

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y RASGOS DE
PERSONALIDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: UN
ANÁLISIS COMPARATIVO**

Trabajo Fin de Grado de Psicología

Andrea Sodenkamp Becker

Tutorizado por Adelia de Miguel Negrodo

Curso Académico 2023-24

RESUMEN

Se analiza la relación entre las estrategias de afrontamiento y los rasgos temperamentales en una muestra de 103 estudiantes universitarios a través de los cuestionarios del COPE (Carver, Scheier & Weintraub, 1989) en su versión traducida al español (Crespo y Cruzado, 1997) y el ZKPQ (Zuckerman y Kuhlman, 1993) también en su versión española (Aluja, García, & García, 2018). El manejo del estrés supone una habilidad fundamental para el bienestar psicológico de los estudiantes. Se encontró que estrategias centradas en las emociones son más propensas a ser utilizadas por las universitarias y menos, el consumo de alcohol o drogas en comparación con los hombres. Además, presentaron puntajes superiores en rasgos como ira, neuroticismo y ansiedad, y menores en compulsión en el trabajo, búsqueda de sensaciones y aventuras. Respecto a las diferencias entre disciplinas universitarias, se destacó que los alumnos de ingeniería y arquitectura mostraron mayores niveles de agresividad física en comparación con los de ciencias de la salud y ciencias sociales y jurídicas. Asimismo, los estudiantes de artes y humanidades exhibieron niveles más altos de neuroticismo y dependencia en comparación con el grupo de ingeniería y arquitectura. Estos hallazgos subrayan la importancia de considerar las variaciones en estrategias de afrontamiento y rasgos temperamentales según el género y la disciplina académica, proporcionando información relevante para promover el bienestar psicológico y la adaptación efectiva en contextos universitarios.

PALABRAS CLAVES: estrategias de afrontamiento, rasgos temperamentales, bienestar psicológico, adaptación efectiva.

ABSTRACT

The relationship between coping strategies and temperamental traits is analyzed in a sample of 103 university students using the COPE questionnaires (Carver, Scheier & Weintraub, 1989) in its Spanish-translated version (Crespo and Cruzado, 1997) and the ZKPQ (Zuckerman and Kuhlman, 1993), also in its Spanish version (Aluja, García, & García, 2018). Stress management is a fundamental skill for the psychological well-being of students. It was found that emotion-focused strategies are more likely to be used by female students, while alcohol or drug consumption is less common compared to male students. Additionally, female students scored higher in traits such as anger, neuroticism, and anxiety, and lower in work compulsion, sensation seeking, and adventure seeking. Regarding differences between academic disciplines, it was highlighted that students from engineering and architecture exhibited higher

levels of physical aggression compared to those from health sciences and social and legal sciences. Similarly, arts and humanities students showed higher levels of neuroticism and dependence compared to the engineering and architecture group. These findings underscore the importance of considering variations in coping strategies and temperamental traits according to gender and academic discipline, providing relevant information to promote psychological well-being and effective adaptation in university contexts.

KEY WORDS: coping strategies, temperament traits, psychological well-being, effective adaptation.

INTRODUCCIÓN

El área de la Psicología de la Salud se enfoca en cómo factores psicológicos, biológicos y sociales influyen en la salud y el bienestar. Formando parte de esta rama psicológica, el afrontamiento es esencial para comprender la forma en que las personas manejan el estrés y otros factores que afectan a la salud física y mental, además de ser crucial para lidiar con ese estrés de manera más efectiva (Carver et al., 1989).

Las estrategias de afrontamiento (también conocidas como "coping"), cuando son adaptativas, permiten manejar el estrés de manera efectiva reduciendo su intensidad y duración (Zeidner & Matthews, 2008). En la misma línea, según Holahan et al. (2004), las estrategias de afrontamiento adaptativas pueden disminuir la ansiedad y los síntomas depresivos, así como prevenir la aparición de trastornos psicológicos. En general, con ellas se prevé una mejora de la salud física reduciendo el riesgo de enfermedades asociadas al estrés crónico, como problemas cardíacos, hipertensión y trastornos digestivos (Jamison et al., 2013) y, con ello, un aumento de la resiliencia (Bonanno et al., 2008) y una mejora en la calidad de vida (Stone & Cooper, 2000).

Son conocidos dos grandes grupos diferenciados de estas estrategias: las centradas en el problema y las centradas en la emoción (Carver, 1989). En el primer grupo se encuentran: la *planificación para establecer metas claras*, la cual se basa en dividir tareas grandes en pasos más pequeños y desarrollar un plan de acción para alcanzar los objetivos (Lazarus & Folkman, 1984); la *toma de decisiones* llevando a cabo un análisis de las diferentes opciones disponibles, evaluando las consecuencias de cada una y eligiendo la mejor solución posible (McEwen & Segerstrom, 2011); la *búsqueda de soluciones* buscando información, recursos o apoyo de otros para resolver el problema. Estas estrategias permiten a las personas resolver sus problemas de manera efectiva, lo que puede conducir a una mayor satisfacción con la vida y un mayor sentido de logro. Jenaro-Río et al. (2007) observaron una relación positiva entre el uso de estrategias de afrontamiento centradas en el problema y una elevada realización personal. En la misma línea, Smith et al. (2000) encontraron en su estudio que las personas que utilizaban más estrategias de afrontamiento centradas en el problema tendían a tener mejor salud mental y física y, en otro estudio, se encontró que las personas que utilizan más estas estrategias tendían a tener más éxito en sus carreras (Holahan et al., 2004).

Dentro de las estrategias centradas en la emoción se encuentran: la *regulación emocional* identificando las emociones, comprendiendo su origen y desarrollando estrategias para manejarlas de manera efectiva (Gross, 2007); la *búsqueda de apoyo emocional*: hablar con amigos, familiares, terapeutas u otros grupos de apoyo para obtener comprensión, consuelo y consejo (Skinner et al., 2008); y, entre otras, la *reevaluación positiva* reinterpretando la situación estresante desde una perspectiva más favorable o encontrando aspectos positivos que puedan surgir de la misma (Silver & Wortman, 1993). Brissette et al. (2010) encontraron que los estudiantes optimistas utilizan mecanismos de afrontamiento más positivos, como reinterpretar los desafíos como oportunidades y también que parecen ser más proactivos en buscar apoyo social de amigos y familiares. Por otra parte, diferentes estudios han encontrado que adolescentes que utilizaban estrategias como el apoyo social y la reestructuración cognitiva mostraban una menor disminución en su autoestima (Gershon et al., 1999) y un menor riesgo de sufrir síntomas de depresión y ansiedad (Anda et al., 2010). Las mismas estrategias en universitarios suponían en ellos un mayor nivel de bienestar psicológico (Wills et al., 2001).

Sin embargo, en contraposición a las anteriormente mencionadas, se hallan las estrategias de afrontamiento desadaptativas, las cuales pueden tener consecuencias negativas a largo plazo. Algunas de las más destacables son: el *consumo excesivo de alcohol o drogas*: lo cual puede proporcionar un alivio temporal del estrés, pero el uso excesivo de estas sustancias puede empeorar los problemas a largo plazo y generar nuevas dificultades (Khantzian, 1994). El abuso de alcohol y drogas está asociado con un mayor riesgo de desarrollar una variedad de problemas de salud, como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y cáncer (Grant et al., 2017). La *evitación* de situaciones o personas que causan estrés, lo cual puede generar ansiedad y dificultar la resolución de problemas (Holahan et al., 2004); el *aislamiento social*, ya que el alejarse de las relaciones sociales puede aumentar la sensación de soledad y empeorar el estrés (Cutrona & Hetteen, 2002). Un estudio encontró que el aislamiento social es tan peligroso para la salud como fumar 15 cigarrillos por día o beber dos copas de alcohol al día (Holt-Lunstad et al., 2015). La *agresión* que se traduce en dirigir la ira o la frustración hacia uno mismo o hacia otros, lo cual puede dañar las relaciones y generar nuevos problemas (Crick & Dodge, 1999). Adolescentes que utilizan la agresión como estrategia de afrontamiento tienen un mayor riesgo de sufrir síntomas de depresión y ansiedad (Björk et al., 2009). Estas estrategias desadaptativas parecen intensificar los efectos negativos del perfeccionismo en la salud mental (O'Connor, & O'Connor, 2000).

En otro orden de cosas, el afrontamiento ambivalente se define como el uso simultáneo de estrategias de afrontamiento centradas en el problema y centradas en la emoción, pero de una manera contradictoria o ineficaz. El uso de estrategias de afrontamiento contradictorias supone un factor de riesgo para la aparición de síntomas depresivos y un peor ajuste psicológico (Fauerbach et al., 2001).

Para ayudar a identificar patrones de afrontamiento y su relación con el bienestar emocional y mental, se han creado diferentes instrumentos tales como el Coping Orientation to Problems Experienced (Carver, 1989). El comúnmente llamado COPE es un cuestionario que mide diversas estrategias de afrontamiento que las personas emplean para hacer frente a situaciones estresantes además de identificar qué estrategias son más usadas por la persona y cómo estas se relacionan con resultados emocionales y conductuales. Londoño et al. (2009) confirmaron mediante un análisis de correlaciones y validez convergente, la validez de constructo de este cuestionario. Aunque hay que tener en cuenta que COPE no proporciona en sí un diagnóstico clínico ni indica un tratamiento específico. Los resultados de este cuestionario deben interpretarse en conjunto con otra información, como la evaluación clínica y la observación conductual, para obtener una comprensión completa de cómo una persona afronta el estrés.

Por otro lado, los rasgos de personalidad suponen una de las áreas de la Psicología de la Personalidad que resulta sustancial para comprender la forma en que pensamos, sentimos y nos comportamos. Estos rasgos son características distintivas relativamente estables que conforman nuestra esencia, moldeando nuestras interacciones con el mundo y determinando en gran medida nuestras experiencias y resultados en la vida (Allport, 1937). A diferencia de los estados de ánimo pasajeros, los rasgos de personalidad son patrones duraderos que se manifiestan en diferentes situaciones y contextos (McCrae & Costa, 2008). Estos rasgos se forman a lo largo de la vida, influenciados por una compleja interacción entre factores biológicos, psicológicos, sociales y ambientales (Osher et al., 2009).

Los rasgos de personalidad son importantes a diferentes niveles vitales, influyendo en nuestras relaciones e interacciones con los demás (Osher et al., 2009) y en nuestro bienestar mental en cuanto a que ciertos rasgos, como el neuroticismo, pueden aumentar el riesgo de sufrir trastornos mentales como la depresión y la ansiedad (Zuckerman, 2012). También puede afectar a nuestro rendimiento académico y laboral ya que la motivación, la perseverancia y la capacidad de trabajar en equipo, asociados a algunos rasgos, pueden influir en el éxito

académico y profesional (McCrae & Costa, 2008). Asimismo la salud física, ya que, estilos de vida asociados a algunos rasgos, como la impulsividad o la falta de control, pueden tener consecuencias negativas para la salud física (Zuckerman, 2012). Si bien los rasgos de personalidad pueden influir en nuestras experiencias y comportamientos, tenemos la capacidad de desarrollar estrategias para gestionar nuestras emociones, pensamientos y acciones, y así alcanzar nuestras metas y objetivos (Osher et al., 2009).

Existen diversos modelos para clasificar y describir los rasgos de personalidad. Uno de los más reconocidos es el Modelo de Zuckerman, también conocido como modelo alternativo de cinco factores, el cual defiende la idea de que los rasgos de personalidad tienen una fuerte base biológica. Dentro de este modelo se definen las siguientes dimensiones: *Impulsividad-Búsqueda de Sensaciones (BIS)*, esta dimensión se caracteriza por la búsqueda de nuevas experiencias, emociones intensas y riesgos. Las personas con alta puntuación en BIS tienden a ser impulsivas, desinhibidas y amantes de la aventura; *Neuroticismo-Ansiedad (NA)*, esta dimensión se caracteriza por la tendencia a experimentar emociones negativas como ansiedad, depresión, ira y miedo. Las personas con alta puntuación en NA tienden a ser inseguras, preocupadas y con baja autoestima; *Agresión-Hostilidad (AH)*, esta dimensión se caracteriza por la tendencia a expresar hostilidad, ira y violencia. Las personas con alta puntuación en AH tienden a ser competitivas, rencorosas y agresivas; *Actividad (ACT)*, esta dimensión se caracteriza por el nivel de energía y vitalidad de la persona. Las personas con alta puntuación en ACT tienden a ser activas, enérgicas y con iniciativa; y *Sociabilidad (SOC)*, esta dimensión se caracteriza por la capacidad de la persona para relacionarse con los demás y disfrutar de la compañía de otros. Las personas con alta puntuación en SOC tienden a ser extrovertidas, sociables y disfrutan de la interacción social.

Dentro del ámbito de la Psicología de la Personalidad, además de modelos que proponen explicar la misma, también se han creado diferentes tests psicométricos con la intención de medir estos rasgos de personalidad de manera estandarizada y fiable, entre lo más conocidos están el Inventario de Personalidad NEO-FFI (McCrae & Costa, 1989) y el Zuckerman-Kuhlman Personality Questionnaire o ZKPQ (Zuckerman & Kuhlman, 1989). En el presente estudio se hace uso del segundo mencionado.

El ZKPQ evalúa cinco dimensiones de la personalidad del individuo, entre ellas: la *actividad*, es decir, el nivel de energía, entusiasmo y motivación por la acción; la *sociabilidad-extraversión* que implica la disposición a interactuar con otros, disfrutar de la compañía y

formar relaciones sociales; el *neuroticismo*, lo que se entienden como la tendencia a experimentar emociones negativas como ansiedad, miedo, tristeza y preocupación; la *búsqueda de sensaciones* que incluye la inclinación a buscar experiencias nuevas, emocionantes e incluso riesgosas y, por último, *agresión-hostilidad*, es decir, aquella propensión a expresar hostilidad, ira y comportamientos antagónicos. Estas dimensiones se consideran fundamentales para entender la personalidad humana y están relacionadas con comportamientos y actitudes que pueden influir en las habilidades de afrontamiento (Zuckerman et al., 1993)

Hoy en día, la etapa universitaria representa un período crucial en el desarrollo de los jóvenes, caracterizado por la transición hacia la adultez y la adquisición de responsabilidades académicas y personales, por lo que, durante este tiempo, los estudiantes se enfrentan a una variedad de desafíos y estresores que pueden influir significativamente en su bienestar psicológico y en su rendimiento académico. Analizar los rasgos de personalidad y su relación con las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes universitarios es fundamental para comprender cómo gestionan estos desafíos y cómo estos factores varían entre diferentes disciplinas académicas (Gustems-Carnicer & Calderón, 2016; MacCann et al., 2020). Entendiéndose así que, al explorar la relación entre el COPE y el ZKPQ, se pueden identificar patrones que indiquen cómo ciertas características de la personalidad influyen en la elección de unas estrategias de afrontamiento frente a otras, además de proporcionar información valiosa sobre cómo la personalidad y las estrategias de afrontamiento interactúan. Estos datos pueden ser útiles para diseñar intervenciones que ayuden a los estudiantes a desarrollar habilidades de afrontamiento más efectivas y adaptativas, especialmente en entornos que impliquen alto estrés.

Objetivos e hipótesis

Esta investigación explora, a través de los dos instrumentos enfatizados en el texto y ampliamente reconocidos, identificar cómo los rasgos de personalidad influyen en las estrategias de afrontamiento utilizadas y cómo estas dinámicas varían entre las diferentes especialidades académicas, proporcionando una base para futuras investigaciones y aplicaciones prácticas en el ámbito educativo y de la salud mental. Por lo que el objetivo principal del estudio es examinar la relación entre estas dimensiones en la población elegida: estudiantes de la Universidad de La Laguna, comparando las distintas ramas universitarias entre sí y ahondando en las diferencias entre ellas. Identificar las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes universitarios, analizar las relaciones entre las estrategias de

afrontamiento y las dimensiones de la personalidad y determinar si existen diferencias en las estrategias de afrontamiento y los rasgos de personalidad entre estudiantes de diferentes ramas de estudio, son algunos de los objetivos específicos que presenta el estudio.

Se han seleccionado las siguientes hipótesis a demostrar:

H1: “Habrá diferencias intersexuales entre estudiantes hombre y estudiantes mujeres en cuanto a las estrategias de afrontamiento utilizadas”. Esta hipótesis se plantea en base a resultados obtenidos en estudios como el de Tamres, Janicki y Helgeson (2002), una revisión meta-analítica que muestra que las mujeres tienden a usar más estrategias de afrontamiento basadas en la emoción que los hombres. En la misma línea, Matud (2004) también encontró diferencias significativas en las estrategias de afrontamiento utilizadas por hombres y mujeres, siendo las mujeres más propensas a utilizar estrategias centradas en la emoción y los hombres más estrategias centradas en el problema.

H2: “Los estudiantes de carreras relacionadas con la salud utilizarán con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento centradas en el problema”. Esta hipótesis se basa en investigaciones como la de Gibbons, Dempster y Moutray (2011), quienes encontraron que los estudiantes de enfermería suelen utilizar más estrategias de afrontamiento centradas en el problema. De manera similar, el estudio de Guthrie et al. (1998) indicó que los estudiantes de medicina tienden a emplear más estrategias de afrontamiento centradas en el problema al enfrentar el estrés.

H3: “Los estudiantes de Artes y Humanidades puntuarán más alto en neuroticismo que los de Ingeniería y Arquitectura”. Esta hipótesis está respaldada por investigaciones como la de Vollrath y Torgersen (2000), que sugieren que los rasgos de personalidad, incluido el neuroticismo, varían entre diferentes disciplinas académicas, siendo más altos en áreas como las artes. Además, Bojuwoye (2002) encontró diferencias significativas en los niveles de estrés y neuroticismo entre estudiantes de distintas disciplinas académicas.

H4: “Los estudiantes con mayor agresividad utilizarán con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento de escape, como el escape cognitivo y el consumo de alcohol o drogas”. Esta hipótesis se basa en estudios como el de Connor-Smith y Flachsbart (2007), que encontraron que la agresividad y otros rasgos de personalidad están relacionados con el uso de estrategias de afrontamiento de escape, incluyendo el consumo de sustancias. Asimismo, Cooper et al.

(1992) hallaron que la agresividad está correlacionada con el uso de alcohol como una estrategia de afrontamiento.

H5: “Los estudiantes con mayor nivel de actividad utilizarán con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento conductual del problema”. Esta hipótesis se fundamenta en investigaciones como la de Ebstrup et al. (2011), que mostraron que niveles altos de actividad están relacionados con el uso de estrategias de afrontamiento conductual. En la misma línea, los estudios de Watson y Hubbard (1996) también sugieren que las personas con altos niveles de actividad tienden a abordar los problemas de manera más directa y proactiva.

H6: “Los estudiantes con mayor extraversión utilizarán con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento conductuales del problema y afrontamiento centrado en las emociones”. Esta hipótesis se apoya en estudios como el de Watson y Hubbard (1996), quienes encontraron que los individuos con alta extraversión tienden a utilizar más estrategias de afrontamiento conductuales y centradas en la emoción.

H7: “Los estudiantes con mayor neuroticismo utilizarán con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, como la rumiación y la búsqueda de apoyo social emocional”. Esta hipótesis se basa en investigaciones como la de Bolger y Zuckerman (1995), que indican que el neuroticismo está fuertemente asociado con el uso de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, como la rumiación. De igual manera, Gunthert, Cohen y Armeli (1999) demostraron que los individuos con alto neuroticismo utilizan más estrategias de afrontamiento emocional.

H8: “Los estudiantes con mayor búsqueda de sensaciones utilizarán con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento de riesgo, como el consumo de alcohol o drogas y el escape conductual”. Esta hipótesis se plantea en base a estudios como el de Zuckerman (1994), que muestra una relación entre la búsqueda de sensaciones y el uso de estrategias de afrontamiento de riesgo. Además, Comeau, Stewart y Loba (2001) encontraron que la búsqueda de sensaciones está relacionada con el consumo de sustancias como una estrategia de afrontamiento.

MÉTODO

Muestra

La presente investigación se llevó a cabo con estudiantes universitarios hispanohablantes de la Universidad de La Laguna (ULL) de entre 18 y 34 años en el curso académico 2023-2024. Para seleccionar la muestra, se llevó a cabo un muestreo no probabilístico por conveniencia ya que los estudiantes que fueron elegidos eran aquellos que estaban disponibles en el campus en el momento escogido por la investigadora para pasar la encuesta.

La muestra del estudio estuvo compuesta por 103 estudiantes universitarios de los cuales fueron 34 hombres (33,01%) y 69 mujeres (66,99%). Como se puede observar en la tabla 1, el intervalo de edad más frecuente fue de 18 a 24 años (90,3%) y no hubo diferencias entre hombres y mujeres en la distribución de la edad ($X^2=2,70$). Todos los participantes eran estudiantes de grado y se distribuyeron en las siguientes carreras: Artes y humanidades (19,8%), Ciencias (27,4%), Ciencias de la salud (22,6%), Ciencias sociales y jurídicas (28,3%) e Ingeniería y arquitectura (1,9%). La distribución por sexo y rama se muestra en la Tabla 1.

Tabla 1. Distribución de sexos en intervalos de edad y en las diferentes ramas

	Mujeres		Hombres	
	N	%	N	%
18 a 24 años	64	68.8	29	31.2
25 a 34 años	5	55.6	4	44.4
Más de 45	0	0	1	100
$X^2 = 2,70$				
Artes y humanidades	14	70.0	6	30.0
Ciencias	20	71.4	8	28.6
Ciencias de la salud	17	70.8	7	29.2
Ciencias Sociales y Jurídicas	18	62.1	11	37.9
Ciencias Sociales y Jurídicas	18	62.1	11	37.9
Ingeniería y arquitectura	0	0	2	100
$X^2 = 4,87$				

Instrumentos

Se utilizaron dos cuestionarios validados para medir las variables del estudio. En primer lugar, el Cuestionario de Personalidad de Zuckerman-Kuhlman (ZKPQ) (Zuckerman y Kuhlman, 1993) en la versión española (Aluja et al., 2018) para evaluar los cinco rasgos de personalidad: Impulsividad-Búsqueda de Sensaciones (SS), Neuroticismo-Ansiedad (NE), Agresión-Hostilidad (AG), Actividad (AC) y Extraversión-Sociabilidad (EX). Este cuestionario presenta 80 afirmaciones a las que se responde a través de una escala tipo Likert

que iba del 1 al 4, siendo el 1 muy desacuerdo y 4 muy de acuerdo. El ZKPQ ha demostrado una consistencia interna adecuada en diversas investigaciones. Según Aleluya et al., los valores de alfa de Cronbach para las cinco escalas principales del ZKPQ indican una buena consistencia interna, siendo los valores los siguientes: AG ($\alpha=.90$), AC ($\alpha=.82$), EX ($\alpha=.86$), NE ($\alpha=.86$) y SS ($\alpha=.88$).

Por otro lado, el otro cuestionario utilizado dentro de la encuesta fue el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (COPE) (Carver et al., 1989), aunque concretamente se utilizó la traducción al español de este instrumento (Crespo y Cruzado, 1997) con la intención de evaluar las diferentes estrategias que utilizan las personas para afrontar situaciones estresantes. La estructura de este cuestionario se basa en la presentación de 60 afirmaciones a las que se ha de responder a través de una escala tipo Likert que va de valores de 1 a 4 siendo 1 en absoluto y 4 mucho. La consistencia interna de las 6 escalas del COPE osciló entre .53 a .92. (Crespo y Cruzado, 1997).

Además, se añadieron también preguntas demográficas de intervalo de edad, sexo y las ramas universitarias.

Procedimiento

A través de Google Forms, se llevó a cabo una encuesta adaptada de estos dos cuestionarios y se creó un código QR vinculado a ella para facilitar la cumplimentación de la misma. A modo de llamar la atención de posibles sujetos de este estudio, se ofrecía una chocolatina a aquel estudiante que cumplimentara la encuesta. Además de esta técnica, la encuesta también se difundió a través de las redes sociales de la investigadora y de grupos estudiantiles de la universidad. La cumplimentación fue anónima y, al responder las preguntas en el formulario, los sujetos daban su consentimiento para el tratamiento de sus datos.

RESULTADOS

Diferencias individuales

En la tabla 2, por un lado, en cuanto a habilidades de afrontamiento, se observa que las mujeres puntúan más alto en afrontamiento centrado en las emociones y más bajo en consumo de alcohol o drogas. Por otro lado, en las puntuaciones en temperamento, las mujeres puntúan más alto en: ira, NE y ansiedad; y más bajo en: compulsión en el trabajo, SS y búsqueda de emociones y aventuras.

Se llevó a cabo un ANOVA de ramas y estrategias de afrontamiento reflejado en la Tabla 3, sin embargo, no se apreció ninguna diferencia significativa entre estas variables.

Por otro lado, en la Tabla 4 se hace referencia a un ANOVA entre ramas y temperamento, en esta tabla se aprecia que, en agresión física, el grupo de alumnos de ingeniería y arquitectura (5) puntúa más alto que el grupo de ciencias de la salud (3) y ciencias sociales y jurídicas (4). En cuanto a NE se refiere, los estudiantes de la rama de artes y humanidades (1) puntúan más alto que los pertenecientes al grupo 5 y, dentro de este rasgo, depresión y ansiedad obtienen una F significativa, pero esta no resulta lo suficientemente grande como para establecer claras diferencias entre los grupos. Por otro lado, se aprecia una puntuación más alta en el grupo 1 con respecto al grupo de ciencias (2) en dependencia. Y, por último, en búsqueda de emociones y aventuras, el grupo 5 puntúa más alto significativamente con respecto a los alumnos del 1, 2 y 3.

Para finalizar, se llevó a cabo un análisis de diferencias de medias entre las ramas de artes y humanidades y ciencias de la salud en el cual se consideraron diferencias marginales que no pudieron ser apreciadas por el ANOVA. Entre estas diferencias significativamente marginales, se observa que el grupo 3 obtiene una puntuación más alta en afrontamiento cognitivo del problema y una puntuación más alta en el grupo 1 en cuanto a temperamento de AG.

Relaciones entre temperamento y afrontamiento

En la Tabla 5 se puede observar que existe una relación entre AG y escape cognitivo y consumo de alcohol o drogas. Dentro del mismo rasgo de temperamento, el subfactor agresión física se relaciona también con consumo de alcohol o drogas, el subfactor ira se relaciona con el afrontamiento centrado en las emociones y el subfactor hostilidad tiene relación con afrontamiento conductual del problema, escape cognitivo y consumo de alcohol o drogas. A continuación, AC se relaciona con afrontamiento conductual del problema y afrontamiento centrado en las emociones. Dentro del mismo rasgo, los subfactores de actividad general y energía de trabajo se encuentran relacionados con afrontamiento conductual del problema, aunque el segundo rasgo mencionado también se relaciona con el afrontamiento centrado en las emociones. Pasando al tercer factor temperamental, EX, se halla una relación significativa entre este y afrontamiento centrado en el problema, afrontamiento centrado en las emociones

Tabla 2. Diferencias intersexuales en afrontamiento y temperamento

	Mujeres		Hombres		<i>t</i>
	<i>m</i>	<i>dt</i>	<i>m</i>	<i>dt</i>	
COPE					
Afrontamiento conductual del problema	2.94	.43	2.90	.45	.50
Afrontamiento cognitivo del problema	2.78	.45	2.75	.47	.26
Escape cognitivo	1.87	.44	1.96	.56	-.81
Afrontamiento centrado en las emociones	2.91	.54	2.56	.59	2.99**
Escape conductual	2.58	.33	2.56	.30	.37
Consumo de alcohol o drogas	1.37	.68	1.81	.95	-2.44*
ZKPQ					
Agresividad	36.15	8.43	35.12	7.85	.61
Agresión física	6.42	2.52	7.24	2.69	-1.51
Agresión verbal	11.43	2.80	11.03	2.93	.68
Ira	10.01	2.7	8.82	2.47	2.17*
Hostilidad	8.28	2.25	8.03	2.30	.52
Actividad	40.97	7.94	42.53	6.09	-1.1
Compulsión en el trabajo	7.86	2.48	8.74	1.93	-1.98*
Actividad general	11.17	2.96	11.24	2.69	-.10
Inquietud, intranquilidad	9.96	2.62	10.38	2.39	-.80
Energía de trabajo	11.99	2.36	12.18	2.53	.70
Extraversión	48.86	7.11	48.06	6.81	.54
Emociones positivas	12.86	1.98	12.56	2.05	.71
Calidez social	11.43	3.27	11.12	2.85	.48
Exhibicionismo	12.56	2.75	12.62	2.36	-.12
Sociabilidad	12.01	2.27	11.76	2.41	.52
Neuroticismo	40.12	9.23	36.18	10.22	1.9*
Ansiedad	10.62	2.70	9.41	2.64	2.16*
Depresión	10.65	2.50	9.53	3.10	1.84
Dependencia	9.41	2.85	8.62	3.04	1.30
Baja autoestima	9.43	3.22	8.62	3.37	1.20
Búsqueda de sensaciones	37.46	7.25	41.38	7.62	-2.54*
Búsqueda de emociones y aventuras	7.30	2.64	10.47	3.22	-5.31***
Búsqueda de experiencias	11.51	2.49	11.62	2.45	-.21
Desinhibición	9.74	2.28	10.09	2.64	-.70
Susceptibilidad al aburrimiento/impulsividad	8.91	2.13	9.21	2.46	-.62

* $p < .5$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

y consumo de alcohol o drogas. Las emociones positivas, dentro del grupo de EX, se relacionan con el afrontamiento conductual del problema y consumo de alcohol o drogas. En el mismo grupo, el subfactor calidez emocional se encuentra en relación con afrontamiento centrado en emociones y el subfactor exhibicionismo se relaciona con

Tabla 3. ANOVA para las 5 ramas y afrontamiento.

	Artes y Humanidades (1)		Ciencias (2)		Ciencias de la Salud (3)		Ciencias Sociales y Jurídicas (4)		Ingeniería y Arquitectura (5)		F
	<i>m</i>	<i>dt</i>	<i>m</i>	<i>dt</i>	<i>m</i>	<i>dt</i>	<i>m</i>	<i>dt</i>	<i>m</i>	<i>dt</i>	
COPE											
Afrontamiento conductual del problema	2.8	.45	2.94	.40	3.02	.50	2.92	.42	3.09	.26	.76
Afrontamiento cognitivo del problema	2.63	.53	2.83	.50	2.90	.37	2.71	.41	2.67	.28	1.24
Escape cognitivo	2.08	.59	1.71	.36	1.90	.47	1.97	.48	1.55	.64	2.24
Afrontamiento centrado en las emociones	2.63	.61	2.78	0.49	2.98	.58	2.72	.64	2.54	.29	.87
Escape conductual	2.64	.37	2.53	.32	2.52	.28	2.69	.31	2.50	.10	1.45
Consumo de alcohol o drogas	1.7	.99	1.52	.85	1.34	.66	1.52	.76	1.50	.35	.53

afrontamiento cognitivo del problema y escape cognitivo. Lo último que cabe destacar de este subgrupo es la relación de sociabilidad con afrontamiento centrado en las emociones y consumo de alcohol o drogas. Asimismo, se encuentra una relación entre NE y afrontamiento conductual del problema, escape cognitivo y afrontamiento centrado en las emociones. También, ansiedad se relaciona con las dos últimas estrategias mencionadas y, además, con afrontamiento cognitivo. Depresión únicamente se relaciona con escape cognitivo; y dependencia y baja autoestima están relacionadas con afrontamiento conductual del problema, pero dependencia también tiene relación con escape cognitivo y afrontamiento centrado en las emociones. En última instancia, SS se relaciona con afrontamiento cognitivo del problema y escape conductual. La búsqueda de emociones y aventuras se encuentra relacionada con el afrontamiento centrado en las emociones y existe relación entre el temperamento de desinhibición con las estrategias de afrontamiento cognitivo del problema, escape conductual y consumo de alcohol o drogas. Las últimas relaciones que se pueden observar en la tabla son entre susceptibilidad al aburrimiento/impulsividad con afrontamiento cognitivo del problema y escape conductual.

Tabla 4. ANOVA para las 5 ramas y temperamento.

	Artes y Humanidades (1)		Ciencias (2)		Ciencias de la Salud (3)		Ciencias Sociales y Jurídicas (4)		Ingeniería y Arquitectura (5)		F	Bonferroni
	m	dt	m	dt	m	dt	m	dt	m	dt		
ZKPQ												
Agresividad	38.25	9.22	35.61	8.98	33.38	7.68	35.83	6.08	43	18.38	1.38	
Agresión física	7.15	2.56	7	2.88	5.79	2.15	6.45	2.01	12	5.66	3.45**	3<5; 4<5
Agresión verbal	11.45	3.61	11.61	2.67	10.46	2.95	11.52	2.18	12.50	4.95	.75	
Ira	10.50	2.24	9.36	3.07	9	2.55	9.69	2.44	11	5.66	1.08	
Hostilidad	9.15	2.32	7.64	2.42	8.13	2.40	8.17	1.85	7.50	2.12	1.38	
Actividad	42	6.50	41.54	8.15	41.63	7.44	40.69	7.56	45.50	6.36	.25	
Compulsión en el trabajo	7.65	2.16	8.21	2.13	8.33	2.75	8.21	2.44	9	0	.33	
Actividad general	11.50	2.54	11.36	3.12	11.21	2.95	10.72	2.81	12.50	3.54	.37	
Inquietud, intranquilidad	11.10	2.36	10.21	2.69	9.63	2.78	9.72	2.31	9.50	.71	1.19	
Energía de trabajo	11.75	2.31	11.75	2.29	12.46	2.23	12.03	2.73	14.50	2.12	.87	
Extraversión	48.25	5.95	48.14	6.85	48.25	7.36	49.14	7.63	54.50	9.19	.45	
Emociones positivas	12.50	1.80	12.68	2.13	12.75	2.17	12.97	1.95	13.50	2.12	.24	
Calidez social	11.05	2.98	11.25	3.07	11.33	3.19	11.41	3.38	14	1.41	.40	
Exhibicionismo	13.25	2.27	12.21	3.24	12.25	2.63	12.59	2.15	14.50	2.12	.82	
Sociabilidad	11.45	1.82	12	2.46	11.92	2.22	12.17	2.55	12.50	3.54	.33	
Neuroticismo	42.75	8.55	36.50	7.34	41.21	10.57	37.48	10.30	22.50	.71	3.45*	1>5
Ansiedad	11.25	2.27	10.11	2.45	10.92	2.96	9.24	2.79	7.50	2.12	2.71*	
Depresión	11.30	2.56	9.50	2.43	10.63	2.62	10.34	2.98	6	1.41	2.75*	
Dependencia	10.35	2.87	7.93	2.18	10.13	3.27	8.97	2.74	5	0	4.25**	1>2
Baja autoestima	9.85	2.92	8.96	2.81	9.54	3.64	8.93	3.50	4	0	1.65	
Búsqueda de sensaciones	38.15	7.05	39.29	8.67	37.17	7.46	39.34	6.78	48	5.66	1.13	
Búsqueda de emociones y aventuras	7.05	2.63	8.50	3.44	8.33	3.20	8.66	2.88	15	1.41	3.45*	1<5; 2<5; 3<5
Búsqueda de experiencias	11.15	2.89	11.75	2.76	11.29	1.92	11.76	2.32	12.50	3.54	.36	
Desinhibición	10.10	2.27	10.25	2.44	8.83	2.39	10.03	2.38	11.50	.71	1.65	
Susceptibilidad al aburrimiento/impulsividad	9.85	1.69	8.79	2.47	8.71	1.99	8.90	2.50	9	2.83	.90	

*p<.5; **p<.01; ***p<.001

Tabla 5. Correlaciones entre ZKPQ y COPE

	Afrontamiento conductual del problema	Afrontamiento cognitivo del problema	Escape cognitivo	Afrontamiento centrado en las emociones	Escape conductual	Consumo de alcohol o drogas
Agresividad	-.13	.18	.21*	.11	.01	.26**
Agresión física	-.05	.11	.17	-.12	-.01	.35**
Agresión verbal	-.14	.19	.05	.11	.04	.15
Ira	-.02	.12	.14	.22*	.01	.03
Hostilidad	-.22*	.17	.35**	.13	-.03	.31**
Actividad	.40**	-.06	-.09	.22*	.08	.03
Compulsión en el trabajo	.18	-.13	-.06	.09	-.04	.07
Actividad general	.35**	-.06	-.16	.17	.01	.02
Inquietud, intranquilidad	.16	.06	.14	.10	.17	.14
Energía de trabajo	.47**	-.03	-.17	.28**	.09	-.15
Extraversión	.28**	.15	-.12	.29**	.12	-.24*
Emociones positivas	.32**	.07	-.17	.14	.09	-.21*
Calidez social	.14	.10	-.05	.29**	-.06	-.12
Exhibicionismo	.17	.21*	-.02	.11	.20*	-.15
Sociabilidad	.18	.04	-.11	.25*	.14	-.22*
Neuroticismo	-.24*	.14	.29**	.22*	.07	.16
Ansiedad	-.02	.23*	.23*	.28**	.07	.15
Depresión	-.13	.14	.25*	.18	.15	.11
Dependencia	-.27**	.13	.30**	.23*	.03	.13
Baja autoestima	-.34**	-.00	.18	.06	.01	.16
Búsqueda de sensaciones	.17	.24*	.03	-.15	.25**	.18
Búsqueda de emociones y aventuras	.13	.12	.06	-.20*	.14	.17
Búsqueda de experiencias	.13	.10	-.04	-.05	.12	-.04
Desinhibición	.17	.30**	-.01	-.14	.27**	.20*
Susceptibilidad al aburrimiento/impulsividad	.07	.23*	.13	-.01	.23*	.19

*p<.5; **p<.01; ***p<.001

DISCUSIÓN

El objetivo de esta investigación ha sido analizar principalmente la relación entre las habilidades de afrontamiento y los rasgos de personalidad en población universitaria con el fin de observar si se comprueban o no las hipótesis planteadas en un principio.

Teniendo en cuenta los datos obtenidos, se puede observar que, efectivamente, existe una relación entre los rasgos de personalidad y las estrategias de afrontamiento en la población elegida. En primer lugar, se ha llevado a cabo un análisis de datos a través de la *t* de Student para comprobar las diferencias intersexuales entre estudiantes hombres y estudiantes mujeres.

Partiendo de este análisis, los datos reflejan que parece haber diferencias en el uso de estrategias de afrontamiento por parte de universitarios y universitarias. Aunque por un lado se observa que los hombres usan más las estrategias de afrontamiento negativas que las mujeres, por otro lado, se contempla una mayor predisposición a emociones negativas en las universitarias, así como la ira y la ansiedad en contraposición a los hombres, que destacan en la SS y comportamientos compulsivos relacionados con el trabajo.

Más concretamente, el consumo de alcohol o drogas, una de las estrategias del COPE consideradas como más desadaptativas, obtiene un resultado significativo en los estudiantes masculinos. Esto sugiere que los universitarios tienden a utilizar el consumo de sustancias como un mecanismo de escape temporal para aliviar la presión emocional y los desafíos académicos que, a largo plazo, el uso excesivo de ellas puede llevar a consecuencias muy negativas.

Por otro lado, las mujeres son más propensas a utilizar estrategias de afrontamiento que implican la gestión de emociones como la búsqueda de apoyo emocional y la expresión de sentimientos como mecanismos para manejar las tensiones académicas y personales.

En cuanto al análisis en los rasgos temperamentales del ZKPQ, los resultados obtenidos muestran a las universitarias con una actitud de ira significativamente más alta que en los universitarios. Esto sugiere que las mujeres estudiantes experimentan niveles más elevados de irritabilidad, frustración y expresión emocional relacionada con la ira en diversas situaciones. Asimismo, social y culturalmente, las mujeres pueden enfrentar diferentes expectativas y presiones en su entorno académico y personal, lo que puede generar frustración y, en consecuencia, mayor expresión de ira.

También se encontró que las universitarias tienen puntuaciones significativamente más altas en NE. Este hallazgo podría indicar que las estudiantes femeninas tienen una mayor susceptibilidad al estrés, son más propensas a la ansiedad y a la preocupación excesiva, y pueden experimentar cambios de ánimo más frecuentes y abruptos. Además, podrían ser más críticas consigo mismas, tener una autoestima más baja y enfrentar desafíos para manejar el estrés de manera efectiva en entornos académicos y sociales.

De manera consistente con el alto nivel de NE, las estudiantes femeninas también puntúan significativamente más alto en ansiedad, lo cual sugiere que las universitarias experimentan niveles más elevados de preocupación, nerviosismo y tensión emocional en diversos contextos. Estas diferencias podrían reflejar una mayor sensibilidad al estrés o una respuesta emocional más intensa ante situaciones estresantes en el entorno universitario, así como en su rendimiento académico.

En cuanto a los resultados en universitarios masculinos, uno de los rasgos más significativos es la compulsión en el trabajo, lo cual sugiere una mayor propensión por parte de los estudiantes masculinos a manifestar comportamientos compulsivos relacionados con el trabajo y la productividad, es decir, tienen una tendencia más marcada hacia la necesidad de mantenerse ocupados y enfocados en tareas laborales o académicas.

Por otra parte, la SS y la búsqueda de emociones y aventuras, ambas significativas en estudiantes masculinos, refleja una inclinación hacia actividades que ofrecen emociones intensas y gratificaciones inmediatas. Estos rasgos indican que los universitarios pueden ser más propensos a adoptar estrategias que implican la búsqueda activa de estímulos y experiencias nuevas como una forma de gestionar sus emociones y mantener un sentido de vida.

En otro orden de cosas, se puede apreciar en la tabla 4 que, en general, no hay relaciones significativas entre habilidades de afrontamiento y la rama universitaria, por tanto, se rechaza la H2 formulada inicialmente en la cual se planteaba una mayor frecuencia en la rama de ciencias de la salud del uso de estrategias de afrontamiento centradas en el problema. Sin embargo, en cuanto a rasgos temperamentales sí se observan diferencias significativas entre las cuales destaca una mayor tendencia a la agresividad física por parte de estudiantes de ingeniería y arquitectura en comparación con alumnos sanitarios y estudiantes de ciencias sociales y jurídicas. Las diferencias en la agresividad física entre estudiantes de distintas

disciplinas pueden estar influenciadas por varios factores contextuales y educativos. En primer lugar, es posible que la naturaleza del currículo y las demandas académicas en las carreras de ingeniería y arquitectura, que a menudo incluyen tareas intensas y estresantes, contribuyan a niveles más altos de estrés y frustración, lo que podría manifestarse en una mayor agresividad física. Las carreras técnicas suelen implicar largas horas de estudio, proyectos complejos y una presión constante por el rendimiento académico, lo que puede crear un entorno propenso a la aparición de comportamientos agresivos como una forma de liberar tensión acumulada. En contraste, los programas de ciencias sociales, jurídicas y de salud pueden fomentar ambientes educativos más humanísticos y colaborativos, propensos a estrategias de afrontamiento como la regulación emocional y el apoyo social, que podrían mitigar la agresividad física.

Siguiendo la línea de hipótesis iniciales, la tercera planteada proponía una mayor puntuación por parte de los alumnos de la rama de artes y humanidades en NE en comparación con la rama de ingeniería y arquitectura. Los resultados obtenidos no solo confirman esta hipótesis, sino que también revelan que los estudiantes de artes y humanidades puntúan significativamente más alto en dependencia que los estudiantes de ciencias. Los programas de artes y humanidades a menudo requieren un alto grado de introspección, creatividad y expresión personal, lo cual puede intensificar las experiencias emocionales y aumentar la susceptibilidad a sentimientos de inseguridad y estrés. Además, la evaluación subjetiva y la naturaleza crítica de estas disciplinas pueden generar un entorno en el que los estudiantes se sientan más vulnerables a la crítica y al juicio, lo que podría contribuir a mayores niveles de NE. La dependencia, entendida como la tendencia a buscar apoyo y seguridad en los demás, puede ser una respuesta adaptativa a las demandas emocionales de estas disciplinas y, además, teniendo en cuenta la naturaleza colaborativa y la frecuente necesidad de retroalimentación en las disciplinas de artes y humanidades, esto hace que se fomente una mayor interdependencia entre los estudiantes. En contraste, los estudiantes de ingeniería, arquitectura y ciencias presentan niveles más bajos de NE y dependencia, posiblemente influenciados por el enfoque más objetivo y estructurado de estas disciplinas, orientadas hacia la resolución de problemas técnicos y menos susceptibles a la ambigüedad emocional.

También se observa una diferencia en el rasgo de búsqueda de emociones y aventuras siendo los estudiantes en ingeniería y arquitectura significativamente más altos en este rasgo en comparación con los de artes y humanidades, ciencias y ciencias de la salud. Como se ha mencionado anteriormente, las disciplinas de ingeniería y arquitectura a menudo implican proyectos desafiantes y complejos que requieren una alta tolerancia al riesgo y a la

incertidumbre, así como una disposición para enfrentar problemas novedosos y técnicos. Se deduce tras estos resultados que esta predisposición hacia la búsqueda de emociones y aventuras puede ser un factor que atrae a individuos con estos rasgos temperamentales hacia estas disciplinas. Sin embargo, las ciencias de la salud se centran en prácticas clínicas y de investigación que requieren precisión y adherencia a protocolos estrictos, lo que puede no atraer tanto a individuos con una alta búsqueda de aventuras. Conforme a ello, los programas de artes y humanidades, aunque pueden implicar exploración creativa, no necesariamente se asocian con la búsqueda de experiencias arriesgadas o de alta estimulación y, del mismo modo, las ciencias suelen centrarse en métodos experimentales controlados y análisis sistemáticos, lo que puede resultar menos atractivo para aquellos que buscan emociones intensas y aventuras.

Retomando las hipótesis iniciales, la cuarta proponía que aquellos universitarios más agresivos utilizarían estrategias de afrontamiento de escape como el escape cognitivo o el consumo de alcohol o drogas. La cumplimentación de esta sugiere que los individuos con altos niveles de AG enfrentan dificultades para manejar el estrés de manera saludable, tendiendo a evitar mentalmente las situaciones estresantes a través de distracciones, fantasías o pensamientos irreales o a través del consumo de sustancias. Dentro de los subfactores de AG también se encuentra relación entre ira y afrontamiento centrado en las emociones, lo que sugiere que la primera puede actuar como un desencadenante significativo que lleva a los individuos a buscar apoyo emocional, compartir sus sentimientos con otros en momentos de ira, buscar consuelo emocional y/o validar sus emociones. Por otro lado, el subfactor de hostilidad muestra conexiones significativas con el afrontamiento conductual del problema, el escape cognitivo y el consumo de sustancias. Lo que se traduce en que, los estudiantes más hostiles, al mismo tiempo que intentan abordar los problemas de manera activa y directa, pueden recurrir a evadir mentalmente las situaciones estresantes, distrayéndose de los problemas mediante pensamientos o fantasías irrelevantes y al mismo tiempo mediante el consumo de sustancias como una vía para desinhibirse.

La H5 planteaba una mayor frecuencia en el uso de estrategias de afrontamiento conductual del problema en los estudiantes con una AC superior y, no solo se cumple esta premisa, sino que, además, también se observa dentro de este grupo de estudiantes una significación en el uso de estrategias centradas en las emociones. Esto sugiere que los alumnos de alta AC poseen una flexibilidad considerable en la selección de estrategias para manejar el estrés. Por un lado, enfrentan directamente las dificultades mediante acciones concretas y la

búsqueda de soluciones prácticas y, por otro, utilizan estrategias de búsqueda de apoyo emocional, practicando la autorreflexión y expresando los sentimientos. Específicamente, los subfactores de actividad general y energía de trabajo se relacionaron con el afrontamiento conductual del problema. Esto sugiere que la energía y la motivación asociadas con estos subfactores pueden facilitar la capacidad de los individuos para abordar de manera activa y directa los desafíos que enfrentan en su vida académica y personal. Además, la energía de trabajo también mostró una asociación con el afrontamiento emocional, lo cual implica que los individuos con alta energía pueden también tener la capacidad de gestionar eficazmente sus emociones durante períodos de estrés.

Por otro lado, se observa que los individuos extrovertidos pueden ser propensos a emplear tanto estrategias conductuales como emocionales para enfrentar el estrés, lo cual no solo corrobora la H6, sino que, además, se advierte que pueden recurrir también a comportamientos de riesgo como el consumo de alcohol o drogas. A continuación, las emociones positivas se relacionaron con el afrontamiento conductual del problema y el consumo de sustancias, lo cual indica que experimentar emociones positivas puede motivar a los individuos a enfrentar los desafíos de manera activa y constructiva, mientras que también pueden buscar alivio a través del consumo de sustancias como una forma de celebración o recompensa. Por otro lado, la calidez emocional se asoció con el afrontamiento emocional, destacando la importancia de las relaciones interpersonales y el apoyo emocional en el manejo del estrés. Mientras tanto, el exhibicionismo, mostró asociaciones con el afrontamiento cognitivo del problema y el escape cognitivo. Esto sugiere que los alumnos que exhiben estos rasgos pueden recurrir a la reflexión activa y la distracción mental como formas de manejar el estrés. Por último, la sociabilidad se relacionó con el afrontamiento centrado en las emociones y el consumo de alcohol o drogas, indicando que los estudiantes sociables pueden buscar apoyo emocional y socializar como estrategias para manejar las tensiones emocionales.

La H7 postulaba que los estudiantes con mayor NE utilizarían con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento centradas en la emoción. Los resultados mostraron una relación significativa entre estas dos variables implicando así que los estudiantes extrovertidos tienden a pensar repetidamente sobre las causas, consecuencias y síntomas de los problemas que enfrentan. Además, también se observa una tendencia a acudir a amigos, familiares o profesionales para obtener apoyo emocional y compartir sus sentimientos. Adicionalmente, se observa una relación significativa entre NE y escape cognitivo, así como con afrontamiento conductual del problema, lo que sugiere que los universitarios con altos niveles en NE acuden

a la evitación mental de los problemas a través de fantasías, distracciones o pensamientos irreales y una tendencia hacia el consumo de alcohol o drogas como una forma de escape. Por último, aunque el NE se relaciona principalmente con estrategias de afrontamiento centradas en las emociones y el escape cognitivo, también se ha encontrado una relación con el afrontamiento conductual del problema, sugiriendo que, en algunos casos, los estudiantes con altos niveles en NE pueden intentar abordar directamente los problemas que enfrentan, aunque esta no sea su estrategia predominante. Dentro de los subfactores de NE, ansiedad y depresión se asociaron con afrontamiento cognitivo, que implica la reinterpretación cognitiva de las situaciones estresantes y la búsqueda de significado. Además, tanto la ansiedad como la depresión se relacionan con el escape cognitivo lo que implica distraerse mentalmente de las fuentes de estrés, evitando temporalmente encarar directamente las dificultades emocionales que enfrentan. Por otro lado, la dependencia se asocia con el afrontamiento emocional, que implica buscar apoyo emocional y social, recurriendo a otros para obtener consuelo y orientación emocional durante períodos de dificultad.

Por último, el uso de estrategias de afrontamiento de riesgo como consumo de sustancias y escape cognitivo se presupone que será significativo en aquellos universitarios con mayor SS en la H8, hipótesis la cual no se cumple debido a que los individuos con una alta SS tienden a emplear tanto estrategias cognitivas como conductuales para enfrentar el estrés. Aunque búsqueda de emociones y aventuras se relacionó específicamente con el afrontamiento emocional, buscando emociones intensas y aventuras como formas de gestionar sus emociones y percepciones, contrariamente, la desinhibición se asoció con el afrontamiento cognitivo del problema, el escape conductual y el consumo de sustancias sugiriendo con ello que individuos con altos niveles de desinhibición pueden enfrentar activamente los problemas mediante la reflexión y la planificación pero también pueden recurrir a comportamientos de evasión y riesgo para manejar el estrés.

Finalmente, se observa que los individuos con alta susceptibilidad al aburrimiento e impulsividad pueden buscar activamente nuevas actividades y estímulos como una forma de enfrentar los desafíos, incluyendo la búsqueda de soluciones prácticas y la participación en actividades que ofrecen distracción y entretenimiento.

Los hallazgos obtenidos en el estudio evidencian al fin la existencia de una relación significativa entre los rasgos de personalidad y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios produciéndose diferencias entre alumnos y alumnas y entre estudiantes de

diferentes ramas. Estos resultados subrayan la importancia de adaptar las intervenciones en el ámbito de la psicología de la salud a las características individuales de los estudiantes, considerando tanto sus rasgos de personalidad como su contexto académico.

Teniendo en cuenta que las estrategias de afrontamiento negativas, como el consumo de sustancias, son más prevalentes en hombres y en estudiantes de ciertas disciplinas, se destaca la necesidad de aplicar programas de prevención y manejo del estrés diferenciados para estos alumnos. Además, los estudiantes con altos niveles de NE y AG, como se ha visto antes, tienden a utilizar estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y el escape cognitivo, por lo que pueden beneficiarse de intervenciones específicas que se centren en la gestión emocional y la reducción del estrés, como la terapia cognitivo-conductual y las técnicas de mindfulness. Estas terapias podrían ser particularmente efectivas para este grupo, ayudándoles a desarrollar formas más saludables de manejar sus emociones y reducir la dependencia de estrategias desadaptativas como el consumo de sustancias.

En resumen, este estudio sugiere que una comprensión profunda de la relación entre personalidad, estrategias de afrontamiento y el entorno académico puede contribuir al diseño de intervenciones más efectivas y personalizadas para mejorar la salud mental y el bienestar de los estudiantes universitarios. Esto no solo tiene implicaciones para el desarrollo individual, sino también para la creación de un entorno académico más saludable y de apoyo.

A la postre, el estudio consta de ciertas limitaciones como centrarse solo en estudiantes universitarios, lo cual puede limitar la generalización de los hallazgos a otras etapas de la vida. Además, al basarse en datos autoinformados, los resultados pueden estar sujetos a sesgos de deseabilidad social o de memoria. Es importante mencionar que no se profundizó en las limitaciones de los instrumentos utilizados, como el COPE y el ZKPQ, cuya validez y confiabilidad deben ser evaluadas continuamente. También se tiene en cuenta que el ZKPQ, al medir solo cinco dimensiones de la personalidad, podría restringir la comprensión completa de los rasgos relevantes para las estrategias de afrontamiento.

Asimismo, la homogeneidad de la muestra, al estar compuesta por estudiantes de una sola universidad, y su tamaño reducido, pueden limitar la generalización de los resultados y disminuir la potencia estadística del estudio. La selección de la muestra también podría introducir sesgos que afecten la representatividad de los resultados y, es posible que variables no medidas, como el estrés académico o experiencias personales, influyan en las relaciones

observadas entre las variables de estudio. Por otro lado, la edad y la cultura de la muestra también pueden afectar los resultados obtenidos.

Aunque un tamaño de muestra mayor sería deseable para mejorar la representatividad y la potencia estadística, el tamaño utilizado permite realizar análisis con un poder aceptable y obtener resultados confiables. A pesar de las limitaciones mencionadas, los hallazgos del estudio ofrecen una visión valiosa sobre la relación entre los rasgos de personalidad y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios.

REFERENCIAS

- Anda, R. F., Felitti, V. J., Bremner, J. D., Walker, J. D., Whitfield, C., Perry, B. D., Dube, S. R., & Giles, W. H. (2010). The enduring effects of abuse and related adverse experiences in childhood. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 256(3), 174-186. <https://doi.org/10.1007/s00406-005-0624-4>
- Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. Holt.
- Aluja, A., García, Ó., & García, L. F. (2018). *Adaptación española del Cuestionario de Personalidad de Zuckerman-Kuhlman (ZKPQ): Manual de la versión revisada*. TEA Ediciones.
- Björk, P., Björk, C., & Burström, B. (2009). Self-rated health and influence of coping behavior. *Scandinavian Journal of Public Health*, 37(2), 161-169. <https://doi.org/10.1177/1403494808099668>
- Bojuwoye, O. (2002). Stressful experiences of first year students of selected universities in South Africa. *Counselling Psychology Quarterly*, 15(3), 277-290. <https://doi.org/10.1080/09515070210143480>
- Bolger, N., & Zuckerman, A. (1995). A framework for studying personality in the stress process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 890-902. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.5.890>
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. (2008). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671-682. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.75.5.671>
- Brisette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2010). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 102-111. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.102>

- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A user's guide and review. *Psychological Assessment*, 1(1), 260-276.
- Comeau, N., Stewart, S. H., & Loba, P. (2001). The relations of trait anxiety, anxiety sensitivity, and sensation seeking to adolescents' motivations for alcohol, cigarette, and marijuana use. *Addictive Behaviors*, 26(6), 803-825. [https://doi.org/10.1016/S0306-4603\(01\)00238-6](https://doi.org/10.1016/S0306-4603(01)00238-6)
- Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1080-1107. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.6.1080>
- Cooper, M. L., Russell, M., Skinner, J. B., Frone, M. R., & Mudar, P. (1992). Stress and alcohol use: Moderating effects of gender, coping, and alcohol expectancies. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(1), 139-152. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.101.1.139>
- Crespo, E., & Cruzado, J. A. (1997). El Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento (COPE): Adaptación española. *Psicothema*, 9(2), 307-321.
- Crick, N. R., & Dodge, K. A. (1999). The development of aggressive behavior. In D. J. Flannery, W. T. O'Connor, & R. J. Krueger (Eds.), *The cutting edge: Psychology for the 21st century* (pp. 3-34). Guilford Press.
- Cutrona, C. E., & Hetteen, K. (2002). Social support and adult depression: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128(2), 370-400.
- Ebstrup, J. F., Eplöv, L. F., Pisinger, C., & Jørgensen, T. (2011). Association between the Five Factor personality traits and perceived stress: Is the effect mediated by general self-efficacy? *Anxiety, Stress & Coping*, 24(4), 407-419. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.540012>
- Fauerbach, J. A., Lawrence, J. W., Schmidt, C. W., Munster, A. M., & Costa, P. T. (2001). Personality predictors of injury-related posttraumatic stress disorder. *Journal of*

Nervous and Mental Disease, 187(1), 15-22. <https://doi.org/10.1097/00005053-200101000-00004>

Gershon, A., Thompson, R. J., & Dahl, R. E. (1999). The importance of sleep for adolescent development: Considerations of the temporal pattern of sleep. *Child Development Perspectives*, 2(3), 230-238. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2008.00056.x>

Gibbons, C., Dempster, M., & Moutray, M. (2011). Stress, coping and satisfaction in nursing students. *Journal of Advanced Nursing*, 67(3), 621-632. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2010.05495.x>

Grant, B. F., Chou, S. P., Saha, T. D., Pickering, R. P., Kerridge, B. T., Ruan, W. J., ... & Hasin, D. S. (2017). Prevalence of 12-month alcohol use, high-risk drinking, and DSM-IV alcohol use disorder in the United States, 2001-2002 to 2012-2013: Results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. *JAMA Psychiatry*, 74(9), 911-923. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.2161>

Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. Guilford Press.

Gunther, K. C., Cohen, L. H., & Armeli, S. (1999). The role of neuroticism in daily stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1087-1100. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.5.1087>

Gustems-Carnicer, J., & Calderón, C. (2012). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico entre estudiantes de formación docente. *Revista Europea de Psicología de la Educación*, 28(4), 1127-1140. Recuperado de <https://www.semanticscholar.org/paper/Coping-strategies-and-psychological-well-being-Gustems-Carnicer-Calder%C3%B3n/c06b28a400a68fc35337dc3afc61d5fe27226f7c>

Guthrie, E., Black, D., Bagalkote, H., Shaw, C., Campbell, M., & Creed, F. (1998). Psychological stress and burnout in medical students: A five-year prospective longitudinal study. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 91(5), 237-243. <https://doi.org/10.1177/014107689809100502>

- Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., Brennan, P. L., & Schutte, K. K. (2004). Stress generation, avoidance coping, and depressive symptoms: A 10-year model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*(4), 658-666. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.4.658>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2015). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine, 7*(7), e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- Jamison, R. N., Buchanan, L. S., & Clark, M. R. (2013). Psychological aspects of chronic pain. In G. M. Brown (Ed.), *Chronic Pain and Addiction: Issues for the Primary Care Clinician* (pp. 123-138). Humana Press. https://doi.org/10.1007/978-1-62703-195-3_9
- Jenaro-Río, C., Flores-Ramos, M., & González-García, A. (2007). Estrategias de afrontamiento y bienestar en padres y madres de hijos con discapacidad. *Intervención Psicosocial, 16*(2), 159-174. <https://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.13.1>
- Khantzian, E. J. (1994). The self-medication hypothesis of addictive disorders: Focus on heroin and cocaine dependence. *American Journal of Psychiatry, 142*(11), 1259-1264. <https://doi.org/10.1176/ajp.142.11.1259>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Londoño, C., Cáceres, M., Muñoz, C., Pecino, R., & Díaz, D. (2009). Evaluación del afrontamiento: Adaptación del COPE con una muestra de estudiantes universitarios colombianos. *Psicología Conductual, 17*(3), 485-505. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02268>
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E. R., Double, K. S., Bucich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 146*(2), 150-186. <https://doi.org/10.1037/bul0000219>
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences, 37*(7), 1401-1415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010>

- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1989). The structure of interpersonal traits: Wiggins's circumplex and the five-factor model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(4), 586-595. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.4.586>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2008). The five-factor theory of personality. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 159-181). Guilford Press.
- McEwen, B. S., & Segerstrom, S. C. (2011). Stress and health: Psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 411-437. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104507>
- O'Connor, R. C., & O'Connor, D. B. (2000). Predicting hopelessness and psychological distress: The role of perfectionism and coping. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 437-446. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.4.437>
- Osher, D., Kendziora, K., Spier, E., & Garibaldi, M. L. (2009). School influences on child and youth development. In R. Shweder (Ed.), *The child: An encyclopedic companion* (pp. 812-815). University of Chicago Press.
- Silver, R. C., & Wortman, C. B. (1993). Coping with undesirable life events. In C. S. Snyder & J. N. Ford (Eds.), *Coping with Negative Life Events: Clinical and Social Psychological Perspectives* (pp. 279-302). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0860-1_11
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2008). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216-269. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
- Smith, J. C., Segerstrom, S. C., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2000). Stress-related theory of hopelessness and depression: Context and qualitative evaluation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 551-558. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.551>
- Stone, A. A., & Cooper, H. (2000). The effects of writing about stressful experiences: The necessity for narrative structuring. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 442-452. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.3.442>

- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2-30. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1
- Vollrath, M., & Torgersen, S. (2000). Personality types and coping. *Personality and Individual Differences*, 29(2), 367-378. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00199-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00199-3)
- Watson, D., & Hubbard, B. (1996). Adaptational style and dispositional structure: Coping in the context of the Five-Factor Model. *Journal of Personality*, 64(4), 737-774. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00943.x>
- Wills, T. A., Sandy, J. M., & Yaeger, A. M. (2001). Time perspective and early-onset substance use: A model based on stress-coping theory. *Psychology of Addictive Behaviors*, 15(2), 118-125. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.15.2.118>
- Zuckerman, M. (1994). *Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527937>
- Zuckerman, M. (2012). *Personality, states, traits, and individual differences*. Academic Press.
- Zeidner, M., & Matthews, G. (2008). *Personality and coping: Theory, research, and application*. Praeger.
- Zuckerman, M., & Kuhlman, D. M. (1989). What lies beyond E and N? Factor analyses of scales believed to measure basic dimensions of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 616-627. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.4.616>
- Zuckerman, M., Kuhlman, D. M., Joireman, J., Teta, P., & Kraft, M. (1993). A comparison of three structural models for personality: The Big Three, the Big Five, and the Alternative Five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(4), 757-768. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.4.757>
- Zuckerman, M., Joireman, J., Kraft, M., & Kuhlman, D. M. (2008). Relationships between the Alternative Five-Factor model of personality and the Big Five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 757-768. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.757>