

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Modos de afrontamiento al estrés en pandemia
según ciclo de estudiantes de Psicología
de Ica, 2021**

Alexis Percy Ormeño Tambini

Para optar el Título Profesional de
Licenciado en Psicología

Ica, 2021

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

Dedicatoria

A mis padres Mildred y Percy por su amor, esfuerzo, dedicación y apoyo constante para conmigo, a mis hermanas Flavia y Barbara, a mis abuelas Dora y Rosario, por ser parte de mi formación, y a mi abuelo Perci, quien en vida fue un gran ejemplo de profesional y ser humano.

Agradecimientos

Agradezco especialmente a mi asesor Mag. Sandro Urco por su paciencia y dedicación al momento de guiarme durante todo este proceso.

Al personal docente, administrativo y estudiantes de la institución educativa superior que me brindaron el apoyo necesario para poder realizar el presente estudio.

Finalmente, a todas aquellas personas que de distintas maneras fueron fuente de inspiración y motivación para esta investigación.

Resumen

La investigación tuvo como objetivo determinar la diferencia de los Modos de Afrontamiento al Estrés en pandemia según el ciclo de estudio en psicología de Ica, durante el periodo de enero hasta abril del 2021. El método de la investigación fue de tipo cuantitativo y se empleó el tipo de investigación descriptiva, de nivel descriptivo, basándose en un diseño de investigación no experimental de tipo descriptivo comparativo, la muestra se seleccionó llevando a cabo un muestreo no probabilístico de tipo estratificado conformándolo un total de 163 estudiantes de los diferentes ciclos académicos. Para el proceso de recolección de datos se aplicó el instrumento psicológico denominado Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) de Carver, Scheier y Weintraub (1989). A través de los resultados obtenidos se pudo identificar que un 39,9 % de la muestra emplea de manera frecuente modos de afrontamiento centrados en el problema, 48,5 % de manera frecuente modos centrados en la emoción y 11,7 % de manera frecuente los otros estilos adicionales de afrontamiento. Se concluye que existen diferencias entre los modos de afrontamiento que emplea el estudiante y que cuanto mayor sea el ciclo que se encuentra cursando optará por estrategias dentro de los modos de afrontamiento centrados en el problema, mientras que cuanto menor sea el ciclo usará estrategias dentro de los modos centrados en la emoción, y en general, sin importar el ciclo no emplearán o será pocas veces el uso de los otros estilos adicionales o de evitación de afrontamiento.

Palabras claves: afrontamiento, estrés, ciclo académico, pandemia, estudiantes, COPE.

Abstract

The purpose of this research was to establish the difference of the ways of coping in pandemic according to the cycle of psychology students in Ica, during the period from January to April 2021. The study method was quantitative and the type used was descriptive, of descriptive level, based on a non-experimental research design of comparative descriptive type, the sample was selected by carrying out a non-probabilistic sampling of stratified type conforming it of 163 students of the different academic cycles. For the data collection process, the psychological instrument called the Coping estimation (COPE) by C. Carver, M. Scheier and J. Weintraub was applied. The results showed that 39.9 % of the sample frequently used problem-focused coping styles, 48.5 % frequently used emotion-focused coping styles and 11.7 % frequently used other additional coping styles. It is concluded that there are differences between the coping styles used by the students and that the higher the cycle the student is studying, the more he/she will opt for strategies within the problem-focused coping styles, while the lower the cycle, the more he/she will opt for strategies within the emotion-focused coping styles, and in general, regardless of the cycle, he/she will not use or will rarely use the other additional coping styles or avoidance coping styles.

Key words: coping, stress, academic cycle, pandemic, students, COPE.

Lista de contenido

Dedicatoria	ii
Agradecimientos	iii
Resumen	iv
Abstract	v
Lista de contenido.....	vi
Lista de tablas	x
Lista de figuras	xi
Introducción.....	12
CAPÍTULO I	15
PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO	15
1.1. Planteamiento y formulación del problema	15
1.2. Formulación del problema	16
1.2.1. Problema general	16
1.2.2. Problemas específicos.....	16
1.3. Objetivos	17
1.3.1. Objetivo general	17
1.3.2. Objetivos específicos	17
1.4. Justificación.....	17

1.4.1. Justificación teórica	17
1.4.2. Justificación metodológica.....	18
1.4.3. Justificación práctica.....	18
CAPÍTULO II.....	19
MARCO TEÓRICO.....	19
2.1. Antecedentes del problema	19
2.1.1. Antecedentes internacionales	19
2.1.2. Antecedentes nacionales	21
2.2. Bases teóricas	23
2.2.1. Estrés.....	23
2.2.2. Modos de Afrontamiento al Estrés	25
2.3. Términos básicos	29
2.3.1. Estrés.....	29
2.3.2. Modos de Afrontamiento al Estrés	30
2.3.3. Universitario.....	30
2.3.4. Ciclo académico	30
CAPÍTULO III	32
HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	32
3.1. Hipótesis.....	32
3.1.1. Hipótesis general	32

3.1.2. Hipótesis específicas.....	32
3.2. Operacionalización de variables.....	33
CAPÍTULO IV.....	35
DISEÑO METODOLÓGICO.....	35
4.1. Métodos, tipo y nivel de la investigación.....	35
4.1.1. Método de la investigación.....	35
4.1.2. Tipo de la investigación.....	35
4.1.3. Nivel de la investigación.....	35
4.2. Diseño de la investigación.....	36
4.3. Población y muestra.....	36
4.3.1. Criterios de inclusión.....	37
4.3.2. Criterios de exclusión.....	37
4.4. Técnicas de recolección y análisis de información.....	37
4.4.1. Instrumento.....	38
4.4.2. Procedimiento.....	39
4.4.3. Técnica de análisis de datos.....	40
4.4.4. Aspectos éticos.....	40
CAPÍTULO V.....	42
RESULTADOS.....	42
5.1. Resultados descriptivos.....	42

5.2. Prueba de hipótesis	55
5.2.1. Prueba de hipótesis general	56
5.2.2. Prueba de hipótesis específica	57
5.2.3. Prueba de hipótesis específica	58
5.2.4. Prueba de hipótesis específica	59
CAPÍTULO VI	60
DISCUSIÓN	60
Conclusiones	67
Recomendaciones	68
Referencias	69
ANEXOS	72

Lista de tablas

Tabla 1 <i>Matriz de operacionalización de la variable Modos de Afrontamiento al Estrés bajo el modelo de Carver</i>	33
Tabla 2 <i>Matriz de operacionalización de la variable ciclo académico</i>	34
Tabla 3 Frecuencia y porcentaje de género	42
Tabla 4 Frecuencia y porcentaje de ciclo	43
Tabla 5 <i>Frecuencia y porcentaje de los modos de afrontamiento centrados en el problema</i>	45
Tabla 6 <i>Frecuencia y porcentaje de los modos de afrontamiento centrados en la emoción</i>	46
Tabla 7 <i>Frecuencia y porcentaje de los otros estilos adicionales de afrontamiento</i>	48
Tabla 8 <i>Comparación de recuento y porcentaje entre modos de afrontamiento centrados en el problema y ciclos</i>	49
Tabla 9 <i>Comparación de recuento y porcentaje entre modos de afrontamiento centrados en la emoción y ciclos</i>	51
Tabla 10 <i>Comparación de recuento y porcentaje entre otros estilos adicionales de afrontamiento y ciclos</i>	53
Tabla 11 <i>Pruebas de normalidad</i>	55
Tabla 12 <i>Prueba de Chi cuadrado de la hipótesis general</i>	56
Tabla 13 <i>Prueba de Chi cuadrado de la hipótesis específica 1</i>	57
Tabla 14 <i>Prueba de Chi cuadrado de la hipótesis específica 2</i>	58
Tabla 15 <i>Prueba de Chi cuadrado de la hipótesis específica 3</i>	59

Lista de figuras

<i>Figura 1.</i> Género por frecuencia.	42
<i>Figura 2.</i> Ciclo por frecuencia.	44
<i>Figura 3.</i> Modos de afrontamiento centrados en el problema por frecuencia	45
<i>Figura 4.</i> Modos de afrontamiento centrados en la emoción por frecuencia.....	47
<i>Figura 5.</i> Otros estilos adicionales de afrontamiento por frecuencia.	48
<i>Figura 6.</i> Modos de afrontamiento centrados en el problema entre ciclos por recuento.....	50
<i>Figura 7.</i> Modos de afrontamiento centrados en la emoción entre ciclos por recuento.....	52
<i>Figura 8.</i> Otros estilos adicionales de afrontamiento entre ciclos por recuento.	54

Introducción

La investigación presenta como tema determinar la diferencia de los Modos de Afrontamiento al Estrés en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, evaluados a través del Cuestionario Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) de los autores Carver, Scheier y Weintraub (1989).

El estrés es usualmente entendido como una consecuencia de las presiones de la vida cotidiana y condiciones que terminan afectando de manera negativa en la salud de las personas, al vivir en una época de constantes cambios, como la actual era digital y un contexto de pandemia, ocasionado por la COVID-19, que ineludiblemente viene afectando en diferentes aspectos a muchos países del mundo. Esto nos lleva a tener en consideración lo que indicaría un aumento en casos de estrés en las personas e incluso que los vuelva proclives a desarrollar otras afecciones que agravarían su situación. En un estudio realizado por la OMS (2019), se estimó que una de cada cinco personas estaría padeciendo una afección mental.

Si realizamos un acercamiento a nuestra realidad nacional, según un estudio del Instituto de Opinión Pública de la Universidad Católica del Perú (2018), alrededor del 80 % de la población había padecido o padecía de estrés, y de otras alteraciones que suelen estar relacionadas al estrés.

Por consiguiente, podríamos entender el afrontamiento al estrés como las medidas o conjunto de respuestas que se emplean ante una situación que se considera aversiva, con el fin de disminuir la situación de presión y superar esta demanda excesiva de la vida diaria, para fines de esta investigación, enfocándonos concretamente en los estudiantes

universitarios de la Facultad de Psicología y esperando que opten por los más adecuados estilos de afrontamiento.

Considerando esta afección mental tan frecuente y en un contexto de pandemia por COVID-19, es necesario conocer qué tipos de estrategias o estilos de afrontamiento de las situaciones generadoras de estrés, están empleando los estudiantes que cursan la carrera de psicología.

A través de los resultados, se enriquece la teoría sobre los modos de afrontamiento de los estudiantes universitarios, según el ciclo académico y sobre todo en un contexto poco convencional como lo es una pandemia; además, el cuestionario empleado es una de las herramientas principales para determinar las estrategias de afrontamiento al estrés, lo que permite hallar el índice de validez y confiabilidad para que los profesionales y estudiantes de la región Ica puedan emplear el instrumento en su práctica diaria y en futuras investigaciones. Finalmente, contribuye al diseño de programas de prevención primaria, para ayudar al bienestar psicológico según las necesidades del ciclo que cursen los universitarios de Ica.

El método de la investigación fue de tipo cuantitativo y se empleó el tipo de investigación descriptiva, de nivel descriptivo, basándose en un diseño de investigación no experimental de tipo descriptivo comparativo, la muestra se seleccionó llevando a cabo un muestreo no probabilístico de tipo estratificado conformándolo un total de 163 estudiantes de los diferentes ciclos académicos.

El informe de la presente investigación se encuentra dividido por los siguientes capítulos: Capítulo I, en el cual se delimitó la investigación para poder realizar el planteamiento del problema, para así establecer tanto el objetivo general como los objetivos

específicos, para poder a través de estos dar justificación a la importancia de la investigación en cuestión. En el Capítulo II, se detalla el marco teórico mediante las investigaciones previas realizadas por diversos autores, además se fundamentan las bases teóricas y se describen los términos básicos para una comprensión total de la investigación. En el Capítulo III, se procede a plantear tanto la hipótesis general como las específicas y realizar la operacionalización de las variables, afrontamiento al estrés y ciclo académico. En el Capítulo IV, se da conocer la metodología de la investigación, completamente detallada, partiendo desde el método, tipo, nivel y el planteamiento del diseño de la investigación, hasta determinar la población y muestra, además de las técnicas a emplear para la recolección de datos y el análisis de estos. En el Capítulo V, se detallan los resultados obtenidos en el presente estudio, mediante las tablas de frecuencia y los porcentajes correspondiente, acompañado de los gráficos donde se visualiza dichos datos y las pruebas de las hipótesis tanto general como específicas. En el Capítulo VI, se procede a realizar la discusión de los resultados obtenidos en contraste con los antecedentes teóricos, finalmente, se brinda conclusiones y recomendaciones de la investigación que se llevó a cabo.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1. Planteamiento y formulación del problema

Hoy en día, el estrés es usualmente entendido como una consecuencia de las presiones de la vida cotidiana y las condiciones que terminan afectando de manera negativa en la salud de las personas. Más aún, al vivir en una época de constantes cambios, como la actual era digital y un contexto de pandemia, ocasionada por la COVID-19, que ineludiblemente viene afectando en diferentes aspectos a muchos países en el mundo. Esto nos lleva, a tener en consideración que hay un aumento en casos de estrés en las personas e incluso algunos son proclives a desarrollar otras afecciones que agravarían su situación.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) un promedio de mil millones de seres humanos padece algún trastorno mental y, de acuerdo con las investigaciones realizadas, una persona se suicida en un estimado de cada 40 segundos. Por otro lado, en un estudio realizado por la OMS (2019), se estimó que una de cada cinco personas estaría padeciendo una afección mental.

En segunda instancia, si realizamos un acercamiento a nuestra realidad nacional, según un estudio del Instituto de Opinión Pública de la Universidad Católica del Perú (2018), alrededor del 80 % de la población había padecido o padecía de estrés, además de que los peruanos sufrían de cambios constantes del estado de ánimo, problemas para conciliar el sueño y otras alteraciones que suelen estar relacionadas al estrés.

Por consiguiente, podríamos entender el afrontamiento al estrés como toda aquella medidas o al conjunto de respuestas que se emplean ante una situación que se considera

aversiva, con el fin de disminuir la situación de presión y superar esta demanda excesiva de la vida diaria, para fines de esta investigación. Esta investigación se enfoca concretamente en los estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología y esperando que opten por los más adecuados estilos de afrontamiento.

Considerando esta afección mental tan frecuente y en un contexto de pandemia por COVID-19, es necesario conocer qué tipos de estrategias o estilos de contrarresto de las situaciones generadoras de estrés están empleando los estudiantes que cursan la carrera de psicología.

Esto nos lleva, a preguntarnos ¿los estudiantes de psicología de Ica emplean el enfoque al problema cuando afrontan situaciones estresantes? ¿Existen diferencias en las formas de afrontar las situaciones de estrés en los estudiantes de psicología según el ciclo académico?

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Existen diferencias en los Modos de Afrontamiento al Estrés en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cómo son los modos de afrontamiento enfocados en el problema en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021?
- ¿Cómo son los modos de afrontamiento enfocados en la emoción en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021?

- ¿Cómo son los modos adicionales de afrontamiento en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la diferencia de los Modos de Afrontamiento al Estrés en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021.

1.3.2. Objetivos específicos

- Describir los modos de afrontamiento enfocados en el problema en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021.
- Describir los modos de afrontamiento enfocados en la emoción en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021.
- Describir los modos adicionales de afrontamiento en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021.

1.4. Justificación

1.4.1. Justificación teórica

En la búsqueda bibliográfica realizada se encontraron diversos estudios sobre cómo afrontar el estrés en diversas poblaciones; sin embargo, respecto a estudiantes universitarios y en el contexto de pandemia por la COVID-19, las investigaciones son escasas en nuestro medio, si en las clases presenciales los estudiantes atravesaban por una serie de cambios y demandas propias de la vida académica y personal, se suma el estudio virtual por el

confinamiento. Por ello, la investigación servirá para enriquecer la teoría sobre los modos de afrontamiento de los estudiantes universitarios, según el ciclo académico, debido a que el estudiante de psicología cuantos más ciclos de estudio se infiere que tiene, mayores estrategias de afrontamiento al estrés presenta.

1.4.2. Justificación metodológica

Para la presente tesis, se emplea el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE), esta herramienta psicológica es utilizada para conocer qué estrategias emplean las personas al momento de responder a las situaciones que consideran estresantes (Carver, Scheier & Weintraub, 1989). Actualmente es considerada una de las principales herramientas para determinar dichas estrategias e identificar los modos de afrontamiento; por tanto, se hallará el índice de validez y confiabilidad para que los profesionales y estudiantes de la región Ica puedan emplear el instrumento en su práctica diaria y en futuras investigaciones.

1.4.3. Justificación práctica

La investigación tiene como finalidad concientizar a los estudiantes sobre los Modos de Afrontamiento al Estrés, para que así puedan acudir a terapia, si fuese necesario, y desarrollar estrategias óptimas para afrontar las situaciones considerados como estresantes.

Por último, otra finalidad de la investigación es contribuir al diseño de programas de prevención primaria, para ayudar al bienestar psicológico según las necesidades del ciclo que cursen los universitarios de Ica.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del problema

2.1.1. Antecedentes internacionales

Piergiovanni y Depaula (2018), en su estudio “Autoeficacia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios”, tuvieron como objetivo vincular las categorías de autoeficacia y las formas de cómo afrontan las situaciones que generan estrés de los estudiantes argentinos. El estudio fue correlacional, transversal, y la muestra de estudio fue de tipo no probabilística e intencional de 126 universitarios de la Facultad de Psicología. Además, los investigadores infirieron que los universitarios, en su mayoría, afrontan el estrés focalizándose en resolver la situación problemática, con más tolerancia y que presentan pensamientos que ayudan a enfrentar situaciones estresantes son los estudiantes con mayor nivel de autoeficacia. Concluyen que los alumnos deben ser reforzados y motivados a usar los recursos que tengan desarrollados para poder lograr sus metas.

Vega, Gómez, Gálvez y Rodríguez (2017), en su estudio “Estrés, Afrontamiento y emociones en estudiantes universitarios de sistema a distancia”, tuvieron como objetivo describir las características de los estudiantes en situaciones estresantes, también describieron los niveles de estrés, las estrategias que utilizan y las emociones que expresan. El estudio es de un corte cuantitativo, con diseño transversal. Además, los evaluados fueron 58 alumnos en modalidad a distancia. Asimismo, los resultados que obtienen es que los estudiantes con hijos pequeños y con problemas alimentarios sufren de más estrés, comparado con los estudiantes que viven en un contexto diferente. Concluyen que los

estudiantes tienen más probabilidad de sufrir de estrés si viven en contextos de violencia, duelo y con problemas de relaciones sociales.

Arias y Vizoso (2016), en el estudio “Causas de estrés académico en estudiantes universitarios”, tuvieron como objetivo principal el definir los contextos que generalmente son vistos como generadores de estrés en circunstancias académicas para los universitarios de España. Su muestra estuvo conformada por 438 mujeres y 94 varones, quienes estuvieron matriculados en diferentes ciclos de la carrera de educación infantil de la institución universitaria de León. Dicha muestra, fue evaluada con la escala que mide los estresores académicos (ECEA) y los resultados demostraron que usualmente, los estudiantes perciben los contextos de evaluación (exámenes) como situaciones estresantes, específicamente en circunstancias, donde los profesores tienen dificultades en la metodología de enseñanza y los contenidos que presentan en clases carece de valor; contextos que frecuentemente causan estrés a los estudiantes. Finalmente, los investigadores concluyeron que las universidades deben proponer e incentivar medidas para reducir los niveles de estrés de los universitarios frente al desarrollo de las actividades académicas.

González, Souto, González y Franco (2018), en su investigación “Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios”, analizaron la participación de estudiantes de todas las facultades de una universidad de España de la provincia de La Coruña. Fueron 820 mujeres y 331 varones con un total de 1195 estudiantes, a quienes se les administró una escala para determinar cómo afrontan los estresores de la vida cotidiana (ACEA) juntamente con otra escala para determinar el afronte al estrés académico (RCEA). De este último cuestionario se infieren que los estudiantes que tienen solo estilos de afrontamientos centrados en regular conscientemente sus emociones, presentan mayores consecuencias del estrés, a diferencia de los estudiantes que desarrollaron un estilo de

afrontamiento activo en su perfil o también conocido como afrontamiento centrado en el problema. Concluyeron que los programas de prevención e intervención de estrés académico de las universidades deberían diseñarse e implementarse, pero con un enfoque que plasme todas las diferencias individuales que tienen los estudiantes en relación con el género, la edad y el ciclo académico.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Matalinares et al. (2016) realizaron el estudio “Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo”, donde participaron 934 estudiantes universitarios de las provincias de Lima y Huancayo, dentro del rango de 16 y 25 años, con el propósito de hallar la correlación entre la variable bienestar psicológico y la variable del estilo de afrontamiento al estrés, de la muestra mencionada. El estudio fue cuantitativo, no experimental y descriptivo, administrando una escala para determinar cómo afrontan el estrés los universitarios (COPE) junto con una escala que da a conocer la percepción del bienestar psicológico de los estudiantes (SPWB). Inferieron del estudio que ambas poblaciones tuvieron un desempeño promedio, dichos resultados también mostraron que los estudiantes de Lima tienen una ventaja significativa en el segundo constructo referente al bienestar en sus componentes de la autonomía y también en la dimensión crecimiento personal en comparación con los estudiantes de Huancayo y una relación directamente proporcional de las dos variables. Es decir, que cuando los estilos de afrontamiento son más eficaces, mayor es el bienestar psicológico de los estudiantes, resultado que se evidencia, en ambas poblaciones. Concluyeron que las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en el problema y en la emoción, tienen una relación significativa con el bienestar psicológico, a diferencia que cuando utilizan otras estrategias

de afrontamiento, es decir, que, si los estudiantes usan estrategias poco eficaces, su bienestar psicológico es inestable.

Chau y Vilela (2017), en su estudio: “Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco”, publicó una investigación cuantitativa, no experimental y correlacional, tuvo como participantes a 1024 estudiantes universitarios. El propósito que persiguió la investigación fue pronosticar la salud mental en relación con las variables psicológicas, en la mencionada población, a quienes administraron solo una escala, autoeficiencia, del cuestionario que indica el afronte a las situaciones que generan estrés (COPE), un cuestionario de reporte de las vivencias académicas (QVA), una escala que reporta la percepción del estrés luego de determinado evento (PSS) y un cuestionario de reporte sobre la salud (SF 36). Evidenciaron con los datos estadísticos que el afronte de tipo evitativo hacia las situaciones de estrés, la esfera interpersonal y la institución educativa universitaria son las variables que mejor predicen la salud mental de los universitarios, es decir, que los estudiantes que emplean estrategias para evadir o aislarse de un problema, presentan mayor vulnerabilidad e inestabilidad de la salud mental. Concluyeron que su investigación, contribuye en la creación y puesta en marcha de programas que tienen como objetivo principal el incrementar la salubridad mental en estudiantes de las casas educativas superiores.

Cassaretto y Chau (2016), en su estudio “Afrontamiento al Estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios de Lima”, examinaron las cualidades psicométricas de fiabilidad y validez del cuestionario de afrontamiento al estrés, el cual cuenta con sesenta preguntas, para adecuar dicho cuestionario a la población de la ciudad de Lima, los investigadores evaluaron con el cuestionario a una muestra de trescientos estudiantes, que se encuentran en el rango de dieciséis y veinticinco años, de la ciudad de Lima, Perú. Los

resultados que obtuvieron presentan evidencias sólidas de la organización de las 15 estrategias que mide. Concluyeron, que, al realizar la exploración mediante un análisis de factores, refleja que de las preguntas existen trece factores que explican alrededor del 75 de porcentaje de la varianza. La confiabilidad se halló por el método de alfa de Cronbach, el cual evidencia una fiabilidad muy alta (0.91), y se llegó a la inferencia de que la herramienta psicológica es fiable y válida para la población limeña y otros con similares características.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Estrés

Diversas investigaciones referentes al estrés miran a los desastres naturales, problemas sociales, las enfermedades fisiológicas, entre otros contextos negativos como generadores de estrés. Considerándolos como estresores en cualquier parte del mundo (Cassaretto, Chau, Oblitas y Valdéz, 2003).

En términos psicológicos, cuando nos mencionamos a estrés nos referimos los tipos de interacción entre persona y ambiente, en el que se da o se propicia un estado biológico específico y diferente en cada persona. Asimismo, se tiene que advertir necesariamente un cuerpo y otro ente, para que sea determinado como estrés psicológico, diferenciándose de lo biológico y social (Galán y Camacho, 2012).

De igual manera existe un estrés denominado psicológico constructo que es influido por las variantes ambientales y la percepción de la persona; la cual luego de realizar una deliberación cognitiva la asocia con amenaza y que desbordará las estrategias que tiene para poder afrontarlas, lo cual conlleva a un estado de displacer poniendo en riesgo su bienestar físico y mental (Lazarus, Valdés y Folkman, 1986).

Delimitando a todos los contextos de la cotidianeidad que predisponen las reacciones de estrés temporal o permanente. Se considera que tomar decisiones, tolerar la ambigüedad y tolerar la frustración son circunstancias provocadoras de estrés, en el modelo que expone Ribes (Galán & Camacho, 2012). En el que también se considera a las profesiones de relación directa con las personas, principalmente a las ocupaciones de ayuda, en las que se encuentra la psicología, psiquiatría, medicina entre otras, las cuales favorecen a la presencia del estrés, lo cual causa, problemas emocionales e intelectuales (Cassaretto et al., 2003).

Por otro lado, Ribes (2009) mencionó que son circunstancias que se enlazan con la incertidumbre y ambigüedad, en los que obtiene especial importancia las señales de estímulo, las consecuencias o su semejanza. Porque cada contexto explica un perfil funcional que se determina a partir de las formas de interacción en una o más situaciones, en teoría, y con base en dicho nivel conceptual, sería posible medir, consistencias conductuales a lo largo del tiempo y entre situaciones de interacción (citado en Galán y Camacho, 2012).

Por otro lado, Hans Selye (1936) menciona que el estrés es un agente desencadenante y un medio que va contra la homeostasis del cuerpo que causa una respuesta fisiológica desconocida, luego presenta su teoría llamada "síndrome de adaptación general", el que presenta tres etapas claramente diferenciadas (citado en Cassaretto et al., 2003).

a) **Alarma**, esta primera etapa se da cuando al organismo, ingresa un agente o estímulo que se ve como nocivo y produce una respuesta rápida, intensa e inicial de alarma, manifestando diversas señales para responder a la posible amenaza (Folkman y Lazarus, 1984).

b) **Resistencia**, en la etapa anterior la respuesta es rápida, intensa y de alarma, y da lugar a esta etapa, donde el cuerpo intenta acostumbrarse al agente nocivo, también conocido

como estresor, para que puedan desaparecer las primeras señales, por otro lado, el estado de alerta y la resistencia física se incrementa (Folkman y Lazarus, 1984).

c) **Agotamiento**, en esta etapa el agente nocivo o estresor perdura en el cuerpo, regresan los síntomas y se va alejando de los procesos de recuperación, con la posibilidad que los procesos terminen, que ocasiona la muerte (Folkman y Lazarus, 1984).

Cassaretto y otros autores resaltan la importancia de la teoría mencionada, pero menciona que adolece en su explicación de las diversas respuestas psicofísicas que presentan las personas, cuando son expuestas a las mismas situaciones estresantes (Cassaretto et al., 2003).

2.2.2. Modos de Afrontamiento al Estrés

Son diferentes estrategias o estilos que usan todas las personas, pueden estar condicionada por su estado de salud, creencias existenciales, creencias de control que se tiene sobre su medio o sobre la persona misma, su motivación, habilidades sociales, capacidad para la resolución de conflictos o al apoyo social que recibe, sus recursos económicos, etc. Dichas condiciones se manifiestan de manera específica en cada persona al momento de hacer frente a estímulos estresores. (Lazarus et al., 1986).

En ese contexto, Lazarus y Folkman (1984) exponen su teoría sobre el afronte de las personas relacionadas con la parte cognitiva para solucionar los problemas y la parte emocional, el cual consiste en lo siguiente:

a) **El afrontamiento centrado en el problema.** Se enfoca principalmente con que se tiene que resolver la dificultad o problema (agente estresor), para dar una mejor perspectiva al problema o proporcionar nuevos recursos que minimicen las consecuencias

negativas del estrés, además incluye un mejor manejo de las necesidades internas y ambientales (Lazarus et al.,1986).

Se divide en los dos siguientes aspectos:

- Afrontamiento activo. Son todas las acciones que se realizan para tratar de cambiar el contexto y minimizar los efectos negativos. Lo cual incluye tomar acciones directas y aumentar los esfuerzos personales (Lazarus et al., 1986).
- Afrontamiento demorado. Considerado como una respuesta fundamental y útil, que evalúa la manera adecuada de actuar conscientemente (Lazarus et al., 1986).

b) El afrontamiento centrado en la emoción. El objetivo principal es evitar las situaciones estresantes, resignificando los sucesos angustiosos o enfocándose en aspectos positivos, su función principal es la regulación emocional mediante esfuerzos que transforman el malestar emocional (Lazarus et al., 1986). Estrategias que presentan las siguientes categorías:

- Apoyo social emocional. Es la aceptación al modo de afrontamiento al estrés que manifiesta la persona y se da cuando el individuo acepta la situación estresante en intenta afrontarla, la cual persigue el objetivo de buscar la contención, apoyo y reciprocidad social (Lazarus et al., 1986).
- Apoyo en la religión. Es considerado uno de los modos más activos al momento de afrontar al estrés. Visto también como soporte emocional para muchas personas permitiéndoles resignificar los sucesos estresantes de una manera positiva (Lazarus et al., 1986).
- Reinterpretación positiva y crecimiento. Este modo de afrontamiento hace que mediante la resignificación se construya una interpretación menos estresante para

la persona y su objetivo principal, es controlar la repercusión emocional que tiene el agente estresor a cambio de querer controlar las variables el ambiente del agente estresor (Lazarus et al., 1986).

- La concentración y desahogo de las emociones. Consiste en enfocarse en las situaciones estresantes y exteriorizar los sentimientos angustiantes, es oportuno en un momento específico en la que existe mucha tensión, ya que, al estar enfocados por largos periodos de tiempo, puede no tener ajuste o adaptación de los esfuerzos de afrontamiento activo (Lazarus et al., 1986).
- La liberación cognitiva. Es el modo de afrontamiento en el que la persona busca distraerse y rehuir del agente estresor, lo cual pasa de manera previa a la liberación conductual (Lazarus et al., 1986).
- La negación. Este modo consiste en ignorar las situaciones estresantes para disminuir el estrés ocasionado, lo cual puede ser útil en una situación pasajera, pero si perdura puede dificultar una aproximación activa y en consecuencia al afrontamiento eficaz del estrés (Lazarus et al., 1986).
- Liberación hacia las drogas. Este último modo de afrontamiento consiste en consumir alcohol o drogas para ignorar las situaciones estresantes (Lazarus et al., 1986).

Debemos subrayar que los factores importantes para poner en juego un tipo de estrategia, depende del tipo de acontecimiento, las contingencias e incertidumbre, así también su intensidad, severidad y cronicidad del contexto (Lazarus et al., 1986).

Este planteamiento de corte cognitivo y fenomenológico sobre la dificultad propone que la percepción sobre un evento amenazante o beneficioso es evaluada de diversas formas

las cuales tienen determinadas etapas, cuyo fin es poder abordar el problema con varias maneras de afronte (Lazarus et al., 1986).

Por lo que se detalla tres etapas de acontecimiento:

- El período de anticipación. En esta etapa el evento estresante no ha ocurrido, los aspectos fundamentales tienen la probabilidad de que ocurra o no el evento estresor, así en el momento que ocurra, se dará una evaluación cognitiva anticipada, donde la persona valora y hasta puede manejar al agente estresor y la forma que lo hará (Lazarus et al., 1986).
- El período de impacto. Después de una evaluación cognitiva anticipada, algunas conclusiones pierden valor, la persona comienza a ver si el evento estresante es igual o diferente de como imaginó. Lo cual da lugar a que la energía mental de la persona queda enfocada en la acción- respuesta tardando un tiempo en ser consciente de lo que está ocurriendo (Lazarus et al., 1986).
- El periodo de postimpacto o postconfrontación. Una vez que ya pasó el evento estresante, al final ocurren nuevos procesos anticipatorios. Donde se observa que el periodo de impacto tiene un conjunto de procesos de evaluación direccionados al presente, al pasado y al futuro. Las consecuencias de este también son amenazas en un sentido anticipatorio, lo cual es imposible separar del todo, los procesos cognitivos y de afrontamiento de cada etapa, a excepción en los casos de análisis (Lazarus et al., 1986).

Por otro lado, observarse a uno mismo con positividad puede brindar un vital recurso psicológico de afrontamiento y un mayor control interno produce persistencia en las estrategias empleadas (Lazarus et al., 1986).

La investigación de Di-Collredo señala que es necesario considerar también que, en relación con las posesiones económicas y materiales son factores que se ponen en marcha al momento de realizar una evaluación de un evento estresante y generar un determinado estilo de afronte. Además, sostienen que tener dinero es un respaldo que reduce en buena medida la sensación de amenaza y, por ende, la vulnerabilidad ante sucesos estresantes, las cuales será afrontadas adecuadamente (Di-Collredo, Aparicio y Moreno, 2007).

Finalmente, las cualidades personales y recursos psicológicos relacionados con los valores y condiciones internalizadas que prohíbe ciertas maneras de actuar y de sentir, además son productos del desarrollo del individuo y con características que juegan un papel importante al momento de emplear las diferentes estrategias de afrontamiento al estrés (Di-Collredo et al., 2007).

2.3. Términos básicos

2.3.1. Estrés

La interacción que se da entre la persona y ambiente, ocasiona malestar físico y emocional cuando el individuo percibe un acontecimiento que sobrepasa las estrategias psicológicas y percibe un riesgo de su tranquilidad y equilibrio. Contexto por el cual, la persona realiza una valoración en su cognición este procedimiento va a dar como resultado una situación determinada o un conjunto de situaciones que le provocan malestar (Lazarus et al., 1986).

2.3.2. Modos de Afrontamiento al Estrés

El procedimiento que realiza una persona para que pueda hacer frente a las situaciones demandantes estresores de la vida cotidiana del medio en que se desenvuelve, las cuales generan determinadas emociones. Este modo de afrontar está relacionado íntimamente con el análisis o los pensamientos que realice la persona sobre las situaciones que termine considerando o no como estresantes. Esto implica que las personas optarán por estrategias para afrontar el estrés y dependerá de cada persona que estrategias desarrolla (Lazarus et al., 1986).

2.3.3. Universitario

El término *universitario* se refiere a una persona “perteneciente o relativo a la universidad”. (Real Academia Española, s.f., definición 2), que implica que el estudiante se encuentra matriculado y cursando actualmente alguna carrera profesional en el nivel de estudio superior.

2.3.4. Ciclo académico

El término *ciclo* se refiere al “período de tiempo que, acabado, se vuelve a contar de nuevo”. (Real Academia Española, s.f., definición 1)

Asimismo, el término *académico* se refiere a “perteneciente o relativo a centros oficiales de enseñanza, especialmente a los superiores”. (Real Academia Española, s.f., definición 3).

Por ende, ciclo académico es un periodo de tiempo en el cual una institución de educación superior imparte clases a los estudiantes acorde a las asignaturas o cursos que estén

comprendidos en dicho periodo, y culminado se deberá empezar un nuevo ciclo con las asignaciones pertinentes al que corresponde, así sucesivamente.

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis

3.1.1. Hipótesis general

Existen diferencias entre los Modos de Afrontamiento al Estrés en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021.

3.1.2. Hipótesis específicas

- Existen diferencias de los modos de afrontamiento enfocados en el problema en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021.
- Existen diferencias de los modos de afrontamiento enfocados en la emoción en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021.
- Existen diferencias de los modos adicionales de afrontamiento en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021.

3.2. Operacionalización de variables

Tabla 1

Matriz de operacionalización de la variable Modos de Afrontamiento al Estrés bajo el modelo de Carver

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Modo	Dimensiones	Ítems	Escala de dimensiones
Afrontamiento al estrés (COPE)	“Es el resultado de la conducta que está en función a la percepción de una situación amenazante; en las cuales se ponen en manifiesto lo cognitivo, afectivo y otras formas conductuales de afrontar la situación estresante.” (Carver, et. Al, 1989).	Modo o manera en que la persona reacciona hacia una situación que produce malestar, se realiza con la utilización de sus recursos psicológicos y biológicos.	Enfocados en el problema	Afrontamiento activo	1-14-27-40	Escala nominal
				Planificación de actividades	2-15-28-41	
				Supresión de actividades	3-16-29-42	
				Postergación de afrontamiento	4-17-30-43	
				Búsqueda de apoyo social.	5-18-31-44	
				Búsqueda de soporte emocional.	6-19-32-45	
			Enfocados en la emoción	Reinterpretación positiva de la experiencia.	7-20-33-46	
				La aceptación.	8-21-34-47	
				Análisis de las emociones	9-22-35-48	
				Acudir a la religión.	10-23-36-49	
				Negación	11-24-37-50	
			Adicionales	Conductas inadecuadas	12-25-38-51	
				Distracción	13-26-39-52	

Tabla 2
 Matriz de operacionalización de la variable ciclo académico

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de dimensiones
Ciclo académico	Es un periodo de tiempo en el cual una institución de educación superior imparte clases a los estudiantes acorde a las asignaturas o cursos que estén comprendidos en dicho periodo.	Ciclo que el universitario está cursando y tiene la mayor cantidad de asignaturas	Tercer ciclo	Pertenecer al tercer ciclo al ser evaluado	Escala nominal
			Quinto ciclo	Pertenecer al quinto ciclo al ser evaluado	
			Séptimo ciclo	Pertenecer al séptimo ciclo al ser evaluado	
			Noveno ciclo	Pertenecer al noveno ciclo al ser evaluado	

CAPÍTULO IV

DISEÑO METODOLÓGICO

4.1. Métodos, tipo y nivel de la investigación

4.1.1. Método de la investigación

La investigación estuvo enmarcada bajo los criterios del método cuantitativo, debido a que se realizó el recojo de la información de datos para poder probar la hipótesis, que plantea que existen diferencias entre las maneras de afrontar la percepción de agentes estresores en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica; teniendo como base el empleo de la cuantificación sobre la base de números para realizar las inferencias estadísticas de las hipótesis planteadas (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

4.1.2. Tipo de la investigación

El alcance de la tesis estuvo enmarcado en la tipología descriptiva, debido a que buscó describir fenómenos, sucesos, situaciones y contexto, en aras de especificar rasgos de personas, grupos u otros fenómenos que se puedan realizar en un determinado estudio (Hernández, et al. 2014).

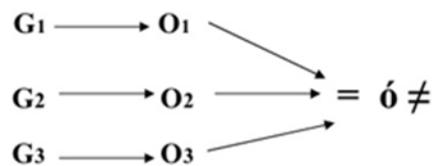
4.1.3. Nivel de la investigación

La tesis se encontró en el nivel comparativo del tipo descriptivo; debido a que se administró un cuestionario para conocer cómo hacen frente a los agentes estresores y se procedió a la comparación entre los ciclos académicos y con ello se hicieron inferencias sobre

si existe o no diferencias en los subgrupos conformado por los ciclos académicos de los estudiantes universitarios (Hernández, et al. 2014).

4.2. Diseño de la investigación

La investigación tuvo el diseño descriptivo comparativo, porque recolecta información de varias muestras sobre un mismo constructo para luego comparar los datos.



Donde:

G = Grupo de sujetos o muestra

O = Observación, medición (cuestionario).

4.3. Población y muestra

La población es definida, como casos que comparten características en común. Siendo este finita o infinita. Es por ello que, por las características de los evaluados, la población vino a ser finita que representa ya que se conoce el tamaño de esta (Hernández, et al. 2014).

La población estuvo conformada por 86 estudiantes de pregrado de tercero, 68 de quinto, 70 de séptimo y 58 de noveno ciclo de una universidad de Ica, que representa en total 282 estudiantes que cursaban el semestre 2020-I, ya que eran los únicos estudiantes actuales en dicha facultad y que además habían iniciado el año académico fuera de su cronograma a raíz de la pandemia.

La muestra se seleccionó llevando a cabo un muestreo no probabilístico de tipo estratificado, debido a que existían grupos preformados por los ciclos académicos; la muestra

final estuvo conformada por 50 estudiantes de tercero, 39 de quinto, 40 de séptimo y 34 de noveno ciclo, que representa un total de 163 estudiantes.

4.3.1. Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados en el semestre 2020-I en una universidad de Ica.
- Estudiantes pertenecientes a la carrera de psicología.
- Estudiantes que acepten el consentimiento informado.

4.3.2. Criterios de exclusión

- Estudiantes que no estén matriculados en el semestre 2020-I en una universidad de Ica.
- Estudiantes no pertenecientes a la carrera de psicología.
- Estudiantes que no hayan aceptado el consentimiento informado o completado el cuestionario.

4.4. Técnicas de recolección y análisis de información

El proceso de recolección de la información se realizó mediante el uso de un cuestionario, el cual consiste en un grupo de preguntas que guardan relación con constructos psicológicos que son susceptibles a medirse (Chasteauneuf, 2009, citado en Hernández, et al. 2014).

Asimismo, dicho cuestionario midió el constructo necesario para conocer las estrategias empleadas para el afrontamiento al estrés en los estudiantes del tercer, quinto,

séptimo y noveno ciclo de la universidad, donde se hará uso del cuestionario “Modos de Afrontamiento al Estrés de Carver”.

4.4.1. Instrumento

Cuestionario Modos de Afrontamiento al Estrés.

4.4.1.1. Ficha técnica

- Nombre: Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE).
- Autores: Carver, C., Scheier, M. y Weintraub, J.
- Procedencia: Estados Unidos.
- Año: 1989.
- Traducción al español: Crespo y Cruzado.
- Rango de aplicación: Igual o mayor a 16 años.
- Duración: de 15 a 20 minutos.

4.4.1.2. Descripción

El COPE tiene por finalidad reflejar cómo el evaluado hace frente a las situaciones o agentes estresores, para lo cual pueden emplear modos situados en lo cognitivo, afectivo u otra manera de responder a lo que ellos consideran o valoran como amenazante para su bienestar personal.

Esta herramienta psicológica está constituida por 52 preguntas, los cuales conforman trece modos de poder afrontar las situaciones estresantes, enmarcadas en modos dirigidos a la situación problemática, a lo emocional y modos adicionales de afrontar.

En cuanto a sus propiedades psicométricas, se realizaron los respectivos análisis estadísticos teniendo una muestra de 978 sujetos a quienes se les administró el cuestionario; en cuanto a la validez del instrumento se realiza el análisis factorial y se halla que once factores están en concordancia con las preguntas asignadas para cada factor.

Para la fiabilidad se realizó el proceso de consistencia interna empleando el estadígrafo de Cronbach, los resultados de las subescalas fluctuaron entre 0,45 y 0,92 y también se empleó el método de test, el cual se administró luego de seis semanas los resultados oscilaron entre 0.42 y 0.89, reflejando adecuada estabilidad (Carver et al., 1989).

4.4.1.3. Áreas de evaluación

- **Estilo de afrontamiento enfocado en el problema.** Afrontamiento activo, búsqueda de apoyo social, postergación de afrontamiento, supresión de actividades y planificación.
- **Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción.** Búsqueda de soporte emocional, análisis de emociones, acudir a la religión, reinterpretación positiva y desarrollo personal, y aceptación.
- **Estilos adicionales de afrontamiento.** Negación, distracción y conductas inadecuadas.

4.4.2. Procedimiento

El proyecto del presente estudio se inició en enero del 2021 con la elección del tema, luego se identificó las variables a trabajar, los instrumentos a evaluar, a recopilar la información que de sustento teórico a la investigación.

Continuando con la redacción de metodología y planificación para la recolección de datos. Para ello se redactó un modelo de consentimiento informado, para luego realizar la aplicación del instrumento, que se realizó de manera virtual; por lo cual se elaboró un cuestionario en la plataforma de Google Forms, el cual se envió a los estudiantes del tercer, quinto, séptimo y noveno ciclo de la carrera profesional de psicología, con un plazo de 24 horas para su resolución. Una vez obtenidas las respuestas, se procedió a exportar las respuestas y consolidarlas en una base de datos en el programa SPSS 26.

Posteriormente, se realizó el análisis de los datos generales, el diagnóstico de cada variable, en un análisis descriptivo e inferencial, resultados que fueron objeto de discusión en contraste con los antecedentes considerados en la investigación. Y finalmente se expusieron las conclusiones de la investigación.

4.4.3. Técnica de análisis de datos

Para el análisis de los datos que se utilizó el programa SPSS versión 21, donde se hizo una base de datos y luego se realizó un análisis descriptivo (tablas de frecuencia y figuras estadísticas).

Mediante estadística inferencial, que permite inducir el comportamiento de una determinada población, se empleó la t de Student que corroboró las hipótesis ítems.

4.4.4. Aspectos éticos

Existen principios éticos básicos que rigen en la investigación, se consideraron por lo menos los siguientes propuestos por Beauchamp y Childress:

Respeto a la autonomía, la participación fue voluntaria e informada sobre los beneficios y perjuicios de la investigación.

No maleficencia, dado que se presentó una investigación transversal, correlacional y cuantitativa, esta no afectó física ni mentalmente a quienes participaron de ella.

Beneficencia, la categoría diagnóstica que asigna el cuestionario fue entregado a los participantes a nivel individual; y a nivel institucional también se emitió el informe correspondiente de los hallazgos.

Justicia, se veló por el trato equitativo entre los diferentes participantes pertenecientes a la muestra del estudio.

Asimismo, se tuvo en cuenta las formalidades y/o políticas que manejen las diferentes instituciones al momento de emitir y presentar solicitudes, oficios, cartas u otros documentos que se requirieron. También, se planteó la redacción, entrega y explicación del consentimiento informado dirigido a los participantes.

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1. Resultados descriptivos

Tabla 3
Frecuencia y porcentaje de género

	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	135	82,8
Masculino	28	17,2
Total	163	100,0

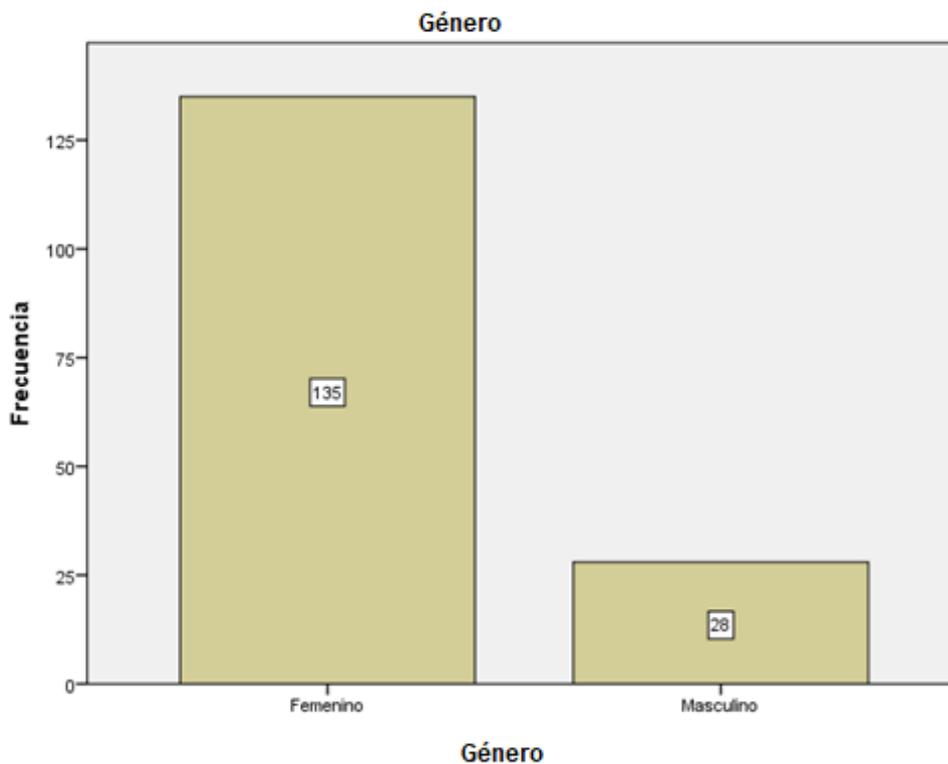


Figura 1. Género por frecuencia.

En la tabla 3 y figura 1 se observa que, de los encuestados, la mayoría son de género femenino, que representa 135 del total con un equivalente al 82,8 % y 28 personas de género masculino, que representa un equivalente al 17.2 %.

Tabla 4
Frecuencia y porcentaje de ciclo

	Frecuencia	Porcentaje
3	50	30,7
5	39	23,9
7	40	24,5
9	34	20,9
Total	163	100,0

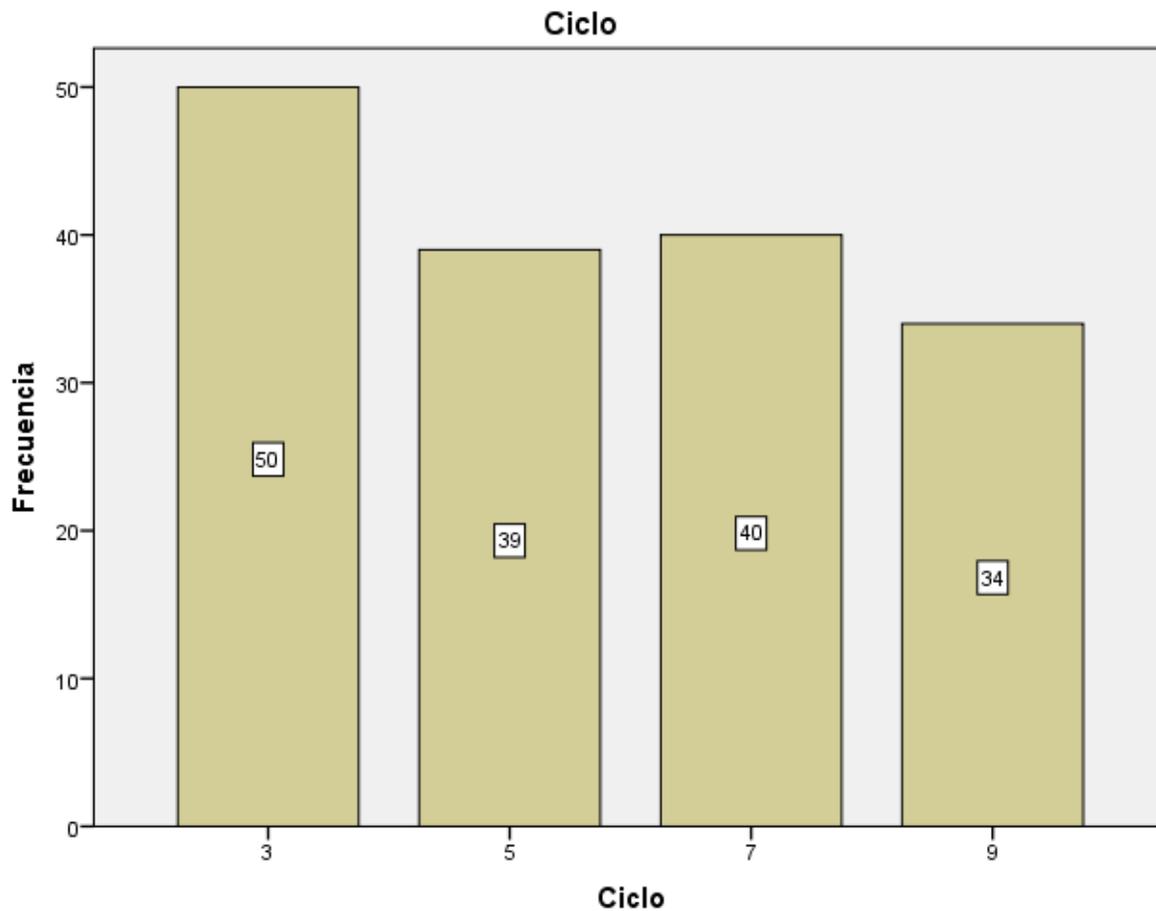


Figura 2. Ciclo por frecuencia.

En la tabla 4 y figura 2 se observa que, del total de evaluados, 50 son pertenecientes al tercer ciclo, que es un equivalente al 30,7 %, 39 al quinto ciclo que representa un equivalente al 23,9 %, 40 al séptimo ciclo que representa un equivalente al 24,5 % y 34 al noveno ciclo que representa un equivalente al 20,9 %.

Tabla 5

Frecuencia y porcentaje de los modos de afrontamiento centrados en el problema

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Pocas veces	39	23,9	23,9	23,9
	Depende de las circunstancias	59	36,2	36,2	60,1
	Frecuentemente	65	39,9	39,9	100,0
	Total	163	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario Modos de Afrontamiento al Estrés.

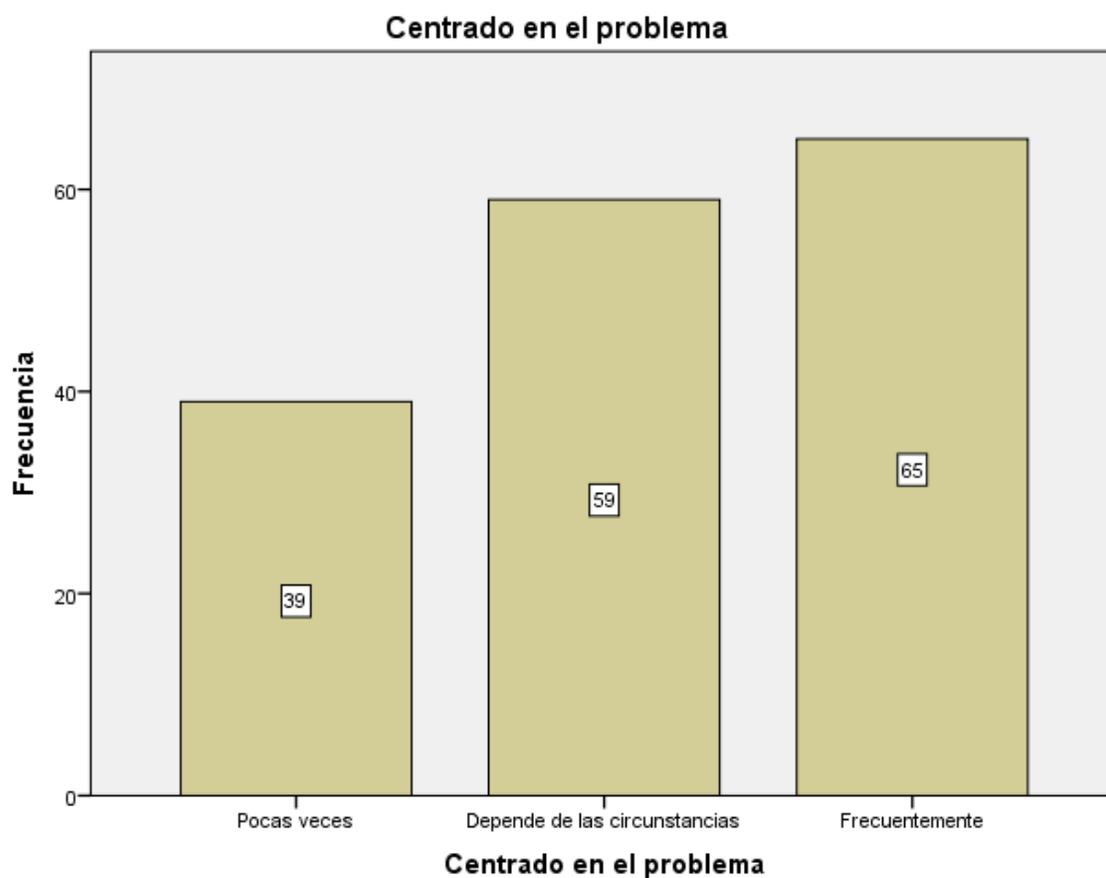


Figura 3. Modos de afrontamiento centrados en el problema por frecuencia

En la tabla 5 y figura 3, se puede observar que, del total de participantes en los modos de afrontamiento centrados en el problema del instrumento, la mayoría es de 65 universitarios con un equivalente de 39,9 %, que indican emplear las estrategias con frecuencia, luego 59 con un equivalente de 36,2 % exteriorizan que las emplean dependiendo de las circunstancias y, por último, 39 con un equivalente de 23,9 % que las emplean pocas veces.

Tabla 6

Frecuencia y porcentaje de los modos de afrontamiento centrados en la emoción

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Pocas veces	19	11,7	11,7	11,7
	Depende de las circunstancias	65	39,9	39,9	51,5
	Frecuentemente	79	48,5	48,5	100,0
	Total	163	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario Modos de Afrontamiento al Estrés.

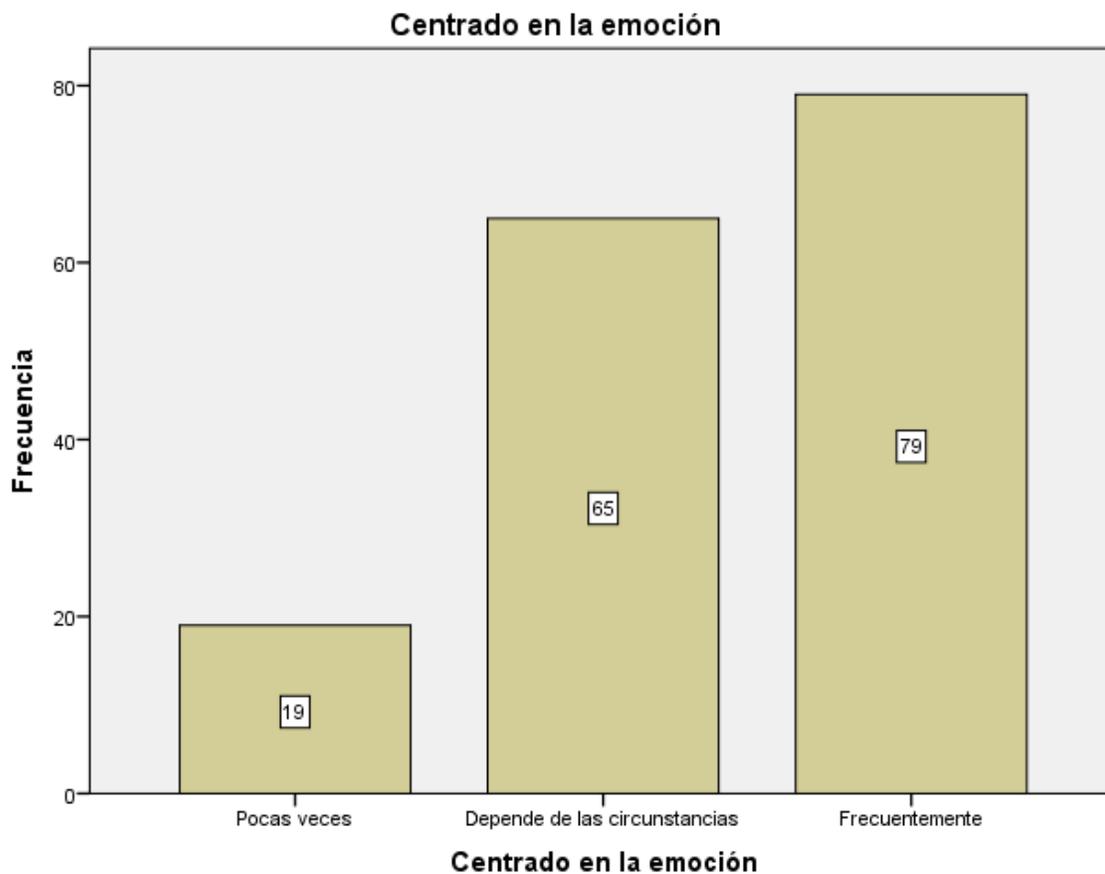


Figura 4. Modos de afrontamiento centrados en la emoción por frecuencia.

En la tabla 6 y figura 4, se puede observar que, del total de participantes en los modos de afrontamiento centrados en la emoción del instrumento, la mayoría es de 79 universitarios con un equivalente de 48,5 % indican emplear las estrategias con frecuencia, luego 65 con un equivalente de 39,9 % indican que las emplean dependiendo de las circunstancias y, por último, 19 con un equivalente de 11,7 % que las emplean pocas veces.

Tabla 7

Frecuencia y porcentaje de los otros estilos adicionales de afrontamiento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Pocas veces	93	57,1	57,1	57,1
	Depende de las circunstancias	51	31,3	31,3	88,3
	Frecuentemente	19	11,7	11,7	100,0
	Total	163	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario Modos de Afrontamiento al Estrés.

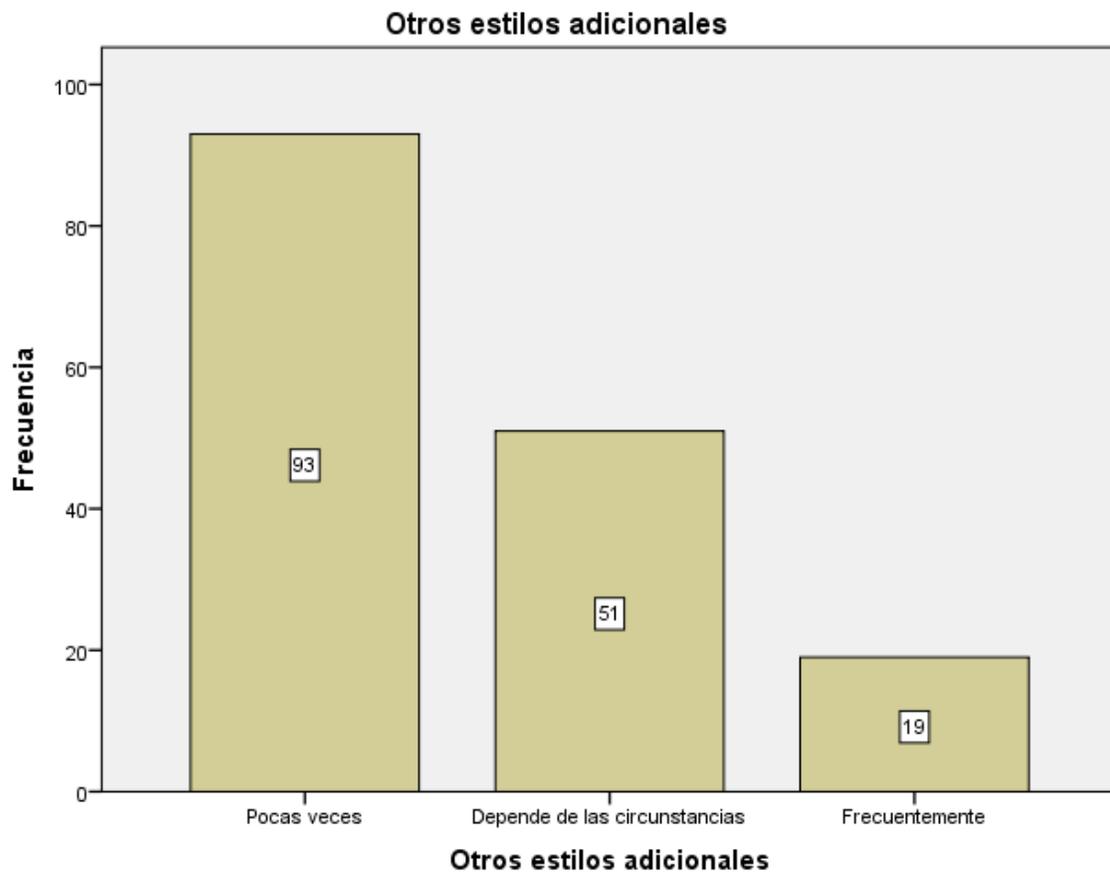


Figura 5. Otros estilos adicionales de afrontamiento por frecuencia.

En la tabla 7 y figura 5, se puede observar que, del total de participantes en los otros estilos adicionales de afrontamiento del instrumento, la mayoría, que representa 93 universitarios con un equivalente de 57,1 % que indican emplear las estrategias pocas veces, luego 51 con un equivalente de 31,3 % señalan que las emplean dependiendo de las circunstancias y, por último, 19 con un equivalente de 11,7 % que las emplean con frecuencia.

Tabla 8

Comparación de recuento y porcentaje entre modos de afrontamiento centrados en el problema y ciclos

		Ciclo				Total	
		3	5	7	9		
Centrado en el problema	Pocas veces	Recuento	31	6	1	1	39
		% del total	19,0 %	3,7 %	0,6 %	0,6 %	23,9 %
	Depende de las circunstancias	Recuento	16	31	8	4	59
		% del total	9,8 %	19,0 %	4,9 %	2,5 %	36,2 %
	Frecuentemente	Recuento	3	2	31	29	65
		% del total	1,8 %	1,2 %	19,0 %	17,8 %	39,9 %
Total		Recuento	50	39	40	34	163
		% del total	30,7 %	23,9 %	24,5 %	20,9 %	100,0 %

Fuente: Cuestionario Modos de Afrontamiento al Estrés.

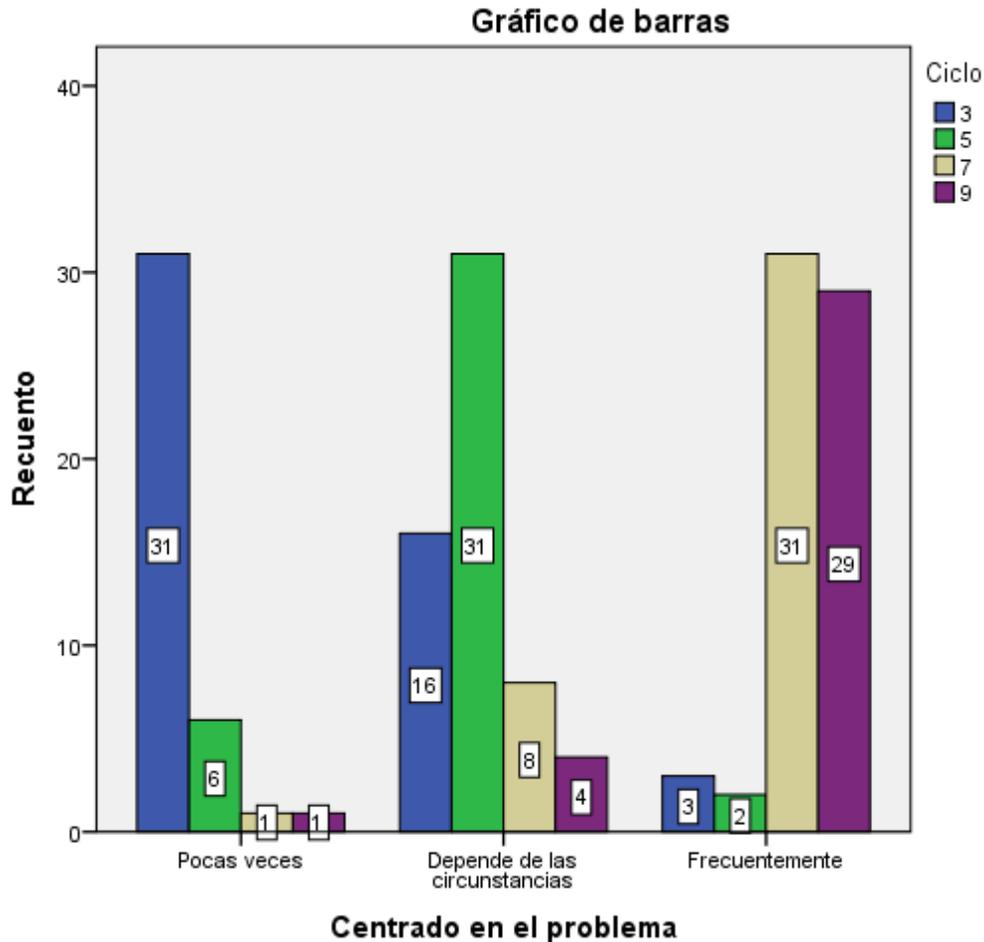


Figura 6. Modos de afrontamiento centrados en el problema entre ciclos por recuento.

En la tabla 8 y figura 6, se puede observar que, en los modos de afrontamiento centrados en el problema según ciclo, en tercero, la mayor parte de estudiantes pertenecientes a este ciclo, 31 con un equivalente de 19 % indican emplear las estrategias pocas veces, luego 16 con un equivalente de 9,8 % indican que las emplean dependiendo de las circunstancias y, por último, 3 con un equivalente de 1,8 % que las emplean con frecuencia; en quinto, la mayor parte de estudiantes pertenecientes a este ciclo, 31 con un equivalente de 19 % señalan emplear las estrategias dependiendo de las circunstancias, luego 6 con un equivalente de 3,7 % indican que las emplean pocas veces y, por último, 2 con un equivalente de 1,2 % que las emplean con frecuencia; en séptimo, la mayor parte de estudiantes pertenecientes a este ciclo,

31 con un equivalente de 19 % indican emplear las estrategias con frecuencia, luego 8 con un equivalente de 4,9 % indican que las emplean dependiendo de las circunstancias y por último 1 con un equivalente de 0,6 % que las emplea pocas veces; y, finalmente en noveno, la mayor parte de estudiantes pertenecientes a este ciclo, 29 con un equivalente de 17,8 % indican emplear las estrategias con frecuencia, luego 4 con un equivalente de 2,5 % indican que las emplean dependiendo de las circunstancias y, por último, 1 con un equivalente de 0,6 % que las emplea pocas veces.

Tabla 9

Comparación de recuento y porcentaje entre modos de afrontamiento centrados en la emoción y ciclos

		Ciclo				Total	
		3	5	7	9		
Centrado en la emoción	Pocas veces	Recuento	9	0	4	6	19
		% del total	5,5 %	0,0 %	2,5 %	3,7 %	11,7 %
	Depende de las circunstancias	Recuento	7	7	28	23	65
		% del total	4,3 %	4,3 %	17,2 %	14,1 %	39,9 %
	Frecuentemente	Recuento	34	32	8	5	79
		% del total	20,9 %	19,6 %	4,9 %	3,1 %	48,5 %
Total		Recuento	50	39	40	34	163
		% del total	30,7 %	23,9 %	24,5 %	20,9 %	100,0 %

Fuente: Cuestionario Modos de Afrontamiento al Estrés.

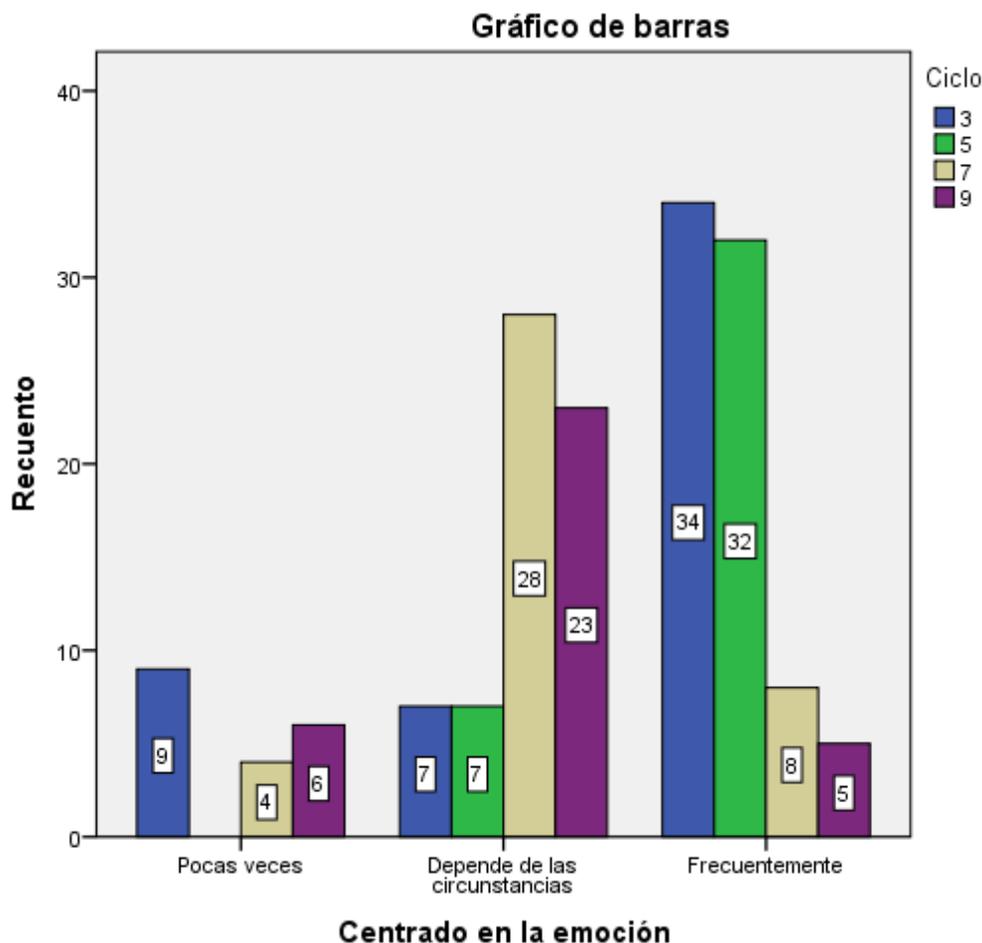


Figura 7. Modos de afrontamiento centrados en la emoción entre ciclos por recuento.

En la tabla 9 y figura 7, se puede observar que, en los modos de afrontamiento centrados en la emoción según ciclo, en tercero, la mayor parte de estudiantes pertenecientes a este ciclo, 34 con un equivalente de 20,9 % indican emplear las estrategias con frecuencia, luego 9 con un equivalente de 5,5 % indican que las emplean pocas veces y, por último, 7 con un equivalente de 4,3 % que las emplean dependiendo de las circunstancias; en quinto, la mayor parte de estudiantes pertenecientes a este ciclo, 32 con un equivalente de 19,6 % indican emplear las estrategias con frecuencia, mientras que los 7 restantes con un equivalente de 4,3 % indican que las emplean dependiendo de las circunstancias; en séptimo,

la mayor parte de estudiantes pertenecientes a este ciclo, 28 con un equivalente de 17,2 % indican emplear las estrategias dependiendo de las circunstancias, luego 8 con un equivalente de 4,9 % indican que las emplean con frecuencia y, por último, 4 con un equivalente de 2,5 % que las emplean pocas veces; y, finalmente en noveno, la mayor parte de estudiantes pertenecientes a este ciclo, 23 con un equivalente de 14,1 % indican emplear las estrategias dependiendo de las circunstancias, luego 6 con un equivalente de 3,7 % indican que las emplean pocas veces y, por último, 5 con un equivalente de 3,1 % que las emplean con frecuencia

Tabla 10

Comparación de recuento y porcentaje entre otros estilos adicionales de afrontamiento y ciclos

		Ciclo				Total		
			3	5	7	9		
Otros estilos adicionales	Pocas veces	Recuento	20	22	24	27	93	
		% del total	12,3 %	13,5 %	14,7 %	16,6 %	57,1 %	
	Depende de las circunstancias	Recuento	17	12	15	7	51	
		% del total	10,4 %	7,4 %	9,2 %	4,3 %	31,3 %	
	Frecuentemente	Recuento	13	5	1	0	19	
		% del total	8,0 %	3,1 %	0,6 %	0,0 %	11,7 %	
	Total		Recuento	50	39	40	34	163
			% del total	30,7 %	23,9 %	24,5 %	20,9 %	100,0 %

Fuente: Cuestionario Modos de Afrontamiento al Estrés.

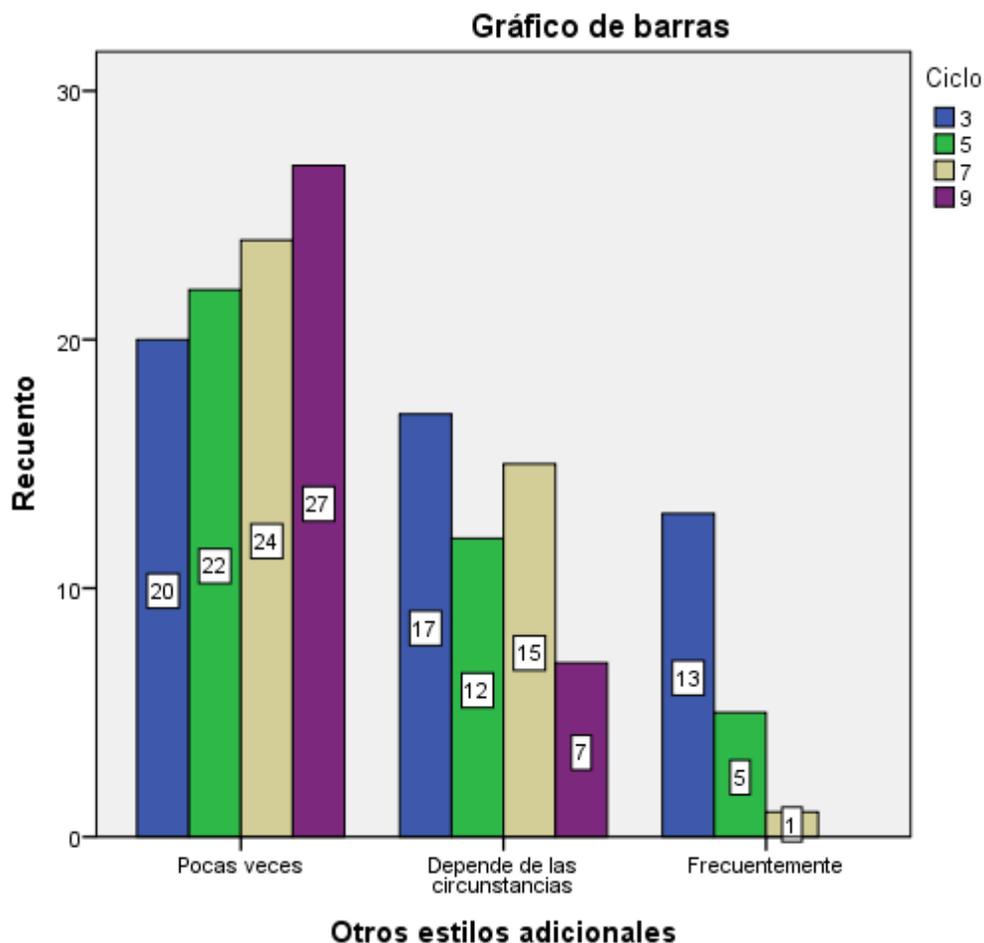


Figura 8. Otros estilos adicionales de afrontamiento entre ciclos por recuento.

En la tabla 10 y figura 8, se puede observar que, en los otros estilos adicionales de afrontamiento según ciclo, el tercero, la mayor parte de estudiantes pertenecientes a este ciclo, 20 con un equivalente de 12,3 % indican emplear las estrategias pocas veces; luego 17 con un equivalente de 10,4 % señalan que las emplean dependiendo de las circunstancias y, por último, 13 con un equivalente de 8 % que las emplean con frecuencia; en quinto, la mayor parte de estudiantes pertenecientes a este ciclo, 22 con un equivalente de 13,5 % indican emplear las estrategias pocas veces, luego 12 con un equivalente de 7,4 % señalan que las emplean dependiendo de las circunstancias y, por último, 5 con un equivalente de 3,1 % que

las emplean con frecuencia; en séptimo, la mayor parte de estudiantes pertenecientes a este ciclo, 24 con un equivalente de 14,7 % indican emplear las estrategias pocas veces, luego 15 con un equivalente de 9,2 % indican que las emplean dependiendo de las circunstancias y, por último, 1 con un equivalente de 0,6 % que las emplea con frecuencia; y, finalmente en noveno, la mayor parte de estudiantes pertenecientes a este ciclo, 27 con un equivalente de 16,6 % señalan que emplear las estrategias pocas veces, mientras que los 7 restantes con un equivalente de 4,3 % indican que las emplean dependiendo de las circunstancias.

5.2. Prueba de hipótesis

Tabla 11
Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
Ciclo	,192	163	,000
Centrado en el problema	,257	163	,000
Centrado en la emoción	,307	163	,000
Otros estilos adicionales	,354	163	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Fuente: Cuestionario Modos de Afrontamiento al Estrés.

De la tabla 11 se infiere que los datos de las variables y población pertenecen a distribuciones no normales, debido a que el p valor es 0 de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov; motivo por el cual se empleará la prueba no paramétrica de chi cuadrado de homogeneidad para la comparación de más de dos muestras independientes.

5.2.1. Prueba de hipótesis general

a. Hipótesis estadísticas

H_0 No existen diferencias entre los Modos de Afrontamiento al Estrés en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021.

H_1 Existen diferencias entre los Modos de Afrontamiento al Estrés en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021.

b. Estadístico de prueba: Chi cuadrada de homogeneidad

Tabla 12

Prueba de Chi cuadrado de la hipótesis general

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	132,341	6	,000
Razón de verosimilitud	137,096	6	,000
Asociación lineal por lineal	86,682	1	,000
N de casos válidos	163		

Fuente: Cuestionario Modos de Afrontamiento al Estrés.

c. **P valor** = ,000 menor que el nivel de significancia 0.05

d. Conclusión

Como el p-valor es menor al nivel de significancia se rechaza la hipótesis nula y se concluye lo siguiente: “Existen diferencias entre los Modos de Afrontamiento al Estrés en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021”.

5.2.2. Prueba de hipótesis específica

a. Hipótesis estadísticas

H_0 No existen diferencias de los modos de afrontamiento enfocados en el problema en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021.

H_1 Existen diferencias de los modos de afrontamiento enfocados en el problema en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021.

b. Estadístico de prueba: Chi cuadrada de homogeneidad

Tabla 13

Prueba de Chi cuadrado de la hipótesis específica 1

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	68,154	6	,000
Razón de verosimilitud	74,215	6	,000
Asociación lineal por lineal	22,564	1	,000
N de casos válidos	163		

Fuente: Cuestionario Modos de Afrontamiento al Estrés.

c. **P valor** = ,000 menor que el nivel de significancia 0.05

d. Conclusión

Como el p-valor es menor al nivel de significancia se rechaza la hipótesis nula y se concluye lo siguiente: “Existen diferencias de los modos de afrontamiento enfocados en el problema en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021”.

5.2.3. Prueba de hipótesis específica

a. Hipótesis estadísticas

H_0 No existen diferencias de los modos de afrontamiento enfocados en la emoción en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021.

H_1 Existen diferencias de los modos de afrontamiento enfocados en la emoción en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021.

b. Estadístico de prueba: Chi cuadrada de homogeneidad

Tabla 14

Prueba de Chi cuadrado de la hipótesis específica 2

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	63,885	6	,000
Razón de verosimilitud	72,196	6	,000
Asociación lineal por lineal	20,439	1	,000
N de casos válidos	163		

Fuente: Cuestionario Modos de Afrontamiento al Estrés.

c. **P valor** = ,000 menor que el nivel de significancia 0.05

d. Conclusión

Como el p-valor es menor al nivel de significancia se rechaza la hipótesis nula y se concluye lo siguiente: “Existen diferencias de los modos de afrontamiento enfocados en la emoción en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021”.

5.2.4. Prueba de hipótesis específica

a. Hipótesis estadísticas

H_0 No existen diferencias en otros estilos adicionales de afrontamiento en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021.

H_1 Existen diferencias en otros estilos adicionales de afrontamiento en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021.

b. Estadístico de prueba: Chi cuadrada de homogeneidad

Tabla 15

Prueba de Chi cuadrado de la hipótesis específica 3

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	23,160	6	,001
Razón de verosimilitud	26,292	6	,000
Asociación lineal por lineal	19,186	1	,000
N de casos válidos	163		

Fuente: Cuestionario Modos de Afrontamiento al Estrés.

c. **P valor** = ,001 menor que el nivel de significancia 0.05

d. Conclusión

Como el p-valor es menor al nivel de significancia se rechaza la hipótesis nula y se concluye lo siguiente: “Existen diferencias en otros estilos adicionales de afrontamiento en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021”.

CAPÍTULO VI

DISCUSIÓN

El objetivo de la investigación fue determinar la diferencia de los Modos de Afrontamiento al Estrés en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica. Los resultados obtenidos señalan que efectivamente existen diferencias en los Modos de Afrontamiento al Estrés, según la frecuencia que emplean los universitarios y el ciclo académico que se encuentran cursando.

En relación con emplear de manera frecuente los modos de afrontamiento centrados en el problema, los cuales abordan estrategias en las que el estudiante se enfoca en actuar directamente de forma activa sobre la situación que ha considerado como estresante con el fin de emplear los recursos que posee y minimizar las consecuencias del estrés. Son cinco las estrategias en cuestión que se evaluaron, como el afrontamiento activo, planificación de actividades, supresión de actividades, postergación de afrontamiento y búsqueda de apoyo social. De los cuales se identificó que en noveno ciclo fueron 29 de los 34 que conformaban la muestra, que representa un equivalente de 17,8 % del total; en séptimo ciclo, 31 de los 40 de la muestra, que representa un 19 % del total; en quinto ciclo, 2 de los 39 de la muestra, que representa un 1,2 % del total; y finalmente, en tercer ciclo, 3 de los 50 de la muestra, que representa un 1,8 % del total.

Luego en relación con emplear de manera frecuente los modos de afrontamiento centrados en la emoción, los cuales aborda estrategias; en donde el estudiante busca, mediante la regulación emocional, darle un nuevo significado a la situación que le está generando angustia y determina como estresante, buscando rescatar lo positivo de dichas

situaciones, son cinco las estrategias en cuestión que se evaluaron: búsqueda de soporte emocional, reinterpretación positiva de la experiencia, la aceptación, análisis de las emociones y acudir a la religión

Se identificó que en noveno ciclo fueron 5 de los 34 que conformaban la muestra, que representa un equivalente de 3,1 % del total; en séptimo ciclo, 8 de los 40 de la muestra, que representa un 4,9 % del total; en quinto ciclo, 32 de los 39 de la muestra, que constituye un 19,6 % del total; y finalmente, en tercer ciclo, 34 de los 50 de la muestra, que representa un 20,9 % del total.

Por último, en relación con emplear de manera frecuente los estilos adicionales de afrontamiento, los cuales abordan estrategias en las que el estudiante busca evadir o no lidiar directamente con aquellas situaciones que ha determinado como estresantes o que le genera angustia y malestar, llamadas incluso también como estrategias de evitación, que constituye las estrategias en cuestión que se evaluaron, negación, conductas inadecuadas y distracción, se identificó que en noveno ciclo ninguno de los que conformaban la muestra emplea los estilos adicionales de afrontamiento; en cambio en séptimo ciclo, 1 de los 40 de la muestra, que representa un 0,6 % del total; en quinto ciclo, 5 de los 39 de la muestra, que constituye 3,1 % del total; y finalmente, en tercer ciclo, 13 de los 50 de la muestra, que representa un 8 % del total

Esto coincide con Vega et al. (2017), ya que la mayoría emplea estrategias de afrontamiento centrados en la emoción y en el problema, y muy escasos alumnos o ningún estudiante tiene afrontamientos que se encuentran dentro de los estilos adicionales, con el propósito de evitar la situación estresante. Dichos investigadores determinaron que, de los

participantes de su estudio, 25,9 % emplearon estrategias de los modos de afrontamiento centrados en la emoción, mientras que el 74,1 %, estrategias de los modos de afrontamiento centrados en el problema.

Además, coincidiendo también con Matalinares et al. (2016), los universitarios suelen emplear estas estrategias centradas en el problema y en la emoción tienen una relación significativa con su bienestar psicológico, donde los autores indican que es cuando una persona se siente productiva, posee mayor facilidad para desarrollarse de manera interpersonal y su creatividad se ve más fluida, además percibe una proyección de su futuro más positiva; por ende, su felicidad es mayor y de manera general todos los aspectos de su vida se ven mejorados.

En dicho estudio pudieron identificar que, en relación con los modos de afrontamiento centrados en el problema, 86,3 % de los universitarios de Lima del total de su muestra indicaron emplear dichas estrategias e igualmente 86,3 % de la muestra de universitarios en Huancayo. Mientras que, en relación con los modos de afrontamiento centrados en la emoción, 84,3 % de los universitarios de Lima del total de su muestra indicaron emplear dichas estrategias y 87,8 % de la muestra de universitarios en Huancayo; finalmente, en relación con los otros estilos de afrontamiento, 83,9 % de los universitarios de Lima del total de su muestra indicaron usar dichas estrategias y 87,8 % de la muestra de universitarios en Huancayo.

Por otro lado, la mayor parte de los estudiantes que fueron evaluados, es decir, 79 del total de la muestra con una equivalencia de 48, % suelen emplear con frecuencia estrategias del modo de afrontamiento centrados en la emoción, de los cuales la mayoría son

pertenecientes a los ciclos menores, tercer y quinto ciclo, es decir un 20,9 % y 19,6 %, respectivamente del total de la muestra.

Esto discrepa con Piergiovanni y Depaula (2018), quienes infieren en su investigación que los universitarios principalmente emplean estrategias centradas en el problema, sin embargo, si analizamos según ciclo académico, efectivamente, cuanto mayor sea el ciclo que se encuentre cursando el estudiante, empleará primordialmente estrategias centradas en el problema, como pudimos determinar en los resultados donde 65 del total de la muestra con una equivalencia de 39,9 % las emplean con frecuencia y 59 del total de la muestra con una equivalencia de 36,2 % las emplean dependiendo del contexto en que se presente la situación estresante, resultados de los cuales son primordialmente estudiantes de los ciclos mayores, noveno y séptimo ciclo, es decir, 17,8 % y 19 %, respectivamente del total de la muestra que las emplea con frecuencia Y en los ciclos menores, tercero y quinto, solo un 1,8 % y 1,2 % respectivamente del total de la muestra que igualmente los emplea con frecuencia, lo que indica un pronóstico favorable, ya que según los mencionados investigadores, en sus resultados mencionan que los universitarios al afrontar las situaciones estresantes mediante éste tipo de estrategias, presentarán mayor tolerancia y nivel de autoeficacia para enfrentar dichas situaciones estresantes, entendiendo la autoeficacia como la idea en las que las personas perciben su capacidad para alcanzar a desarrollar las actividades que se plantean, frente a esto en el caso particular de los universitarios o de los estudiantes en general, sería frente a la interpretación que realizan sobre los resultados de las actividades académicas que llegan a realizar.

Por tanto, los estudiantes que se encuentren en mayor ciclo académico emplearán con mayor frecuencia estrategias del modo de afrontamiento centrado en el problema, a diferencia

de aquellos universitarios en ciclos menores, que las utilizarán dependiendo del contexto de las situaciones estresantes y pocas veces en su defecto, como se pudo identificar en esta investigación.

Mientras que, en relación con los modos de afrontamiento centrados en la emoción, la mayoría de universitarios de los ciclos menores, emplearán las estrategias de manera frecuente y los de ciclos mayores, dependiendo de las circunstancias o el contexto en que se presente la situación que determinen como estresante, según González et al. (2018), quienes identificaron cuatro perfiles de afrontamiento, dos con puntuaciones altas en estrategias de afrontamiento activo, es decir, en modos centrados en el problema, que fueron afrontamiento activo y social; y dos con puntuaciones bajas en estrategias de afrontamiento activo, es decir predominando modos centrados en la emoción y/o de los estilos adicionales de afrontamiento, que fueron afrontamiento social y bajos niveles de afrontamiento activo y social. Dichos investigadores indican que los estudiantes que emplean solo estilos de afrontamiento centrados en regular conscientemente sus emociones o de apoyo social e incluso estrategias de evitación presentan mayores consecuencias del estrés en las distintas áreas su vida. Sin embargo, los estilos de afrontamiento activo serán más beneficiosos, lo que destaca como una característica favorable para el universitario que se encuentra avanzando en la carrera, mientras se va adaptando a esta etapa, va desarrollando y adicionando estrategias centradas en el problema que le generen menores consecuencias negativas del estrés y tienden a ser más efectivas.

En función de los otros estilos adicionales de afrontamiento, que suelen ser de tipo evitativo, para no tener que lidiar directamente con la situación que les genera estrés o que ha sido percibida como estresante, que representa así menos eficaces e incluso perjudiciales

para la persona, en esta investigación los resultados nos muestran que la mayoría de estudiantes, sin diferenciar el ciclo académico, suelen emplear pocas veces o casi nunca este tipo de estrategias, es decir, 93 universitarios del total de la muestra, que constituye y representa un 57,1 %, y solo una mínima parte o incluso ningún estudiante, las emplea con frecuencia, es decir, 19 del total de la muestra, que representa un 11,7 %. Si detallamos en función del ciclo académico que se encuentre cursando el estudiante, podemos identificar que, de estas cantidades y porcentajes, son principalmente de los ciclos mayores, quienes emplean pocas veces o incluso no utilizan dichas estrategias, en noveno y séptimo ciclo, representado por un 16,6 % y 14,7 %, respectivamente del total de la muestra. Mientras que, en los primeros ciclos, tercero y quinto, representados por 12,3 % y 13,5 %, respectivamente del total de la muestra, constituye porcentajes casi similares. Hay que tener en cuenta que, en los ciclos menores, aún hay estudiantes que emplean estas estrategias con frecuencia, como 8 % en tercer ciclo y 3,1 % en quinto ciclo del total de la muestra. Sin embargo, son porcentajes mínimos, ya que como mencionan Chau y Vilela (2017), aquellos universitarios que suelen emplear estrategias de esta índole, para evadir o aislarse de un problema, serán proclives a presentar vulnerabilidad e inestabilidad en su salud mental.

Los investigadores Chau y Vilela (2017) pudieron identificar una relación significativa entre el estrés, los estilos adicionales o de evitación del afrontamiento, la adaptación a la vida universitaria y la repercusión en la salud mental, en donde estos estilos adicionales o de evitación de afrontamiento se asocian con niveles bajos de bienestar, y que pueden llegar a predecir problemas de ansiedad y estrés, que al no llegar a resolver o lidiar con la situación estresante y generadora de angustia, solo brindan un alivio de manera temporal al estrés, lo cual favorece manteniendo por largo tiempo los estresores, volviéndolo

crónico y afectando directamente la salud mental del estudiantes universitario en diferentes aspectos.

Finalmente podemos evidenciar una relevante característica, dentro de los estudiantes que fueron evaluados en esta investigación, y es que no optan por este tipo de estrategias, que representa un predictor positivo para ellos, que serán los futuros profesionales de psicología.

Conclusiones

Acorde a los resultados de la investigación realizada se puede obtener las siguientes conclusiones:

1. Efectivamente, existen diferencias entre los Modos de Afrontamiento al Estrés en pandemia según el ciclo académico que se encuentren cursando los estudiantes de psicología de Ica.
2. Los modos de afrontamiento enfocados en el problema son los predominantes en pandemia según el ciclo académico de los estudiantes de psicología de Ica, ya que cuanto mayor sea el ciclo, más predominante será el uso de este tipo de estrategias.
3. Las diferencias halladas de los modos de afrontamiento centrados en el problema en pandemia según el ciclo académico de los estudiantes de psicología de Ica es que el uso frecuente será en los ciclos mayores, mientras que en los primeros ciclos será dependiendo del contexto o incluso hasta pocas veces su uso.
4. Las diferencias de los modos de afrontamiento centrados en la emoción en pandemia según el ciclo académico de los estudiantes de psicología de Ica es que el uso frecuente será en los primeros ciclos, mientras que en los ciclos mayores será principalmente dependiendo de las circunstancias de la situación estresante.
5. Las diferencias de los estilos adicionales de afrontamiento en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica es que el uso en ciclos mayores será principalmente pocas veces o casi nunca emplear dichas estrategias, mientras que en los primeros ciclos será igualmente pocas veces o casi nunca, pero también dependiendo del contexto en el que se presente la situación que determinen como estresante.

Recomendaciones

1. Realizar más estudios comparativos en otras muestras y contrastar con otras variables que permitan ampliar los conocimientos y establecer diferencias entre las personas que participen en dichas investigaciones.
2. Ejecutar estudios experimentales que puedan determinar los niveles de efectividad de los distintos Modos de Afrontamiento al Estrés.
3. Desarrollar programas de prevención e intervención a nivel individual por los departamentos psicopedagógicos de las universidades para los estudiantes que suelen emplear estrategias poco efectivas, ya que podrían generar conductas de riesgo al no lidiar frecuentemente de forma directa con las situaciones estresantes.
4. Desarrollar programas de intervención a nivel grupal por los departamentos psicopedagógicos de las universidades, sobre la base de los resultados obtenidos, que permitan a los estudiantes compartir sus experiencias y la utilidad de las estrategias que suelen emplear con el fomento del desarrollo y del uso de nuevas estrategias que resulten más efectivas en los demás participantes.
5. Realizar campañas dentro de las universidades promocionando la salud mental, que les permita a los estudiantes conocer e identificar sobre los distintos modos de afrontamiento de las situaciones estresantes y cómo lidiar con ellas.

Referencias

- Arias, G. O., y Vizoso, G. G. (2016). Causas del estrés académico en estudiantes universitarios. *ACIPE-Asociación Científica de Psicología y Educación*, 2834-2840. <http://hdl.handle.net/10045/64547>
- Carver, C., Scheier, M. y Weintraub, J. (1989). *Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento COPE (forma disposicional)*. Estados Unidos.
- Cassaretto, B. M. y Chau, P.-A. C. (2016). Afrontamiento al Estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios de Lima. *Revista Iberoamericana del Diagnóstico y Evaluación-e Avalado Psicológica RIDEP*, 2(42), 95-109. https://doi.org/10.21865/RIDEP42_95
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. y Valdéz, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología*, 21(2), 363-392. <https://doi.org/10.18800/psico.200302.006>
- Chau, C. y Vilela, P. (2017). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. *Revista de Psicología*, 35(2), 387-422. <https://doi.org/10.18800/psico.201702.001>
- Di-Collaredo, C., Aparicio, D., y Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 1(2), 125-156. www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224996002
- Folkman, R. y Lazarus, S. (1984). *El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

- Galán, S. y Camacho, E. (2012). *Estrés y salud: Investigación básica y aplicada*. México: Manual Moderno.
- González, C. R., Souto, G. A., González, D. L. y Franco, T. V. (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista e Investigación Educativa*, 36(2), 421-433. <https://doi.org/10.6018/rie.36.2.290901>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6° ed.). México: McGraw Hill.
- Instituto de Opinión Pública de la Pontificia Universidad Católica del Perú. (2018). Recuperado el 9 de enero de 2021 de <https://www.pucp.edu.pe/unidad/instituto-de-opinion-publica/>
- Lazarus, R., Valdés, M. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca S.A.
- Matalinares, M., Díaz, G., Raymundo V., Uceda E., y Yaringaño L. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista de Investigación en Psicología*, 19(2), 123-143. <https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.975>
- Montes, H. (2010). Diseños de investigación (presentación). Recuperado el 4 de febrero de 2021 de <https://es.slideshare.net/HermiasMontess/diseos-de-investigacion-hms>
- Organización Mundial de la Salud (2020). Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 15 de enero de 2021 de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
- Organización Mundial de la Salud (2019). Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 15 de enero de 2021 de

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/136083/9789275318508_spa.pdf
[:jsessionid=837500DA72855D72DE3E39D5BE31075A?sequence=1](https://doi.org/10.22235/cp.v12i1.1591)

Piergiovanni, L., y Depaula, P. (2018). Autoeficacia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *Ciencias Psicológicas*, 12(1), 17-23.
<https://doi.org/10.22235/cp.v12i1.1591>

Real Academia Española. (s.f.). Académico. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 19 de enero de 2021 de https://dle.rae.es/acad_%C3%A9mico?m=form

Real Academia Española. (s.f.). Ciclo. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 19 de enero de 2021 de <https://dle.rae.es/ciclo?m=form>

Real Academia Española. (s.f.). Universitario. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 16 de enero de 2021 de <https://dle.rae.es/universitario?m=form>

Vega, C., Gómez, G., Gálvez, F. y Rodríguez, E. (junio de 2017). Estrés, Afrontamiento y emociones en estudiantes universitarios de sistema a distancia. *Revista Electrónica de Psicología*, 20(2), 674-687.
<http://ojs.unam.mx/index.php/repi/article/view/60820>

ANEXOS
ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: Modos de Afrontamiento al Estrés en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021				
Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p>Problema general ¿Existen diferencias en los Modos de Afrontamiento al Estrés en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021?</p> <p>Problemas específicos ¿Cómo son los modos de afrontamiento enfocados en el problema en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021?</p> <p>¿Cómo son los modos de afrontamiento enfocados en la emoción en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021?</p> <p>¿Cómo son los modos adicionales de afrontamiento en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021?</p>	<p>Objetivo general Determinar la diferencia de los Modos de Afrontamiento al Estrés en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021.</p> <p>Objetivos específicos Describir los modos de afrontamiento enfocados en el problema en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021.</p> <p>Describir los modos de afrontamiento enfocados en la emoción en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021.</p> <p>Describir los modos adicionales de afrontamiento en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021.</p>	<p>Hipótesis general Existen diferencias entre los Modos de Afrontamiento al Estrés en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021.</p> <p>Hipótesis específicas Existen diferencias de los modos de afrontamiento enfocados en el problema en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021.</p> <p>Existen diferencias de los modos de afrontamiento enfocados en la emoción en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021.</p> <p>Existen diferencias de los modos adicionales de afrontamiento en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021.</p>	<p>Variable 1 Modos de Afrontamiento al Estrés</p> <p>Variable 2 Ciclo académico</p>	<p>Tipo Cuantitativo</p> <p>Nivel Descriptivo</p> <p>Diseño Descriptivo Comparativo</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> $\begin{array}{l} G_1 \longrightarrow O_1 \\ G_2 \longrightarrow O_2 \\ G_3 \longrightarrow O_3 \end{array} \longrightarrow = \text{ ó } \neq$ </div>
			Técnicas e instrumento	Población y muestra
			<p>Técnica Observación Cuestionario</p> <p>Instrumento Modos de Afrontamiento al Estrés COPE (forma disposicional)</p>	<p>Población 86 estudiantes de tercero, 68 de quinto, 70 de séptimo y 58 de noveno ciclo de una universidad de Ica.</p> <p>Muestra Tipo de muestreo no probabilístico estratificado 50 estudiantes de tercero, 39 de quinto, 40 de séptimo y 34 de noveno, total de 163 alumnos.</p>
Estadística				
Descriptiva				
Tablas de frecuencia y figuras estadísticas.				
Inferencial				
Se empleará la t de Student para corroborar las hipótesis				

ANEXO 2

CUESTIONARIO MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

Instrucciones

Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando se enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos QUE MÁS USA. No olvide responder con un aspa (x) todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

SIEMPRE (SÍ)
NUNCA (NO)

		SÍ	NO
1	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema.		
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema.		
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema.		
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.		
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron.		
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos.		
7	Busco algo bueno de lo que está pasando.		
8	Aprendo a convivir con el problema.		
9	Busco la ayuda de Dios.		
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones.		
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.		
12	Dejo de lado mis metas.		
13	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente.		
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema.		
15	Elaboro un plan de acción.		
16	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades.		
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita.		
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema.		
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares.		
20	Trato de ver el problema en forma positiva.		
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado.		
22	Deposito mi confianza en Dios.		

23	Libero mis emociones.		
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.		
25	Dejo de perseguir mis metas.		
26	Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema.		
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse.		
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema.		
29	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema.		
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.		
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema.		
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.		
33	Aprendo algo de la experiencia.		
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido.		
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión.		
36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros.		
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema.		
38	Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado.		
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema.		
40	Actúo directamente para controlar el problema.		
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema.		
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema.		
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto.		
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema.		
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien.		
46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia.		
47	Acepto que el problema ha sucedido.		
48	Rezo más de lo usual.		
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema.		
50	Me digo a mí mismo: "Esto no es real".		
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema.		
52	Duermo más de lo usual.		

ANEXO 3**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Ica, _____ de 2021

Se le invita a participar en un estudio para evaluar los Modos de Afrontamiento al Estrés.

La evaluación se realizará a través de una prueba psicológica, donde usted tendrá que responder con la mayor honestidad, y se podrá tomar el tiempo que sea necesario para responder dentro de los parámetros establecidos. La aplicación del instrumento no demandará ningún tipo de riesgo para su salud.

Además, se beneficiará de una evaluación clínica, y los resultados obtenidos le permitirán recibir información pertinente sobre el tema. Los costos y el análisis de las misma serán cubiertos por el estudio y no le ocasionarán gasto alguno. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

Por otra parte, se guardará su información mediante el uso de códigos y no con sus nombres. Incluso si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación y/o vinculación de las personas que participaron en este estudio.

Si usted decide participar en este estudio, es requisito rellenar y firmar la siguiente:

YO, _____

identificado con el número de DNI _____, acepto participar de manera voluntaria en este estudio, donde se me aplicará el **Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)**, declaro que he sido informado de que el proceso se desarrollará en un tiempo máximo de 20 minutos y que los resultados obtenidos serán empleados únicamente con fines de investigación académica.

En señal de conformidad por lo antes expuesto, firmo al pie de la página.

FIRMA

ANEXO 4

Huancayo, 23 de febrero del 2021

OFICIO N° 025-2021-CE-FH-UC

Señor:

ALEXIS PERCY ORMEÑO TAMBINI

Presente-

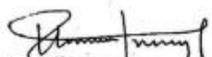
EXP. 025-2021

Tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y a la vez manifestarle que el estudio de investigación titulado: "MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN PANDEMIA SEGÚN CICLO DE ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE ICA, 2021" ha sido **APROBADO** por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Humanidades, bajo las siguientes observaciones:

- El Comité de Ética puede en cualquier momento de la ejecución del trabajo solicitar información y confirmar el cumplimiento de las normas éticas (mantener la confidencialidad de datos personales de los individuos entrevistados).

Aprovechamos la oportunidad para renovar los sentimientos de nuestra consideración y estima personal.

Atte,


 **Eliana Mory Arciniega**
Comité de Ética en Investigación
Facultad de Humanidades
Presidente
Universidad Continental

ANEXO 5



UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"
FACULTAD DE PSICOLOGIA
 "AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"



CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

La Decana de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga".

Hace constar:

Que el bachiller, **Alexis Percy Ormeño Tambini**, identificado con DNI N° **73424089**, del Programa de Licenciatura en Psicología de la Universidad Continental, cuenta con la autorización para aplicar cuestionarios anónimos a los estudiantes de la facultad; a fin de recabar la información necesaria para que pueda terminar satisfactoriamente la investigación: "**Modos de afrontamiento al estrés en pandemia según ciclo de estudiantes de psicología de Ica, 2021**" y de ese modo llevar a buen término el estudio que está implementando.

Sin otro en particular, se expide la presente a solicitud de la parte interesada.

Ica, 16 de febrero del 2021.

Dra. LUISA ELIZABETH VARGAS REYES
 DECANA DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA
 UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"

ANEXO 6

INFORME DE JUICIO DE EXPERTO

I. DATOS GENERALES

Nombre y apellidos del Juez: Mg. Ps. Lorena Milagros Gugliermi Gallegos

Formación académica: Psicóloga

Áreas de experiencia laboral: Psicología Organizacional

Cargo actual: Docente Tiempo: 6 años

Institución: Universidad Nacional San Luis Gonzaga

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento de evaluación denominado “**Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)**”.

II. VALIDACIÓN

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ADECUADO	MEDIANAMENTE ADECUADO	INADECUADO
Suficiencia de los Ítems (Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta).	X		
Relevancia de los Ítems (El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido).	X		
Coherencia de los Ítems (El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo).	X		
Claridad de los ítems (El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas).	X		

III. RESULTADOS VALIDACIÓN

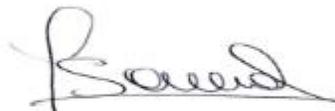
En resumen, cuál es su opinión sobre el instrumento:

- ADECUADO X
- MEDIANAMENTE ADECUADO ___
- INADECUADO ___

IV. OBSERVACIONES

Sin observaciones relevantes.

Fecha: 06-02-2021



FIRMA

DNI: 21541361

Nº Colegiatura: 27715

JUICIO DE EXPERTO

INSTRUCCIONES:

Coloque en cada casilla un aspa correspondiente al aspecto cualitativo de cada ítem y la alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan. Las categorías a evaluar son: Suficiencia, Relevancia, Claridad y Coherencia, en la redacción de los ítems. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o mejora de cada ítem.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: "Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)".

ESTILO	DIMENSIÓN	ÍTEM	SUFICIENCIA		RELEVANCIA		COHERENCIA		CLARIDAD		OBSERVACIONES
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Estilo de afrontamiento enfocado en el problema	Afrontamiento activo	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema.	X		X		X		X		
		Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema.	X		X		X		X		
		Hago paso a paso lo que tiene que hacerse.	X		X		X		X		
		Actúo directamente para controlar el problema.	X		X		X		X		
	Planificación	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema.	X		X		X		X		
		Elaboro un plan de acción.	X		X		X			X	Debería ser más específico
		Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema.	X		X		X		X		

	Pienso en la mejor manera de controlar el problema.	X		X		X		X		
Supresión de actividades	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema.	X		X		X		X		
	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades.	X		X		X		X		
	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema.	X		X		X		X		
	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema.	X		X		X		X		
	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.	X		X		X		X		
Postergación de afrontamiento	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita.	X		X		X		X		
	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.	X		X		X			X	Mejorar estructura del ítem.
	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto.	X		X		X		X		
		X		X		X		X		
Búsqueda de apoyo social	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron.	X		X		X		X		

		Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema.	X		X		X		X		
		Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema.	X		X		X		X		
		Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema.	X		X		X		X		
Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción	Búsqueda de soporte emocional	Hablo con alguien sobre mis sentimientos.	X		X		X		X		
		Busco el apoyo emocional de amigos o familiares.	X		X		X		X		
		Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.	X		X		X		X		
		Busco la simpatía y la comprensión de alguien.	X		X		X		X		
	Reinterpretación positiva y desarrollo personal	Busco algo bueno de lo que está pasando.	X		X		X		X		
		Trato de ver el problema en forma positiva.	X		X		X		X		
		Aprendo algo de la experiencia.	X		X		X		X		
		Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia.	X		X		X		X		
	Aceptación	Aprendo a convivir con el problema.	X		X		X		X		
		Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado.	X		X		X		X		

		Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido.	X		X		X		X		
		Acepto que el problema ha sucedido.	X		X		X		X		
	Acudir a la Religión	Busco la ayuda de Dios.	X		X		X		X		
		Deposito mi confianza en Dios.	X		X		X		X		
		Trato de encontrar consuelo en mi religión.	X		X		X		X		
		Rezo más de lo usual.	X		X		X		X		
	Análisis de emociones	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones.	X		X		X		X		
		Libero mis emociones.	X		X		X			X	Debería ser más específico.
		Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros.	X		X		X		X		
		Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema.	X		X		X		X		
Estilos adicionales de afrontamiento	Negación	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.	X		X		X		X		
		Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.	X		X		X		X		
		Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema.	X		X		X		X		
		Me digo a mí mismo: "Esto no es real".	X		X		X		X		
		Dejo de lado mis metas.	X		X		X		X		

	Conductas inadecuadas	Dejo de perseguir mis metas.	X		X		X		X	
		Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado.	X		X		X		X	
		Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema.	X		X		X		X	
	Distracción	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente.	X		X		X		X	
		Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema.	X		X		X		X	
		Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema.	X		X		X		X	
		Duermo más de lo usual.	X		X		X		X	

Fecha: 06-02-21



FIRMA

DNI: 21541361

Nº Colegiatura: 27715

INFORME DE JUICIO DE EXPERTO

I. DATOS GENERALES

Nombre y apellidos del Juez: FENIA MAITEE PALACIOS GUILLEN

Formación académica: MAGISTER

Áreas de experiencia laboral: PSICOLOGIA EDUCATIVA

Cargo actual: DOCENTE Tiempo: 12 AÑOS

Institución: UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento de evaluación denominado “**Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)**”.

II. VALIDACIÓN

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ADECUADO	MEDIANAMENTE ADECUADO	INADECUADO
Suficiencia de los Ítems (Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta).	X		
Relevancia de los Ítems (El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido).	X		
Coherencia de los Ítems (El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo).	X		
Claridad de los ítems (El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas).	X		

III. RESULTADOS VALIDACIÓN

En resumen, cuál es su opinión sobre el instrumento:

- ADECUADO
- MEDIANAMENTE ADECUADO
- INADECUADO

IV. OBSERVACIONES

No se levanta observaciones.

Fecha: 09 de Febrero de 2021



FIRMA

DNI: 22196025

Nº Colegiatura: 12443

JUICIO DE EXPERTO

INSTRUCCIONES:

Coloque en cada casilla un aspa correspondiente al aspecto cualitativo de cada ítem y la alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan. Las categorías a evaluar son: Suficiencia, Relevancia, Claridad y Coherencia, en la redacción de los ítems. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o mejora de cada ítem.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: "Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)".

ESTILO	DIMENSIÓN	ÍTEM	SUFICIENCIA		RELEVANCIA		COHERENCIA		CLARIDAD		OBSERVACIONES
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Estilo de afrontamiento enfocado en el problema	Afrontamiento activo	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema.	X		X		X		X		
		Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema.	X		X		X		X		
		Hago paso a paso lo que tiene que hacerse.	X		X		X		X		
		Actúo directamente para controlar el problema.	X		X		X		X		
	Planificación	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema.	X		X		X		X		
		Elaboro un plan de acción.	X		X		X		X		
		Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema.	X		X		X		X		

	Pienso en la mejor manera de controlar el problema.	X		X		X		X		
Supresión de actividades	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema.	X		X		X		X		
	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades.	X		X		X		X		
	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema.	X		X		X		X		
	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema.	X		X		X		X		
Postergación de afrontamiento	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.	X		X		X		X		
	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita.	X		X		X		X		
	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.	X		X		X		X		
	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto.	X		X		X		X		
Búsqueda de apoyo social	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron.	X		X		X		X		

		Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema.	X		X		X		X		
		Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema.	X		X		X		X		
		Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema.	X		X		X		X		
Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción	Búsqueda de soporte emocional	Hablo con alguien sobre mis sentimientos.	X		X		X		X		
		Busco el apoyo emocional de amigos o familiares.	X		X		X		X		
		Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.	X		X		X		X		
		Busco la simpatía y la comprensión de alguien.	X		X		X		X		
	Reinterpretación positiva y desarrollo personal	Busco algo bueno de lo que está pasando.	X		X		X		X		
		Trato de ver el problema en forma positiva.	X		X		X		X		
		Aprendo algo de la experiencia.	X		X		X		X		
		Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia.	X		X		X		X		
	Aceptación	Aprendo a convivir con el problema.	X		X		X		X		
		Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado.	X		X		X		X		

		Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido.	X		X		X		X	
		Acepto que el problema ha sucedido.	X		X		X		X	
	Acudir a la Religión	Busco la ayuda de Dios.	X		X		X		X	
		Deposito mi confianza en Dios.	X		X		X		X	
		Trato de encontrar consuelo en mi religión.	X		X		X		X	
		Rezo más de lo usual.	X		X		X		X	
	Análisis de emociones	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones.	X		X		X		X	
		Libero mis emociones.	X		X		X		X	
		Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros.	X		X		X		X	
		Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema.	X		X		X		X	
Estilos adicionales de afrontamiento	Negación	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.	X		X		X		X	
		Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.	X		X		X		X	
		Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema.	X		X		X		X	
		Me digo a mí mismo: "Esto no es real".	X		X		X		X	
	Conductas inadecuadas	Dejo de lado mis metas.	X		X		X		X	
		Dejo de perseguir mis metas.	X		X		X		X	

		Accepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado.	X		X		X		X	
		Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema.	X		X		X		X	
	Distracción	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente.	X		X		X		X	
		Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema.	X		X		X		X	
		Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema.	X		X		X		X	
		Duermo más de lo usual.	X		X		X		X	

Fecha: 09 de Febrero de 2021



FIRMA

DNI: 22196025

N° Colegiatura: 12443

III. RESULTADOS VALIDACIÓN

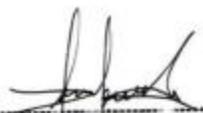
En resumen, cuál es su opinión sobre el instrumento:

- ADECUADO
- MEDIANAMENTE ADECUADO
- INADECUADO

IV. OBSERVACIONES

No se encontró ninguna observación. Validación adecuada.

Fecha: 16 de Febrero del 2021


Mg. Diana B. Flores Rojas
PSICOLOGA
C.Ps.P. 24768



FIRMA

DNI: 43106156

N° Colegiatura: 24768

JUICIO DE EXPERTO

INSTRUCCIONES:

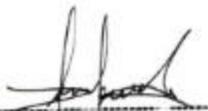
Coloque en cada casilla un aspa correspondiente al aspecto cualitativo de cada ítem y la alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan. Las categorías a evaluar son: Suficiencia, Relevancia, Claridad y Coherencia, en la redacción de los ítems. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o mejora de cada ítem.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: "Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)".

ESTILO	DIMENSIÓN	ÍTEM	SUFICIENCIA		RELEVANCIA		COHERENCIA		CLARIDAD		OBSERVACIONES
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Estilo de afrontamiento enfocado en el problema	Afrontamiento activo	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema.	X		X		X		X		
		Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema.	X		X		X		X		
		Hago paso a paso lo que tiene que hacerse.	X		X		X		X		
		Actúo directamente para controlar el problema.	X		X		X		X		
	Planificación	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema.	X		X		X		X		
		Elaboro un plan de acción.	X		X		X		X		
		Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema.	X		X		X		X		

		Accepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado.	X		X		X		X	
		Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema.	X		X		X		X	
	Distracción	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente.	X		X		X		X	
		Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema.	X		X		X		X	
		Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema.	X		X		X		X	
		Duermo más de lo usual.	X		X		X		X	

Fecha: 16 de Febrero del 2021


 Mg. Djana F. Flores Rojas

PSICOLOGA
C.Ps.P. 24768

FIRMA

DNI: 43106156

N° Colegiatura: 24768

