia COVID-19* [Masters, Universidad Autónoma de Nuevo León]. <http://eprints.uanl.mx/26821/>
- Velastegui-Hernández, D., & Mayorga-Lascano, M. (2021). ESTADOS DE ÁNIMO, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DURANTE LA CRISIS SANITARIA COVID-19. *PSICOLOGÍA UNEMI*, 5(9), Article 9. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol5iss9.2021pp10-20p>