

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



Tesis

**ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO UTILIZADAS EN
ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LOS
ÚLTIMOS CICLOS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LA CIUDAD
DE CAJAMARCA, 2021.**

Autoras:

Yolanda del Carmen Mori Mariñas.

Raquel Noemí Ruíz Altamirano.

ASESOR: Lorena Elizabeth cuenca Torrel.

Cajamarca – Perú

Junio – 2021

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



Tesis

**ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO UTILIZADAS EN
ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LOS
ÚLTIMOS CICLOS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LA CIUDAD
DE CAJAMARCA, 2021.**

Tesis presentada en cumplimiento parcial de los requerimientos para optar el
título de licenciada en Psicología.

Autoras:

Yolanda del Carmen Mori Mariñas.

Raquel Noemí Ruíz Altamirano.

ASESOR: Lorena Elizabeth Cuenca Torrel

Cajamarca – Perú

Junio – 2021

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO
URRELO FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**APROBACIÓN DE TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO
PROFESIONAL**

**“ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
UTILIZADAS EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE
PSICOLOGÍA DE LOS ÚLTIMOS CICLOS DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE LA CIUDAD DE CAJAMARCA,
2021”**

Presidente: Dra. Lucía Milagros Esaine Suárez.

Secretario: Mg. Cynthia Daniela Peña Muñoz.

Asesor: Lorena Elizabeth Cuenca Torrel.

DEDICATORIA:

A Dios porque ha sido el pilar más importante que me ha sostenido para poder cumplir metas.

A mis padres, hermanos, sobrinos y novio porque, han sido mi apoyo y motivación en todo momento.

En especial mi madre, quién es mi ejemplo a seguir y la que me acompañó y apoyó en cada paso de mi vida.

Yolanda Mori

Dedico con todo mi amor y corazón a mis amados padres Isidora y Armando, mi esposo Cesar, a mis bellas y amadas hijas Saskia y Ezia, a mi hermano Alexis y a mis suegros Carmen y Lorenzo, pues sin ellos no lo hubiera logrado, por eso les doy mi trabajo porque los amo.

Raquel Ruíz.

.

AGRADECIMIENTO:

- A Dios, por habernos dado la oportunidad de cumplir y vivir una de nuestras más anheladas metas en la vida.
- A nuestros padres, por creer en nosotras, siempre alentarnos, por habernos guiado por la vía del éxito a través de su ejemplo personal y laboral.
- A la Magister Lorena Cuenca Torrel por habernos guiado en el desarrollo de nuestra tesis, por la paciencia para la realización de la investigación.
- Al Magister Juan Pablo Sarmiento por su disponibilidad para resolver nuestras dudas y compartir sus conocimientos.
- A la universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, facultad de psicología por brindarnos las facilidades en la aplicación de nuestros instrumentos de investigación para así poder desarrollar nuestras tesis.
- A los estudiantes de psicología de los últimos ciclos quienes colaboraron para que esta investigación pudiera realizarse.

RESUMEN:

- La presente investigación tiene como propósito principal determinar la relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento, adicionalmente se identificó la relación entre las dimensiones de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de psicología de los últimos ciclos de una Universidad Privada de la ciudad de Cajamarca, 2021 - 0. La investigación es de tipo básico y cuantitativo, con un diseño correlacional, de corte trasversal y no experimental, contó con un muestreo no probabilístico por conveniencia en una muestra conformada por estudiantes de la facultad de psicología de una Universidad Privada de la ciudad de Cajamarca, 2021 - 0. Para medir el estrés se utilizará la Escala de estrés (2014) de la Pontifica Universidad Javeriana de Colombia y fue avalado por el Ministerio de Protección Social, para medir las estrategias de afrontamiento se utilizó la Escala de Afrontamiento BriefCope 28 de Carver (1989. De acuerdo a los resultados se muestra que existe correlación significativa baja y directa entre estrés y estrategias de afrontamiento ($r = ,252^*$), el cual significa que a más estrés, más estrategias de afrontamiento, estos resultados indican que probablemente en otras poblaciones no se dé lo mismo.

Palabras clave: Estudiantes universitarios, Estrés, Estrategias de afrontamiento.

ABSTRACT

- The main purpose of this research is to determine the relationship between stress and coping strategies, additionally the relationship between the dimensions of stress and coping strategies in students of the psychology faculty of the last cycles of a Private University of the city of Cajamarca, 2021 - 0. The research is of a basic and quantitative type, with a correlational, cross-sectional and non-experimental design, it had a non-probabilistic sampling for convenience in a sample made up of students from the Faculty of Psychology of a Private University of the city of Cajamarca, 2021 - 0. To measure stress, the Stress Scale (2014) of the Pontifica Universidad Javeriana de Colombia will be used and it was endorsed by the Ministry of Social Protection, to measure coping strategies will be used the BriefCope Coping Scale 28 by Carver (1989). According to the results, it is shown that e There is a low and direct significant correlation between stress and coping strategies ($r = .252 *$), which means that the more stress, the more coping strategies, these results indicate that the same may not be the case in other populations.

Keywords: University students, Stress, Coping strategies.

Tabla de contenido

DEDICATORIA:	vi
AGRADECIMIENTO:	vii
. RESUMEN:	viii
ABSTRACT.....	9
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	13
1.1 Planteamiento del problema:	14
1. 2 Formulación del problema:	17
1.3 Justificación:.....	17
1.4 Objetivos de la investigación:	18
Objetivo General:.....	18
Objetivos Específicos:	19
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	20
2.1 Antecedentes de investigación:	21
Internacional:	21
Nacional:	23
Local:	25
2. 2 Bases teóricas:	26
Estrés:.....	26
Estrategias de Afrontamiento:.....	32

2.3 Definición de términos básicos:	36
Estrés:.....	36
Estrategias de Afrontamiento:.....	36
2.4 Hipótesis de investigación:.....	36
Hipótesis General:.....	36
Hipótesis Nula:.....	36
2.5 Definición operacional de variables:.....	36
CAPÍTULO III: MÉTODO DE INVESTIGACIÓN	39
3.1 Tipo de investigación:	40
3. 2 Diseño de investigación:	40
3.3 Población, muestra y unidad de análisis:	40
– Población:.....	40
– Muestra:.....	40
– Unidad de análisis:	41
– Criterios de Inclusión:	41
– Criterios de Exclusión:	41
– Criterios de eliminación:	41
3.4 Instrumento de recolección de datos:	41
3.5 Procedimiento de recolección de datos:	42
3.6 Análisis de datos:	43

3.7 Consideraciones éticas:	43
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	44
4.1 RESULTADOS:.....	45
4. 2 DISCUSIÓN:	53
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	57
5.1 CONCLUSIONES	58
5. 2 RECOMENDACIONES:	59
REFERENCIAS:.....	60
ANEXOS:	65
ANEXO A:	66
ANEXO B	68
ANEXO C	69
ANEXO D.....	71
ANEXO E	72
ANEXO F.....	75

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:

1.1 Planteamiento del problema:

Hoy en día, el estrés se ha tornado tema cotidiano debido a que muchas personas lo padecen, ya sea en contextos familiares, sociales, laborales o de formación profesional; no obstante, el estrés no se presenta de igual forma en todas las personas, de igual forma, no todas las personas utilizan las mismas estrategias de afrontamiento para confrontar esta problemática, por ello cada persona utiliza los recursos con los que cuenta y mejor maneja. (Lazarus y Folkman, 1986).

Es así que, el estrés puede ser configurado como un peligro que atenta contra el bienestar y supervivencia de las personas. En este sentido, cuando una persona se ve amenazada por una situación de tensión tiene dos caminos, o los enfrenta o huye. Lo primero que las personas tienden a hacer es evitar la tensión; sin embargo, cuando no pueden evitar dicha tensión entonces no les queda otro camino que enfrentarla (Cabrera, 2015).

En tal sentido, García (2015) menciona que el estrés es la respuesta que el organismo tiene frente a alguna demanda es parte de su adaptación filogenética, es decir, son patrones que se encuentran en los seres vivos y que los mantiene alerta para el ataque y huida pudiendo estar en relación a las condiciones psicosociales.

A su vez, Crisólogo e Idrogo (2019), el estrés afecta a los estudiantes que cursan los últimos ciclos de tal manera que los niveles en su rendimiento académico y físico presentan un descenso considerable; adicionalmente, a este su salud física comienza a verse deteriorada presentando problemas médicos; así también se afecta su salud emocional la cual se refleja en situaciones como agotamiento emocional, episodios de irritabilidad prolongados, aislamiento y sentimientos de frustración personal y profesional.

Por ello, Gaeta y Martín (2009) exponen que a lo largo del tiempo se puede percibir que la formación académica y profesional demanda un sacrificio personal y un compromiso por parte de los estudiantes, quienes hacen que sus vidas estén sujetas a demandas, esfuerzos, responsabilidades y un ritmo de vida acelerado siendo todo esto altamente nocivo para la salud causando en muchos casos daños físicos y psicológicos como cansancio, agotamiento y falta de interés por mantener una adecuada formación.

De este modo, Castaño y León (2010) describen que los estilos de afrontamiento al estrés, son predisposiciones que cada persona posee para enfrentar una situación los cuales están relacionados con las preferencias de cada ser humano en el uso de un determinado tipo o estrategia de afrontamiento, con su estabilidad en el tiempo y situación. En un sentido más concreto, las estrategias de afrontamiento, se utilizan en todos los contextos y tienen la característica de ser cambiantes de acuerdo a la situación que lo desencadena.

Por ende, Lazarus y Folkman (1986), plantean la existencia de dos dimensiones en las que se dividen las estrategias de afrontamiento, las cuales son: 1. Estrategias de afrontamiento centradas en el problema las cuales se utilizan con el fin de usar una y otra vez las evaluaciones cognitivas cuando la persona se encuentra frente a situaciones que le generan estrés con el fin de que los sucesos negativos disminuyan y 2. Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción las cuales

se enfocan en la subjetividad evaluando los eventos estresantes de forma costo - beneficio para brindar la solución más adecuada.

Esta información teórica puede corroborarse con el estudio de Cabrera (2018), donde se indica que, a nivel internacional, el 65% de los jóvenes utilizan las estrategias de afrontamiento centradas en el problema mientras que el 35% utilizan las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción. En cuanto a Perú, el estudio de Cortez (2018) indica que el 45% de los jóvenes utilizan las estrategias de afrontamiento centradas en el problema mientras que el 55% de los jóvenes utilizan las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción. Finalmente, en el ámbito cajamarquino, a través del estudio de Crisólogo e Idrogo (2019) se observa que el 60% de jóvenes de estudios superiores utilizan las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y el 40% las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.

De este modo, Carver et al. (1989) refieren que los estilos de afrontamiento son respuestas a una situación estresante, esta situación en cada ser humano suele ser diferente ya sea por la experiencia propia o autoapreciaciones de las capacidades y/o motivaciones lo cual influye en la adaptación así mismo utiliza la palabra “coping”, para hacer referencia a la manera de enfrentar una experiencia estresante y manejarla; así, la respuesta de afronte puede ser directa cuando logra eliminar aquello que origina el peligro y una respuesta directa atenuante cuando se disminuye la interpretación de peligro.

Por lo tanto, asumiendo que el estrés es fruto de una continua interacción entre el sujeto y su medio, de tal manera que la situación será percibida o valorada como estresante o no por el individuo, con independencia de las características objetivas del suceso. Por ello se define al afrontamiento como un sistema de múltiples determinaciones en las que se encuentran aspectos situacionales como por ejemplo predisposiciones personales (Carver, 1997),

Es por ello que, de acuerdo a Barraza (2015), los estudiantes de estudios superiores han presentado problemas alarmantes en el desarrollo de su salud física y mental, manifestando conductas de riesgo causado por el manejo inadecuado del estrés que se genera por las presiones académicas, debido a ello se ha optado por estudiar a profundidad las variables estrés y estilos de afrontamientos en jóvenes de estudios superiores.

Por consiguiente, de acuerdo a la literatura revisada, a las cifras actualizadas sobre estrés, y a la necesidad vista dentro de las universidades en los estudiantes de los últimos ciclos es que nace el siguiente enunciado de investigación.

1. 2 Formulación del problema:

¿Cuál es la relación entre el estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas en estudiantes de la facultad de psicología de los últimos ciclos de una Universidad Privada de la ciudad de Cajamarca, 2021 - 0?

1. 3 Justificación:

Conceptualizando al estrés como un problema de carácter psicosocial el cual eleva sus índices diariamente y que trae repercusiones negativas a las personas que lo padecen de carácter fisiológico, emocional y social (Crisólogo e Idrogo, 2019), es necesario estudiar al fenómeno como tal y a la vez estudiar las estrategias que pueden utilizarse para hacer frente al mismo con el fin de salir airoso de un evento estresante.

Es así que, la investigación según las líneas de la Facultad de Psicología de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo corresponde al área de investigación de bienestar y desarrollo familiar, laboral y social.

El presente estudio revela su importancia científica desde diversos puntos: En principio, punto teórico, ya que, al realizar el estudio, las investigadoras pretenden aumentar el conocimiento existente

a través de la obtención de nuevos resultados los cuales nos muestren la situación actual de los jóvenes de Cajamarca.

Asimismo, el estudio brindará un aporte desde el punto metodológico ya que servirá de antecedente para realizar futuras investigaciones, permitiendo no sólo ampliar el conocimiento sino generar nuevos temas relacionados con el estrés y las estrategias de afrontamiento, debido a que el tema ha sido estudiado ampliamente dentro del ámbito profesional, (médicos, docentes, fuerzas armadas) dejando de lado el ámbito de los estudiantes de estudios superiores, por ello, el presente estudio de investigación pretende cubrir el vacío que se presenta dentro del campo de la investigación presentando cifras de acuerdo a la realidad cajamarquina y a la población de estudios superiores la cual no ha sido estudiada.

Finalmente, desde el plano social, el estudio brindará un apoyo al departamento de psicología de la universidad de Cajamarca para crear herramientas necesarias como programas de prevención, para disminuir las tasas de estrés; asimismo permitirá conocer más a fondo sobre las estrategias de afrontamiento para que de esta manera la población beneficiaria mejore su calidad de vida.

1.4 Objetivos de la investigación:

Objetivo General:

Determinar la relación entre el estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas en estudiantes de la facultad de psicología de los últimos ciclos de una Universidad Privada de la ciudad de Cajamarca, 2021 – 0.

Objetivos Específicos:

- ✓ Determinar la relación entre el estrés y las dimensiones del afrontamiento utilizadas en estudiantes de la facultad de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021 – 0.
- ✓ Determinar la relación entre la dimensión síntomas fisiológicos del estrés con la dimensión estrategias de afrontamiento centradas en el problema en estudiantes de la facultad de psicología de los últimos ciclos de una Universidad Privada de la ciudad de Cajamarca, 2021 - 0.
- ✓ Determinar la relación entre la dimensión síntomas comportamentales del estrés y dimensión estrategias de afrontamiento centradas en el problema en estudiantes de la facultad de psicología de los últimos ciclos de una Universidad Privada de la ciudad de Cajamarca, 2021 – 0
- ✓ Determinar la relación entre la dimensión síntomas intelectuales o laborales del estrés con la dimensión estrategias de afrontamiento centradas en el problema en estudiantes de la facultad de psicología de los últimos ciclos de una Universidad Privada de la ciudad de Cajamarca, 2021 – 0
- ✓ Determinar la relación entre la dimensión síntomas psicoemocionales del estrés con la dimensión estrategias de afrontamiento centradas en el problema en estudiantes de la facultad de psicología de los últimos ciclos de una Universidad Privada de la ciudad de Cajamarca, 2021 - 0
- ✓ Determinar la relación entre la dimensión síntomas fisiológicos del estrés con la dimensión estrategias de afrontamiento centradas en la emoción en estudiantes de la facultad de psicología de los últimos ciclos de una Universidad Privada de la ciudad de Cajamarca, 2021 - 0.

- ✓ Determinar la relación entre la dimensión síntomas comportamentales del estrés con la dimensión estrategias de afrontamiento centradas en la emoción en estudiantes de la facultad de psicología de los últimos ciclos de una Universidad Privada de la ciudad de Cajamarca, 2021 - 0.
- ✓ Determinar la relación entre la dimensión síntomas intelectuales o laboral del estrés con la dimensión de estrategias afrontamiento centradas en la emoción en estudiantes de la facultad de psicología de los últimos ciclos de una Universidad Privada de la ciudad de Cajamarca, 2021 - 0.
- ✓ Determinar la relación entre la dimensión síntomas psicoemocionales del estrés con la dimensión estrategias de afrontamiento centradas en la emoción en estudiantes de la facultad de psicología de los últimos ciclos de una Universidad Privada de la ciudad de Cajamarca, 2021 - 0.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de investigación:

Internacional:

El estudio de Cazales y Albuja (2012) en Quito, se desarrolló con el objetivo de determinar la relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en universitarios; el estudio contó con un muestreo probabilístico por conveniencia en una muestra conformada por 50 estudiantes de último año de la carrera de psicología. Los principales resultados evidencian una relación indirecta entre estrés y estrategias de afrontamiento ($r=-,724$). De acuerdo a los niveles de estrés se indica que el 36% presenta nivel bajo, el 40% nivel medio y 24% nivel alto. De acuerdo a las dimensiones del estrés se evidencia que predomina el nivel medio en la dimensión síntomas fisiológicos 45%, en la dimensión síntomas comportamentales predomina el nivel alto con 32%, en la dimensión

síntomas intelectuales predomina el nivel alto con 56% y en la dimensión síntomas psicoemocionales predomina el nivel bajo con 34%. Finalmente, se evidencia que el 67% utiliza las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y el 33% utilizan las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.

El estudio de Montalvo (2015) en Colombia, se desarrolló con el objetivo de conocer las estrategias de afrontamiento más utilizadas frente al estrés por los estudiantes universitarios del área de salud. El estudio contó con una muestra conformada por 266 estudiantes entre hombres y mujeres, Los principales hallazgos reportan que en cuanto a las estrategias de afrontamiento más utilizadas podemos observar que 51% utiliza la negación como estrategia de afrontamiento, el 43% la auto distracción y el 6% el afrontamiento activo.

El estudio de Morales (2018) en España, tuvo como objetivo determinar las estrategias de afrontamientos más utilizadas por los estudiantes universitarios frente al estrés. La investigación contó con una muestra conformada por 159 estudiantes (ambos sexos). Los principales resultados muestran que el 65% de los participantes utilizan las estrategias de afrontamiento centradas en el problema mientras que el 35% en nivel medio utilizan las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción en nivel medio. Los hallazgos acuerdo a los niveles de estrés indican que el 45% presenta nivel alto, el 20% nivel medio y el 35% nivel bajo. De acuerdo a las dimensiones del estrés se evidencia que en todas predomina el nivel medio: síntomas fisiológicos (34%), síntomas intelectuales (21%), síntomas psicoemocionales (15%) y síntomas comportamentales (30%). finalmente se observa que con respecto a la ideación suicida el 26% presenta nivel bajo, el 40% nivel alto y el 34% nivel medio.

Nacional:

El estudio de Cassareto (2013) en Lima, se realizó con el objetivo de determinar la relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento; el estudio contó con una muestra de 123 estudiantes universitarios. Los principales resultados evidencian que existe una relación inversa entre el estrés y los estilos de afrontamiento ($r=-,812$). De acuerdo a los niveles de estrés se observa que el 57% presentó nivel alto, el 30% nivel medio y el 13% nivel bajo. De acuerdo a las dimensiones del estrés, se observa que el nivel predominante fue el medio con 28% en síntomas fisiológicos, 22% síntomas intelectuales, 25% síntomas comportamentales y 25% síntomas psicoemocionales. Con respecto a las estrategias de afrontamiento más utilizado se evidencia que fueron humor con 40%, afrontamiento activo con 35% y renuncia con 25%. Finalmente se evidencia que la dimensión más utilizada fue estrategias de afrontamiento centradas en el problema con 56% y las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción con 44%.

El estudio de Chávez et al. (2016) en Lima, se desarrolló con el objetivo de determinar la relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento; el estudio contó con una muestra conformada por 110 estudiantes preuniversitarios. Los principales resultados evidencian que existe una relación inversa entre el estrés y las estrategias de afrontamiento ($r=-,754$). De acuerdo a los niveles de estrés se observa que el 33% presentó nivel alto, el 38% nivel medio y el 32% nivel bajo. De acuerdo a las dimensiones del estrés, se observa que el nivel predominante fue el alto con 32% en síntomas fisiológicos, 22% síntomas intelectuales, 28% síntomas comportamentales y 18% síntomas psicoemocionales. Con respecto a las estrategias de afrontamiento más utilizadas se evidencia que fueron religión con 30%, reformulación positiva con 28%, uso de sustancias con el 17% y renuncia con 25%. Finalmente se evidencia que la

dimensión más utilizada fue estrategias de afrontamiento centradas en el problema con 67% y las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción con 33%.

La investigación de Chuquija (2015) en Juliaca, que tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería. La investigación contó con una muestra constituida por 46 estudiantes (de ambos sexos), Los principales resultados evidencian que de acuerdo a las estrategias de afrontamiento utilizadas predomina el afrontamiento activo con 24%, la reformulación positiva 34%, el humor 20% y religión 22%. Finalmente, en cuanto a la dimensión más utilizada se evidencia que destaca la dimensión estrategias de afrontamiento centradas en el problema 58% y las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción 42%.

La investigación de Gonzáles (2016) en Lima, se realizó con el objetivo de determinar la relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento. El estudio contó con una muestra constituida por 180 estudiantes (de ambos sexos). Los principales resultados evidencian que existe una relación inversa entre el estrés y los estilos de afrontamiento ($r=-,812$). De acuerdo a los niveles de estrés se observa que el 57% presentó nivel alto, el 30% nivel medio y el 13% nivel bajo. De acuerdo a las dimensiones del estrés, se observa que el nivel predominante fue el medio con 28% en síntomas fisiológicos, 22% síntomas intelectuales, 25% síntomas comportamentales y 25% síntomas psicoemocionales. Asimismo, se observa que las estrategias de afrontamiento más utilizadas son: uso de sustancias, autodestrucción y afrontamiento activo. Finalmente, se indica que los evaluados utilizan en un 63% las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y el 37% las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.

La investigación de Amado y Chávez (2017) en Arequipa, se realizó con el objetivo de determinar describir las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes universitarios

frente al estrés. La investigación contó con una muestra de 361 estudiantes (entre hombres y mujeres). Los principales resultados evidencian de acuerdo a los niveles de estrés se aprecia que el 45% presenta nivel alto, el 20% nivel medio y el 35% nivel bajo. Finalmente se indica que el 58% de los evaluados utilizan las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y el 42% de los evaluados utilizan las estrategias d afrontamiento centradas en la emoción.

La investigación de Sotomayor (2018) en Lima, se desarrolló con el objetivo de conocer las estrategias de afrontamiento usadas por los estudiantes de enfermería frente al estrés. La investigación fue de tipo cuantitativa, descriptiva; de diseño no experimental y de corte transversal con una muestra conformada por 60 estudiantes (entre hombres y mujeres). Los principales resultados revelan que el 67% utiliza las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y el 33% utilizan las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción. Finalmente, se indica que las estrategias de afrontamiento más utilizadas son: uso de sustancias, autodestrucción y afrontamiento activo.

Local:

El estudio de Crisólogo e Idrogo (2019) en Cajamarca, se desarrolló con el objetivo de identificar las estrategias de afrontamiento al estrés más utilizadas por estudiantes de educación superior. El estudio contó con una muestra conformada por 307 estudiantes de un Instituto de educación superior. Los principales resultados evidencian que el 60% de los estudiantes utilizan las estrategias de afrontamiento centradas en el problema mientras que el 40% utiliza las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, de acuerdo al sexo indica que el 40% del sexo masculino usa las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y el 38% del sexo femenino utiliza las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.

La investigación de Cuenca (2019) en Cajamarca, se desarrolló con el objetivo de identificar la satisfacción familiar y el afrontamiento al estrés más utilizadas por estudiantes quienes cursaban estudios en psicología. El estudio contó con una muestra conformada por 207 estudiantes hombres y mujeres de una Universidad Privada.

Los principales resultados muestra que Se hallaron correlaciones significativas y positivas entre satisfacción familiar, afrontamiento activo, planificación, contención del afrontamiento, supresión de actividades, reinterpretación positiva, afrontamiento religioso, búsqueda de soporte social por razones instrumentales y por razones emocionales. En cambio, entre satisfacción familiar, desentendimiento conductual y consumo de sustancias se observó una correlación significativa negativa. Además, los niveles de satisfacción familiar en los estudiantes de psicología presentaron un 42% en un nivel alto y la estrategia que más empleaban fue Re-interpretación positiva y la menos usada fue el uso de sustancias o drogas.

2. 2 Bases teóricas:

Estrés:

Definiciones de Estrés según autores:

Lazarus y Folkman (1986) indican que el estrés es resultado de la relación entre el sujeto, el entorno hostigador y abrumador que interfiere en el adecuado desarrollo de sus actividades.

Brozeit et al. (1986) menciona que el estrés es causado por el exceso de demandas al que es expuesto el individuo lo cual genera un desbalance a nivel fisiológico generando respuestas negativas a diversos estímulos.

De acuerdo a Seco et al. (2000) el estrés es producto de la tensión excesiva que le otorgamos a una determinada actividad la cual va generar en el sujeto malestares emocionales y físicos.

Asimismo, Trucco (2002) indica que el estrés es el resultado negativo a nivel neurológico, fisiológico y emocional que presenta el sujeto ante situaciones adversas.

Caldera y Pulido (2007) comentan que desde el ámbito psicológico el estrés se enfoca en las reacciones negativas y nocivas que se crean por la tensión y/o agobio que presenta el individuo cuando sus medios son sobrepasados por las demandas externas.

Para Davis y Palladina (2008), el estrés se define como la respuesta del organismo frente a un exceso del uso de los recursos propios lo cual trae consigo consecuencias negativas tales como fatiga, agotamiento emocional, dolores físicos, etc.; mencionan además que el estrés es un hecho que no se presenta de igual forma en todas las personas.

Siguiendo la misma rama, Ayala (2010), indica que el estrés es una acción que presenta el sujeto como modo de adaptación frente al entorno en donde se desarrolla, menciona además que existen diversos tipos de estrés; dentro de ellos se puede distinguir un estrés de tipo positivo y un estrés de tipo negativo.

El estrés se define como la tensión que es producida por situaciones angustiosas o perturbadoras que en ocasiones existe respuestas psicosomáticas o trastornos psicológicos que en algunas situaciones llegan a ser graves (Coaquira y Sepillado, 2014).

Finalmente, Quispe (2016) señala que los recursos que posee una persona (habilidades, capacidades y destrezas) favorecen a diferentes tipos de respuestas que va a exigir las exigencias del contexto en el que se encuentra,

Etapas del Estrés:

De acuerdo a Coaquiera y Sapillado (2014) menciona que el estrés permite que el individuo permanezca alerta ante situaciones estresantes para que pueda hacerle frente.

- Fase de alarma: En esta etapa, el individuo se prepara automáticamente para generar una respuesta. Al inicio, existe una reacción de resistencia que baja el nivel de hasta que logra prepararse para la acción. Dentro de esta fase, se moviliza el sistema nervioso simpático (con signos como sudoración, dilatación de pupilas, etc.) y se produce una activación psicológica.
- Fase de resistencia: Esta etapa, el cuerpo maneja diferentes reacciones metabólicas para que pueda controlar el estrés, alcanzando un alto nivel de resistencia y capacidad de esfuerzo para afrontar la situación hasta que el individuo se vuelve incapaz de superarlo y pasa la siguiente fase. En esta etapa, se evidencia una serie de alteraciones psicosomáticas que pueden ocasionar enfermedades o incluso la muerte.
- Fase de Agotamiento: Se genera una serie de alteraciones psicosomáticas que pueden ocasionar enfermedades o incluso la muerte.

Tipos de Estrés:

Coaquira y Sapillado (2014), menciona que el estrés es perjudicial en la salud y la vida de las personas; no obstante, las respuestas no siempre traen consigo consecuencias negativas, sino que

en algunas ocasiones se convierte en un componente necesario para el desarrollo y crecimiento personal del individuo. Debido a que es inevitable presentar cuadros de estrés a lo largo de la vida, se debe diferenciar entre los dos tipos de estrés:

- Eutrés: Este tipo de estrés se encuentra dentro de los parámetros de la normalidad, el cual va ayudar al sujeto a permanecer alerta en cualquier situación adversa que se le presente siendo este productivo y eficiente.
- Distrés: Este tipo de estrés aparece con altos niveles de estímulo que sobrepasan los recursos de afrontamiento con los que cuenta el individuo, generando un déficit en su salud emocional y física.

En conclusión, el estrés positivo se produce cuando la persona puede afrontar los problemas con los recursos que dispone; y el estrés es negativo cuando no logra afrontar los problemas a través de sus propios recursos generando un déficit en su salud emocional y física, generando así un bajo rendimiento laboral, irritabilidad, etc.

✓ Tipos de Estresores:

De acuerdo a Davis y Palladino (2008), existen diversos tipos de estresores, tal como se relata a continuación:

- Estrés como Estímulo: Este tipo de estresores se presentan por medio de eventos externos o ambientales los cuales generan situaciones o eventos incómodos y estresantes en el sujeto.
- Estrés como Respuesta: Este tipo de estresores se producen cuando el sujeto atraviesa por situaciones, que emocionalmente, desequilibran su tranquilidad vital (duelos, pérdidas, etc.).
- Estrés como Relación: Este tipo de estresores se producen en la interacción del sujeto con el medio; es decir, el sujeto siente que los eventos externos sobrepasan sus capacidades o recursos propios.

Clasificación de Estresores:

Para Davis y Palladino (2008), existen seis criterios de clasificación de los estresores:

- Por el Momento: Se considera el tiempo en que aparece, pueden ser presentes o futuros.
- Por el Periodo: Se considera el periodo en que aparece. pueden ser breves o crónicos.
- Por la Repetición: Se considera la repetición del evento que genera estrés puede ser reiterado o único.
- Por la Cantidad: Se consideran múltiples o únicos.
- Por la Intensidad: Se considera de acuerdo a la intensidad del evento estresante por lo que pueden ser moderado o grave.
- Por la Naturaleza: Se considera la siguiente clasificación: físicos, químicos, personales, familiares o psicosociales.

✓ Dimensiones del Estrés:

De acuerdo a Coaquira y Sapillado (2014), autores del cuestionario de estrés, el estrés se divide en las siguientes dimensiones:

- Síntomas Fisiológicos: Respuestas fisiológicas: dolores contracturas, cefaleas, cansancio.
- Síntomas Comportamentales: Dificultad en las relaciones sociales: irritabilidad y aislamiento.
- Síntomas Intelectuales o laborales: Sobrecarga de trabajo: Bajo sentido de realización personal.
- Síntomas Psicoemocionales: Pensamientos negativos: Sentimientos de inutilidad.

Estrés en estudiantes universitarios

Alaya (2010) menciona que la enseñanza universitaria, es cuando el individuo está en un período de aprendizaje donde va a vivenciar presión, fatiga; a ésta se le conoce como estrés

académico, y ocurre, tanto en el estudio unipersonal, como en las aulas universitarias el estrés académico es aquel que experimentan los alumnos de educación superior donde tienen como fuente a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito universitario.

Barraza (2008) citado por Martínez (2019), menciona que el estrés académico es un proceso sistémico y psicológico que involucra la adaptación del individuo. Se comprende como aquel que se genera en el ambiente académico siendo estas respuestas ante las demandas del estudiante, bajo la evaluación del estudiante son observadas como estresores, por lo que se origina un desplazamiento de síntomas emocionales y fisiológicos para afrontar dicha situación estresante. Cabe mencionar, que Barraza (2007, 2008), el estrés académico se expone en tres oportunidades; en primer lugar, cuando el estudiante se ve propenso a las demandas que son consideradas como posibles estresores; en segundo lugar, cuando estos estresores generan inestabilidad sistémica donde se muestra la aparición de síntomas; y, en tercer lugar, cuando dicha inestabilidad promueve llevar a cabo actos de afrontamiento para retornar al equilibrio original de la persona. Así mismo, se estima que se encuentra tres componentes del estrés académico: estímulos del estrés, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Estrés en estudiantes que reciben educación online.

La enseñanza no presencial, cuya característica principal primordial es la falta del factor de temporalidad, ya que este suceso no es una novedad en el mundo. Los inicios de la misma se remontan años atrás donde podemos apreciar la educación por correspondencia, radio y televisión. La enseñanza a distancia, naturalmente, es más susceptible al añadir métodos

tecnológicos que su predecesora, la educación presencial (Ruiz y Domínguez, 2007) citados por (Lovón Cisneros, 2020)

- **Estrategias de Afrontamiento:**

✓ Definiciones de estrategias de afrontamiento según autores:

Las estrategias de afrontamiento desde el punto de vista de Lazarus y Folkman (1986) son recursos que posee el individuo a nivel cognitivo y conductual para afrontar estímulos perturbadores.

Carver (1989) define a las Estrategias de Afrontamiento son conducta que el individuo posee para enfrentar una situación estresante. Carver (1989) divide a las estrategias de afrontamiento en dos grupos: estrategias de afrontamiento centradas en el problema y estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.

Asimismo, Castaño y León (2010) menciona que las estrategias de afrontamiento son utilizadas por el individuo con la finalidad de enfrentar situaciones que generan estrés estas podrían ser internas o externas.

Por su parte Alcoser (2012) menciona que las estrategias de afrontamiento son herramientas que utiliza la persona para reducir los niveles de estrés.

Ninapaitán (2017) hace referencia a que las estrategias de afrontamiento son actos de índole cognitivos y conductuales que se realizan con el objetivo de disminuir y manejar las situaciones estresantes.

Finalmente, Cortez (2018), indica que las estrategias de afrontamiento son conductas que se realizan para afrontar las situaciones de estrés, las cuales pueden ser generadas por mecanismos internos o externos.

Teorías Explicativas sobre las estrategias de afrontamiento:

- Modelo de Lazarus y Folkman (1984): El concepto que proponen Lazarus y Folkman (1984) acerca de las estrategias de afrontamiento ha servido como base para desarrollar posteriormente un conjunto de modelos de defensa de las emociones.

Lazarus y Folkman (1984) Destaca a las estrategias de afrontamiento como acciones conductuales y cognitiva que va utilizar la persona para enfrentar contextos que exceden sus propios recursos. Del mismo modo el concepto hace mención a la ambivalencia de las estrategias, esto va de acuerdo a las experiencias internas o externas que se le presentan al individuo para poder elegir un tipo de estrategia de afrontamiento. Años más tarde, los mismos autores (1986), refieren que el afrontamiento se conforma de una interacción entre el sujeto y su contexto, siendo el objetivo principal que el ser humano se adapte a cualquier situación que se le presente. Es decir, las estrategias de afrontamiento quieren que el sujeto se adapte de manera correcta a cada situación de su entorno.

- Modelo de Forsythe y Compas: Los autores Forsythe y Compas (1987), refiere que las estrategias de afrontamiento son un conjunto de técnicas que controla el individuo con la finalidad de afrontar a situaciones estresantes las cuales exceden a los recursos con las que éste cuenta. Los autores mencionan existen una variedad de estrategias de afrontamiento que el sujeto puede utilizar sin embargo depende de la situación en que atraviesa.

- Modelo de Carver: Los autores Carver, Scheier y Weintraub (1989), mencionan que las estrategias de afrontamiento son utilizadas dependiendo del contexto o situación por la que esté pasando el individuo ya que pueden ser activas (el sujeto busca la ayuda y consejo en los demás) y pasivas (cuando interviene terceras personas para solucionar el problema).

Importancia de las estrategias de afrontamiento:

Para Lazarus y Folkman (1986), el trabajo principal de las estrategias de afrontamiento es la de reducir el estrés y la tensión, regresando de esta forma el equilibrio al organismo lo cual puede ser situacional y disposicional. Dentro del restablecimiento situacional, se indica que el afrontamiento cambia a través del tiempo y por circunstancias; sin embargo, en el restablecimiento disposicional el afrontamiento es un estilo propio y estable del individuo por lo que se considera que no cambia a través del tiempo.

Cassaretto et al. (2003) Exponen que las estrategias de afrontamiento ayudan a poder identificar los contextos y elementos de la vida que generan estrés o síntomas de estrés, por lo que el afrontamiento trata de equilibrar el estado emocional del individuo que cuando logra su propósito (mantener el equilibrio y eliminar el estrés), no surgirá el malestar; sin embargo, si no cumple su objetivo la persona se verá afectada de manera física y emocional.

Dimensiones de las estrategias de afrontamiento:

Según Carver (1997), citado por Pita y Quiroz (2019), existen estrategias como:

- Centradas en el Problema: El individuo enfoca sus esfuerzos en analizar y hacer frente a la situación por la que atraviesa. De esta manera, evalúa y escoge el mejor modo de afrontar y restaurar el equilibrio afectado por la situación incluyendo el apoyo social y la confrontación.
- Afrontamiento activo: Se refiere a iniciar acciones directas para solucionar el problema de manera adecuada.
- Planificación: Se refiere a planificar estrategias de acción y encaminarlas para solucionar el problema.
- Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales: Se refiere a buscar consejos para solucionar el problema.

- Búsqueda de apoyo emocional: Se refiere a conseguir comprensión y empatía por parte de otros.
- Reformulación positiva: Busca el lado positivo del problema para mejorar partiendo de la situación.
- Aceptación: Aceptar lo que está sucediendo.
- Humor: Consiste en hacer bromas o burlas acerca de la situación por la que se atraviesa.
- Centradas en la Emoción: El sujeto enfoca sus esfuerzos en manejar sus emociones, debido a que considera que la situación o el problema sobrepasa sus propios recursos y su capacidad de control incluyendo de esta forma el autocontrol, la auto culpa, el aislamiento, la reformulación y el escape.
- Auto distracción: Busca que la concentración se mantenga en otras actividades tratando de evitar el problema.
- Desahogo: Descarga de los sentimientos lo que consigue tomar más conciencia sobre el problema.
- Renuncia: Se reducen los esfuerzos para enfrentar el problema.
- Negación. Se niega la realidad de la situación que se atraviesa.
- Religión: Se aferra a la religión con el fin de aliviar la carga emocional.
- Uso de sustancias (alcohol, medicamentos): Implica consumir sustancias con el fin de evadir la situación.
- Autoinculpación. Conlleva a culpabilizarse por lo que está sucediendo.

2.3 Definición de términos básicos:

Estrés:

Tensión que es causada por situaciones agobiantes o perturbadoras que ocasionan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos que en algunas ocasiones llegan a ser graves (Coaquira y Sapillado, 2014).

Estrategias de Afrontamiento:

Esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar los requerimientos externos e internos que han sido evaluadas como superiores a los recursos personales (Carver, 1989).

2.4 Hipótesis de investigación:

Hipótesis General:

Existe relación directa entre el estrés y las estrategias de afrontamiento utilizadas en estudiantes de la facultad de psicología de cursan los últimos ciclos de una Universidad Privada de la ciudad de Cajamarca, 2021 - 0.

Hipótesis Nula:

Existe relación inversa y significativa entre el estrés y las estrategias de afrontamiento utilizadas en estudiantes de la facultad de psicología de cursan los últimos ciclos de una Universidad Privada de la ciudad de Cajamarca, 2021- 0.

2.5 Definición operacional de variables:

Se detallan a continuación las variables de estudio de acuerdo a la matriz de operacionalización.

TABLA 1

Operacionalización de variables de investigación.

	Definición Conceptual	Tipo de Variable	Dimensión	Sub – dimensión	Indicador	Ítems	Instrumento
Estrategias de Afrontamiento	Esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar los requerimientos externos e internos que han sido evaluadas como superiores a los recursos personales (Carver, 1989).	V2	Centradas en el Problema	Afrontamiento activo	El individuo se concentra en analizar la situación.	2,5,7,10,12,14,16,17,18,20,23,24,25 y 28	Escala de Afrontamiento o BriefCope (Carver, 1989) adaptada por Pita y Quiroz (2019).
				Planificación	Evalúa y selecciona el mejor modo de restaurar el equilibrio afectado.		
				Búsqueda de apoyo social			
				Búsqueda de apoyo emocional			
				Reformulación positiva			
				Aceptación			
				Humor			
			Centradas en la Emoción	Autodistracción	El individuo concentra su esfuerzo en el manejo de sus propias emociones. Lo importante es el equilibrio emocional.	1,3,4,6,8,11,15,19,22 y 27	
				Desahogo			
				Renuncia			
				Negación			
				Religión			
				Usos de sustancias			
				Autoinculpación			

Fuente: Autoras de la tesis

Variable	Definición Conceptual	Tipo de Variable	Dimensión	Indicador	Ítems	Instrumento
Estrés	Tensión que es causada por situaciones agobiantes o perturbadoras que ocasionan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos que en algunas ocasiones llegan a ser graves (Coaquira y Sapillado, 2014).	V1	Síntomas Fisiológicos	Respuestas fisiológicas: dolores contracturas, cefaleas, cansancio.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8	Escala de estrés (Universidad Javeriana de Colombia), adaptado por (Pérez y Salcedo, 2018)
			Síntomas Comportamentales	Dificultad en las relaciones sociales: irritabilidad y aislamiento.	9, 10, 11 y 12.	
			Síntomas Intelectuales o laborales	Sobrecarga de trabajo: Bajo sentido de realización personal.	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 y 22.	
			Síntomas Psicoemocionales	Pensamientos negativos: Sentimientos de inutilidad.	23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30 y 31.	

Fuente: Autoras de la tesis

CAPÍTULO III: MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de investigación:

El presente proyecto de acuerdo a McMillan y Schumacher (2005) es de tipo básica ya que permitirá predecir y explicar fenómenos sociales sin la necesidad de llevarlos a la puesta en práctica; así también, presenta un enfoque cuantitativo por lo que a través de la recolección de datos permitirá probar una hipótesis en base a la medición de magnitudes numéricas (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3. 2 Diseño de investigación:

El presente proyecto de acuerdo a McMillan y Schumacher (2005) es de tipo correlacional debido a se realizará la valoración de la relación de dos variables para explicar su actuación; del mismo modo, será no experimental y de corte trasversal por lo que no se manipuló las condiciones ambientales ni muestrales de las variables y los instrumentos se aplicarán en un tiempo único (McMillan y Schumacher, 2005).

3.4 Población, muestra y unidad de análisis:

Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia (McMillan y Schumacher 2005), ya que la muestra seleccionada presento una característica en común (estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca), y serán seleccionados por conveniencia.

– **Población:** Está constituida por 167 estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Cajamarca de los últimos ciclos de las diversas carreras profesionales cuyas edades oscilan entre los 20 y 36 años.

Así, la muestra queda conformada por:

– **Muestra:** 66 estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Cajamarca cuyas edades oscilan entre los 20 y 36 años.

- **Unidad de análisis:** Un estudiante, de sexo masculino o femenino, de una Universidad Privada de la ciudad de Cajamarca cuya edad oscila entre los 20 y 36 años.

Para el desarrollo del presente proyecto de investigación se tomará en cuenta los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

- **Criterios de Inclusión:** 1. Alumnos matriculados en el año académico 2021 - 0 de una Universidad Privada de la ciudad de Cajamarca, 2. Alumnos que decidan participar en la investigación (consentimiento informado).
- **Criterios de Exclusión:** 1. Alumnos que no se encuentren matriculados en el año académico 2021 - 0 de una Universidad Privada de la ciudad de Cajamarca, 2. Alumnos que no decidan participar en la investigación (consentimiento informado).
- **Criterios de eliminación:** 1. No haber contestado las escalas.

3.5 Instrumento de recolección de datos:

Para realizar la presente investigación se utilizó dos instrumentos de medición psicológica:

Escala de Afrontamiento BriefCope 28: La escala fue creada por Carver (1989) en los Estados Unidos con el propósito de medir el afrontamiento en situaciones o eventos estresantes, la Escala BriefCope 28 es la versión corta del Inventario COPE creado en 1987 por Carver; la escala abreviada fue creada para medir de manera más eficaz el afrontamiento.

La escala está constituida por 28 ítems los cuales han sido divididos en 2 dimensiones: 1. Estrategias de Afrontamiento Centradas en el Problema, la cual está conformada por 7 sub dimensiones: Afrontamiento activo (2 y 7), Planificación (14 y 25), Reformulación positiva (12 y 17), Aceptación (8 y 18), Humor (20 y 24), Búsqueda de apoyo emocional (5 y 16) y Búsqueda de apoyo instrumental (16 y 23) y 2. Estrategias de Afrontamiento centradas en la Emoción, la cual está constituida por 7 sub dimensiones: Renuncia (6 y 15), Autodistracción (1 y 19), Negación

(3 y 8), Religión (22 y 27), Uso de sustancias (4 y 11), Autoculpa (13 y 26) y descarga emocional (9 y 21).

La escala se encuentra validada para su aplicación en el ámbito nacional en Lima, presentando una validez de contenido y constructo a través de un análisis factorial y cuenta con una confiabilidad con Alfa de Cronbach de 0,750. La escala de afrontamiento BriefCope 28 fue adaptada y validada en el ámbito local por Pita y Quiroz (2019) mediante un criterio de jueces y la aplicación de una prueba piloto, donde se obtuvo una confiabilidad con Alfa de Cronbach de 0,863 y presenta validez de contenido y constructo entre 0,84 y 0,92, en la validación se optó por mejorar la redacción de 4 Items: 1, 3, 12 y 22.

Escala de Estrés: La escala fue elaborada por la Pontifica Universidad Javeriana y fue avalada por el Ministerio de Protección Social, fue adaptada para el ámbito peruano por Coaquira y Sapillado (2014) en Juliaca con un alfa de Cronbach de 0,924.

La escala está conformada por 34 ítems, divididos en 4 dimensiones: 1. Síntomas fisiológicos: Conformada por los ítems: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8; 2. Síntomas comportamentales: Conformada por los ítems: 9, 10, 11 y 12; 3. Síntomas Intelectuales: Conformada por los ítems: 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 y 22 y 4. Síntomas Psicoemocionales: Conformada por los ítems: 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30 y 31.

La escala se encuentra en escala de Lickert del 1 al 4. El cuestionario fue adaptado y validado para el ámbito cajamarquino por Pérez y Salcedo (2018) con una confiabilidad con Alfa de Cronbach de 0,923.

3.6 Procedimiento de recolección de datos:

Para desarrollar el presente proyecto de investigación primero se dirigirá una carta a la decana de la facultad de la carrera profesional de psicología de la ciudad de Cajamarca, con el fin de

solicitar el permiso correspondiente para desarrollar el estudio de investigación, en la reunión se le expondrá el proyecto haciendo énfasis en los objetivos que persigue. Tras haber obtenido el permiso correspondiente, se procederá a coordinar con el encargado de los estudiantes que están cursando los últimos ciclos para reunirlos y así llevar a cabo la aplicación de los test psicométricos digitalizados.

Cabe mencionar, que en cada reunión con los estudiantes se procederá a explicar brevemente la investigación y se les hará entrega de los consentimientos informados para obtener el permiso por parte de ellos para su participación dentro del estudio.

3.7 Análisis de datos:

Para realizar el presente estudio de investigación se hará uso de dos programas computarizados:

1. El programa Microsoft Excel para ingresar las tabulaciones y cálculos numéricos y 2. El programa estadístico la prueba de Kolmogorov Smirnov.

3.8 Consideraciones éticas:

Para realizar el siguiente proyecto de investigación, se tendrá en cuenta los principios bioéticos establecidos por la American Psychological Association (APA, 2016), se consideraron los principios y normas éticas descritas a continuación: 1. Principio de Beneficencia y no maleficencia ya que los resultados de la investigación se utilizarán para generar cambios positivos en el estilo de vida de la población beneficiaria; 2. Principio de Integridad ya que en todo momento se hablará de forma clara sin prometer acciones que no se llegarán a realizar; 3. Principio de Respeto por los derechos y la dignidad de las personas ya que los instrumentos se aplicarán de manera anónima y sólo servirán con fines de investigación. Para finalizar, para la publicación de la investigación se citará de acuerdo a las normas APA con el fin de no caer en el plagio.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1 Análisis de Resultados:

A continuación, se presenta los resultados obtenidos en las variables Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes que cursan los últimos ciclos de la facultad de psicología. En donde, se presentan las correlaciones entre estrés y estrategias de afrontamiento para determinar si existen relaciones significativas entre ellas.

Análisis de correlación entre estrés y Estrategias de Afrontamiento utilizadas en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca.

Para elaborar las correlaciones, se procedió a sustentar la prueba de normalidad. En este caso se utilizó la prueba de Kolmogorov Smirnov, ya que la muestra está conformada por más de 50 participantes. Para ello, se asume que:

H_1 =Las variables no tienen una distribución normal.

H_0 =Las variables tienen una distribución normal

Entonces:

Si la sig>.05, se acepta la H_0

Si la sig<.05, se rechaza la H_0

TABLA 3
Tabla de normalidad de Kolmogorov - Smirnov

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	Gl	Sig.
Estrés	,100	65	,171
Síntomas fisiológicos	,100	65	,178
Síntomas comportamentales	,135	65	,005
Síntomas intelectuales	,127	65	,011
laborales			
Síntomas psicoemocionales	,134	65	,006
Afrontamiento	,122	65	,017

Dimensiones centradas en el problema	,104	65	,079
Dimensiones centradas en la emoción	,123	65	,015

Fuente: Autoras de la tesis

Ya que los valores son superiores a .05, se rechaza la H0 por lo que se asume que la distribución es normal. Así el estadístico a utilizar para las correlaciones será Pearson.

Correlaciones

Para el siguiente análisis, se considera lo siguiente:

Hi=La correlación es significativa.

H0=La correlación no es significativa

Entonces:

Si la sig>.05, se acepta la H0

Si la sig<.05, se rechaza la H0

En la tabla 4, se encontró el nivel de sig es menor a 0.05 por lo que se indica que la correlación es significativa baja y directa ($r = ,252^*$), es decir, a más estrés, más estrategias de afrontamiento.

TABLA 4

Correlación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento utilizadas en estudiantes de la facultad de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021.

		Afrontamiento
Estrés	Correlación de	,252*
	Pearson	
	Sig. (bilateral)	,043
	N	65

Fuente: Autoras de la tesis

En la tabla 5 la sig. Es mayor a 0.05 por lo que se indica que la correlación no es significativa, por lo que la correlación es baja y directa ($r = ,208$) lo cual indica que a más estrés, más son las dimensiones de estrategias de afrontamiento centrado en la emoción.

Por otro lado entre las dimensiones de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y el estrés la correlación es significativa mediana y directa ($r = ,280^*$), puesto que a mayor es el estrés, mayor son las dimensiones de estrategias de afrontamientos centrados en la emoción.

TABLA 5

Correlación entre el estrés y las dimensiones de estrategias de afrontamiento utilizadas en estudiantes de la facultad de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021.

		Estrés
Dimensiones centradas en el problema	Correlación de	,208
	Pearson	
	Sig. (bilateral)	,097
	N	65
		Correlación de
		Pearson
		,280*

Dimensiones	Sig. (bilateral)	,024
centradas en la	N	65
emoción		

Fuente: Autoras de la tesis

En la tabla 6 la sig. Es mayor a 0.05 por lo que se indica que la correlación entre dimensiones de los síntomas fisiológicos del estrés y estrategias de afrontamiento centrados en el problema, no es significativa. Por lo que la correlación es directa y baja ($r = ,238$), es decir, a más síntomas fisiológicos del estrés, más dimensiones de estilos de afrontamiento centrados en el problema.

TABLA 6

Correlación entre la dimensión síntomas fisiológicos y la dimensión estrategias de afrontamiento centradas en el problema en estudiantes de la facultad de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021.

		Síntomas fisiológicos
Dimensiones	Correlación de	,238
centradas en el	Pearson	
problema	Sig. (bilateral)	,056
	N	65

Fuente: Autoras de la tesis

En la tabla 7 la sig. Es mayor a 0.05 por lo que se indica que la correlación entre la dimensión de los síntomas comportamentales del estrés y la dimensión de estrategias de afrontamiento centrados en el problema, no es significativa. Por lo que la correlación es baja y directa ($r = ,117$) es decir, a más síntomas comportamentales del estrés, más dimensiones de estrategias de afrontamiento centrados en el problema.

TABLA 7

Correlación entre la dimensión síntomas comportamentales y la dimensión estrategias de afrontamiento centradas en el problema en estudiantes de la facultad de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021

		Síntomas comportamentales
Dimensiones centradas en el problema	Correlación de Pearson	,117
	Sig. (bilateral)	,352
	N	65

Fuente: Autoras de la tesis

- ✓ En la tabla 8 la sig. Es mayor a 0.05 por lo que se indica que la correlación entre dimensión síntomas intelectuales, laborales del estrés y la dimensión de estilos de afrontamiento centrados en el problema, no es significativa. Por lo que la correlación es baja y directa ($r = ,142$), es decir, a más síntomas intelectuales laborales del estrés, más dimensiones de estilos de afrontamiento centrados en el problema

TABLA 8

Correlación entre la dimensión síntomas Intelectuales, laborales y la dimensión estrategias de afrontamiento centradas en el problema en estudiantes de la facultad de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021

		Síntomas intelectuales laborales
Dimensiones centradas en el problema	Correlación de Pearson	,142
	Sig. (bilateral)	,259
	N	65

Fuente: Autoras de la tesis

En la tabla 9 la sig. Es mayor a 0.05 por lo que se indica que la correlación entre dimensión de síntomas psicoemocionales y dimensión de estilos de afrontamiento centrados en el problema no es significativa. Por lo que la correlación es baja y directa ($r = ,235$), es decir, a más síntomas psicoemocionales del estrés, más dimensiones de estilos de afrontamiento centrados en el problema.

TABLA 9

Correlación entre la dimensión síntomas psicoemocionales y la dimensión estrategias de afrontamiento centradas en el problema en estudiantes de la facultad de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021

		Síntomas psicoemocionales
Dimensiones centradas en el problema	Correlación de Pearson	,235
	Sig. (bilateral)	,059
	N	65

Fuente: Autoras de la tesis

- ✓ En la tabla 10 la sig. Es menor a 0.05 por lo que se indica que la correlación entre dimensión de síntomas fisiológicos y dimensión de estilos de afrontamiento centrados en la emoción, es significativa. Por lo que la correlación es directa y baja ($r=,247^*$), es decir, a más síntomas fisiológicos del estrés, más dimensiones de estilos de afrontamiento centrados en la emoción.

TABLA 10

Correlación entre la dimensión síntomas fisiológicos y la dimensión estrategias de afrontamiento centradas en la emoción en estudiantes de la facultad de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021

		Síntomas fisiológicos
Dimensiones centradas en la emoción	Correlación de Pearson	,247*
	Sig. (bilateral)	,047
	N	65

Fuente: Autoras de la tesis

- ✓ En la tabla 11 la sig. Es mayor a 0.05 por lo que se indica que la correlación entre dimensión de síntomas comportamentales del estrés y dimensión de estilos de afrontamiento centrados en la emoción, no es significativa. Por lo que la correlación es directa y baja ($r=,165$), es decir, a más síntomas comportamentales del estrés, más dimensiones de estilos de afrontamiento centrados en la emoción.

TABLA 11

Correlación entre la dimensión síntomas comportamentales y la dimensión estrategias de afrontamiento centradas en la emoción en estudiantes de la facultad de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021

		Síntomas comportamentales
Dimensiones centradas en la emoción	Correlación de Pearson	,165
	Sig. (bilateral)	,190
	N	65

Fuente: Autoras de la tesis

- ✓ En la tabla 12 la sig. Es mayor a 0.05 por lo que se indica que la correlación entre la dimensión de síntomas intelectuales, del estrés y la dimensión de estilos de afrontamiento centrados en la emoción, no es significativa. Por lo que la correlación es directa y baja ($r=,211$), es decir, a más síntomas intelectuales laborales del estrés, más dimensiones de estilos de afrontamiento centrados en la emoción.

TABLA 12

Correlación entre la dimensión síntomas intelectuales, laborales y la dimensión estrategias de afrontamiento centradas en la emoción en estudiantes de la facultad de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021

		Síntomas intelectuales laborales
Dimensiones centradas en la emoción	Correlación de Pearson	,211
	Sig. (bilateral)	,092
	N	65

Fuente: Autoras de la tesis

- ✓ En la tabla 13 la sig. Es menor a 0.05 por lo que se indica que la correlación entre dimensión de síntomas psicoemocionales del estrés y la dimensión de estilos de afrontamiento centrados en la emoción, es significativa. Por lo que la correlación es mediana y directa ($r=,339^{**}$), es decir, a más síntomas psicoemocionales del estrés, más dimensiones de estilos de afrontamiento centrados en la emoción.

TABLA 13

Correlación entre la dimensión síntomas psicoemocionales y la dimensión estrategias de afrontamiento centradas en la emoción en estudiantes de la facultad de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021

		Síntomas psicoemocionales
Dimensiones centradas en la emoción	Correlación de Pearson	,339**
	Sig. (bilateral)	,006
	N	65

Fuente: Autoras de la tesis

4. 2 Discusión de Resultados:

Los resultados de esta investigación permitieron identificar en la población de estudiantes universitarios, la relación que cumple el estrés y las estrategias de afrontamiento, ya que en la actualidad el estrés es un tema habitual, debido a que muchas personas lo presentan en diferentes ámbitos, ya sea familiar, laboral, social o de formación profesional; cabe recalcar que el estrés no se presenta de igual forma en todos los individuos (Lazarus y Folkman, 1986).

Asimismo, es preciso mencionar que los estudiantes de psicología de los últimos ciclos son más propensos a desarrollar estrés elevado, debido a que esta etapa es mucho más complicada porque requiere de un mayor esfuerzo mental, físico y económico, se presentan más obstáculos que cuando inician la carrera universitaria. De esta manera, el objetivo general de la presente investigación buscó identificar la relación entre estrés y estrategias de afrontamiento, observándose, que existe relación significativa baja y directa entre el estrés y las estrategias de afrontamiento, esto indica que es una correlación estos resultados concuerdan con lo referido en Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF (2020) donde menciona que hoy en día, los estudiantes universitarios están atravesando un período complicado al enfrentar la pandemia por la COVID – 19, el cual puede ocasionar múltiples cambios en el ritmo de vida, la percepción acerca del futuro se ha visto deteriorada, ya que es una situación que crea en los estudiantes una elevada preocupación, malestar físico, emocional y económico, por ello, se han generado nuevas formas de adaptación a un contexto, siendo utilizadas estrategias de afrontamiento, Así mismo, en los resultados de la investigación se encontró que existe una relación significativa baja y directa entre la dimensiones de estrategias de afrontamiento centrada en el problema y estrés, lo cual indica que a más estrés, aumenta el uso de la dimensiones de las estrategias de afrontamiento centradas en el problema , Cortez (2018), menciona que las estrategias de afrontamiento son

comportamientos que se usan según el grado de estrés que presente el individuo las cuales pueden ser creadas por mecanismos internos o externos. En la dimensión de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y estrés se halló una correlación significativa mediana y directa, la cual tiene similitud con el estudio de Cassaretto. et al (2003), donde al analizar los componentes de la respuesta de estrés, se observó que los indicadores emocionales fueron más altos, es decir, los alumnos serían más conscientes de sus señales de estrés a partir de sus respuestas afectivas.

Siguiendo con el análisis de los resultado de la investigación se halló que la correlación entre la dimensión de estrategias centradas en el problema y la dimensión de los síntomas fisiológicos, correlación baja y directa, estos resultados concuerdan con estudios realizados por Sadín (1995), este autor menciona, que las personas que utilizan estas estrategias generan respuestas rápidas, haciendo uso de afrontamiento activo, planificación y búsqueda soluciones, lo cual va a enfocar sus esfuerzos, evaluando y haciendo frente a la situación que está experimentando, ello despierta respuestas del sistema nervioso autónomo de la persona y, en donde puede desencadenar síntomas fisiológicos como aumento de la presión sanguínea, incremento de la ritmo cardiaco, dilatación de las pupilas, aumento en la respiración, manos frías, sequedad en la boca, dolores, contracturas, cefaleas y cansancio, de tal manera que al aumentar los síntomas fisiológicos y por ende, el estrés aumenta la utilización de las estrategias de afrontamiento centradas en el problema. Así mismo, en la investigación se observar una correlación baja y directa entre la dimensión centrada en el problema y la dimensión de síntomas comportamentales, lo cual muestra que a mayor síntomas comportamental, mayor uso de estrategias de afrontamiento centradas en el problema; debido a que el individuo presenta dificultad para relacionarse cuando experimenta situaciones estresantes con los demás, presentando irritabilidad o se aísla con facilidad, manifestando síntomas comportamentales como preocupación, pérdida de control de impulsos (Taylor 1999).

Siguiendo con la investigación, entre la dimensión centrada en el problema y la dimensión de síntomas intelectuales y laborales, presenta una correlación baja y directa, esto quiere decir que a más estrés, más síntomas intelectuales y laborales, lo cual coincide con los autores Sicre y Casaro (2014), donde se manifiesta que, ante diferentes requerimientos de los individuos, se deben mostrar distintas intensidades de estrés y estrategias de afrontamiento, entendiendo que una situación donde haya más horas laborales debe figurar una mayor demanda y debería presentar mayor estrés, por lo que, la persona tiende a sobrecargarse de trabajo sintiendo una disminución de su realización personal y profesional.

Así mismo, sucede con la dimensión centrada en el problema y la dimensión de síntomas psicoemocionales se evidenció una correlación baja y directa, el cual significa que a mayor síntomas psioemocionales, mayor uso de las estrategias de afrontamiento centradas en el problema, (Carver 1989) menciona que las personas encuentran mejores estrategias de afrontamiento más efectivas a la dimensión socioemocional, donde la persona utiliza herramientas las cuales van a permitir poder entender y regular sus propias emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, desarrollar y establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y asertivas así como definir y alcanzar metas personales.

Se encontró una correlación significativa baja y directa entre la dimensión de síntomas fisiológicas y estrategias de afrontamiento centradas en la emoción por lo que el individuo está expuesto a una serie de malestares físicos tales como sudoración, ritmo cardiaco acelerado, malestar estomacal, dolores de cabeza (Brozeit 1986).

Por otro lado entre las dimensiones del estrés, comportamentales, intelectuales y laborales y las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción se evidenció una correlación baja y directa, entendiéndose que a mayores síntomas comportamentales, intelectuales y laborales,

mayor será la utilización de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, Caldera y Pulido (2007) nos mencionan que las personas a nivel comportamental presentan reacciones negativas como retraimiento, inquietud, alteraciones en el sueño y vigilia, cambios en el apetito, así mismo, el individuo está expuesto a presentar sobrecarga o presión laboral e intelectual, por lo que es altamente nocivo para la salud, el estrés laboral puede desencadenar un sentido general de vulnerabilidad ante la posibilidad de permanecer o mantenerse en un puesto de trabajo, tener que negociar un aumento de sueldo, experimentando un conflicto de rol en el puesto de trabajo, generando estrategias de afrontamientos emocionales (Alaya 2010).

Finalmente, se encontró una correlación significativa mediana y directa entre la dimensión estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y la dimensión del estrés psicoemocional, debido a que la persona puede presentar irritabilidad, pensamientos negativos, miedo, confusión, dificultad para concentrarse, olvidos, preocupación excesiva por el futuro, pero así mismo sus estrategias de afrontamiento están limitadas al aspecto emocional debido a que el individuo utiliza la autorregulación emocional, los estudiantes de últimos ciclos de la facultad de psicología se ven expuestos a estas dimensiones del estrés debido al conocimiento previo que estos pueden tener, puesto que las emociones son el objeto de estudio de los mismos (Carver, 1989).

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones:

- Los hallazgos encontrados en la población conformada por estudiantes de último ciclo de la facultad de psicología muestran que existe una correlación significativa entre estrés y estrategias de afrontamiento.
- Se encontró una correlación baja y con tendencia positiva entre estrés y estrategias de afrontamiento, el cual significa que a más estrés, más estrategias de afrontamiento, estos resultados indican que probablemente en otras poblaciones no se dé lo mismo.
- La correlación entre la dimensión de síntomas fisiológicos y dimensión de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción; la dimensión de síntomas psicoemocionales y dimensión de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, tienen correlación significativas bajas con tendencia positiva.
- Finalmente, con respecto a la relación de las dimensiones de estrés y estrategias de afrontamiento se muestra de la siguiente manera: dimensión de síntomas fisiológicos y dimensión de estrategias de afrontamiento centradas en el problema ($r = .238$), dimensión de síntomas comportamentales y dimensión de estrategias centradas en el problema ($r = .117$), dimensión de síntomas intelectuales, laborales y dimensión de estrategias centradas en el problema ($r = .142$), dimensión de síntomas psicoemocionales y dimensión de estrategias centradas en el problema ($r = .235$), dimensión de síntomas fisiológicos y dimensión de estrategias centradas en la emoción ($r = .247^*$), dimensión de síntomas comportamentales y dimensión de estrategias centradas en la emoción ($r = .165$), dimensión de síntomas intelectuales, laborales y dimensión de estrategias centradas en la emoción ($r = .211$), dimensión de síntomas psicoemocionales y dimensión de estrategias centradas en la emoción ($r = .339^{**}$).

5. 2 Recomendaciones:

- Es recomendable implementar programas de promoción y prevención con los estudiantes a fin de fortalecer las estrategias de afrontamiento, teniendo en consideración que los estudiantes en un futuro ellos serán los encargados de cuidar la salud mental de nuestra sociedad.
- De la misma forma, estos resultados ayudarán a generar líneas bases para la creación de programas, donde apoyará y fortalecerá brindando herramientas para así manejar las situaciones de estrés en los estudiantes.
- Realizar diversas adaptaciones y validación de instrumentos de investigación que permitan tener un panorama más preciso de las características de la población.
- Incentivar a investigaciones sobre las estrategias de afrontamiento, estrés en diversas poblaciones, puesto que estas variables de investigación no solo se presentan en una determinada edad sino también a lo largo de todo el ciclo vital.
- Finalmente, es importante que futuras investigaciones donde esté presente la variable afrontamiento realicen sus estudios con el instrumento de medición brief cope 52 y no con el abreviado, puesto que se encontró muchas falencias.

Referencias:

- Amado, R. y Chávez, G. (2017). *Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios trabajadores y no trabajadores de la Universidad Católica de Santa María*. (Tesis de Licenciatura), Universidad Católica de Santa María, Arequipa, Perú.
- American Psychological Association [APA]. (2016). *Principios éticos de los psicólogos y código de conducta*. Recuperado de www.uhu.es/susana_paino/EP/CcAPA.pdf
- Ayala, C. (2010). *El estrés académico de los estudiantes pre universitarios y su relación con los resultados del test de habilidades realizado en la sección de orientación vocacional*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala.
- Barraza, M. (2015). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de psicología*, 9(3), 110 - 127
- Broszeit, E., Preussler, T., Wagner, M., y Zwirlein, O. (1986). Hipótesis de estrés en contactos hertzianos. *Materialwissenschaft und werkstofftechnik*, 17(7), 238-246
- Cabrera, A. (2015). Estrés laboral y el desempeño laboral en los miembros de la policía nacional Tungurahua de Ecuador. *Apuntes de Psicología*, 31(3), 291-298
- Caldera, J., y Pulido, B. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de educación y desarrollo*, 3(7), 77-82.
- Carver, C. (1989). Breve Cope. *Revista internacional de medicina del comportamiento*. 4(1), 92 – 100
- Crisólogo, G. e Idrogo, K. (2019). *Estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas en estudiantes de un Instituto de educación superior de la ciudad de Cajamarca*. (Tesis de Licenciatura), Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca, Perú.

- Cassaretto, M. (2013). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de psicología*, 21(2), 1 - 30
- Castaño, F., y León, B., (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2). 245 – 257.
- Cazalez, M. y Albuja, M. (2012). *Respuestas de estrés y estrategias de afrontamiento frente al proceso de ejecución de tesis en alumnos de quinto año*. (Tesis de Licenciatura), Universidad Central del Ecuador, Quito, Ecuador.
- Cervantes, A. (2005). *Estrategias de afrontamiento en adolescentes que manifiestan comportamientos agresivos y asertivos entre los 13 y 17 años de edad, y que cursan básica secundaria en la institución educativa CASD, Quindío*. (Tesis de Maestría), Universidad del Norte, Bogota, Colombia.
- Chávez, M., Ortega, E. y Palacios, M. (2016). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima Metropolitana, enero, 2016*. (Tesis de Licenciatura), Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú.
- Chuquija, Y. (2015). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Juliaca - 2015*. (Tesis de Licenciatura), Universidad Alas Peruanas, Juliaca, Perú.
- Cortez, M. (2018). Estrategias de afrontamiento en estudiantes de 5to año de secundaria de una institución educativa particular. *Sciendo*, 21(3), 355 - 362
- Davis, S., y Palladino, J. (2008). *Psicología*. México: Prentice Hall.
- García, T. (2015). *Estrés policial*. España: Semana Europea.

- Gershon R. (2002). *El estrés laboral en el envejecimiento de los policías*. Revista de medicina ocupacional y ambiental.
- González, E. (2016). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1° y 5° grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este, 2015*. (Tesis de Licenciatura), Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.
- Gonzales, L (2020), *Estrés académico en estudiantes universitarios asociados a la pandemia por covid 19*. <https://espacioimasd.unach.mx/index.php/Inicio/article/view/249/782>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (Sexta ed.). México: McGraw-Hill.
- Lazarus, S. y Folkman, S. (1986). *El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos*. España, Martínez Roca S. A.
- Martinez, L (2019), *Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura*. (Tesis de Licenciatura), Pontificia Universidad Católica del Perú.
- McMillan, J. y Schumacher, S. (2005). *Investigación educativa*. Madrid: Pearson Educación S. A.
- Montalvo A. (2015). Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública. *Revista Ciencias Biomédicas*, 4(1), 5-9
- Morales, F. (2018). Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. *Revista Infad de Psicología* 2(1), 1 - 6
- Pita, C. y Quiroz, R. (2019). *Relación entre las dimensiones del síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento utilizadas por el personal de enfermería de los Centros de Salud de nivel 1-IV de Cajamarca*. (Tesis de Licenciatura), Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca, Perú.

- Quispe, S. (2016). *Niveles de estrés y clima laboral en los colaboradores de una empresa privada de Lima*. (Tesis de Licenciatura), Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- Seco, M., Andrés, O., y Ramos, G. (2000). *Diccionario abreviado del español actual*. España: Aguilar.
- Sotomayor, G. (2018). *Estrategias de afrontamiento del estudiante de enfermería ante el estrés en las prácticas clínicas en una universidad privada de Lima - 2018*. (Tesis de Licenciatura). Universidad César Vallejo, Lima, Perú.
- Trucco, M. (2002). Estrés y trastornos mentales: Aspectos neurobiológicos y psicosociales. *Revista chilena de neuropsiquiatría*, 40(2), 8-19

Actividades	Año 2020- 2021										
	En	Feb	Marz	Abr	May	Jun	Jul	Ag	Set	Oct	Nov
Elaboración del proyecto	x										
Reformulación del proyecto		x	x								
Aprobación del proyecto					x						
Preparación del Instrumento para la recolección de datos						x					
Aplicación del instrumento para la recolección de datos							x				
Procesamiento de los datos obtenidos por el instrumento							x				
Análisis e interpretación de datos recolectados							x				
Elaboración de conclusiones y sugerencias							x				
Elaboración del Informe Final de la Tesis									x		
Revisión del Informe Final de la Tesis									x		
Aprobación del Informe Final de la Tesis									x		
Sustentación Privada de la Tesis										x	
Levantamiento de Observación										x	
Sustentación Pública de la Tesis											x
Encuadernación y entrega final de la Tesis											x
Elaboración del Artículo Científico											x
Asesoría a recibir	x	x	x	X	x	x	x	x	x	x	x

ANEXOS:

ANEXO A:

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	MUESTRA	MÉTODO	INSTRUMENTOS
¿Cuál es la relación entre el estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas en jóvenes de una Universidad Privada de la ciudad de Cajamarca, 2020?	Población: Estará constituida por 167 alumnos de una Universidad Privada de la ciudad de Cajamarca de los últimos ciclos de la carrera profesional de psicología. Muestra Serán 66 alumnos de una Universidad Privada de la ciudad de Cajamarca.	Tipo: Básico y Cuantitativo Diseño: Correlacional No experimental y de corte trasversal. Muestreo: No probabilístico por conveniencia	• Cuestionario de estrés de Coaquira y Sapillado (2014), adaptado por Pérez y Salcedo (2018) para Cajamarca. • Escala de afrontamiento BriefCope 28 de Carver (1997), adaptada por Pita y Quiroz (2018) para Cajamarca.
OBJETIVO GENERAL:	OBJETIVOS ESPECÍFICOS:		
OBJETIVOS	Determinar la relación entre el estrés y las dimensiones del afrontamiento utilizadas en estudiantes de la facultad de psicología de los últimos ciclos de una	Identificar los niveles de las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de psicología que cursan los últimos ciclos de una Universidad Privada de la ciudad de Cajamarca, 2021 - 0.	Determinar la correlación entre la dimensión estrategias de afrontamiento centradas en el problema con la dimensión síntomas físicos en estudiantes de la facultad de psicología que cursan los últimos ciclos de una Universidad Privada de la ciudad de Cajamarca, 2021 - 0. Determinar la correlación entre la dimensión estrategias de

Universidad
Privada de la
ciudad de
Cajamarca,
2021 – 0
Determinar la
relación entre
el estrés y
estrategias de
afrontamiento
utilizadas en
estudiantes de
la facultad de
psicología que
cursan los
últimos ciclos
de una
Universidad
Privada de la
ciudad de

afrontamiento centradas en la
emoción con la dimensión
síntomas comportamentales en
estudiantes de la facultad de
psicología que cursan los últimos
ciclos de una Universidad Privada
de la ciudad de Cajamarca, 2021-0.

ANEXO B

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El presente documento, tiene como objetivo brindar información sobre el proyecto de tesis denominado ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO UTILIZADAS EN JÓVENES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LA CIUDAD DE CAJAMARCA, 2020, el cual se desarrollará con el objetivo de determinar la relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento, por lo que usted ha sido invitado a participar de la investigación.

La investigación se encuentra a cargo de las estudiantes de la Facultad de Psicología Yolanda del Carmen Mori Mariñas y Raquel Noemí Ruíz Altamirano.

Es importante mencionar que, ante cualquier duda, usted puede realizar las preguntas del caso a las investigadoras.

Cabe mencionar, que la participación en la investigación es voluntaria y que los resultados se utilizarán única y exclusivamente confines académicos y de investigación.

¡MUCHAS GRACIAS!

Est. Psic. Yolanda del Carmen Mori Mariñas

Est. Psic. Raquel Noemí Ruíz Altamirano

N° D.N.I.

ANEXO C

ESCALA DE AFRONTAMIENTO BRIEFCOPE 28

A continuación, encontrará una serie de preguntas la manera en afronta los problemas que surgen en el acontecer diario.

No existen respuestas buenas o malas.

Los resultados de este cuestionario serán exclusivamente confidenciales, su objeto es contribuir al conocimiento de las condiciones de su trabajo. Debe marcar de manera precisa en el casillero que se asemeje con sus sentimientos respecto al afrontamiento de problemas.

	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
1. Intento conseguir que alguien me ayude o me aconseje sobre lo que debo hacer.				
2. Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.				
3. Acepto lo que está sucediendo en realidad.				
4. Recorro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.				
5. Me digo a mí mismo “esto no es real”.				
6. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.				
7. Hago bromas sobre ello.				
8. Me critico a mí mismo.				
9. Consigo apoyo emocional de otros.				
10. Tomo medidas para intentar que la situación mejore.				
11. Renuncio a tratar de ocuparme de ello.				
12. Digo cosas para dar rienda suelta a los sentimientos desagradables.				
13. Me niego a creer que haya sucedido.				
14. Intento ver la situación de manera positiva.				
15. Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.				

16. Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.				
17. Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.				
18. Busco algo bueno en lo que está sucediendo.				
19. Me río de la situación.				
20. Rezo o medito.				
21. Aprendo a vivir con ello.				
22. Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o salir a pasear.				
23. Expreso mis sentimientos negativos.				
24. Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.				
25. Renuncio al intento de hacer frente al problema.				
26. Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.				
27. Me echo la culpa de lo que ha sucedido.				
28. Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.				

ANEXO D

FICHA TÉCNICA ESCALA DE AFRONTAMIENTO BRIEFCOPE 28

1. Nombre Original	Escala de Afrontamiento BriefCope 28
2. Autor	Carver, C.
3. Procedencia	Estados Unidos (1989).
4. Adaptación Cajamarquina	Claudia Pita y Randhir Quiroz (2018)
5. Administración	Individual y colectiva.
6. Duración	Sin límite (tiempo aproximado de 15 a 20 minutos)
7. Aplicación	Hombres y mujeres de 17 años en adelante.
8. Puntuación	Escala de Lickert del 1 al 4.
9. Significación	Evaluación del uso de las estrategias de afrontamiento.
10. Confiabilidad	Alfa de Cronbach de 0,863
11. Usos	Clínico y en la investigación. Son usuarios potenciales aquellas personas que padezcan de situaciones estresantes.
12. Materiales	Test de afrontamiento, lápiz/lapicero.

Según Pita y Quiroz (2018), estas son las puntuaciones para la corrección de la escala:

Puntuaciones de las sub - escalas:

Rango	Categoría
0 - 0,60	Muy bajo uso de la estrategia
0,61 - 1,20	Bajo uso de la estrategia
1,21 - 1,80	Mediano uso de la estrategia
1,81 - 2,40	Alto uso de la estrategia
2,41 - 3,00	Muy alto uso de la estrategia

Puntuaciones de dimensiones:

Rango	Categoría
0 - 4,20	Muy bajo uso de la estrategia
4,21 – 8,40	Bajo uso de la estrategia
8,41 – 12,60	Mediano uso de la estrategia
12,61 – 16,80	Alto uso de la estrategia
16,81 - 21,00	Muy alto uso de la estrategia

ANEXO E

Escriba el número que le corresponda a cada ítem, según lo que usted siente teniendo en cuenta que:

Siempre (4)

Casi Siempre (3)

A veces (2)

Nunca (1)

NOTA: No existen respuestas buenas o malas, la información no será emitida a terceras personas.

PREGUNTAS	RSPTA
1. Dolores en el cuello y espalda o tensión muscular.	
2. Problemas gastrointestinales, ulcera péptica, acidez, problemas digestivos o del colon.	
3. Problemas respiratorios	
4. Dolor de cabeza	
5. Trastornos del sueño como somnolencia durante el día o desvelo en la noche.	
6. Palpitaciones en el pecho o problemas cardiacos.	
7. Cambios Fuertes del apetito	
8. Problemas relacionados con la función de los órganos genitales (impotencia, frigidez)	
9. Dificultad en las relaciones familiares	
10. Dificultad para permanecer quieto o dificultad para iniciar actividades.	
11. Dificultad en las relaciones con otras personas.	
12. Sensación de aislamiento y desinterés	
13. Sentimiento de sobrecarga de trabajo	
14. Dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes.	
15. Aumento en el número de accidentes de trabajo	
16. Sentimiento de frustración, de no haber hecho lo que se quería en l vida	
17. Cansancio, tedio o desgano	
18. Diminución del rendimiento en el trabajo o poca creatividad	
19. Deseo de no asistir al trabajo	
20. Bajo compromiso o poco interés con lo que se hace.	
21. Dificultad para tomar decisiones	

22. Deseo de cambiar de empleo	
23. Sentimiento de soledad y miedo	
24. Sentimiento de irritabilidad, actitudes y pensamientos negativos.	
25. Sentimiento de angustia, preocupación o tristeza.	
26. Consumo de drogas para aliviar la tensión o los nervios	
27. Sentimientos de que “no vale nada”, o “no sirve para nada”.	
28. Consumo de bebidas alcohólicas o café o cigarrillo	
29. Sentimientos de que se está perdiendo la razón.	
30. Comportamientos rígidos, obstinación o terquedad.	
31. Sensación de no poder manejar los problemas de la vida.	

ANEXO F

FICHA TÉCNICA CUESTIONARIO DE ESTRÉS

1. Nombre Original	Cuestionario de Estrés
2. Autores	Coaquira y Sapillado (2014)
3. Procedencia	Colombia
4. Adaptación Cajamarquina	Milagros Pérez y Kathya Salcedo (2018)
5. Administración	Individual y colectiva.
6. Duración	Sin límite (tiempo aproximado de 15 a 20 minutos)
7. Aplicación	Hombres y mujeres de 17 años en adelante.
8. Puntuación	Escala de Likert del 1 al 4.
9. Significación	Medición del estrés
10. Confiabilidad	Alfa de Cronbach de 0,923
11. Usos	Clínico y en la investigación. Son usuarios potenciales aquellas personas que padezcan de situaciones estresantes.
12. Materiales	Cuestionario de estrés, lápiz/lapicero.

Según Pérez y Salcedo (2018), estas son las puntuaciones para la calificación del Cuestionario de estrés:

Puntuación	Nivel
0 - 7	Muy bajo
8 – 12	Bajo
13 – 17	Medio
18 – 23	Alto
24 a +	Muy alto