

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE PSICOLOGÍA

Tesis para optar por el grado académico de

Licenciatura en Psicología

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL
ESTRÉS EN EGRESADOS DE LA CARRERA DE
ADMINISTRACIÓN EN BUSCA DE EMPLEO
EN LA GRAN ÁREA METROPOLITANA**

SHEIKA ASH RUSSELL

JUNIO, 2023

Tabla de contenido

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	10
Introducción	11
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
1.1.1 Antecedentes	12
1.1.2 Delimitación del problema.....	18
1.1.3 Justificación.....	18
1.2 Pregunta de investigación	20
1.3 Objetivos.....	21
1.3.1 Objetivo General	21
1.3.2 Objetivos Específicos.....	21
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	22
2.1 Estrés... ..	23
2.2 Afrontamiento del estrés	25
2.2.1 Estrategias de afrontamiento.....	26
2.3 Inserción laboral.....	27
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO.....	31
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN.....	32
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	32
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO	33

3.3.1 Población	33
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión.....	33
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	34
3.4.1 Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE).....	34
3.4.2 Validez del cuestionario	35
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	36
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	37
4. GENERALIDADES	38
4.1 Aspectos sociodemográficos.....	38
4.2 Nivel de estrés	42
4.3 Estrategias de afrontamiento del estrés.....	45
4.4 Dimensiones.....	50
4.5 Análisis de fiabilidad	52
CAPITULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	54
5. Escala de niveles de estrés percibidos.....	55
5.2 Factores generadores de estrés.....	56
5.3 Estrategias de afrontamiento.....	57
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	59
6.1 Conclusiones.....	60
6.2 Recomendaciones.....	61

Bibliografía.....	63
Anexos.....	71
Anexo 1 consentimiento informado	71
Anexo 2 Cuestionario Sociodemográfico.....	73
Anexo 3 Escala de niveles de estrés.....	74
Anexo 4 Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)	76
Anexo 5 Tabla 15 del análisis de resultados	78
Anexo 6 Cartas.....	81

Índice de tablas

Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión para la participación del proyecto de investigación	35
Tabla 2. Cantidad de población encuestado distribuidos por edad.....	40
Tabla 3. Cantidad de encuestados por provincia	39
Tabla 4. Tipo de institución donde estudio	40
Tabla 5. Buscando empleo con relación a su carrera universitaria.....	41
Tabla 6. Escala de Estrés Percibido (PSS)	43
Tabla 7. Escala de Estrés Percibido ítems invertidos (PSS)	44
Tabla 8. Factores BAS del cuestionario de afrontamiento del estrés	48
Tabla 9. Factores EEA del cuestionario de afrontamiento del estrés	49

Tabla 10.	Factores RLG del cuestionario de afrontamiento del estrés	49
Tabla 11.	Factores FSP del cuestionario de afrontamiento del estrés	50
Tabla 12.	Factores EVT del cuestionario de afrontamiento del estrés	51
Tabla 13.	Factores AFN del cuestionario de afrontamiento del estrés	51
Tabla 14.	Factores REP del cuestionario de afrontamiento del estrés	52
Tabla 15.	Promedios de las subescalas del cuestionario de afrontamiento del estrés .	79
Tabla 16.	Análisis de fiabilidad del Alfa de Cronbach de las 7 dimensiones	55

Índice de figuras

Figura 1.	Porcentaje de las personas encuestadas distribuidos por sexo.....	39
Figura 2.	Porcentaje de personas encuestadas por provincia;Error! Marcador no definido.	
Figura 3.	Porcentaje de participación de las instituciones;Error! Marcador no definido.	
Figura 4.	Porcentaje de las personas que buscan empleo	44
Figura 5.	Escala niveles de estrés percibidos	47
Figura 6.	Promedios de las distintas dimensiones de afrontamiento.	56

DEDICATORIA

"A mi querida hija, quien siempre ha sido mi fuente de inspiración y amor incondicional.

Aunque no estés físicamente a mi lado, tu espíritu y tu memoria continúan guiando mis pasos. Esta tesis es una muestra de amor a tu eterno recuerdo en mi vida y un homenaje a tu inquebrantable influencia en mi búsqueda de conocimiento y sabiduría. Siempre estarás en mi corazón. Te amo y te extraño profundamente."

AGRADECIMIENTO

A mis padres por su apoyo incondicional en todo momento.

A mi hermana por estar presente en cada paso y ser mi soporte.

A mi esposo por su paciencia y comprensión durante el proceso.

A mi tutor Glenn Benavides que me guio y brindo soporte en todo el proceso.

RESUMEN

El objetivo de esta investigación es examinar el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en personas egresadas de la carrera de Administración en la Gran Área Metropolitana, que se encuentran en búsqueda de empleo. Este estudio busca comprender cómo el estrés afecta a este grupo específico de individuos y qué estrategias utilizan para hacer frente a esta situación. Los hallazgos obtenidos reflejan el impacto generado en el ciclo de inserción laboral de dicha población y la importancia de poseer estrategias de afrontamiento en un contexto laboral altamente competitivo, lo que podría tener implicaciones importantes para la orientación y su apoyo en su transición.

Palabras clave: estrés, estrategias de afrontamiento, laboral, egresados, Administración.

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the level of stress and coping strategies among graduates of the Administration program in the Greater Metropolitan Area who are in search of employment. This study seeks to understand how stress impacts this specific group of individuals and what strategies they employ to deal with this situation. The findings of this research reflect the impact on the job placement process of graduates and the importance of having coping strategies in a highly competitive work environment. This could have significant implications for guidance and support for this population in their transition to the professional world.

Keywords: stress, coping strategies, employment, graduates, Administration.

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Introducción

Actualmente, encontrar empleo es uno de los mayores desafíos para la población recién graduada. Este período de transición entre la vida universitaria y el mercado laboral suele estar asociado a incertidumbre, presión y estrés, factores que pueden tener un impacto significativo en el bienestar emocional y la adaptabilidad de un individuo (Tomasik et al., 2009).

Las personas graduadas, se enfrentan a un entorno altamente competitivo donde la experiencia laboral previa, las habilidades específicas y la capacidad de adaptación son esenciales para resaltar entre las demás personas postulantes. Esta situación puede generar altos niveles de estrés, lo que a su vez puede afectar el rendimiento, la motivación y la confianza a la hora de encontrar un empleo (Koen et al., 2012).

En este sentido, el objetivo de esta investigación es examinar los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento de las personas egresados que residen en el área metropolitana y están en busca de empleo (Jiang, 2016).

En un entorno laboral cada vez más competitivo, es importante dotar a los futuros grupos profesionales de las herramientas necesarias para desenvolverse en el mundo laboral, incluida una buena gestión del estrés (Hogan et al., 2013).

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La investigación se lleva cabo sobre una muestra de personas egresadas de distintas universidades de la Gran Área Metropolitana, con el fin de analizar la importancia de las Estrategias de Afrontamiento del estrés y de qué forma ésta logra influir en las personas egresadas de la carrera de Administración para alcanzar el objetivo de encontrar empleo.

1.1.1 Antecedentes

En este apartado se analizan diversos estudios anteriores relacionados con el tema de investigación, con el fin de que sirva como referencia para obtener una base sólida más clara y amplia acerca del contenido, que se pueda establecer a través de esta el punto de partida inicial del estudio.

Antecedentes Internacionales

En la investigación cualitativa de Perrone & Vickers (2003) en Australia, los autores utilizaron un enfoque interpretativo de teoría fundamentada para capturar las “voces” de las personas graduadas desempleadas a profundidad. Realizaron entrevistas individuales

semiestructuradas con 9 participantes recientes de diversos programas universitarios. Las conversaciones duraron entre 60-90 minutos y fueron grabadas y luego transcritas fielmente para su análisis detallado.

Los principales temas identificados revelaron una amplia gama de experiencias emocionales durante la búsqueda de empleo post-universidad. Algunas personas manifestaban sentimientos abrumadores de confusión, frustración e incluso depresión frente a la incertidumbre. Además, experimentaron ansiedad ante entrevistas u ofertas tentativas que finalmente no se concretaban. Como estrategias positivas de afrontamiento, se destacó la importancia de mantener actividad física y rodearse de sistemas de apoyo en familiares grupos de pares. También se reconoció el valor de participar de las personas voluntarias, para aumentar la autoeficacia y tomar experiencia para enfrentar retos. Lo cual fomenta la autoeficacia y brinda perspectiva frente a los retos (Perrone & Vickers, 2003).

El estudio cuantitativo transversal de Cabanach, Souto-Gestal, y Franco, (2016) recolectó datos de 230 personas graduadas desempleadas en España mediante escalas tipo Likert sobre variables como satisfacción con el apoyo social percibido, optimismo sobre futuros laborales, síntomas físicos de estrés y diversas estrategias de búsqueda activa de trabajo. También capturaron variables sociodemográficas de interés como edad, género, disciplina de graduación y duración del desempleo post-universitario. Realizaron análisis estadísticos para identificar correlaciones significativas entre estas variables.

Los principales hallazgos indican que quienes contaban con más apoyo emocional e instrumental de parte de parejas, familiares y amistades mostraban mayores niveles de autoeficacia, esperanza y determinación para persistir en sus esfuerzos de ubicar trabajo. Por

otro lado, quienes llevaban más de 12 meses sin empleo manifestaban más síntomas de ansiedad, depresión, frustración, aislamiento social e irritabilidad. Se recomienda realizar intervenciones integrales que combinen servicios de consejería psicoemocional y habilidades para optimizar la efectividad en procesos de solicitud de trabajo, así como capacitación de redes de apoyo para reforzar buenas estrategias de “coping” (afrontamiento) proactivo con dicha población (Cabanach et al., 2016).

El artículo de Murphy, et al, 2002) examinó el impacto psicosocial del desempleo post-universitario mediante una revisión comparativa de diferentes estudios cuantitativos y cualitativos disponibles entre EEUU y Australia para el momento.

Los autores resaltan hallazgos diversos en cuanto a tasas crecientes de desempleo o subempleo entre las personas graduadas recientes, incluso para quienes tienen títulos terciarios. Asimismo, destacan datos sobre el grave impacto del desempleo prolongado para este grupo etario, tanto en indicadores de bienestar psicoemocional (ansiedad, depresión, autoestima) como comportamientos contraproducentes documentados (aislamiento social, postergación de roles adultos clave, conflictos familiares) (Murphy, et al, 2002).

En contraste, existe evidencia sobre la efectividad de diversos programas activos de mercado laboral examinados, destacando aquellos que comienzan tempranamente aún durante los estudios universitarios. El componente unificador de los modelos más exitosos parece ser la integración coherente entre habilidades técnicas de búsqueda de empleo (redacción de CV, entrevistas simuladas, conexiones con las personas reclutadoras) con capacitación en competencias blandas altamente valoradas hoy en entornos laborales reales (comunicación efectiva, pensamiento crítico, resolución creativa de problemas) (Murphy, et al, 2002).

Un tercer antecedente internacional analizado es el programa piloto evaluado por Kołodziej y Garczyńsk (2016) en Polonia reclutó 36 personas recién graduadas que llevaban más de 6 meses desempleadas para tomar parte en una intervención manualizada de 5 semanas. La iniciativa se fundamentaba en principios de terapia ocupacional positiva, actividades de fortalecimiento de autoeficacia, estrategias psicoeducativas en grupo sobre afrontamiento efectivo y reestructuración cognitiva.

La intervención, implementada en modalidad de taller con sesiones semanales de 3 horas, estaba estructurada con objetivos progresivos: las primeras sesiones enfocadas en fijar metas personales y apoyo emocional entre pares, luego entrenamiento en técnicas de manejo de estrés y ansiedad, para culminar en simulacros de entrevistas y discusiones sobre expectativas realistas y manejo de decepciones (Kołodziej y Garczyńsk, 2016).

Mediante cuestionarios pre y post taller, así como grupos focales de retroalimentación posterior, los autores documentaron mejorías significativas en cuanto a sintomatología negativa de depresión o ansiedad, y ganancias en auto valía, empoderamiento frente a la búsqueda de trabajo y capacidad para socializar retos compartidos de la experiencia de desempleo post-estudios. Dada la receptividad y efectividad positiva demostrada, recomiendan implementar estos programas breves de apoyo psicosocial como intervenciones estándar disponibles en las universidades durante el proceso de egreso y transición laboral (Kołodziej y Garczyńsk, 2016).

Antecedentes Nacionales

En el 2021 la Revista Enfermería Actual en Costa Rica (REVENF) de la Universidad de Costa Rica realizó una investigación en la empresa Hellmann, Costa Rica, en la cual participaron 14 personas (REVENF, 2021).

Para su desarrollo, se utilizó un modelo longitudinal estructurado en tres tiempos: se indagó en torno a las experiencias y aprendizajes del desarrollo, así como las estrategias y técnicas que se plantean en el cronograma para favorecer la reflexión crítica y la retroalimentación de las dinámicas generadas. Además, se tomaron en cuenta las evaluaciones de las personas participantes en relación con cada sesión individual (REVENF, 2021).

El método planteado permitió una sistematización de experiencias de una intervención de enfermería en salud mental, posicionado desde el modelo de Sistemas de Betty Neuman, para el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento del estrés. Para ello, la sistematización de experiencias, utilizando procesos previos como hilo conductor, desarrollada entre el 27 de abril y el 22 de Junio del año 2018. El análisis se realizó mediante una triangulación de datos, donde se estudiaron las experiencias vividas desde lo que se conoce sobre los distintos fenómenos a la luz de la teoría (REVENF, 2021).

Para determinar el establecimiento del perfil de entrada, se utilizaron instrumentos cuantitativos, principalmente por medio de la escala de autoeficacia para el afrontamiento del estrés (EAEAE) (REVENF, 2021). Posteriormente, se evaluó la dinámica de trabajo, la responsabilidad y el compromiso organizacional por medio de escalas tipo Likert, para valorar las variables de vigor, dedicación y absorción. Las opciones de respuesta presentaron cinco alternativas desde “completamente en desacuerdo” a “completamente de acuerdo”, con valores de 1 a 5.

La tercera dimensión correspondió a la valoración de las cinco variables del Sistema Cliente (fisiológica, psicológica, sociocultural, de desarrollo y espiritual) del Modelo de Sistemas de Betty Neuman, utilizando preguntas abiertas y la técnica de construcción de un mural o papelógrafo (REVENF, 2021).

Por otra parte, la aplicación de la EAEAE se obtuvo una puntuación promedio de 31,28, siendo 40 la puntuación máxima posible. La persona con la puntuación más baja obtenida correspondió a 22 puntos y la más alta a 40 (REVENF, 2021).

Finalmente, para favorecer espacios para la reflexión crítica y la conciencia plena en dichas dinámicas permitieron al sistema cliente transformar favorablemente su comprensión sobre aspectos particulares, como la influencia de los elementos estresantes, las estrategias de afrontamiento y la importancia del compromiso con la organización en la prevención del estrés laboral (REVENF, 2021).

Por lo anterior, se identificó la importancia de tomar conciencia sobre la importancia de identificar los elementos estresantes, así como las estrategias de afrontamiento de las personas colaboradoras de la organización, para así prevenir altos niveles de estrés (Porcelli y Delgado, 2009, p. 102).

Un segundo antecedente fue realizado por Bonilla (2021) que tuvo como objetivo analizar el nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en personas colaboradoras de apoyo social de los Centros de Atención Integral en Drogas (CAID) de la provincia de Heredia. Epistemológicamente, la investigación se fundamenta en los conceptos, causas, consecuencias y estrategias de afrontamiento del estrés.

La técnica de recolección de información que se utilizó fue la encuesta por medio de tres cuestionarios: Cuestionario Sociodemográfico y Laboral; Cuestionario sobre el Estrés Solano Beaugard; y Cuestionario de Afrontamiento del Estrés. Una vez recopilada y analizada la información obtenida, se llegó a la conclusión de que, las personas colaboradoras de las redes de apoyo social de la Provincia de Heredia presentan altos niveles de los factores del estrés en las tres dimensiones estudiadas. Además, la principal estrategia de afrontamiento es la reevaluación positiva, lo que significa que les dan un significado más optimista a las experiencias, para así ver beneficios no percibidos y/o aumentar su sensación de control sobre el evento. Al reevaluar positivamente una situación, la persona puede encontrar un significado más optimista, ver beneficios no percibidos inicialmente o aumentar su sensación de control sobre el evento (Helgeson et al., 2006 citados en Bonilla, 2021).

La investigación realizada por REVENF (2021) en la empresa Hellmann muestra cierto nivel de capacidad de afrontamiento, destacando la importancia de la reflexión crítica y la conciencia plena en la comprensión del estrés laboral. Por otro lado, el estudio de Bonilla (2021) determinó que las personas colaboradoras muestran altos niveles de estrés.

A pesar de los importantes hallazgos de ambos estudios, se notó una falta de información sobre este tema en Costa Rica, lo que muestra la necesidad de más investigaciones para comprender de manera profunda el impacto del estrés en el trabajo y las estrategias de afrontamiento en diferentes entornos organizacionales del país (Porcelli y Delgado, 2009; Espina, 2017).

1.1.2 Delimitación del problema

La investigación se realiza en el periodo comprendido en el segundo cuatrimestre del 2023, con una muestra de egresados(as) de la carrera de Administración que comprende 100 personas de estudio del Gran Área Metropolitana.

1.1.3 Justificación

En la actualidad es muy común que la inserción laboral sea un proceso complejo que no se lleva a cabo de manera inmediata lo que genera estresores en los egresados en busca de una oportunidad por integrarse al ambiente laboral. Tal como señalan Navarro y Weinstein (2016), "la transición de la universidad al mercado de trabajo suele ser un proceso dilatado y complejo, que conlleva importantes fuentes de estrés e incertidumbre para los recién graduados" (p.97).

Según la Encuesta de Seguimiento de la Inserción Laboral de Graduados Universitarios del 2017 realizada por el Consejo Nacional de Rectores (CONARE), el 79% de personas empleadoras en Costa Rica solicitan al menos 1 año de experiencia laboral en los perfiles para personas graduadas. Sólo el 21% contrataría a la población recién egresada sin experiencia previa (CONARE, 2018).

En Costa Rica la recuperación del empleo luego del fuerte impacto de la pandemia en el 2020 es heterogénea, porque hay ramas de actividad, tipo de empleos y grupos de personas que no han logrado retomar el nivel que tenían en el año 2019; y es inestable porque algunos de esos grupos tampoco han mantenido la tendencia (Bucheli et al., 2023).

A nivel global, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) reportó que en 2022 el número de la población de desempleados en el mundo aumentó en 16 millones respecto al año anterior, alcanzando los 208 millones de personas (OIT, 2023). Esta situación refleja los retos persistentes en la creación de empleo pese a la reactivación económica post-pandemia.

En Costa Rica, si bien la creación de empleo neto no alcanzó para retomar de forma sostenida la cantidad de personas ocupadas que tenía el país antes de la pandemia, según el índice absoluto de empleo, la recuperación registrada a inicios del 2022 no logró sostenerse (Bucheli et al., 2023). Datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2022) revelan que la tasa de desempleo abierto se ubicó en 12,7% al cierre de 2022, aún por encima del 11,8% registrado antes del COVID-19.

Ante esta realidad, el gobierno costarricense implementó la Estrategia Nacional de Empleabilidad y Talento Humano 2022-2026, que busca promover la creación de oportunidades laborales, el desarrollo de competencias y la empleabilidad, especialmente en grupos vulnerables como jóvenes, mujeres y población con discapacidad (Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (MTSS), 2022).

Por otra parte, un estudio de la Universidad de Costa Rica determinó que el 72% de esta población, experimentan niveles elevados de estrés durante su búsqueda de empleo, asociados a la incertidumbre, la falta de experiencia y las dificultades económicas (Monge et al., 2021). Estos hallazgos resaltan la importancia de brindar apoyo emocional y herramientas prácticas que faciliten su inserción laboral exitosa.

La razón principal de esta investigación es abordar dentro del gremio de personas universitarias recién graduadas la problemática de desempleo, con la finalidad de analizar los

niveles de estrés y síntomas más sobresalientes, así como establecer las principales estrategias de afrontamiento presentes en esta población.

1.2 Pregunta de investigación

¿Cuáles son las Estrategias de Afrontamiento del estrés presentes en egresados de la carrera de Administración en una muestra del Gran Área Metropolitana Durante el segundo cuatrimestre del 2023?

1.3 Objetivos

Con base en este punto se centra el marco de acción por realizar en el trabajo de investigación. Es por ello por lo que a continuación se menciona el objetivo general y los objetivos específicos.

1.3.1 Objetivo General

Analizar las Estrategias de Afrontamiento del estrés en personas egresadas de la carrera de Administración en una muestra del Gran Área Metropolitana, al segundo cuatrimestre 2023.

1.3.2 Objetivos Específicos

a) Describir los aspectos sociodemográficos de los egresados de la carrera Administración en una muestra del Gran Área Metropolitana, con el fin de tener un punto de partida en la investigación, al segundo cuatrimestre al 2023.

b) Asociar las Estrategias de Afrontamiento del estrés en personas egresadas de la carrera de Administración con el aumento de desempleo por falta de experiencia laboral, al segundo cuatrimestre del 2023.

c) Identificas las estrategias efectivas en el manejo del estrés, en personas egresadas de Administración de empresas, durante su proceso de inserción laboral.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Estrés

El estrés ocurre cuando el equilibrio interno del cuerpo se altera o se pone en peligro. Desde una perspectiva bioquímica y neurocientífica, el estrés se entiende como una reacción ante un estresor externo o interno que amenaza la homeostasis o estado de equilibrio del individuo. Por tanto, en estas disciplinas, el estrés se entiende como un proceso desencadenado por una amenaza real o percibida al estado de equilibrio interno (Espina, 2017).

Desde un punto de vista bioquímico y neurocientífico, el estrés se entiende como una respuesta a un estresor externo o interno que amenaza la homeostasis o la homeostasis de un individuo. De acuerdo con Sandi y Haller (2015), desde la neurociencia, "el estrés se define como un estado que se desarrolla cuando un individuo se enfrenta a una demanda externa o interna que desafía su homeostasis" (p. 25).

Según Rice (2012), "en las ciencias naturales, el estrés se entiende mejor como un conjunto de respuestas fisiológicas y psicológicas tanto específicas como inespecíficas, activadas

cuando una persona percibe una amenaza real o imaginada a su bienestar físico o psicológico" (p.7).

En el transcurso de vida de las personas, se comienzan a presentar situaciones de incertidumbre. Las cuales permiten que estos seres muestren comportamientos adaptativos a ellas. Todo esto con base en un punto de visto psicosocial (Kalley et al., 2008). "El estrés ocurre cuando las demandas percibidas de una situación exceden los recursos disponibles para afrontarla, lo que puede desencadenar respuestas físicas, emocionales o cognitivas" (American Psychological Association, 2019).

También existen, entre las investigaciones respecto al estrés y formas o manejos particulares para enfrentar este fenómeno y eso depende mucho de la cultura, así se explicita como se puede asociar con componentes tan diversos como lo son: el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud, la ansiedad, el vacío existencial, el afán y la celeridad por cumplir metas y propósitos, la incapacidad de afrontamiento o de incompetencia para establecer relaciones o para tomar decisiones en diversas circunstancias, todo esto entre otras manifestaciones (Martínez y Díaz, 2007; Porcelli y Delgado, 2009).

En literatura neuropsicológica hay quienes consideran que el estrés tiene sus orígenes sólo en los factores que son internos de cada individuo y dependerá de cómo puedan enfrentar los retos para que así los logren superar adecuadamente, por el contrario, para otros es más bien el producto de los factores externos que actúan sobre la persona y por lo tanto, ésta debe desarrollar los mecanismos de ajuste que sean necesarios para enfrentar sus efectos. Finalmente, hay quienes opinan que la persona es la que hace una interpretación cognoscitiva respecto a una determinada situación en la cual confluyen elementos tanto de carácter interno

como externos a ella y es ahí cuando la persona decide cuál será o cual debe ser su proceder (Herrera et al, 1999; Zaki et al, 2004).

Por ende, es importante poder medir la vulnerabilidad que la persona tiene ante el estrés, en especial en estudiantes que pueden tener mayores consecuencias producto de este, la medición. Por consiguiente, es un insumo que puede servir para predecir resultados académicos que no son satisfactorios en algunas materias y con mayor relevancia en la población de estudiantes de países latinoamericanos, quienes han mostrado ser más susceptibles a los diversos factores estresantes (Román y Hernández, 2005).

2.2 Afrontamiento del estrés

El afrontamiento puede describirse como una serie de esfuerzos de tipo conductual y cognitivo que las personas ejecutan para hacer frente a las situaciones consideradas como estresantes, mediante las cuales se pueden enfrentar las demandas internas y externas de una manera dinámica (Sandín, 2003).

Chóliz (2022) indica que "el afrontamiento se refiere a los esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas externas y/o internas específicas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo".

Además, puede verse como un proceso dinámico que cambia en respuesta a las demandas cambiantes del suceso estresante, para lo cual utilizan diferentes estrategias para adaptarse. Por ejemplo: buscar algunas de las estrategias psicológicas concretas utilizadas por las personas para afrontar el estrés son buscar apoyo emocional en amigos y familiares,

planificar y poner en marcha herramientas de solución de problemas, expresar las emociones, intentar ser optimista, distraerse, evitar el problema, negar el problema (Espina, 2017).

En general, se pueden destacar tres estilos según Lopez (2015):

1. **Afrontamiento activo o centrado en el problema:** la persona emplea acciones directas que van dirigidas a alterar la situación problemática y minimizar las consecuencias negativas. Las estrategias psicológicas concretas utilizadas por estas personas pueden ser buscar soluciones, tomar medidas, entre otras.
2. **Afrontamiento centrado en la emoción:** las acciones van dirigidas a reducir el malestar emocional que le produce la situación estresante. Las estrategias psicológicas concretas utilizadas pueden ser buscar apoyo emocional en amistades y familiares, expresar las emociones, entre otras.
3. **Afrontamiento evitativo:** se da una negación de la situación estresante, por lo cual buscan distraerse y negar el problema. Las estrategias psicológicas concretas utilizadas por estas personas pueden ser negar el problema, distraerse, entre otras.

Es importante destacar que el afrontamiento no es una respuesta específica, sino un constructo organizacional que abarca lo que hace el individuo para manejar las experiencias estresantes. La mayoría de las personas utilizan diversas estrategias y los altos niveles de estrés están asociados con estrategias de afrontamiento de todas las clases (Espina, 2017). El afrontamiento se refiere como los procesos cognitivos y acciones que una persona lleva a cabo para manejar momentos estresantes.

Actualmente, se entiende el afrontamiento como los esfuerzos, tanto cognitivos como conductuales, que hace el individuo para hacer frente al estrés, es decir, para "manejar" tanto

las demandas externas o internas generadoras del estrés, como el estado emocional desagradable vinculado al mismo (Montseny, 2022).

2.2.1 Estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento son los métodos cognitivos y conductuales que las personas utilizan para hacer frente al estrés o a situaciones adversas (Ramírez et al., 2020, p. 2).

Según Montero et al. (2015), "Lazarus y Folkman (1986) conceptualizaron el afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas externas y/o internas específicas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo" (p. 117).

Además, Macías et al. (2018) señalan "Lazarus y Folkman (1986) una propuesta de un modelo en el que el afrontamiento forma parte de un proceso dinámico que comprende tres aspectos principales: 1) la evaluación cognitiva del evento estresante, 2) las estrategias de afrontamiento utilizadas y 3) la reevaluación de los resultados obtenidos" (p. 303).

Por su parte, González et al. (2020) mencionan que "Lazarus y Folkman (1986) definieron el afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo" (p. 3).

Menaghan, (1983) citado en Ison y Aguirre, (2001), finalmente diferencia a las estrategias de afrontamiento y estilos de afrontamiento. Por estrategias de afrontamiento la autora entiende aquellas actuaciones y planes directos utilizados para atenuar o eliminar el estrés, en tanto que, las formas habituales o estereotipadas de enfrentarse a situaciones estresantes las define como estilos de afrontamiento.

2.3 Inserción laboral

De acuerdo con Larrazábal y Morales (2010) citado en Porras (2013) la inserción laboral consiste en ofrecer un acompañamiento a personas que están en situación de exclusión laboral y social, con el objetivo de incorporarse al mercado de trabajo. Además, apuesta por la incorporación en el mercado de trabajo, puesto que considera que es una oportunidad para acceder a la esfera económica de la sociedad, facilitan más oportunidades en otro tipo de esferas (social, política, y cultural).

Para Pérez (2011) citado en Porras 2013, por el contrario, la inserción laboral hace referencia “al hecho de conseguir un empleo en un momento determinado, es decir, un contrato laboral. La inserción laboral incluye tanto la incorporación de la persona a un puesto de trabajo como el mantenimiento de este” (p. 12). Generalmente, al utilizar este concepto, se hace referencia a la obtención de un trabajo no necesariamente relacionado con la preparación o la capacitación de la persona que lo consigue, pudiéndose identificar con la inserción ocupacional.

Sin embargo, si el puesto de trabajo está relacionado con la formación o especialización profesional de la persona que lo va a desempeñar, se utiliza el término de inserción profesional, dado que está estrechamente relacionado con el currículum formativo y se denomina inserción profesional. En consecuencia, se desarrolla dentro de un entorno productivo, con funcionamiento de empresa, que resulta educativo para la persona (Porras, 2013).

Según Fernández y Sánchez (2012), el objetivo principal de cualquier plan de inserción laboral es lograr que las personas accedan a un empleo o se encuentren en condiciones para

conseguirlo. Para alcanzar esta meta, existen dos vías posibles: trabajar por cuenta ajena o por cuenta propia. La primera vía, que consiste en emplearse en una organización, está determinada por dos factores fundamentales: la cantidad de ofertas laborales disponibles en el mercado y el nivel de empleabilidad que presente cada participante, considerando variables como las oportunidades existentes, la competencia y la concurrencia de otros candidatos.

El segundo parte de la capacidad de la persona solo o en colaboración con los demás, de crear su propio empleo, en función de los recursos a su alcance, su formación previa y su propia motivación. Todo esto, sin olvidar por supuesto, que el trabajo se ha convertido, en las sociedades occidentales, en el valor fundamental “de inscripción social”, y por ello, en su ausencia, como el factor desencadenante de la desestructuración social (Rivas, 2004).

En el mismo sentido, Araniguría (2011) señala que la nueva realidad del mercado de trabajo, determinada por el impacto de la globalización económica y nuevas tendencias sociales, establece, como regla general, nuevos criterios para determinar los requisitos de acceso al empleo en condiciones competitivas.

En Costa Rica no existe como tal una preparación para ingresar al mundo laboral una vez culminados sus estudios, actualmente hay mucha competencia en el campo, lo que tiende a limitar a las personas recién graduadas que no poseen experiencia.

"Los jóvenes costarricenses enfrentan dificultades para incorporarse al mercado laboral debido a la falta de experiencia y de preparación para asumir responsabilidades laborales. Muchos egresados universitarios se frustran al no poder conseguir un empleo relacionado con su carrera por la rigidez y alta competitividad del mercado" (Mora, 2021, p.85).

La transición de la universidad al trabajo es un momento crítico en el desarrollo de la identidad profesional. Esta etapa tiene el potencial de ser estresante si la búsqueda de empleo se prolonga (Kołodziej y Garczyńsk, 2016,).

La población recién graduada se enfrenta a numerosos desafíos en su transición al mundo del trabajo, incluyendo la búsqueda de su primer empleo profesional, la aplicación efectiva de habilidades aprendidas y la adaptación a nuevos entornos laborales (Murphy et al., 2002).

Hoy en día es necesario contar con mínimo un año de experiencia aparte de un título universitario para optar por un empleo profesional, lo que dificulta en gran medida el proceso inicial, prolongando la búsqueda, lo que puede propiciar el iniciar en un puesto de trabajo distinto a sus estudios universitarios (INEC, 2022, p. 14).

Respecto al proceso, se define que es complejo, debido a que las condiciones sociopolíticas influyen en las oportunidades laborales y redes de contacto, lo que significa que los programas de orientación laboral dado por las universidades pueden fortalecer las habilidades de empleabilidad y proactividad, lo que puede contrarrestar la falta de experiencia y limitaciones a nivel de comunicación y liderazgo (Carvajal y Trejos, 2012; Cabanach et al., 2016; Rottinghaus et al., 2009).

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

En el proceso investigativo se utilizó el enfoque cuantitativo, el cual

"utiliza la recolección de datos, con base en la medición numérica y el análisis estadístico para establecer patrones en los datos y verificar hipótesis. Así se miden las características o condiciones (variables) incluidas en esta y obtiene los datos en valores numéricos, que son analizados con técnicas estadísticas" (Hernández-Sampieri et al., 2014, p. 4).

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación que se implementa es descriptivo para proporcionar una vista amplia y detallada de las características, opiniones y comportamientos en relación con el tema del afrontamiento del estrés (Hernández-Sampieri et al., 2014).

La investigación descriptiva según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) "tiene como objetivo indagar la incidencia de las modalidades, categorías o niveles de una o más variables en una población. El procedimiento consiste en ubicar en una o diversas variables a un grupo de personas u otros seres vivos, objetos, situaciones, contextos, fenómenos, comunidades, etc., y proporcionar su descripción" (p.108).

Este tipo de investigación se basa en la observación, registro, análisis y correlación de hechos o fenómenos, con el fin de identificar patrones, tendencias y regularidades. A través de encuestas, cuestionarios, entrevistas, análisis documental u otras técnicas de recolección de datos, la investigación descriptiva busca proporcionar una visión completa y precisa de la realidad estudiada (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018, p. 108).

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

3.3.1 Población

La población objeto de estudio está representada por personas egresadas de la carrera de Administración en el Gran Área Metropolitana. Es importante destacar que, antes de realizar el estudio de esta población, se solicita la aprobación del grupo por medio del consentimiento informado en la parte inicial del instrumento a ser evaluado. Toda la información recopilada se usa de manera confidencial, por esta razón no se solicita la identificación y nombres de las personas participantes.

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión y exclusión se refieren a las normas o pautas que se establecen antes de comenzar la investigación para determinar quién o qué puede formar parte del estudio. Estos criterios ayudan a definir y limitar el grupo de participantes o los datos a analizar (Carrero, 2023).

Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión para la participación del proyecto de investigación

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Egresados de la carrera de Administración en La Gran Área Metropolitana.	Estudiantado de la carrera de Administración.
Personas entre los 22 a 60 años.	Personas egresadas fuera de la GAM.
Población de egresados que se encuentren buscando trabajo en relación con su profesión.	Personas que ya laboren en el área administrativa.

Fuente: elaboración propia, 2023

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Se determinó la utilización de 3 instrumentos de recolección de información:

Cuestionario sociodemográfico: el cual consta de 5 preguntas básicas para saber el sexo, la edad, provincia de residencia, tipo de institución en la que estudio (pública-privada), y si el individuo se encuentra buscando trabajo relacionado a su carrera actualmente.

Escala de estrés percibido (PSS-14): es un instrumento que mide el nivel de estrés percibido durante el último mes. Consta de 14 preguntas con un formato de respuesta tipo Likert de cinco opciones.

La Escala de Estrés Percibido (PSS-14) es un instrumento desarrollado por Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983) y más tarde adaptado en su versión en español por Remor, y Carrobles., (2001).

En referencia a las propiedades psicométricas, el instrumento original tuvo una buena consistencia interna con un alfa de Cronbach de 0,84 a 0,86 (Cohen et al., 1983 citado en Remor, y Carrobles, 2001).

Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE) realizado por Sandín y Chorot (2002): contiene 42 ítems seccionados por 7 subescalas, Búsqueda de apoyo social, Expresión emocional abierta, Religión, Focalizado en la solución del problema, Evitación, Autofocalización negativa, Reevaluación positiva.

3.4.1 Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)

El CAE es una medida de autoinforme diseñada para evaluar siete de los principales estilos de afrontamiento del estrés utilizada desde hace más de 10 años (Sandín y Chorot, 2002).

En términos generales, el concepto de afrontamiento del estrés hace referencia a los esfuerzos conductuales y cognitivos que lleva a cabo el individuo para hacer frente al estrés; es decir, para tratar tanto con las demandas externas o internas generadoras del estrés, como con el malestar psicológico que suele acompañar al estrés (Sandín, 1995, citado en Sandín y Chorot, 2002).

Se divide en las siguientes escalas para evaluar (Ramírez et al., 2020, p. 3):

1. focalizado en la solución del problema
2. autofocalización negativa

3. reevaluación positiva
4. expresión emocional abierta
5. evitación
6. búsqueda de apoyo social
7. religión

3.4.2 Validez del cuestionario

El Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) es una medida de autoinforme diseñada para evaluar siete estilos básicos de afrontamiento (Sandín y Chorot, 2002) describen el desarrollo y la validación preliminar del CAE, a partir de una muestra universitaria (N = 592). Las correlaciones entre los factores fueron bajas o moderadas. Los coeficientes de fiabilidad de Cronbach para las 7 subescalas variaron entre 0,64 y 0,92 (media = 0,79). Un análisis factorial de segundo orden evidenció una estructura de dos factores, que representaban los estilos de afrontamiento racional y focalizado en la emoción.

Los resultados demostraron una clara estructura factorial de siete factores que representaban los siete estilos básicos de afrontamiento (Sandín y Chorot, 2002).

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación se basó en el diseño de encuesta, a través de dichos cuestionarios se recolecto la información necesaria para llevar a cabo el estudio de las estrategias de afrontamiento del estrés en egresados de Administración en la GAM en busca de empleo.

Según Sampieri et al. (2014), "La investigación no experimental es la que se realiza sin manipular deliberadamente las variables independientes; se observan los fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlos" (p. 152).

Además, mencionan específicamente que "Los diseños de investigación transeccional o transversal recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado" (p. 154).

Por consiguiente, al utilizar el diseño de encuesta para recolectar la información sobre las estrategias de afrontamiento del estrés en un momento específico, sin haber manipulado las variables se considera como una investigación de diseño experimental

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4. GENERALIDADES

A continuación, se exponen los resultados derivados exclusivamente del presente proceso de investigación original en torno a los componentes del constructo "estrategias de afrontamiento" que presenta la muestra de personas egresadas de las carreras de Administración de varias universidades, ante la experiencia de estrés que experimentan en sus procesos de posicionamiento laboral.

Posterior a la aplicación de los instrumentos de recolección de información aplicados a una muestra de 100 participantes, se obtuvieron los siguientes resultados:

4.1 Aspectos sociodemográficos

En este apartado se muestran los aspectos sociodemográficos desde una visión integral de la población participante. Estos datos incluyen información relevante sobre variables como la edad, el género, lugar de residencia, y otros factores.

Tabla 2. Cantidad de población encuestado distribuidos por edad

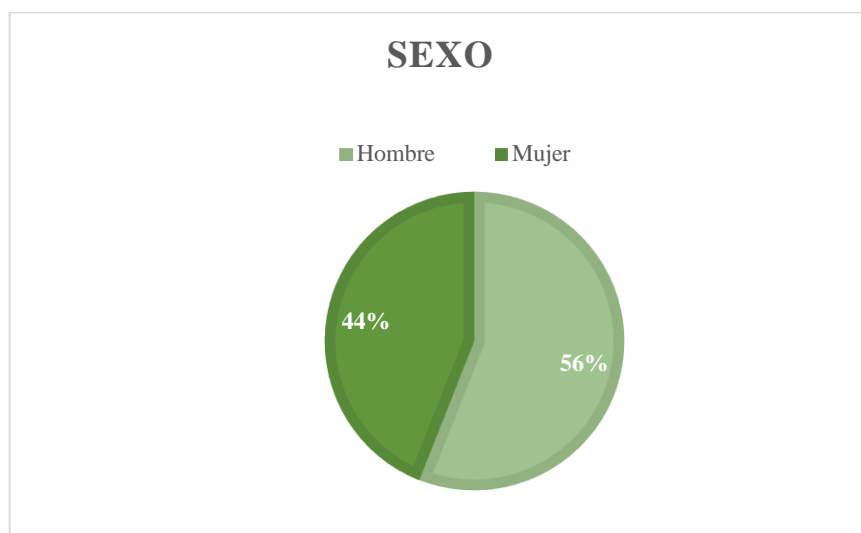
Edad	Cantidad	Porcentaje
21-25	24	16%
26-30	40	57%
31-35	25	18%
36-40	6	5%
41-45	5	4%
Total	100	100

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la tabla 2 se refleja un 16% para el grupo de encuestados entre los 21-25 años. Asimismo, 18% se encontró entre los 31 - 35 años, mientras que un 5% pertenece a 36-40 años, simultáneamente solo hay un 4% entre las edades de 41-45 años. Finalmente, se puede observar que hay un 57% de participantes entre los 26 y los 30 años.

En la figura se representa la distribución de la cantidad de hombres y mujeres que participaron en la investigación.

Figura 1. Porcentaje de las personas encuestadas distribuidos por sexo



Fuente: Elaboración propia, 2023.

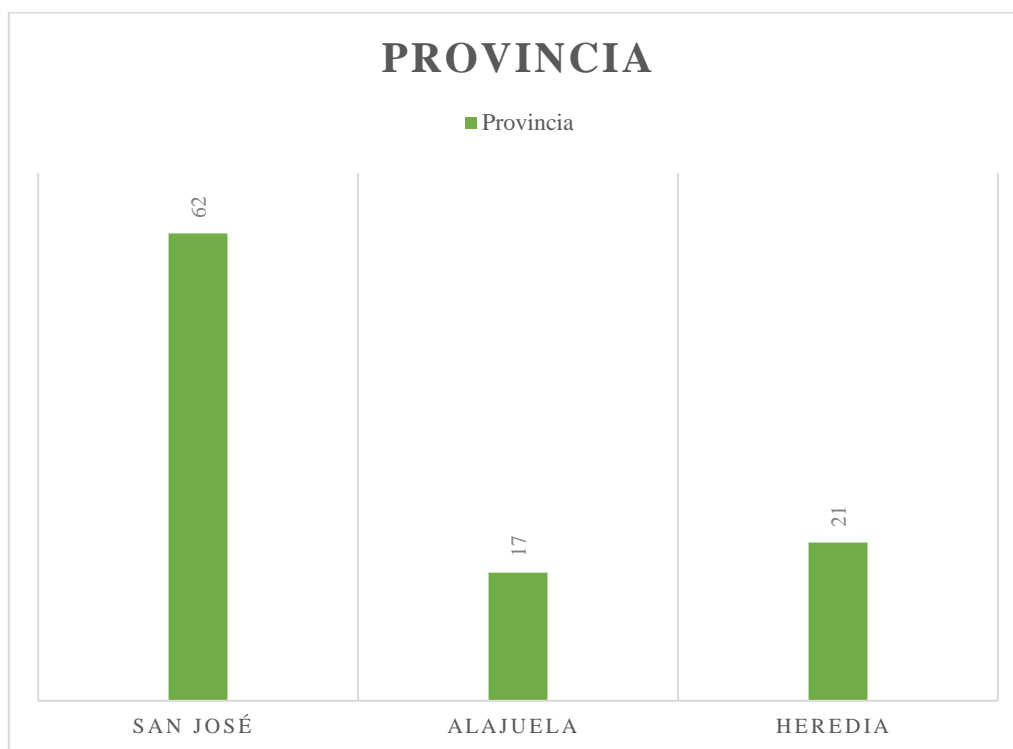
Tabla 3. Cantidad de encuestados por provincia

Provincia	Frecuencia
San José	62
Alajuela	17
Heredia	21
Total	100

Fuente: elaboración propia, 2023.

Reflejado en la siguiente figura, se visualiza un porcentaje elevado de participantes de la provincia de San José correspondiente al 62%, mientras que en Alajuela hubo un 17% de participación, dejando un 21% de las personas encuestadas en la zona de Heredia.

Figura 2. Porcentaje de personas encuestadas por provincia



Fuente: Elaboración propia, 2023.

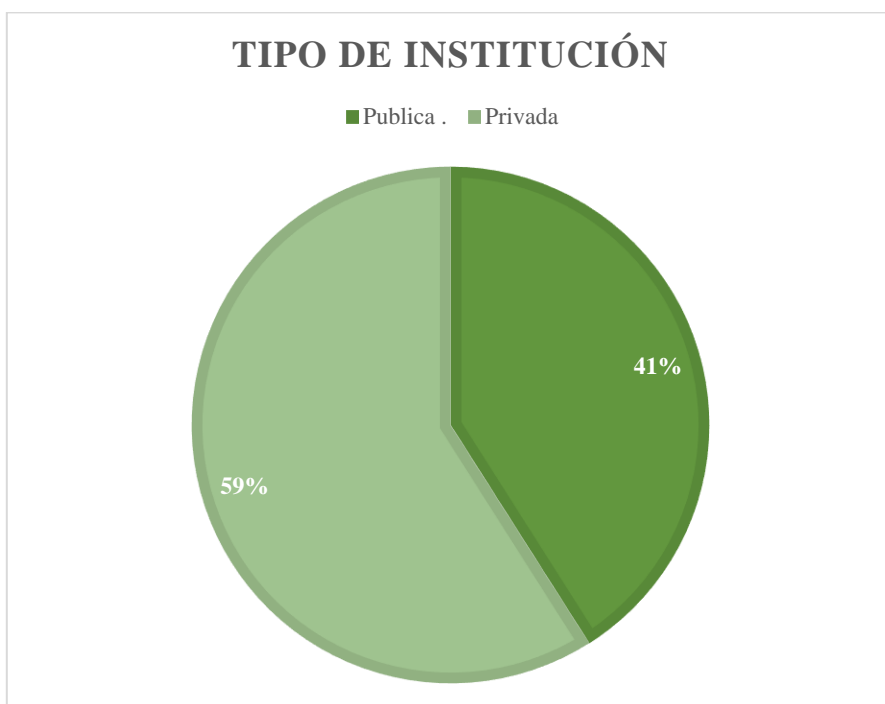
Tabla 4. Tipo de institución donde estudio

Publica	Privada
41%	59%

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En representación de la tabla anterior, se obtuvieron los resultados del tipo de institución en la que estudiaron las personas encuestadas, siendo así que el 59% de esta muestra estudió en una institución privada, mientras que el 41% restante recibieron su educación en una pública.

Figura 3. Porcentaje de participación de las instituciones



Fuente: Elaboración propia, 2023.

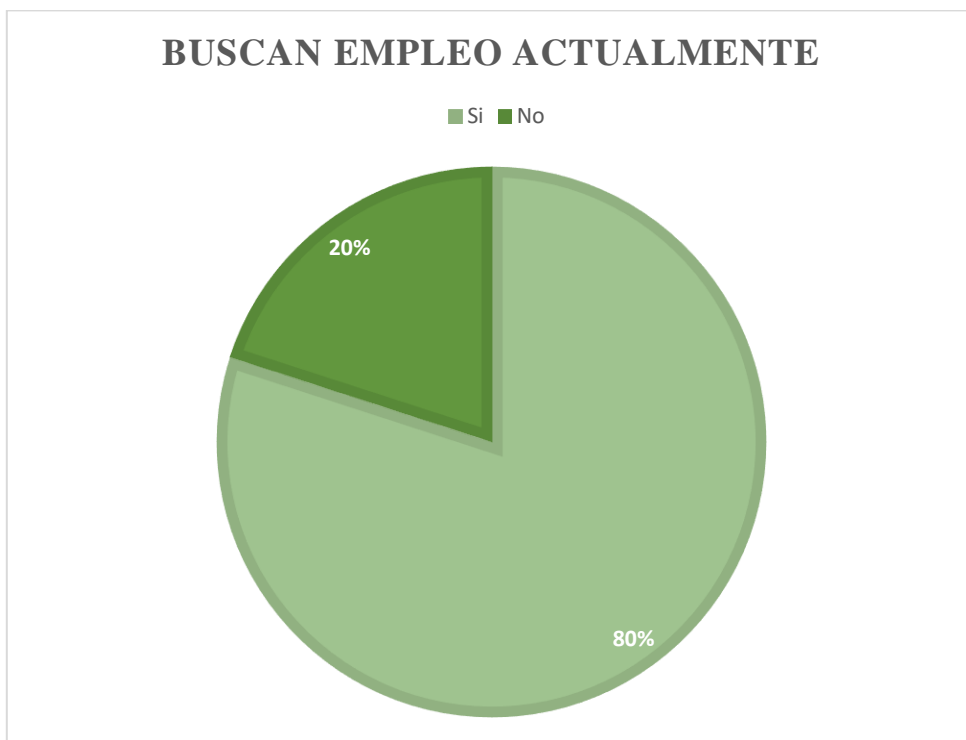
Tabla 5. Buscando empleo con relación a su carrera universitaria

Personas que respondieron que si	80
Personas que respondieron que no	20

Fuente: elaboración propia, 2023.

En la siguiente figura se demuestra que un 80% de las personas participantes actualmente está en busca de empleo con relación a su carrera universitaria, mientras que solamente el 20% afirmaron que buscan un trabajo sin importar que no tenga relación con su preparación académica.

Figura 4. Porcentaje de las personas que buscan empleo



Fuente: Elaboración propia, 2023.

4.2 Nivel de estrés

En las siguientes tablas se representa la información de la escala de estrés percibido, que corresponde a 14 ítems, los cuales pretenden evaluar el nivel de estrés de la muestra durante el último mes, anterior a la encuesta, en tabla 6 se reflejan los resultados de la escala de menor a mayor de 0 a 5, mientras que en la tabla 7 los resultados de la escala van de 5 a 0.

En la tabla 6 se puede observar que frecuentemente se han sentido nerviosas o estresadas, con un 7.99%, también se evidencia que con frecuencia han sentido que no podían afrontar todas las responsabilidades que tenían por hacer en el último mes, previo a la recolección de los datos.

Tabla 6. Escala de Estrés Percibido (PSS)

Ítems	Puntaje	Porcentaje
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido afectado por algo que ocurrió inesperadamente?	24	2.91%
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida?	30	3.63%
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido nervioso o estresado?	66	7.99%
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?	63	7.63%
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado enfadado porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?	48	5.81%
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que te faltan por hacer?	19	2.30%
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?	45	5.45%

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la siguiente tabla se refleja un mayor porcentaje en las preguntas 5, 9 y 6, con porcentajes arriba del 10%, se evidencia una elevación importante entre sus niveles de estrés percibidos.

Tabla 7. Escala de Estrés Percibido ítems invertidos (PSS)

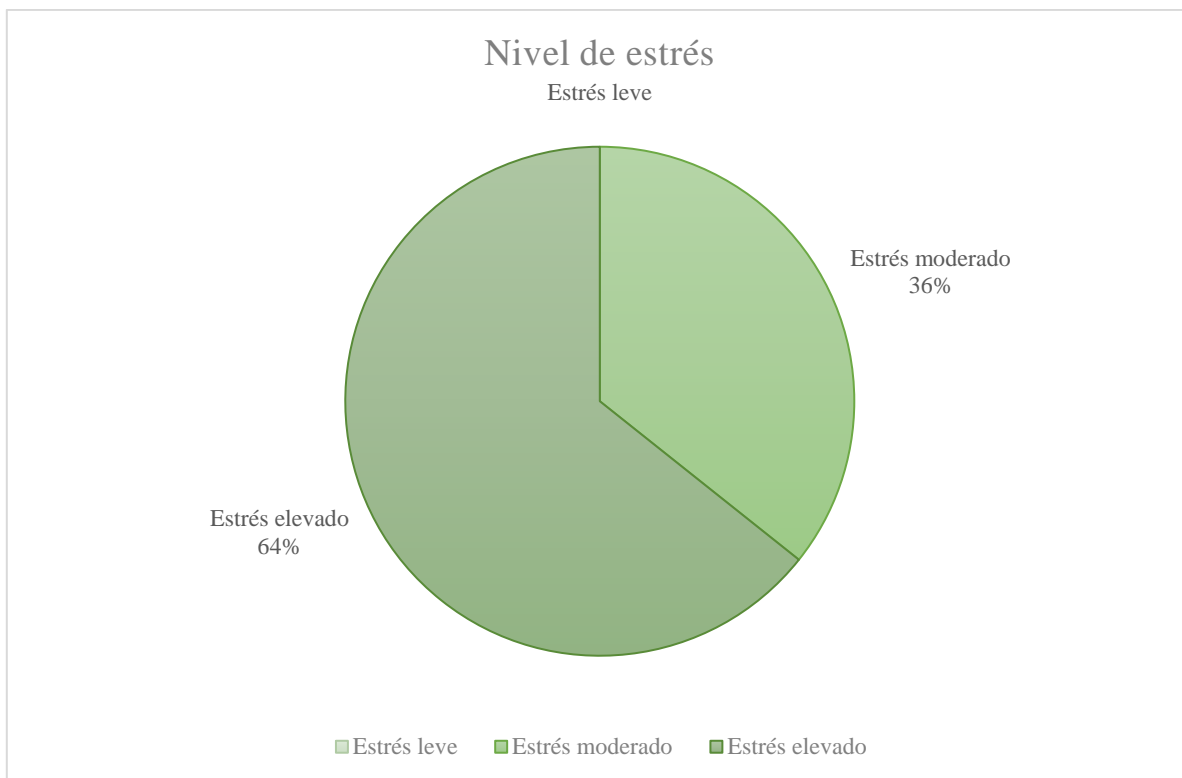
Ítems	Puntaje	Porcentaje
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	84	10.17%
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	112	13.57%
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado seguro sobre tu capacidad para manejar tus problemas personales?	88	10.65%
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las cosas van bien?	76	9.21%
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?	93	11.26%
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que tenías todo bajo control?	45	5.45%
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo?	33	3.99%

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la figura 5 se observa el resultado de los niveles de estrés, donde el estrés leve va del 0% al 25%, el moderado del 26% al 50% y el elevado del 51% al 100%, debelando un 36% de las personas encuestados dentro de un nivel moderado de estrés, un 0% de esta muestra tiene

niveles por debajo de la media, dejando así un 64% con estrés elevado durante el mes anterior a la realización de la encuesta.

Figura 5. Escala niveles de estrés percibidos



Fuente: Elaboración propia, 2023.

4.3 Estrategias de afrontamiento del estrés

En este apartado se muestra de forma detallada cada uno de los factores del cuestionario de afrontamiento del estrés, estos permiten identificar las diversas estrategias cognitivas y conductuales que emplean las personas para afrontar situaciones estresantes.

En la tabla 8, se refleja que, la estrategia de búsqueda de apoyo social que utilizan las personas egresadas de la carrera de Administración en el Gran Área Metropolitana para afrontar el estrés obtuvo un total de 1648 puntos. Teniendo un promedio de 2,74, lo que

significa que, es una estrategia frecuentemente utilizada. La acción más utilizada fue, contar los sentimientos a familiares o amistades con un promedio de 2,85 por encima de las demás

Tabla 8. Factores BAS del cuestionario de afrontamiento del estrés

<i>Factor 1: Búsqueda de apoyo social (BAS)</i>	<i>Puntaje</i>	<i>Correlación</i>
6. Contar los sentimientos a familiares o amigos	285	2,85
13. Pedir consejo a parientes o amigos	280	2,80
20. Pedir información a parientes o amigos	269	2,69
27. Hablar con amigos o parientes para ser tranquilizado	271	2,71
34. Pedir orientación sobre el mejor camino a seguir	279	2,79
41. Expresar los sentimientos a familiares o amigos	264	2,64
Total	1648	16,48
Promedio		2,74

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la siguiente tabla, se observa que, la estrategia expresión emocional abierta que utilizan las personas egresadas de la carrera de Administración en el Gran Área Metropolitana para afrontar el estrés, obtuvo un puntaje total de 1464. Con respecto al promedio, esta estrategia se ubicó en 2,44, lo que significa que, a veces es utilizada por la población. Es importante mencionar, que las acciones más comunes son el irritarse con alguna gente con un promedio de 2,81, y la menos frecuente el insultar con un promedio de 2,10.

Tabla 9. Factores EEA del cuestionario de afrontamiento del estrés

<i>Factor 2: Expresión emocional abierta (EEA)</i>	<i>Puntaje</i>	<i>Correlación</i>
4. Descargar el mal humor con los demás	255	2,55
11. Insultar a otras personas	210	2,10
18. Comportarse hostilmente	238	2,38
25. Agredir a alguien	211	2,11
32. Irritarse con la gente	281	2,81
39. Luchar y desahogarse emocionalmente	269	2,69
Total	1464	14,64
Promedio		2,44

Fuente: elaboración propia, 2023.

En la tabla 10, se refleja que, la estrategia de religión obtuvo un total de 1342 puntos. Con un promedio de 2,23, lo que significa que, la muestra objeto de estudio pocas veces utiliza la estrategia de religión. Resaltando la acción más utilizada que fue, confiar en que Dios remediase el problema con un promedio de 2,58 por encima de las otras estrategias.

Tabla 10. Factores RLG del cuestionario de afrontamiento del estrés

<i>Factor 3: Religión (RLG)</i>	<i>Puntaje</i>	<i>Correlación</i>
7. Asistir a la Iglesia	218	2,18
14. Pedir ayuda espiritual	207	2,07
21. Acudir a la Iglesia para rogar se solucione el problema	220	2,20
28. Confiar en que Dios remediase el problema	258	2,58
35. Rezar	238	2,38
42. Acudir a la Iglesia para poner velas o rezar	201	2,01
Total	1342	13,42
Promedio		2,23

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la tabla siguiente, se observa que, la estrategia focalizado en la solución del problema, obtuvo un puntaje total de 1786. Con respecto al promedio, se ubicó en 2,97, lo que significa que, la muestra casi siempre la utiliza. Es importante mencionar, que entre las acciones que menos frecuentes es hablar con las personas implicadas con una media de 2,65, mientras la más usual es pensar detenidamente los pasos a seguir con 3,25.

Tabla 11. Factores FSP del cuestionario de afrontamiento del estrés

<i>Factor 4: Focalizado en la solución del problema (FSP)</i>	<i>Puntaje</i>	<i>Correlación</i>
1. Analizar las causas del problema	300	3,00
8. Seguir unos pasos concretos	307	3,07
15. Establecer un plan de acción	307	3,07
22. Hablar con las personas implicadas'	265	2,65
29. Poner en acción soluciones concretas	282	2,82
36. Pensar detenidamente los pasos a seguir	325	3,25
Total	1786	17,86
Promedio		2,97

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la siguiente tabla, se observa que, la estrategia focalizado en la solución del problema, obtuvo un puntaje total de 1676. Con respecto al promedio, esta estrategia se ubicó en 2,79, lo que significa que, frecuentemente utiliza la estrategia. Teniendo un promedio de 2,89. Entre las acciones que más utilizan son concentrarse en otros estímulos, en el trabajo u otras actividades.

Tabla 12. Factores EVT del cuestionario de afrontamiento del estrés

<i>Factor 5: Evitación (EVT)</i>	<i>Puntaje</i>	<i>Correlación</i>
5. Concentrarse en otras cosas	289	2,89
12. Volcarse en el trabajo u otras actividades	289	2,89
19. «Salir» para olvidarse del problema	286	2,86
26. No pensar en el problema	268	2,68
33. Practicar deporte para olvidar	295	2,95
40. Tratar de olvidarse de todo	249	2,49
Total	1676	16,76
Promedio		2,79

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la tabla anterior, se refleja que, la estrategia de autofocalización negativa obtuvo un total de 11543 puntos. Teniendo un promedio de 2,57, lo que significa que, a veces utiliza la estrategia de autofocalización negativa. Resaltando la acción más utilizada que fue, sentir indefensión respecto al problema con un promedio de 2,75 por encima de las otras.

Tabla 13. Factores AFN del cuestionario de afrontamiento del estrés

<i>Factor 6: Autofocalización negativa (AFN)</i>	<i>Puntaje</i>	<i>Correlación</i>
2. Autoconvencerse negativamente	257	2,57
9. No hacer nada ya que las cosas suelen ser malas	254	2,54
16. Autoculpación	240	2,40
23. Sentir indefensión respecto al problema	275	2,75
30. Asumir la propia incapacidad para resolver la situación	272	2,75
37. Resignarse	245	2,45
Total	1543	15,43
Promedio		2,57

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la tabla 14, se observa que, la estrategia reevaluación positiva obtuvo un puntaje total de 1798. Con respecto al promedio, esta estrategia se ubicó en 2,99, lo que significa que, la muestra objeto de estudio casi siempre utiliza la estrategia reevaluación positiva. Es importante mencionar, que la más frecuente es ver los aspectos positivos con un promedio de 3,44 por encima de las otras.

Tabla 14. Factores REP del cuestionario de afrontamiento del estrés

<i>Factor 7: Reevaluación positiva (REP)</i>	<i>Puntaje</i>	<i>Correlación</i>
3. Ver los aspectos positivos	344	3,44
10. Sacar algo positivo de la situación	331	3,31
17. Descubrir que en la vida hay gente buena	296	2,96
24. Comprender que hay cosas más importantes	285	2,85
31. No hay mal que por bien no venga	278	2,78
38. Pensar que el problema pudo haber sido peor	264	2,64
Total	1798	17,98
Promedio		2,99

Fuente: Elaboración propia, 2023.

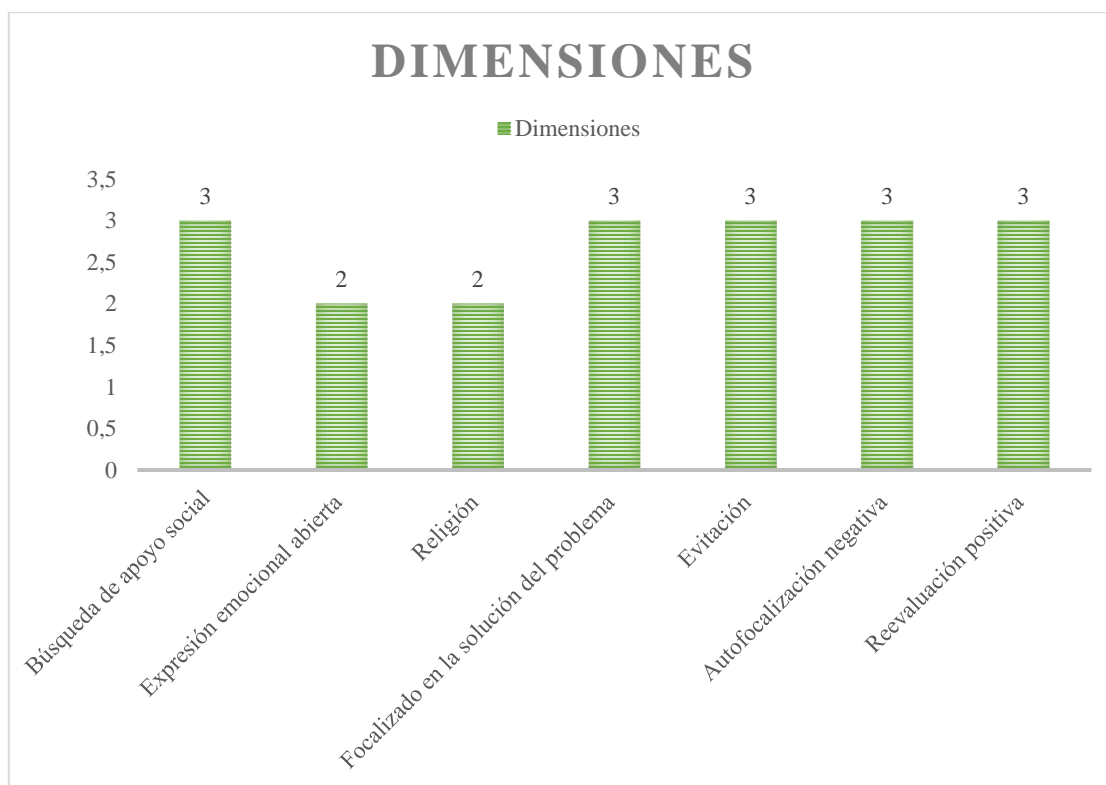
4.4 Dimensiones

En este apartado se presenta un análisis detallado de las dimensiones y promedios de las subescalas del cuestionario de estrés utilizado en el estudio. Este instrumento es una herramienta crucial para comprender cómo las personas lidian y manejan el estrés en diferentes situaciones. A través de la evaluación las subescalas, podemos identificar las estrategias específicas que utilizan los individuos para hacer frente a las tensiones y presiones de la vida cotidiana.

Esta tabla proporciona un análisis exhaustivo de las dimensiones y promedios de las subescalas del cuestionario del afrontamiento del estrés, lo que permite una comprensión más detallada de las estrategias utilizadas por los participantes para hacer frente a situaciones estresantes. Dada la extensión de la información de la tabla 15, esta sección se ha incluido en los anexos para facilitar la lectura del documento principal.

En la tabla siguiente figura, se observa que los promedios de las distintas dimensiones de afrontamiento, se mantiene dentro de los parámetros esperados.

Figura 6. Promedios de las distintas dimensiones de afrontamiento.



Fuente: Elaboración propia, 2023.

4.5 Análisis de fiabilidad

En representación en la tabla 16 se puede observar que las siguientes dimensiones; BAS, FSP, EVT y REP, oscilan entre 0.81 y 0.85 considerado bueno dentro del rango mientras que las dimensiones EEA, RLG y AFN, poseen un rango más bajo entre 0.68 y 0.72, siendo un resultado cuestionable. La escala total de las dimensiones arroja un alfa de 0.91 lo que indica que el CAE es un instrumento con excelente fiabilidad.

Los resultados muestran que cuatro de las siete dimensiones del CAE tienen una buena confiabilidad, con valores alfa entre 0.81 y 0.85. Esto significa que los ítems de estas subescalas tienen una adecuada consistencia interna para medir los constructos de las dimensiones. Con base en la información recopilada se demuestra que es un instrumento adecuado y fiable para medir las Estrategias de Afrontamiento.

Tabla 16. Análisis de fiabilidad del Alfa de Cronbach de las 7 dimensiones

Dimensiones	Número de ítems	Variación del puntaje total	Sumatoria de las variaciones de los ítems	Alfa de Cronbach
Búsqueda de apoyo social (BAS)	6	15.7	13.59	0.85
Expresión emocional abierta (EEA)	6	9.64	11.31	0.72
Religión (RLG)	6	9.63	10.44	0.68
Focalizado en la solución del problema (FSP)	6	13.08	9.75	0.85
Evitación (EVT)	6	11.64	10.54	0.81
Autofocalización negativa (AFN)	6	9.49	10.70	0.68
Reevaluación positiva (REP)	6	13.21	10.70	0.85
Sumatoria total	42	259.57	196.75	0.91

Fuente: Elaboración propia, 2023.

CAPITULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

5. Escala de niveles de estrés percibidos

Según los resultados finales obtenidos en La Escala de Estrés Percibido, que se aplicó en una muestra de 100 participantes, la población egresada de la carrera de Administración en el Gran Área Metropolitana se refleja en un 64% un nivel elevado de estrés el mes previo a la realización de la prueba. Estos resultados sugieren una asociación significativa entre el estrés percibido y el proceso de búsqueda de empleo después de la graduación, destacando la importancia de explorar dimensiones específicas del estrés, para comprender mejor las complejas interacciones entre el bienestar psicológico y la transición al mundo laboral. Tal como señalan Porcelli y Delgado (2009), "la transición de la universidad al ámbito laboral implica múltiples cambios vitales que representan estresores psicosociales".

De esta manera, se contrasta la evidencia empírica obtenida con el respaldo teórico de Porcelli y Delgado (2009), quienes ya habían identificado que esta transición suele implicar estresores psicosociales importantes para los recién graduados.

De acuerdo con la American Psychological Association (2019), la falta de empleo relacionado con la carrera universitaria puede tener un impacto significativo en la salud emocional de los individuos. El hecho de que ningún participante haya sido clasificado en el nivel leve de estrés en la escala de estrés percibido sugiere una carga emocional considerable asociada con esta situación.

Manteniendo una minoría el 36% dentro de los niveles de estrés moderados, en la escala de estrés percibido no se refleja a ningún participante dentro del nivel leve, por lo que se determina en base a esta información que para los individuos supone una carga emocional

bastante notoria el hecho de no encontrar un empleo que esté relacionado con su carrera universitaria (Gutiérrez et al., 2020).

5.2 Factores generadores de estrés

Algunos de los factores asociados de estrés que se consideran en este estudio son: la falta de experiencia previa en los puestos que se desea aplicar, la competencia con las personas aspirantes las expectativas y exigencias de las demás personas, la presión económica y la poca preparación en la transición universidad – mundo laboral, todos estos factores conllevan múltiples cambios en las personas recién graduadas (OIT, 2023, p. 25).

Los datos de esta investigación sugieren que el futuro en profesionales genera ansiedad. Además, la transición de la universidad al ámbito laboral implica múltiples cambios vitales que representan estresores psicosociales (Porcelli y Delgado, 2009).

La competencia que existe en el mercado laboral actual exige cada vez tener más preparación y experiencia, lo que supone un obstáculo para la población recién graduada, generando a su vez frustración debido a los requisitos que se suelen solicitar en los puestos relacionados con Administración (INEC, 2022, p. 12).

La falta de experiencia profesional previa es otro factor relevante, que coloca a las personas nuevas profesionales en desventaja frente a candidatos con más trayectoria (Kołodziej & Garczyńsk, 2016).

La búsqueda constante de oportunidades laborales y el envío repetido de solicitudes es en sí mismo un proceso estresante (Murphy et al., 2002). Requiere una motivación constante y persistente, lo cual tiende a ser agotador después de semanas o meses de poco éxito.

El desempleo prolongado se asocia con síntomas físicos de estrés, depresión, aislamiento social y conflictos familiares, según Murphy et al. (2002).

Los retos a los que se enfrenta la población recién graduada en el mercado laboral actual son importantes. La feroz competencia, la falta de experiencia laboral y la búsqueda constante de oportunidades laborales crean niveles significativos de estrés y frustración entre los jóvenes profesionales (OIT, 2023, p. 22).

5.3 Estrategias de afrontamiento

La estrategia de afrontamiento más utilizada por las personas participantes fue búsqueda de apoyo social con un valor de 3 sobre 5. Lo que indica que las personas buscan apoyo emocional en su red social cercana para enfrentar la situación de desempleo (Ramírez et al., 2020).

Otra de las estrategias que más se utiliza fue la Reevaluación Positiva. Para las personas egresadas de Administración representa un afrontamiento activo y adaptativo enfocarse en aspectos positivos que a su vez fortalece la resiliencia en estos individuos (González y Landero, 2014).

Según Montero et al. (2015) y Macías et al. (2018), la búsqueda de apoyo social emerge como la estrategia más utilizada, lo que concuerda con la teoría del apoyo social. Según esta teoría, buscar apoyo emocional en la red social cercana puede proporcionar un sentido de pertenencia, seguridad y consuelo durante momentos difíciles, como el desempleo.

La dimensión de Evitación presentó también un uso frecuente, evitar de forma temporal las situaciones que conlleva la inserción laboral puede parecer beneficioso para manejar el malestar emocional, sin embargo, también es necesario que se equilibre de con estrategias

como la búsqueda de soluciones. A su vez el enfoque en la solución de problemas refleja consistencia interna representando un afrontamiento efectivo ante problemas concretos y cómo manejarlos adecuadamente (Ramírez et al., 2020).

Menaghan (1983) citado en Ison y Aguirre (2001) dice que la teoría del afrontamiento sugiere que evitar temporalmente situaciones estresantes puede proporcionar alivio a corto plazo, pero es importante equilibrarlo con estrategias de afrontamiento activo, como la búsqueda de soluciones, para abordar adecuadamente los desafíos.

La Expresión emocional abierta se utilizó solo a veces por parte de la población, para la mayoría resulta difícil canalizar correctamente sus emociones ante las situaciones problemáticas en relación al desempleo. Como lo sugieren Montero et al. (2015). Según esta teoría, la expresión emocional abierta puede ser una herramienta eficaz para procesar y gestionar las emociones negativas asociadas con situaciones estresantes.

Las estrategias que se vieron desplazadas fueron la Autofocalización Negativa y la Religión obtuvieron los puntajes más bajos. Los datos obtenidos permiten sostener que las personas tienden a pensar que son culpables de no tener una buena inserción al mundo laboral de forma exacerbada lo cual no es adaptativo, y en cuanto a la religión al ser tan amplia y visualizada de distintas formas por cada persona varía entre individuos como una estrategia poco útil para enfrentar los problemas. Según Menaghan (1983) citado en Ison y Aguirre (2001) estas estrategias pueden no ser adaptativas y pueden contribuir a una peor salud emocional y bienestar general.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

El proceso de encontrar un trabajo después culminar la universidad implica una carga de estrés significativa, donde se ven implicados los niveles de estrés de las personas egresadas, así como las estrategias de afrontamiento que posean. Se necesitan intervenciones integrales para fortalecer las habilidades psicosociales de los graduados a fin de facilitar la búsqueda de empleo exitoso.

Los factores generadores de estrés en la población objeto de estudio están siendo creados por las situaciones complicadas que suceden a raíz del desempleo y la falta de capacitación para ingresar al mundo laboral una vez culminan sus estudios.

Se identifico en los resultados que la mayoría de las personas encuestadas que ven afectados sus niveles de estrés rondan entre los 26 y 30 años con un 57% de la población, se refleja un 96% en busca de empleo relacionado a sus estudios académicos actualmente.

La estrategia de afrontamiento del estrés que frecuentemente utilizan es la Búsqueda de Apoyo Social. En segundo lugar, se encuentra la Reevaluación Positiva usada ocasionalmente.

Los resultados demuestran que los egresados de la carrea de Administración del Gran Área Metropolitana pocas veces recurren a la religión como estrategia de afrontamiento debido al enfoque emocional de esta. Finalmente se concluye la falta de capacitación y experiencia les dificulta en gran medida su transición al mundo laboral.

6.2 Recomendaciones

En base a la investigación realizada se presentan las siguientes recomendaciones para las personas recién graduadas y futuros/as investigadores:

1. Desarrollar habilidades de manejo del estrés y autorregulación emocional: Implementar talleres o programas que enseñen técnicas de relajación, meditación, respiración consciente, mindfulness, entre otras. Estas herramientas pueden ayudar a los estudiantes a manejar de manera más efectiva el estrés y la ansiedad asociados con el proceso de búsqueda de empleo y la transición a la vida laboral.
2. Complementar el cuestionario empleado con entrevistas semiestructuradas y grupos focales para captar con mayor profundidad las experiencias subjetivas de las personas participantes.
3. Para futuras investigaciones evaluar la efectividad de las intervenciones psicoeducativas sobre el manejo del estrés y las habilidades blandas aplicadas a los y las estudiantes que estén próximos a culminar sus estudios.
4. Optar por pequeños cursos básicos de servicio al cliente y llevar a cabo asesoramiento meses antes de graduarse, y sobre todo que adquieran habilidades para saber a qué desafíos se deben enfrentar una vez inicie la búsqueda de empleo.
5. Realizar voluntariados, prácticas o pasantías para adquirir experiencia en el medio que les interesa.

6. Solicitar orientación sobre cómo desarrollar de forma correcta un Curriculum vitae atractivo para el mercado, incluso también para adquirir técnicas de cómo realizar entrevistas laborales y diferenciar buenas oportunidades laborales.
7. Durante el tiempo que se encuentren desempleados desarrollar nuevas habilidades demandadas en el mercado laboral actual como comunicación efectiva, habilidades digitales, idiomas, y trabajo en equipo.
8. Crear un perfil profesional sólido en redes sociales profesionales para darse a conocer y ampliar contactos.

Bibliografía

- Araniguría, F. (2011). Empleo y comunidad: los retos del autoempleo. *La Razón Histórica*, (15), 74-99. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3680940>
- Bonilla, O. (2021). *Estrés y estrategias de afrontamiento en colaboradores que forman parte de redes de apoyo social de la provincia de Heredia*. (Tesis de grado, Universidad Hispanoamericana).
- Bucheli, M., Aguilar, R., y Carmona, R. (2023). *El empleo en Costa Rica después de la pandemia*. *Económica CU*, 10(1), 1-15. <https://doi.org/10.35305/economica.v10i1.287>
- Cabanach, R. G., Souto-Gestal, A., & Franco, V. (2016). Acción psicológica towards employment: Effects of social support and proactive coping. *Acción Psicológica*, 13(2), 31-42. <https://doi.org/10.5944/ap.13.2.17837>
- Carvajal, P. y Trejos, J. (2012). Mercado laboral de profesionales recién graduados de la educación superior universitaria estatal de Costa Rica. Un análisis de la información del Observatorio Laboral de Profesiones. *Revista Electrónica Educare*, 16(1), 155-175. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v16n1/a10v16n1.pdf>
- Chóliz, M. (2022). *Estrategias de afrontamiento: concepto y tipos*. Universidad de Valencia. <https://www.uv.es/choliz/Estrategias%20de%20afrontamiento.pdf>
- Chrousos, G. P., y Gold, P. W. (1992). Los conceptos de estrés y trastornos del sistema de estrés: Visión general de la homeostasis física y conductual. *JAMA*, 267(9), 1244-1252. <https://doi.org/10.1001/jama.1992.03480090092034>

- Enríquez, Á., y Rentería, E. (2007). Estrategias de aprendizaje para la empleabilidad en el mercado del trabajo de profesionales recién egresados. *Universitas Psychologica*, 6(1), 89-104.
- Espina, M. (2017, 18 de Julio). *El afrontamiento: ¿Cómo afrontamos el estrés?*
<https://marisaespina.com/afrontamiento-afrontamos-estres/>
- Fernández, E. (1997). Estilos y estrategias de afrontamiento. *Cuaderno de prácticas de motivación y emoción* (pp. 189-206). Pirámide.
<https://www.edicionespiramide.es/libro.php?id=4522989>
- Fernández, S. y Sánchez, J. (2012). La orientación laboral como un instrumento político-social en contextos de crisis: la respuesta ante la incertidumbre del empleo. *La Razón Histórica*, 18, 20-38.
<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/27817/1/Sergio%20Fern%c3%a1nde%20Riquelme%20y%20Jos%c3%a9%20Maria%20S%c3%a1nchez.%20La%20Orientaci%c3%b3n%20laboral.%20N18,%202012.pdf>
- García, C., Treviño, A., y Banda, F. (2019). Caracterización del seguimiento de egresados universitarios. *Revista Estudios del Desarrollo Social: Cuba y América Latina*, 7(1), 23-38. <https://revistas.uh.cu/revflacso/article/view/6316/5344>
- García, R. (2015). *Trabajo Fin de Grado: La inserción laboral de los egresados universitarios. Propuesta de intervención desde el Trabajo Social*. (Tesis de licenciatura, Universidad de Valladolid).
<https://core.ac.uk/download/pdf/211098575.pdf>

- González, M., Lacasta, M. A., y Ordóñez, A. (2020). Afrontamiento del estrés en personas con discapacidad intelectual: evaluación, prevención e intervención. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 11(1), 1-18. <https://dx.doi.org/10.5093/pi2018a10>
- González, M. & Landero, R. (2014). Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): Validación en una muestra mexicana. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 19(1), 27-42. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.19.num.1.2014.12980>
- Gutiérrez, J. C., Jiménez, B. M., & Hernández, E. G. (2020). Niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en egresados universitarios en búsqueda de empleo. *Revista Científica de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales*, 14(1), 115-132. <https://doi.org/10.35622/j.rcuaa.2020.01.007>
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). *A meta-analytic review of benefit finding and growth. Journal of consulting and clinical psychology*, 74(5), 797.
- Hogan, R., Chamorro-Premuzic, T., & Kaiser, R. B. (2013). *Empleabilidad y éxito profesional: Cerrando la brecha entre la teoría y la realidad. Psicología Industrial y Organizacional*, 6(1), 3-16. <https://doi.org/10.1111/iops.12001>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2022). *Encuesta Continua de Empleo al cuarto trimestre de 2022*. <https://www.inec.cr/documento/encuesta-continua-de-empleo-al-cuarto-trimestre-de-2022>
- Ison, M., y Aguirre, C. (2001). El afrontamiento: Estrategias para el manejo del estrés. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 3(2), 145-163. https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/95061/CONICET_Digital_A.pdf

- Jiang, Z. (2016). *Angustia emocional y comportamiento de búsqueda de empleo: el papel mediador de la autoeficacia en la búsqueda de empleo. Revista de Salud Conductual en el Lugar de Trabajo*, 31(2), 77-92. <https://doi.org/10.1080/15555240.2016.1195516>
- Koen, J., Klehe, U. C., Van Vianen, A. E., Zikic, J., & Nauta, A. (2012). *Estrategias de búsqueda de empleo y calidad del reemplazo: el impacto de la adaptabilidad profesional. Revista de Comportamiento Vocacional*, 81(3), 363-377. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.09.001>
- Kołodziej, I., & Garczyński, J. (2016). Evaluation of an intervention focused on developing psychological coping skills in unemployed university graduates. *Current Issues in Personality Psychology*, 4(3), 159–170. <https://doi.org/10.5114/cipp.2016.61389>
- Lee, E. H. (2012). Review of the psychometric evidence of the perceived stress scale. *Asian Nursing Research*, 6(4), 121-127. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2012.08.004>
- Macías, M. A., Orozco, C., Amarís, M., y Zambrano, J. (2018). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Revista Cultura Científica*, 16(1), 302-313.
- Marzzoco, A., y Torres, B. (2007). *Bioestadística (3a ed.)*. Panamericana.
- Monge, R., Zúñiga, C., Hernández, C. (2021). Estrés y estrategias de afrontamiento en la búsqueda de empleo de graduados universitarios costarricenses. *Revista Educación*, 45(2), 1-17. <https://doi.org/10.15517/revedu.v45i2.43997>

- Montero, J., Rodríguez, M., & Sánchez, J. C. (2015). Afrontamiento y dispersión cognitiva en población con fibromialgia. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 6(2), 115-127.
- Montseny, F. (2022). *Afrontamiento del estrés*. <https://kibbutzpsicologia.com/afrontamiento-del-estres/amp/>
- Morales, F. (2018). Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 289-294. <https://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v2.1228>
- Mora, M. (2021). Análisis del proceso de inserción laboral de los graduados de la carrera de Orientación de la Universidad de Costa Rica. *Revista Educación*, 45(1), 81-100. El aporte de la Orientación en el proceso de inserción laboral de personas con discapacidad.pdf (una.ac.cr)
- Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (MTSS) (2022). *Estrategia Nacional de Empleabilidad y Talento Humano 2022-2026*. https://www.mtss.go.cr/elms/grupos/upload/documentos/empleabilidad_talento_humano_2022_2026-web.pdf
- Murphy, G. C., Athanasou, J. A., & King, N. E. (2002). Joblessness and mental health in the United States and Australia. *Journal of Mental Health Policy and Economics*, 5(1), 35-42. https://www.icmpe.org/test1/journal/issues/v5pdf/5-35_text.pdf
- Navarro, K. y Weinstein, E. (2016). Transición de la universidad al mundo laboral: una mirada desde el estigma. *Universum*, 31(2), 97-119. <https://doi.org/10.4067/S0718-23762016000200006>

- Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2023). *Perspectivas Sociales y del Empleo en el Mundo: Tendencias 2023*. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/---publ/documents/publication/wcms_864633.pdf
- Perrone, L. & Vickers, M.H. (2003). Life after graduation as a “very uncomfortable world”: An Australian case study. *Education + Training*, 45(2), 69-78. <https://doi.org/10.1108/00400910310463592>
- Porcelli, P., y Delgado, A. (2009). Estrés y salud. Psimática.
- Porras, N. R. (2013). Inserción laboral y salud mental: una reflexión desde la psicología del trabajo. *Revista Tesis Psicológica*, 8 (2), 98-117.
- Ptacek, J. T., Smith, R. E., & Zanas, J. (1992). Género, evaluación y afrontamiento: un análisis longitudinal. *Revista de Personalidad*, 60(4), 747–770. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00272.x>
- Ramírez, L., Chang-Guzmán, J., Fernández-Rosabal, P., Jiménez-Rico, D., & Landero-Hernández, R. (2020). Estrategias de afrontamiento y niveles de estrés en estudiantes universitarios de primer ingreso. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 5(1), 1-15. <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/128>
- Revista de Enfermería Actual en Costa Rica. (2021). Fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento en relación con el estrés laboral: una experiencia de sistematización. *Revista de Enfermería Actual de Costa Rica*, 40. <https://doi.org/10.15517/revenf.v0i40.43713>
- Rice, P. L. (2012). *Estrés y salud (6a ed.)*. Prentice Hall.

- Rottinghaus, P., Day, S., y Borgen, F. (2005). El Inventario de Futuros de Carrera: Una medida de la adaptabilidad y el optimismo relacionados con la carrera. *Revista de Evaluación de Carreras*, 13(1), 3-24. <https://doi.org/10.1177/1069072704270271>
- Sandi, C., y Haller, J. (2015). Estrés y cerebro social: efectos conductuales y mecanismos neurobiológicos. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(5), 290-304. <https://doi.org/10.1038/nrn3918>
- Sandín, B., y Chorot, P. (2002). Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): Desarrollo y Validación Preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1), 39-54
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of clinical and health psychology*, 3(1), 141-157. https://www.researchgate.net/publication/26420219_El_estres_Un_analisis_basado_en_el_papel_de_los_factores_sociales
- Sampieri, R., Collado, C., y Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6a ed.). McGraw-Hill.
- Sampieri, R. y Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Interamericana.
- Tholen, G. (2015). Graduate employability and the principle of potentiality: A critical agenda for higher education research. *British Journal of Sociology of Education*, 36(8), 1193-1214.
- Tomasik, M. J., Hardy, S., Haase, C. M., & Heckhausen, J. (2009). *Adaptación de las aspiraciones vocacionales de los jóvenes alemanes durante la transición de la*

escuela al trabajo. Revista de Comportamiento Vocacional, 74(1), 38-48.
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2008.10.003>

Vales, L. (2009). *Resiliencia y vulnerabilidad en un proyecto social - El funcionamiento mental impulsivo y el apoyo social en la red vincular en niños de 10 a 14 años en situaciones de vulnerabilidad social estresantes* [Tesis de maestría, Universidad de Favaloro]. Repositorio Institucional de la Universidad de Favaloro.
<http://ri.favaloro.edu.ar/handle/123456789/9876>

Velásquez, N. (2013). Inserción laboral y salud mental: una reflexión desde la psicología del trabajo. *Tesis psicológica: Revista de la Facultad de Psicología*, 8(2), 98-117.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4630497.pdf>

Vetrov, A. y Cedeño, M. (2020). *Resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes egresados de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí durante la pandemia covid-19*. <https://revistas.itsup.edu.ec/index.php/sinapsis/article/view/413>

Wanberg, C. R. (2012). The individual experience of unemployment. *Annual Review of Psychology*, 63, 369-396. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100500>

Anexos

Anexo 1 consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN LA INVESTIGACIÓN

Título del estudio: Estrategias de afrontamiento del estrés en egresados de la carrera de Administración en busca de empleo en la Gran Área Metropolitana.

Investigadora Principal: Sheika Ash Russell

Institución: Universidad Hispanoamericana

Información sobre el estudio:

Le invitamos a participar en un estudio académico titulado "Estrategias de afrontamiento del estrés en egresados de la carrera de Administración en busca de empleo en la Gran Área Metropolitana". El objetivo de este estudio es comprender las estrategias que utilizan los egresados de la carrera de Administración para enfrentar el estrés relacionado con la búsqueda de empleo.

Participación:

Su participación en este estudio implica completar un cuestionario que se estima que tomará aproximadamente 15 minutos de su tiempo. No se le pedirá que proporcione información confidencial o personalmente identificable en el cuestionario.

El cuestionario está diseñado exclusivamente con fines académicos y de investigación, y sus respuestas serán tratadas de manera confidencial. Los datos recopilados se utilizarán

únicamente con fines de investigación. Su identidad se mantendrá anónima en todos los informes y publicaciones derivados de este estudio.

Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre el estudio, puede ponerse en contacto con la investigadora principal, Sheika Ash Russell, en la siguiente dirección de correo electrónico: Sheika.ash@uhispano.ac.cr. También puede contactar directamente a la Universidad Hispanoamericana, con el Profesor Glenn Ismael Benavides Pérez, tutor de tesis a cargo de la orientación de esta investigación: glenn.benavides0764@uhispano.ac.cr

Al marcar SI a continuación, confirma que ha leído y comprendido la información proporcionada y que otorga su consentimiento voluntario para participar en este estudio.

SI () NO ()

Anexo 2 Cuestionario Sociodemográfico

Este cuestionario recolecta información sociodemográfica. Para completar el cuestionario deberá responder a cada uno de los ítems.

1. Sexo

Femenino ()

Masculino ()

2. Edad en años

3. Provincia

San José ()

Heredia ()

Alajuela ()

4. Tipo de institución donde estudio

Publica ()

Privada ()

5. Se encuentra actualmente buscando trabajo en relación a su carrera universitaria

Si ()

No ()

Anexo 3 Escala de niveles de estrés

Las preguntas en esta escala hacen referencia a tus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indica con una “X” cómo te has sentido o cómo has enfrentado cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido afectado por algo que ocurrió inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	4	3	2	1	0
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	4	3	2	1	0
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado seguro sobre tu capacidad para manejar tus problemas personales?	4	3	2	1	0
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las cosas van bien?	4	3	2	1	0
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas	0	1	2	3	4

las cosas que tenías que hacer?					
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?	4	3	2	1	0
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que tenías todo bajo control?	4	3	2	1	0
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado enfadado porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que te faltan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo?	4	3	2	1	0
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?	0	1	2	3	4

Es importante notar la puntuación para cada respuesta:

En los ítems 1, 2, 3, 8, 11, 12 y 14 (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). En los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (4 = nunca, 3 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 1 = a menudo, 0 = muy a menudo)

Anexo 4 Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)

Instrucciones

A continuación, se describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente. Deberá responder a cada enunciado expresando, la frecuencia que tiene cada uno de ellos marcando la casilla correspondiente según los siguientes rangos 0= nunca, 1= pocas veces, 2 = a veces, 3= frecuentemente, 4= casi siempre.

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

¿Cómo se ha comportado *habitualmente* ante situaciones de estrés?

1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente	0	1	2	3	4
2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal	0	1	2	3	4
3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema	0	1	2	3	4
4. Descargué mi mal humor con los demás	0	1	2	3	4
5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas	0	1	2	3	4
6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía	0	1	2	3	4
7. Asistí a la Iglesia	0	1	2	3	4
8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados	0	1	2	3	4
9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas	0	1	2	3	4
10. Intenté sacar algo positivo del problema	0	1	2	3	4
11. Insulté a ciertas personas	0	1	2	3	4
12. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
13. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema	0	1	2	3	4

14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)	0	1	2	3	4
15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo	0	1	2	3	4
16. Comprendí que yo fui el principal causante del problema	0	1	2	3	4
17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás	0	1	2	3	4
18. Me comporté de forma hostil con los demás	0	1	2	3	4
19. Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema	0	1	2	3	4
21. Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema	0	1	2	3	4
22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema	0	1	2	3	4
23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación	0	1	2	3	4
24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes	0	1	2	3	4
25. Agredí a algunas personas	0	1	2	3	4
26. Procuré no pensar en el problema	0	1	2	3	4
27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal	0	1	2	3	4
28. Tuve fe en que Dios remediaría la situación	0	1	2	3	4
29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas	0	1	2	3	4
30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema	0	1	2	3	4
31. Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga»	0	1	2	3	4
32. Me irrité con alguna gente	0	1	2	3	4
33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir	0	1	2	3	4
35. Recé	0	1	2	3	4
36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	0	1	2	3	4
37. Me resigné a aceptar las cosas como eran	0	1	2	3	4
38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor	0	1	2	3	4
39. Luché y me desahugué expresando mis sentimientos	0	1	2	3	4

40. Intenté olvidarme de todo	0	1	2	3	4
41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos	0	1	2	3	4
42. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar	0	1	2	3	4

Anexo 5 Tabla 15 del análisis de resultados

Tabla 15. Promedios de las subescalas del cuestionario de afrontamiento del estrés

Dimensiones	Ítems	Promedio por ítem	Promedio por dimensiones
<i>Búsqueda de apoyo social (BAS)</i>	6	2,85	3
	13	2,80	
	20	2,69	
	27	2,71	
	34	2,79	
	41	2,64	
<i>Expresión emocional abierta (EEA)</i>	4	2,55	2
	11	2,10	
	18	2,38	
	25	2,11	
	32	2,81	
	39	2,69	
<i>Religión (RLG)</i>	7	2,18	
	14	2,07	

	21	2,20	
	28	2,58	2
	35	2,38	
	42	2,01	
<i>Focalizado en la</i>	1	3,00	
<i>solución del</i>	8	3,07	
<i>problema (FSP)</i>	15	3,07	
	22	2,65	3
	29	2,82	
	36	3,25	
<i>Evitación (EVT)</i>	5	2,89	
	12	2,89	
	19	2,86	
	26	2,68	3
	33	2,95	
	40	2,49	
<i>Autofocalización</i>	2	2,57	
<i>negativa (AFN)</i>	9	2,54	
	16	2,40	
	23	2,75	3
	30	2,75	
	37	2,45	
	3	3,44	

<i>Reevaluación</i>	10	3,31	
<i>positiva (REP)</i>	17	2,96	
	24	2,85	3
	31	2,78	
	38	2,64	

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Anexo 6 Cartas

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO (CENIT)
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACION**

San José, 25 de mayo del 2023

Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Sheika Shamelia Ash Russell_____ con número de identificación 702710390_____ autor (a) del trabajo de graduación titulado "Estrategias de Afrontamiento en estudiantes universitarios egresados de administración en una muestra josefina"._____ presentado y aprobado en el año 2023_____ como requisito para optar por el título de Licenciatura_____; Si autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,



702710390

Firma y Documento de Identidad

CARTA DEL TUTOR

San José, 15 de febrero de 2024.

Carrera Psicología
Universidad Hispanoamericana
Estimados Señores:

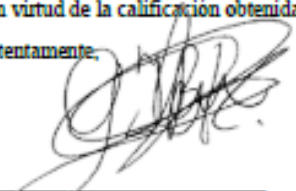
La estudiante SHEIKA SHAMELIA ASH RUSSELL cédula 702710390 me ha presentado para efectos de revisión y aprobación de investigación denominado: "ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN EGRESADOS DE LA CARRERA DE ADMINISTRACIÓN EN BUSCA DE EMPLEO EN LA GRAN ÁREA METROPOLITANA" el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Psicología.

En mi calidad de tutor, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos: conclusiones y recomendaciones. De los resultados obtenidos por el postulante, se obtiene la siguiente calificación:

a)	Originalidad del tema	10 %	10
b)	Cumplimiento de entrega de avances	20 %	20
c)	Coherencia entre los objetivos, los instrumentos aplicados y los resultados de la investigación	30 %	30
d)	Relevancia de las conclusiones y recomendaciones	20 %	19
e)	Calidad, detalle del marco teórico	20 %	18
		100 %	97

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura.

Atentamente,


Glenn Ismael Benavides Pérez
Cédula identidad: 1-0810-0764.
Carné Profesional: 12154.

CARTA DEL LECTOR

Alajuela, 30 de abril 2024.

***Carrera de Psicología
Universidad Hispanoamericana***

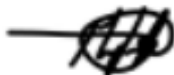
Estimados señores:

La estudiante **Sheika Shamelia Ash Russel** cédula de identidad 702710390 me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado: "ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN EGRESADOS DE LA CARRERA DE ADMINISTRACIÓN EN BUSCA DE EMPLEO EN LA GRAN ÁREA METROPOLITANA", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Psicología.

En mi calidad de lectora, he verificado que se han hecho correcciones indicadas durante el proceso de lectoría y he evaluado aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

Por consiguiente, se avala el trabajo para su siguiente etapa.

Atentamente,



Marta María Artavia Alpizar
114160816
CPPCR 12270

DECLARACIÓN JURADA

Yo Sheika Shamelia Ash Russell, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 702710390 egresado de la carrera de Psicología de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de Licenciatura, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: "ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN EGRESADOS DE LA CARRERA DE ADMINISTRACIÓN EN BUSCA DE EMPLEO EN LA GRAN ÁREA METROPOLITANA", es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. en fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los 25 días del mes de mayo del año dos mil veintitrés.



702710390

Firma del estudiante

Cédula