

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Autoeficacia y afrontamiento al estrés en
estudiantes de Medicina Humana de una
universidad de Huacho, 2022**

Marilyn Stefany Crispin Alarcon

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología

Huancayo, 2024

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



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

INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TESIS

A : Eleana Mori Arciniega
Decano de la Facultad de Humanidades

DE : Karla Byrne Rivera
Asesor de tesis

ASUNTO : Remito resultado de evaluación de originalidad de tesis

FECHA : 09 - 04 - 2024

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para saludarlo y en vista de haber sido designado asesor de la tesis titulada: "AUTOEFICACIA Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE UNA UNIVERSIDAD DE HUACHO 2022", perteneciente al/la/los/las estudiante(s) Marilyn Stefany Crispin Alarcon, de la E.A.P. de Psicología; se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 17 % de similitud (informe adjunto) sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía SI N
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores SI N
(Nº de palabras excluidas: 3)
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante SI N

En consecuencia, se determina que la tesis constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad.

Recae toda responsabilidad del contenido de la tesis sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios de legalidad, presunción de veracidad y simplicidad, expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales – RENATI y en la Directiva 003-2016-R/UC.

Esperando la atención a la presente, me despido sin otro particular y sea propicia la ocasión para renovar las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,

La firma del asesor obra en el archivo original

(No se muestra en este documento por estar expuesto a publicación)

DEDICATORIA

A mi familia con mucho cariño por brindarme su respaldo, comprensión y apoyo incondicional en todo momento en mis años de estudios.

A mis padres y hermanos que son la fuente de mi inspiración y ejemplo para seguir esforzándome en cumplir mis metas. Muchos de mis logros son los frutos de un trabajo denodado, y se los ofrezco amorosamente como un tributo y una gran motivación para concluir esta tesis.

AGRADECIMIENTO

Le agradezco profundamente a Dios por las oportunidades de vida que me regala día a día.

A mis padres por confiar plenamente en mí, por enseñarme a ser resiliente, por sus consejos, su comprensión, su amor, su paciencia y por hacerme siempre recordar que todo esfuerzo tiene su recompensa.

A la Universidad Continental por permitirme integrar esta familia prestigiosa y así cumplir con uno de mis más anhelados propósitos académicos.

A la Universidad José Faustino Sánchez Carrión por brindarme generosamente las facilidades necesarias para realizar esta investigación.

RESUMEN

El presente estudio está enfocado en establecer la relación que existe entre la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022. La tesis está guiada por un método de tipo básico, enfoque cuantitativo, nivel descriptivo - correlacional, diseño no experimental y de corte transversal a través del cual se analiza a 212 alumnos de Medicina Humana, aplicando el *Cuestionario de Autoeficacia*, de Bendezú (2015) y el *Cuestionario Brief COPE*, de Carver (1997), versión abreviada del COPE para afrontamiento al estrés. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: La mayoría de universitarios percibieron un nivel medio de autoeficacia con un 57,5% (122), seguido a ello se presentaron niveles (bajo, medio, alto) en las dimensiones de la autoeficacia. Luego se halló un porcentaje mayor en el nivel alto en la dimensión fuerza con un 11,3% (24); asimismo hay un 93,9% (199) que emplean diversas estrategias de afrontamiento al estrés dependiendo de las circunstancias, mientras que el 6,1% (13) utiliza estos modos de afrontamiento frecuentemente. Asimismo, el p-valor es menor a .05 ($p < .05$), por lo que se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_1). Se utilizó el estadígrafo Rho Spearman donde se obtuvo el coeficiente de correlación ($\rho = .427$). De esta manera, se concluye que existe una relación positiva y moderada entre autoeficacia y afrontamiento al estrés en los estudiantes seleccionados para esta investigación.

Palabras clave: Afrontamiento, estrés, autoeficacia, magnitud, fuerza, generalidad, estudiante.

ABSTRACT

The present study is focused on establishing the relationship that exists between self-efficacy and coping with stress in Human Medicine students at a university in Huacho, 2022. The thesis is guided by a basic type method, quantitative approach, descriptive - correlational level, non-experimental and cross-sectional design through which 212 Human Medicine students are analyzed, applying the Self-Efficacy Questionnaire of Bendezú (2015) and the Brief COPE Questionnaire of Carver (1997), abbreviated version of the COPE for coping with stress. The results obtained were the following: The majority of university students perceived a medium level of self-efficacy with 57,5% (122), followed by levels (low, medium, high) in the dimensions of self-efficacy. Then a higher percentage was found at the high level in the strength dimension with 11,3% (24); Likewise, there are 93,9% (199) who use various strategies to cope with stress depending on the circumstances, while 6,1% (13) use these coping methods frequently. Likewise, the p-value is less than .05 ($p < .05$), so the null hypothesis (H_0) is rejected and the alternative hypothesis (H_1) is accepted. The Rho Spearman statistician was used to obtain the correlation coefficient ($\rho = .427$). In this way, it is concluded that there is a positive and moderate relationship between self-efficacy and coping with stress in the students selected for this research.

Keywords: Coping, stress, self-efficacy, magnitude, strength, generality, student.

INTRODUCCIÓN

Los seres humanos en el ciclo de la vida pasan por disímiles etapas y cada una de ellas tiene sus propias características. Todas las personas traen consigo diversas variaciones en el entorno donde se desarrollan; así, por ejemplo, en la etapa escolar la educación tiene sus propias condiciones, que son relevantes para desarrollar capacidades y destrezas intelectuales. En ese sentido, el estudiante de Educación Superior Universitaria, al iniciar su formación profesional, se enfrentará a situaciones de presión social, académica, etc., y en algunas ocasiones puede desarrollar cuadros de estrés. De esta manera, muestra inconformidad en su capacidad para adquirir conocimientos novedosos, y tendrá que adecuarlos a distintas situaciones que se le presenten, demostrando así sus habilidades de forma eficaz, las cuales le permitirán adaptarse al contexto del aprendizaje.

A lo largo de mis prácticas preprofesionales, pude observar que la influencia de la carga académica, las comparaciones de notas, el poco tiempo para el desarrollo de sus actividades (por estar trabajando y estudiando), generan preocupación en los estudiantes del área de Salud, lo cual afectará su estado físico y la percepción de sus propias capacidades. Esto los llevará a presentar inadecuados mecanismos de afrontamiento para el estrés y limitará el desarrollo positivo de las emociones en el trabajo o el desarrollo de sus actividades académicas. Todo lo anterior sirve como motivación para realizar una investigación donde se puedan contrastar los mecanismos de afrontamiento y la percepción de las capacidades del estudiante universitario.

En ese sentido, Bandura (1986) plantea en su Teoría Social Cognitiva que las personas de forma interna van a ejercer control, tanto del sentimiento, del pensamiento y la motivación, además de su conducta. Esto les permitirá autoevaluar su conducta inicial e ir reamoldándola frecuentemente a las nuevas situaciones.

Por otro lado, el autor Bandura (1986) al referirse sobre la autoeficacia señaló que es la percepción de la capacidad que se posee para lograr una actividad propuesta. Se trata de un proceso que permite a los estudiantes interpretar el resultado de las tareas académicas y actividades que realizan.

Si bien es cierto que en la búsqueda científica se aprecia la existencia de un concepto general de la autoeficacia, que se da de manera global en aspectos diversos de las personas, y que influye en sus acciones, creencias y emociones; no obstante, hay otros autores como Bandura (2006) que aseveran que la autoeficacia se debe conceptualizar de forma específica, ajustada a ciertos ámbitos de funcionamiento del sujeto. Es así que, según esta última conceptualización, de forma específica, debe tratarse en variadas áreas de estudio: Autoeficacia social, autoeficacia académica, autoeficacia deportiva y otras (Rivera et al., 2016).

En tanto Godoy et al. (2004) propusieron dos modos de posibles expectativas: La de eficacia y el resultado. La expectativa de eficacia se refiere a juicios subjetivos acerca de capacidades que son propias, como organizar, ejecutar de manera eficaz las acciones y regular las emociones.

Asimismo, lo que se espera es un resultado con la creencia personal de que determinadas acciones van a conducir al resultado esperado. Así, sujetos con alto nivel de autoeficacia confían en que tienen capacidad del manejo adecuado de las demandas ambientales y tienden a observar escenarios estresantes como desafío y no como amenaza incontrolable (Bandura, 2001).

La autoeficacia determinada para afrontar al estrés (AEAE) se definiría dentro de lo que es la teoría de autoeficacia como un grupo de afirmaciones para el manejo de toda aquella situación estresante y demandante, de manera competente y eficaz. Ello serviría para eliminar, reducir e incluso como prevención del estrés, que se experimenta en este modo de

situación, y así aminorar el impacto y, además, controlar toda consecuencia que no se desea (Godoy, 2004).

De este modo, autores diversos sostienen que la percepción que los individuos mantienen sobre su eficacia es básica en toda competencia humana, puesto que influyen en la motivación, la estrategia y la constancia que se relacionan con el logro del objetivo (Rivera et al., 2016). En pocas palabras, el concepto que tienen las personas sobre sus propias habilidades influye en tomar decisiones para afrontar situaciones de competencia y así poder cumplir sus objetivos.

La autoeficacia no solamente amortigua exigencias circunstanciales al minimizar impactos ocasionados por negativos efectos, además aporta bienestar al responderse adecuadamente a todo requerimiento circunstancial (Salanova et al., 2001). Estudios recientes evidencian el rol intermediario de la autoeficacia en el ámbito universitario y señalan, además, que contribuye a mejorar la salud, tanto mental como física (Chau & Vilela, 2017).

Una de las principales motivaciones para realizar dicho estudio es que durante la carrera universitaria surgen muchos problemas en el desempeño académico de los estudiantes, sobre todo en los futuros médicos. Esto se debe a que intervienen una serie de factores, tanto externos como internos, que influyen en el comportamiento, generando un bajo estado anímico y afectando la percepción sobre sus capacidades. Esto se refleja con un rendimiento académico bajo, el retiro de cursos o la inasistencia a clases, muchas veces por no cumplirse con las expectativas trazadas. Surgen así el desánimo y los conflictos con los compañeros de clases, viéndose afectada su capacidad de adaptarse a distintas situaciones. Siguiendo esta línea, se aborda a la autoeficacia, que presenta un rol fundamental y de importancia en cuanto a cómo se relaciona con todo el funcionamiento académico, el éxito del estudiante y la relación con la capacidad de afrontamiento al estrés.

En el aspecto metodológico, se utilizó un enfoque cuantitativo, de diseño de investigación no experimental, de corte transversal mediante la recolección de datos en un momento determinado, de nivel descriptivo-correlacional, ya que se explica la relación entre las variables y de tipo básica, donde se recopila información para agregar a la ya existente.

El alcance de la investigación se enfocó en determinar la relación entre la autoeficacia de los estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho y el afrontamiento al estrés. En esa línea, la investigación permitirá que se pueda utilizar sus resultados para analizar la población estudiantil de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión; así mismo, los datos serán generalizados en las diferentes carreras universitarias y permitirán explicar la situación en que se encuentran los estudiantes universitarios de toda la provincia de Huaura (distrito de Huacho).

En una investigación que, en la búsqueda de nuevos conocimientos, se presentan situaciones inesperadas, estas deben asumirse y manejarse con la responsabilidad que amerita el estudio. En esta ocasión, la presente investigación no fue ajena a ello, por lo que se afirma que no todo resulta en un 100% con éxito. Entonces, se pueden mencionar ciertas limitaciones que surgieron en el proceso como coincidir con los horarios para aplicar las pruebas, la disposición escasa de los estudiantes ante los instrumentos que deben responder, se tuvo algunos cuestionarios incompletos, etc.

El presente estudio tiene una estructura demarcada conforme lo establece la Universidad Continental; por tanto, se inicia con el desarrollo del Capítulo I donde se expone el problema, dándose a conocer la situación actual. Por ello, se considera el planteamiento del problema, el objetivo general y los objetivos específicos, así como la formulación de la hipótesis y la justificación de la investigación. El Capítulo II considera los datos internacionales, nacionales y locales, así como las investigaciones preliminares ejecutadas por distintos autores y bases teóricas correspondientes. El Capítulo III está referido al método que se aplica, además de los instrumentos, el análisis estadístico y el aspecto ético.

Asimismo, el Capítulo IV presenta los resultados que se obtuvieron, con su respectiva explicación y figura representativa correspondiente. De igual manera, se presenta la discusión, las conclusiones y las recomendaciones enfocadas en los resultados con la finalidad de realizar programas sobre la importancia del cuidado y prevención de la salud mental en estudiantes universitarios. La investigación finaliza mencionando las referencias utilizadas y consultadas para concluir con los anexos convenientes.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
RESUMEN.....	IV
ABSTRACT.....	V
INTRODUCCIÓN	VI
ÍNDICE GENERAL	XI
ÍNDICE DE TABLAS	XIV
ÍNDICE DE FIGURAS.....	XV
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN	16
1.1 Planteamiento del problema.....	16
1.2 Formulación del problema	20
<i>1.2.1 Problema general</i>	20
<i>1.2.2 Problemas específicos</i>	20
1.3 Determinación de objetivos.....	20
<i>1.3.1 Objetivo general</i>	20
<i>1.3.2 Objetivos específicos</i>	20
1.4 Hipótesis de investigación.....	21
<i>1.4.1 Hipótesis general</i>	21
<i>1.4.2 Hipótesis específicas</i>	21
1.5 Justificación de la investigación.....	22
<i>1.5.1 Teórica</i>	22
<i>1.5.2 Práctica</i>	22
<i>1.5.3 Metodológica</i>	23
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	24
2.1 Antecedentes de la investigación	24
<i>2.1.1 Antecedentes internacionales</i>	24
<i>2.1.2. Antecedentes nacionales</i>	29
<i>2.1.3. Antecedentes locales</i>	32

2.2 Bases teóricas	34
2.2.1 Autoeficacia	34
2.2.2 Afrontamiento del estrés	47
2.3 Definición de términos básicos	56
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	58
3.1 Clasificación de la investigación.....	58
3.1.1 Enfoque de investigación	58
3.1.2 Diseño de investigación	58
3.1.3 Nivel de investigación	58
3.1.4 Tipo de investigación	58
3.2 Población, muestra y muestreo	59
3.2.1 Población	59
3.2.2 Muestra	59
3.2.3 Criterios de exclusión e inclusión	60
3.3 Técnicas e instrumentos	60
3.3.1 Técnicas	60
3.3.2 Instrumentos.....	61
3.3.2.1 Cuestionario de Autoeficacia	61
3.3.2.2 Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento COPE-28	62
3.4 Procedimiento para la recolección de datos	64
3.5 Métodos de análisis de datos.....	64
CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y CONCLUSIONES	67
4.1 Análisis de confiabilidad.....	67
4.2 Análisis descriptivo.....	68
4.3 Discusión de resultados.....	77
CONCLUSIONES	82
RECOMENDACIONES	83
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	84
ANEXO 01. Matriz de consistencia.....	95
ANEXO 02. Operacionalización de las variables	98

ANEXO 03. Solicitud para la aplicación de las pruebas psicológicas.....	100
ANEXO 04. Oficio de aprobación para la aplicación de las pruebas psicológicas.....	101
ANEXO 05. Oficio de aprobación del proyecto de tesis	102
ANEXO 06: Consentimiento informado.....	103
ANEXO 07: Cuestionario y link realizado por Google Forms	104
ANEXO 08: Cuestionario de Autoeficacia	105
ANEXO 09: Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento COPE 28.....	107
ANEXO 10: Bases de datos.....	108
ANEXO 11: Pruebas de la aplicación de los instrumentos.....	109

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución de muestra por género.....	65
Tabla 2. Distribución de muestra por ciclo académico	65
Tabla 3. Distribución de la muestra por contar con un trabajo.....	66
Tabla 4. Confiabilidad de la variable de estudio	67
Tabla 5. Nivel de autoeficacia	68
Tabla 6. Nivel de dimensión de autoeficacia	69
Tabla 7. Nivel de afrontamiento al estrés.....	70
Tabla 8. Nivel de las dimensiones de afrontamiento al estrés	71
Tabla 9. Prueba de normalidad de las variables de estudio.....	72
Tabla 10. Correlación entre autoeficacia y afrontamiento al estrés.....	73
Tabla 11. Correlación entre dimensión magnitud y afrontamiento al estrés.....	74
Tabla 12. Correlación entre dimensión fuerza y afrontamiento al estrés.....	75
Tabla 13. Correlación entre dimensión generalidad y afrontamiento al estrés.....	76

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Modelo procesual del estrés (Sandín).....	54
Figura 2. Nivel de autoeficacia.....	68
Figura 3. Nivel de las dimensiones de autoeficacia	69
Figura 4. Nivel de afrontamiento de autoeficacia	70
Figura 5. Nivel de las dimensiones de afrontamiento al estrés	71

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del problema

El estrés en estudiantes universitarios cada vez más va en aumento mundialmente debido a las múltiples actividades frecuentes a desarrollar y por el nivel alto de exigencias impuestas en cuanto a la calidad profesional que se está estandarizando.

Caldera et al. (2007) sostienen que en el mundo “de cuatro personas hay uno que sufre un grave problema de estrés, y en toda ciudad hay estimación de un 50% de sujetos que poseen cierto problema de salud mental de esta índole” (p. 78).

Por otro lado, en alumnos de ciencias médicas y biológicas existe un 39% que tiene un nivel muy elevado de estrés; 43% refiere un nivel moderado a levemente alto con tendencia a intensificarse en algunas situaciones que demanden más de los que ya ha vivido el alumno y 18% revela un moderado nivel de estrés con tendiente a bajo. Un 50% podría exteriorizar una significativa depresión o problema mayor que ocasiona el estrés que enfrentan (Valdez et al., 2022).

Investigaciones internacionales ahondaron distintos estudios sobre el estrés y la autoeficacia, así Kloster y Perrotta (2019) refirieron que si determinado estímulo estresor produce sistémicamente un desequilibrio, en cuanto al entorno, el individuo se siente obligado a actuar y restituir ese equilibrio. Esto nos permite entender que la persona tiene facultades para afrontar dicho estrés que ayudan a restaurar el equilibrio nuevamente.

Por otro lado, Kloster & Perrotta (2019, citando a Mendoza et al., 2010) sostienen lo siguiente:

En San Luis de Potosí (México) se tiene a jóvenes que son la población más endeble al estrés, pues el 80% de las enfermedades se asocian a éste, es así que el estrés manifiesta respuestas de afrontamiento que pueden ser los momentos de ansiedad, el consumo de fármacos, cigarro o cafeína, se altera el ciclo del sueño y la ingesta de alimentos. Dicha propensión mayormente sucede en universitarios que soportan el fenómeno conocido con el nombre de estrés académico.

En Chile han hallado un nivel de estrés de 91% en alumnos pertenecientes a la Pontificia Universidad Católica de Chile, sumándose un 25%, los cuales presentaban fases de tensión patológica. Mientras estudios diversos dan cierto nivel prevalente de estrés que van desde 36,3% a 91,1% (Castillo et. al, 2016).

Estudios que se realizan en carreras concernientes a Salud, entre ellas Medicina y Odontología, con un nivel de estrés que oscila de 38,7% a 40,0%, llegó a establecer que las dos escuelas profesionales coinciden con tres factores principales de estrés como: Exceso académico, escaso tiempo para cumplir actividades académicas y realizar sus exámenes (Castillo et al., 2016).

Por otro lado, Aguilar et al. (2020) refirieron que:

Existe un buen número de investigaciones que fueron realizadas en Perú, las cuales se centraron en estudiar la salud mental en los estudiantes de Medicina Humana. Arredondo y Ocoruru (2021) apreciaron que en Arequipa el 54,5% de estudiantes presenta un nivel medio de estrés, respecto a la capacidad de afrontamiento el 75,3% se enfoca en el problema. Es decir, los alumnos que evitan conflictos académicos, alcanzaron un elevado nivel de estrés académico

(50%); mientras que aquellos enfocados en el problema, poseen un inferior nivel de estrés en lo académico (34,5%).

En estudiantes de Medicina Humana se tienen factores estresantes, los cuales se dan por el paso de la educación secundaria a superior, a veces, de forma inesperada; además, la recarga académica y los contenidos curriculares representan para el estudiante una reacción indirecta. Dichas situaciones tienen que contar con un mecanismo homeostático para así mantenerse el bienestar del estudiante, sin que se ocasione ciertos trastornos de personalidad en lo que dure la carrera médica (Carlos et al., 2001).

Barraza & Malo (2012) hallaron también a estudiantes más jóvenes, es decir de años primeros, que no tienen estrategias de afrontamiento o mecanismo (“coping”) con el cual reducen, controlan o manejan el estrés que genera sus estudios superiores. Resulta fundamental que los estudiantes recurran a conductas adaptativas para transitar sin dificultad en su desarrollo universitario.

Zárate et al. (2017) sostuvieron que algunos estresores académicos comunes para estudiantes con edades entre 19 y 27 años, son, por ejemplo, la proximidad de los días de exámenes (42%), la necesidad de almacenar una buena cantidad de información en reducido tiempo (51%), la escasa práctica de clase (50%), examen distinto a aquello que se estudió o se enseñó (50%). Sin embargo, cuando el estado anormal del estrés permanece, va a sobrevenir una ostensible disminución en cuanto a la activación, y se presenta un déficit en la capacidad cognitiva y/o intelectual. Esta se manifiesta cuando no hay concentración y se produce la falta de memoria (Stepanian, 2016).

En lo que se refiere a la autoeficacia puede decirse que jugaría un rol significativo como respuesta del adolescente ante contextos de estrés, pues esta predice

significativamente el bienestar. Diversos estudios señalan que la autoeficacia promovería un bienestar psicológico; así algunos alumnos que son poco eficaces, poseen puntuación baja en cuanto a la respuesta a factores de estrés. Asimismo, cuando son más eficaces, emplean más estrategias para un activo afrontamiento (Álvarez, et al., 2019).

Albert Bandura demostró que aquellos individuos que presentan una alta autoeficacia opinan que ejercen control de sus propias vidas, sus acciones y sus decisiones; mientras que las personas con autoeficacia baja ven fuera de control sus vidas (citado por Cabezudo, 2022).

En cuanto a la realidad problemática de la institución en estudios anteriores realizados en estudiantes de Enfermería - UNJFSC (año 2011), se presenta que “está a nivel medio en cuanto a factor estresor con cierta actitud de afrontarlo de forma indiferente” (Villanueva, 2012).

En las prácticas preprofesionales en la Facultad de Ciencias de la Salud, se evidenció que alumnos de Medicina Humana no son ajenos a los requerimientos académicos que se presentan; por el contrario, el nivel académico es más exigente con abundante carga académica y el agotamiento que presentan es de manera constante. El origen de muchos de los problemas en los estudiantes de Medicina Humana es generado sobre la base de los pensamientos como consecuencia de los resultados de sus notas y el desempeño que tienen frente a las actividades académicas, así como las creencias de lo que pueden o no pueden hacer (autoeficacia). Esta situación genera distintas emociones poco agradables, como el estrés que se refleja de manera somática, en los cambios de humor (psicológicos), así como también perturbaciones en las habilidades sociales (comportamiento), lo cual limita la capacidad de afrontamiento. Por ello, es necesario el desarrollo de habilidades adaptativas para poder afrontar los problemas, controlar y tolerar el estrés.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Qué relación existe entre la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Qué relación existe entre la magnitud de la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022?
- ¿Qué relación existe entre la fuerza de la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022?
- ¿Qué relación existe entre la generalidad de la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022?

1.3 Determinación de objetivos

1.3.1 Objetivo general

Establecer la relación que existe entre la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022.

1.3.2 Objetivos específicos

- Determinar la relación que existe entre la magnitud de la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022.

- Describir la relación que existe entre la fuerza de la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022.
- Señalar la relación que existe entre la generalidad de la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022.

1.4 Hipótesis de investigación

1.4.1 Hipótesis general

H0. No existe relación entre la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en los estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022.

HA. Existe relación entre la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en los estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022.

1.4.2 Hipótesis específicas

- H0. No existe relación entre la magnitud de la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en los estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022.
- H1. Existe relación entre la magnitud de la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en los estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022.
- H0. No existe relación entre la fuerza de la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en los estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022.
- H2. Existe relación entre la fuerza de la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en los estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022.

- H0. No existe relación entre la generalidad de la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en los estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022.
- H3. Existe relación entre la generalidad de la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en los estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022.

1.5 Justificación de la investigación

1.5.1 Teórica

Enfocada en otorgar una visión completa del fenómeno, en cuanto a situaciones iniciales que originan el estrés académico como en las estrategias a considerar para afrontarlos. También ayudará a visualizar y analizar el efecto colateral que induce a los estudiantes cuando estos enfrentan al estrés. Por otro lado, se considera además el modelo conceptual que va a englobar al componente y las particularidades del estrés y autoeficacia académica. Asimismo, se considera lo que aporta, de cierta forma u otra, la teoría que va a relacionar las dos variables. De esta manera, contribuye al alcance de un oportuno diagnóstico para investigaciones próximas, ayudando a ampliar la comprensión del tema.

1.5.2 Práctica

En este aspecto, se considera lo importante que es lograr la identificación de las estrategias para contribuir con un integral desarrollo en el estudiante de Medicina Humana de una universidad de Huacho; así se generará un ámbito óptimo en su formación universitaria. Es de suma necesidad que se aproxime a la sociedad y a la realidad. Su finalidad es formarse actitudes que se adapten y admitan el acertado y ecuánime afrontamiento del estrés, evitando de esta manera situaciones irreparables, tanto para el estudiante como para la familia que lo acompaña en su proceso de

desarrollo profesional. Así, se registraron en los tres últimos meses del año 2022, noticias catastróficas como el caso de la joven interna de Medicina Humana de una universidad peruana, quien no pudo tolerar la presión recibida en el nosocomio donde realizaba su internado, lo que la llevó a tomar la fatal decisión de acabar con su vida. De esta manera, la información que se obtiene sirve como medida preventiva para el afrontamiento del estrés, dando respuestas tanto a nivel conductual, cognitivo y emocional, y así poder tolerarse las situaciones estresantes. Por tal razón, los datos obtenidos del estudio, brindarán a los docentes diversas herramientas para formar y alcanzar el desarrollo del estudiante universitario a través del incremento de la autoeficacia y, a su vez, les permita obtener habilidades para enfrentar las exigencias académicas. De esta manera se optimiza el dominio de actividades, se canaliza mejor el estrés y, por ende, se gana un mejor prestigio institucional.

1.5.3 Metodológica

En este nivel, el estudio se justifica con el método utilizado, así como técnicas e instrumentos; por ejemplo, el *Cuestionario de Autoeficacia* y el *Inventario Brief COPE* de Carver (1997), que se validaron por investigadores de la materia para presentar los datos cuantitativos y precisar aspectos a considerarse en la formación de estudiantes en las competencias curriculares; así mismo establece cómo se relacionan la variable *autoeficacia* con la variable *afrontamiento del estrés*.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Antecedentes internacionales

Naranjo & Cunza (2021) realizaron el estudio *Estrés y autoeficacia académica a alumnos del I y VIII semestre en la Pontificia Universidad Católica de Ecuador*. El objetivo fue determinar la relación del estrés académico con la autoeficacia académica, enmarcada en el enfoque cuantitativo. Su método fue correlacional, de corte transversal, no experimental. Estudió a 98 participantes a través del *Inventario SISCO* y la *Escala de Autoeficacia en Conducta Académica* (EACA). Como resultado final se obtuvo la relación entre las variables estrés y autoeficacia, pero no resultó significativa ($r = -.180$; $p > .05$). Además, se halló una relación significativa y negativa de la atención con el estímulo estresor, estrés académico y atención, síntoma y autoeficacia académica, síntoma y atenciones. Asimismo, se obtuvo una significativa correlación de la estrategia de afrontamiento con autoeficacia académica ($r = .236$), estrategia de afrontamiento y excelencia ($r = .231$). Finalmente, concluyeron que no hay una significativa relación de variables según estudiantes analizados.

Rodríguez & Del Mar (2020) en su investigación *Afrontamientos de estrés y autoeficacia en universitarios: Un enfoque que se basa en perfiles* (Universidad de La Coruña, España) plantearon como objetivo determinar qué grupo de alumnos están en mayor o menor situación de vulnerabilidad frente al estrés. Como método se aplicó el básico, correlacional y no experimental. Para esto analizaron a 1072 estudiantes (729 damas y 343 varones). Se utilizó como instrumento el *Cuestionario de Estrategias Aproximativas de Afrontamiento de Estrés*, de Cabanach et al. (2010). Además, el

Cuestionario de Autoeficacia General, perteneciente a Baessler y Schwarzer (1996). Los resultados evidencian que: Grupo 1 (n = 237; 22,11%) son estudiantes con baja autoeficacia general, junto con bajas puntuaciones a las estrategias de afrontamiento (perfil BA_BE). Grupo 2 (n = 302; 28,17%) con opuesto patrón presentan niveles altos en autoeficacia y alta utilización de estrategias que buscan apoyo (perfil AA_AEA). Grupo 3 (n = 533; 49,72%) mostró una magnitud relativamente baja en la autoeficacia, en la utilización de estrategias de reevaluación positiva y planificación. Sin embargo, presenta puntuación alta en las estrategias de búsquedas de apoyo (perfil BA_ES). Los investigadores concluyen identificando tres perfiles: El grupo de afrontamiento desadaptativo BA_BE (autoeficacia baja y bajo uso de reevaluación positiva, búsqueda en cuanto a planificación y apoyo); grupo de afrontamiento adaptativo AA_AEA (autoeficacia alta y alto uso de positiva reevaluación, planificación y búsqueda de apoyo); por último, el grupo de alta búsqueda de apoyo combinado con estudiantes BA_ES (autoeficacia baja, reevaluación positiva baja y planificación baja).

Montes de Oca & Moreta (2019) publicaron la investigación *Función predictora de Autoeficacia en la Motivación en estudiantes de Medicina, Universidad Central del Ecuador*. En dicho estudio, se propusieron como objetivo conocer el potencial predictor de autoeficacia y motivación. Su método fue correlacional, descriptivo, de corte transversal. Se evaluó a través de la *Escala de Autoeficacia General, Autoeficacia Percibida Específica de Situación Académica y Motivación* a 481 alumnos (34,5% varones y 65,5% damas), con edades oscilantes de 17 a 39 años. Se obtuvo como resultado que los niveles de Autoeficacia y Motivación resultaron altos en quienes participaron, con un 23%. Concluyen que es primordial la Autoeficacia para desarrollar en los estudiantes la Motivación.

Florencia & Domingo (2018) en su investigación titulada *Autoeficacia y estilo*

de afrontamiento al estrés en universitarios de una universidad de Argentina, tuvieron como objetivo analizar cómo se relaciona la Autoeficacia en universitarios y el Estilo de Afrontamiento al Estrés. Seleccionaron a 126 estudiantes a quienes se aplicó la *Escala de Autoeficacia General*, el *Cuestionario sobre Estilo de Afrontamiento al Estrés* y el *Cuestionario sociodemográfico*. Como el resultado se obtuvo nivel alto de Autoeficacia; por ello, se utilizaron Estilos de Afrontamiento al Estrés. Los estilos se focalizan en solucionar el problema y reevaluar positivamente. Aquellos que tuvieron un nivel menor de Autoeficacia acuden a un afrontamiento de autofocalización negativa. De esa manera, se concluye que todos aquellos estudiantes que tienden a focalizar de manera negativa sus propias capacidades, al momento de realizar cierta actividad para afrontar una situación estresante, optarán por autoculparse por la situación, por no saber resolverla.

Mayorga (2018) en su investigación titulada *Percepción de autoeficacia y estrés académico en alumnos de Psicología en Ambato* (Ecuador), buscó hallar la existente correlación entre la percepción de autoeficacia y estrés académico. Se seleccionó a 237 estudiantes pertenecientes a semestres desde el primero hasta el décimo ciclo. Se aplicó una investigación de alcance descriptivo, cuantitativo, correlacional. Se usó el instrumento *Escala de Autoeficacia General* (EAG), así como el llamado Inventario SISCO y también la ficha sociodemográfica. Del resultado se comprobó que hay un bajo nivel de Estrés Académico con Autoeficacia Percibida alta. Asimismo, baja correlación entre Percepción de Autoeficacia y dos dimensiones evaluadas por SISCO (Reacción Psicológica y Reacción Comportamental). Entonces, concluyeron que a más Percepción de Autoeficacia hay menos reacción psicológica y comportamental dentro del criterio de Estrés Académico.

Pereyra et al. (2019) en su investigación titulada *Validación de la Escala de Autoeficacia para el Afrontamiento del Estrés en estudiantes de la Universidad del Salvador, Argentina*, se propuso como objetivo examinar la validez de contenido de la *Escala de Autoeficacia* para afrontar el estrés y mostrar el análisis de evidencia de validez del constructo. Se usó el instrumento *Escala de Autoeficacia para Afrontamiento de Estrés* (EAEAE) y *Escala de Autoeficacia General*. Su muestra fue de 333 alumnos (79% mujeres y 21% varones) de distintas carreras. Hicieron un proceso de juicios de expertos, además de una prueba piloto. Después se realizó un estudio confirmatorio factorial y se comparó dos modelos factoriales de primer y segundo orden. Resultó un ajuste adecuado, registró consistencia interna adecuada y evidencia concurrente de validez. Dichos resultantes se discutieron usando las dos concepciones de autoeficacia.

Piergiovanni & Depaula (2018) elaboraron una investigación titulada *Autoeficacia y estrategia de afrontamiento del estrés en el universitario en Argentina*. En este estudio, plantearon un análisis de relación entre autoeficacia con las estrategias para afrontar el estrés. Su método fue de tipo descriptivo y corte transeccional. Para ello, participaron 126 estudiantes con edades entre 18 a 60 años. Se utilizó la denominada *Escala de Autoeficacia Genérica*, de Jerusalem y Schwarzer (1992) y el *Cuestionario de Estrategia de Afrontamiento al Estrés*, de Sandín y Chorot (2003). Como resultado se obtuvo que los varones resultan ser más autoeficaces que las féminas; los varones se diferencian porque afrontan el estrés con apoyo social, lo cual significa que estos creen que es positiva su capacidad para llevar a cabo una específica tarea de índole académica. Concluyen que sujetos entre 29 y 58 años presentan niveles más altos de autoeficacia y confianza religiosa para enfrentar el estrés; los jóvenes entre 18 a 22 años confían en una expresión abierta emocional.

Pilco & Larzabal (2022) realizaron la investigación titulada *Relación existente de autoeficacia entre estrés y malestar psicológico en jóvenes pertenecientes a Tungurahua, Ecuador*. Plantearon como objetivo principal un análisis de relación entre autoeficacia, percepción del estrés y malestares psicológicos. El método aplicado fue el enfoque cuantitativo, alcance no experimental y correlacional. Dentro del estudio participaron 5132 adolescentes. Se emplearon tres instrumentos de medición: *Escala de Autoeficacia General* (EAG), *Escala de Estrés Percibido - EEP* (PSS4) y *Escala de Malestar Psicológico*, de Kessler K10. Los investigadores obtuvieron como resultado una positiva correlación entre autoeficacia y afrontamiento al estrés ($p < 0,05$) (.654**). Esto indica que a más autoeficacia más afrontamiento de estrés. Llegaron a concluir que siendo la autoeficacia un constructor de índole psicológico, aquella tiene relación con ambas variables que se estudia y así sugiere una temprana intervención, la cual si se da oportunamente puede evitar conductas de riesgo.

Morales et al. (2022) publicaron la investigación titulada *Estrés, autoeficacia y personalidad en alumnos de Programa de Acompañamiento Efectivo y Acceso (Chile)*. El objetivo fue realizar un modelo predictivo sobre el estrés basado en autoeficacia, apoyo social y personalidad. El diseño fue no experimental. Participaron 126 estudiantes universitarios de diferentes facultades. Se empleó la *Escala de Estrés Percibido* (EEP – 14), perteneciente a Cohen et al. (1983), y la *Escala de Autoeficacia General* construida por Baessler y Schwarzer (1996). Los resultados mostraron correlaciones significativas estadísticamente en la mayoría de variables predictoras, con la correspondiente variable de estrés, exceptuando lo que es apertura a la experiencia, pues esta resulta no significativa ($p = .241$). Prácticamente se llegó a la conclusión que un rasgo de personalidad significativa se relaciona con el estrés, es decir, agradabilidad, extroversión y responsabilidades presentaron con dicha variable una relación inversa.

Solís (2020) en su investigación titulada *Autoeficacia y estrés académico en alumnos en una unidad educativa pública en Guayaquil, 2020*, tuvo como objetivo determinar la relación de Autoeficacia Académica con Estrés Académico. Su alcance fue correlacional, no experimental, cuantitativo y transversal. Como unidad de muestra, el estudio se aplicó a 258 estudiantes que oscilan entre 14 a 20 años de edad. Por medio del muestreo probabilístico estratificado, y según criterio excluyente, resultó un grupo de 245 estudiantes. Para recolectar datos se realizó una evaluación psicométrica y se usó la *Escala de Autoeficacia Académica*; además del *Inventario SISCO*. Finalmente, resultó una relación significativa con pequeño efecto ($Rho .182$; $p < .01$; $1-\beta = .81$). Descriptivamente, se identifica un predominio en estudiantes en cuanto a Autoeficacia Académica con 51% (nivel medio) y 47% (nivel alto), en tanto el Estrés Académico evidencia que hay un nivel medio (con 44%) y un nivel bajo (con 41%). Se llegó a la conclusión que si disminuye la autoeficacia, el estrés aumenta.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Huanca & Mamani (2021) elaboraron su investigación titulada *Autoeficacia de aprendizaje y estrés académico en pandemia, en la Escuela de Enfermería, Universidad Nacional San Agustín de Arequipa, 2020*. Ellos buscaron hallar una relación entre Autoeficacia del Aprendizaje con Estrés Académico. El estudio fue descriptivo, de corte transversal, diseño correlacional y probabilístico. Se trabajó analizando a 190 estudiantes. Se utilizó la *Escala de Autoeficacia* y la *Escala de Estrés Académico SISCO*. Los resultados evidenciaron que la Autoeficacia Académica es de moderado nivel (39,5%) y de nivel medio en Estrés Académico (47,4%). Esto implica una relación inversa, la cual indica que a más autoeficacia del estudiante es menos el estrés. Se concluye que la relación es significativa estadísticamente ($p\text{-valor} = 0.001 < 0.05$) e inversa ($r = -0.248$) en ambas variables.

Cárdenas (2019) realizó estudios sobre *Autoeficacia y afrontamiento al estrés en estudiantes pertenecientes a una universidad privada de Lima, 2018*. Tuvo como objetivo establecer qué relación tienen ambas variables. El estudio fue cuantitativo en cuanto a su enfoque, no experimental, correlacional y básico. Su población total fue de 64 participantes. Se recolectó la información por el cuestionario *Estilos de Afrontamiento al Estrés* y el *Cuestionario de Autoeficacia*, de Galleguillos (2017). Se evidenciaron como resultado en cuanto a la variable Autoeficacia un 35,9% que obtuvieron un nivel de autoeficacia negativa; 59,8% tiene nivel regular y 4,7% presentó un nivel positivo; en la variable Afrontamiento al Estrés un 51,6% mostró un nivel bajo; 40,6% un nivel medio y 7,8% un alto nivel. Se concluyó que hay una significativa relación, puesto que tiene $p < 0.05$ de significancia y Rho de Spearman con valor 0,708.

Rosas (2019) en su investigación titulada *Autoeficacia académica y estrategias de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes del tercer año*, Universidad Peruana Unión, se propuso como objetivo determinar si hay una significativa relación entre autoeficacia académica y estrategia de afrontamiento del estrés académico. Para ello, analizó a 256 colaboradores. Su diseño fue de corte transversal, tipo no experimental porque no fueron manipuladas las variables. Se utilizó el *Inventario de Autoeficacia Académica* y el *Inventario de Estrategias de Afrontamiento Frente al Estrés Académico* para cada variable. Su resultado indicó entre las variables una positiva relación ($\rho = .484$, $p < .01$), y, además, altamente significativa. Asimismo, señala que no se relacionan la autoeficacia académica, la evitación y el afrontamiento social; de igual forma la autoeficacia académica y las sustancias adictivas no se relacionan. Concluyen que la autoeficacia académica es el factor relacionado significativa e individualmente con la dimensión *estrategias de afrontamiento académico*.

Florián & Vásquez (2019) realizaron un estudio titulado *Ansiedad y autoeficacia académica en un instituto superior tecnológico de Lima*. Plantearon el objetivo de determinar la relación entre ansiedad y autoeficacia académica. Se realizó dentro del diseño descriptivo correlacional, tipo básico. Los participantes fueron 90 estudiantes. Se utilizó el *Inventario de situación y respuesta de ansiedad (ISRA)* y la *Escala de autoeficacia específica percibida en situación académica*. Obtuvieron como resultado que los componentes de la ansiedad y la autoeficacia académica presentan una correlación significativa y negativa moderadamente. Concluyeron que la ansiedad es un elemento considerable ante la autoeficacia. Por ello, puede afirmarse que la autoeficacia está más relacionada con la ansiedad fisiológica.

Torres (2021) realizó el estudio titulado *Estrés académico y autoeficacia académica en estudiantes en una universidad en Lima*. Se trazó como objetivo determinar si se relacionan las variables. Se enmarcó un enfoque cuantitativo, así como descriptivo correlacional. Fueron 202 participantes en el estudio. Se usó como instrumento la denominada *Escala de Autoeficacia Académica (ESSA)*, así como el *Inventario SISCO*. El resultado mostró una correlación significativa en dimensiones correspondientes a la autoeficacia académica y síntomas ($p = ,000$; $r = -,244$), autoeficacia académica y estresores ($p = ,005$, $r = -,198$) y autoeficacia académica con estrategias de afrontamiento al estrés ($p = ,000$); ($r = ,376$). Concluyeron que aquellos universitarios con desarrollo de índices altos de autoeficacia académica pueden poseer bajo nivel en cuanto a estrés académico.

Cure & Echevarría (2021) realizaron el estudio titulado *Estrés académico y autoeficacia en universitarios pertenecientes a una universidad privada en Lima Metropolitana*. Plantearon como objetivo determinar la relación del estrés académico con

autoeficacia académica. La investigación se realizó bajo el diseño descriptivo correlacional, de tipo básico. Su unidad de análisis fueron 209 personas. Se empleó el *Inventario SISCO*, además la *Escala de autoeficacia percibida específica en situación académica* (EAPESA). Sus resultados señalan que no existe correlación ($p > .05$). Llegaron a concluir que no hay diferencia significativa en cuanto a autoeficacia académica según el sexo; pero en lo que respecta al estrés académico existe un mayor nivel en lo que concierne al género femenino.

2.1.3. Antecedentes locales

Paniagua (2022) realizó la investigación titulada *Estrés académico en la autoeficacia de los estudiantes de Ingeniería Química en una universidad pública de Huacho, 2022*. El principal objetivo fue determinar la incidencia del estrés académico en la autoeficacia académica en estudiantes de Ingeniería Química. Fue dirigida la investigación por un paradigma positivista de enfoque cuantitativo, de método hipotético-deductivo y diseño no experimental y alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 107 estudiantes. Los instrumentos que se utilizaron para la variable dependiente fueron la *Escala de Autoeficacia Académica* (ACAES) y el *Inventario SISCO SV-21*, que mide el estrés académico como variable independiente. Se demostró que la prueba de contraste de la razón de verosimilitud del modelo logístico fue significativa ($\chi^2=32,088$; $p,05$; $Wald=3,527$). En cuanto a la contrastación de la hipótesis general, se determinó la incidencia del estrés académico en la autoeficacia. Se concluyó que el estrés académico incide en la autoeficacia significativamente.

Villanueva (2012) en su investigación denominada *Factores estresores y estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería-UNJFSC, 2011*, se propuso identificar los factores estresores presentes durante las prácticas clínicas, las

estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes de Enfermería, y la relación entre estas. Su investigación es de tipo transeccional y de diseño correlacional. La muestra estuvo conformada por 119 estudiantes (III - X ciclo), seleccionada por medio de un muestreo probabilístico aleatorio simple. Para recolectar la información se ejecutó como técnica la *Encuesta* y como instrumento el *Cuestionario*. Las conclusiones que se apreciaron fueron las siguientes: Gran parte de la población que participó fue de sexo femenino, entre los 18-23 años. El nivel de factores estresores está en nivel medio con una actitud de afrontamiento indiferente. El factor estresor prevalente es de origen social y el afrontamiento de referencia a otros.

Oruna (2014) en su tesis titulada *Ambiente familiar y percepción de la autoeficacia en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana y Ciencias de la Salud de la Universidad Alas Peruanas Filial Huacho, 2013*, se planteó como objetivo hallar la relación entre ambiente familiar y percepción de la autoeficacia en estudiantes universitarios. Su muestra de 258 estudiantes de la Facultad de Medicina Humana y Ciencias de la Salud, de ambos sexos, con rango de 17 a 40 años, del primero al quinto año de estudios de Psicología, Enfermería, Estomatología, Farmacia y Bioquímica y Obstetricia. Para hallar sus resultados, utilizó la *Escala de Ambiente Familiar*, de Moss, y la *Escala de autoeficacia*, de Baessler y Schwarzer. No se halló ninguna correlación significativa entre los componentes del ambiente familiar y la autoeficacia. En conclusión, el nivel de percepción de la autoeficacia es más bajo en esta población comparado con otros grupos universitarios. No hay diferencias por sexo ni por edad ni por especialidad; pero sí la hay por años de estudios a favor de los de quinto año ($p < .05$).

Aranda & Bello (2021) en su tesis titulada *Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en enfermeras del área Covid-19, Hospital Regional de Huacho-2021*, tuvieron como propósito determinar la relación entre el estrés laboral y las estrategias de

afrontamiento. Su metodología fue de tipo básica, de nivel descriptivo correlacional, de enfoque cuantitativo, no experimental y de corte transversal. La muestra total fue de 50 enfermeras del mencionado nosocomio. Como técnica de recolección se empleó la encuesta. Se utilizó un cuestionario de 34 ítems para el nivel de estrés y 24 ítems para afrontamiento al estrés de Escala Likert. Se obtuvo como resultado una relación significativa y de tipo positivo débil, con un coeficiente de 0,366. Se concluyó que existe relación entre ambas variables, estrés y estrategias de afrontamiento en enfermeras del área Covid-19.

Jaimes (2020) en su investigación titulada *Estrategias de afrontamiento en madres estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho 2020*, propuso identificar la forma de presentarse las estrategias de afrontamiento en las madres que estudian en la Facultad de Ciencias Sociales UNJFSC. Su metodología fue de diseño no experimental y descriptivo. La muestra tuvo un promedio de 59 madres de la Facultad de Ciencias Sociales. El instrumento utilizado fue el *Cuestionario Brief COPE*. Su resultado fue que el 42% se encuentra en un nivel bajo, 46% nivel medio, y solo el 12% en un nivel alto en el uso de estrategias de afrontamiento. Concluyó que las estudiantes madres deben mejorar el uso de las estrategias para cumplir el rol de estudiante y de madre sin dificultades.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Autoeficacia

Bendezú (2015) se refiere a la autoeficacia como la confianza que posee el individuo en sus capacidades y características para salir de manera victoriosa frente a distintos eventos que se presentan, conservando un interés especial en cómo se siente para continuar con el cumplimiento de sus objetivos personales.

Maslow (2002) menciona a la autoeficacia como una de las condiciones insustituibles que deben desarrollar las personas para poder conseguir una mejor percepción de logro en la autorrealización de sus actividades, de manera que es fundamental que las condiciones motivacionales se logren cubrir, por ejemplo: Las necesidades básicas y condiciones de afecto son enriquecedoras para el desarrollo social. Por ello, es importante considerar a la autoeficacia a la par de otras necesidades de reconocimiento, lo que es indispensable para desarrollar gratificantes sensaciones de una autorrealización en nuestras actividades.

Adanaque (2016) considera que la autoeficacia académica es la motivación que posee el alumno para poder desempeñar actividades designadas por el docente, que esté enfocado en la realización de argumentos propios e ideales en los trabajos encomendados; además, hace que sea responsable positivamente ante la materia y ayuda a alcanzar los objetivos establecidos que el estudiante se traza.

Carrillo (2014) también opinó que la autoeficacia académica es la creencia del estudiante en cuanto a desempeño, conducta y análisis de actividades, las cuales permiten que determine cuál es su potencial y cómo mejorar en lo que respecta al desarrollo de actividades a través de estrategias, ayudándolo a una organización adecuada de sus tareas. Se adiciona a esto tanto habilidad como capacidad, potenciando así su rendimiento académico. Asimismo, la autoeficacia académica se manifiesta cuando el estudiante tiene un pensamiento sobre su capacidad y sobre todo si posee la seguridad de lograr organizar, ejecutar y llevar a que consiga los resultados adecuados. Además, debe admitir que alcanzó el logro para luego tener más seguridad acerca de su habilidad. Existe la influencia de elementos como la motivación, el estado afectivo, el entorno social y familiar, incluyendo toda condición ambiental (Díaz, 2019).

Por otro lado, se considera como una valoración positiva, la cual va a fortalecer la seguridad, así también motiva y otorga una plena confianza en la habilidad que posee cada quien. Estas habilidades se encuentran ligadas a la capacidad del individuo para desenvolverse en cualquier contexto a la que se ve expuesto, no dando importancia si representa alguna dificultad. Por ello, es indispensable la conceptualización dada a cada estudiante, ya que le permite alcanzar sus logros planteados sobre la base de su esfuerzo, desempeño y persistencia. Esto ayuda a que se sienta bien consigo mismo (Solís, 2020).

A) Modelo de aprendizaje social de Rotter

Aquellas expectativas que conservan los individuos implican que asuman un rol necesario frente a la experimentación de la condición de vida para lograr percibir más motivación. El autor no menciona de manera definitiva el término de autoeficacia, pero aquellos aspectos que se relacionan con la motivación extrínseca e intrínseca sí son tomados en consideración de manera indirecta para la disposición de una percepción de eficacia personal. De esta forma, el *locus* de control vendría a ser importante, ya que el individuo lo considera para identificar su nivel de control frente a situaciones que están relacionadas con sus expresiones sociales.

Rotter (1966) planteó la noción *locus* de control (LOC). Lo definió como un referente al comportamiento humano en un ámbito social, cuyo resultado es el control externo o interno. A esta teoría no le dan mucha importancia; sin embargo, para el constructo de la autoeficacia ayudó a formar la base sólida del término en la teoría de Bandura.

B) Modelo Teórico Social Cognitivo, de Bandura

El autor Bandura define a la percepción de autoeficacia como “los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, en base a los cuales organizará y

ejecutará sus actos, de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado” (Bandura, 1987 p. 416).

Como modelo teórico se tiene la denominada Teoría Social Cognitiva, sustentada por Bandura (1996) quien propuso lo siguiente:

Cada persona ejerce control interno en sus emociones en consecuencia de los objetivos trazados, los cuales lo motivan para que ejerza un comportamiento, también brinda referencia sobre cómo son sentadas las bases de regulación, evaluación y percepción de sus conductas; por tanto, la autoeficacia es la percepción del sujeto de sus límites o cómo rinde en lo que es su capacidad para ejecutar diferentes tareas. Además, el estudiante debe conocer cómo interpretar sus resultados obtenidos de las actividades que académicamente realizan.

Esta teoría hace referencia a lo cognitivo y lo social, puesto que el autor aseveró que los individuos poseen tres factores básicos como: pensamiento, comportamiento y condiciones del entorno, funcionando estos de forma recíproca entre sí por causa de su interacción.

Bandura (1997) planteó que la autoeficacia que se percibe, debería conceptualizarse de forma más específica; sin embargo, la autoeficacia general explica un rango extenso de conducta y resultado de afrontamiento cuando el contexto es menos específico. Puede ser útil si se tiene una investigación que simultáneamente está centrada en conductas múltiples.

La autoeficacia influye en cómo las personas piensan, sienten y actúan. Así como también influye en la elección de trabajo, el esfuerzo, la persistencia, la resistencia y el rendimiento. Bandura, hace hincapié en que según los individuos piensen sobre ellos mismos, allí está la clave en el ejercicio del control humano. De esta manera, el

comportamiento de los individuos es predicho por creencias que ellos tienen de sus capacidades que por lo que, en realidad, pueden hacer. Así la autoeficacia baja está asociada con ansiedad, depresión y sentimientos de impotencia (Bandura, 2001). La creencia sobre la eficacia se define por el pensamiento de las personas (autoestimulante y baja autoestima), el nivel de pesimismo u optimismo, el curso elegido para alcanzar metas fijadas y el compromiso con esas metas. La eficacia alta va a facilitar que se procese la información y el rendimiento cognitivo en diversos contextos, como tomar decisiones y el rendimiento académico.

Según la Teoría Social Cognitiva, motivación y comportamiento humano se regulan por el pensamiento e implican tres motivadores cognitivos, atribuciones causales, expectativas de resultados y metas cognitivas.

Bandura (1977) dentro del marco sobre teoría del aprendizaje social, señala que la teoría de autoeficacia perceptual postula la existencia de mecanismos cognitivos que hacen que las personas cambien su comportamiento y motivaciones. Este investigador centra su teoría entre dos tipos de expectativas: *de autoeficacia* y *expectativa de resultados*. Además, sostiene que las expectativas de eficacia consisten en creer que podemos realizar exitosamente las acciones necesarias para obtener resultados y la expectativa de resultado es la presunción de una persona sobre una acción en particular, que conducirá a un resultado determinado. Las expectativas de efectividad no son las únicas determinantes del desempeño; pero dadas las habilidades necesarias y los incentivos apropiados, pueden influir en las elecciones que hacen los individuos en sus actividades y en el esfuerzo que dedican, tratando de hacer frente a situaciones estresantes.

El nivel de autoeficacia podría disminuir o aumentar una motivación. Como ejemplo se tiene a individuos con autoeficacia alta que prefieren realizar tareas desafiantes, así como establecer objetivos y metas altas. Al iniciar una acción, ciertos individuos con alta autoeficacia se esfuerzan y tienen más persistencia, se sienten más comprometidos con sus objetivos a pesar de las dificultades, a diferencia de las personas con baja autoeficacia. El alto nivel de autoeficacia contribuye a que se continúe transmitiendo informaciones e incremente el rendimiento cognitivo en diversas situaciones, incluidos la toma de decisiones adecuadas y el logro del éxito en lo académico.

Woolfolk (1999) expuso que las predicciones o creencias de individuos acerca de la capacidad que tienen (eficiencia o competencia) en cierta área particular se denomina autoeficacia. Dichas creencias permiten la evaluación de las habilidades que ayudan a ordenar e iniciar los eventos necesarios para enfrentar situaciones futuras que se presenten.

C) Fuentes de la autoeficacia

Bandura (1997) sostiene que la autoeficacia está basada en los propios pensamientos elaborados por la interpretación de cuatro fuentes básicas:

1. Logros de ejecución (experiencia previa)

Las experiencias anteriores que ha tenido la persona frente a tareas similares, que han fracasado o han tenido éxito, repercute de forma significativa, ya que sobre la base de ello, la persona evalúa si tiene las capacidades o habilidades necesarias para realizar sus actividades y poder conseguir el éxito. Por ello, es importante esta fuente de información para la persona frente a futuras actividades similares. Si la persona pasa por

una experiencia positiva, confiará en su destreza y en su habilidad para culminar satisfactoriamente sus tareas; sucede lo contrario si la experiencia es negativa.

2. Experiencia vicaria

El individuo antes de realizar alguna tarea, observa las experiencias que tiene otra persona frente a situaciones parecidas, ya que muchas veces los seres humanos suelen compararse con otros que presentan similares cualidades y pasan por las mismas situaciones, evaluando así la posibilidad de realizar con éxito determinadas tareas. De esta manera, si los individuos presentan mayor parecido con la otra persona y su experiencia es positiva o negativa, guardará una mayor relación con la autoeficacia del otro individuo.

3. Persuasión verbal (persuasión social)

La opinión que ejercen las personas que son consideradas significativas, influyen en el individuo, ya que este se basa en ellas para evaluar si tiene posibilidad de éxito frente a una actividad. Si la persuasión es positiva, la persona confiará más en sus habilidades y se sentirá más motivada en conseguir sus metas, esforzándose mucho más para tener eficacia en las actividades que realiza. Según la evaluación que le brinden, el individuo se sentirá más seguro y motivado.

4. Estados de activación emocional

Al momento que el individuo emite un juicio sobre su autoeficacia, se debe tener en cuenta que un estado positivo aumenta la autoeficacia de la persona. El estado psicológico, fisiológico y emocional que el individuo presenta es una respuesta ante determinadas situaciones. En resumen, la activación emocional puede repercutir en diferentes expectativas antes de su acción.

D. Influencia de la autoeficacia en el comportamiento humano

Determina la selección de actividades, la persistencia, el esfuerzo, así como los patrones de pensamiento y las reacciones emocionales frente a las dificultades. El individuo con un adecuado sentido de autoeficacia incrementará su desarrollo sociocognitivo en diversos dominios, afrontando las actividades más complicadas, pero percibiéndolas como manejables, dando paso a un elevado interés, compromiso e invirtiendo un gran esfuerzo en lo que realiza. De esta manera, el individuo incrementa su esfuerzo ante los contratiempos (Bandura, 1992, 1995, 1997, citado en Carrasco Ortiz & Del Barrido Gándara, 2002).

Suldo & Shaffer (2007) sostienen que todo lo contrario sucede cuando una persona no cree ser capaz de poder ejecutar y ordenar las acciones precisas con el fin de obtener los resultados esperados. En este caso la motivación disminuye al realizar una determinada acción. Los individuos con bajo nivel de autoeficacia se encuentran amenazados cuando sienten que una situación se torna difícil y en muchas ocasiones evitan afrontarlas. Del mismo modo no se comprometen con las metas establecidas, y atribuyen el fracaso a la carencia de habilidades y capacidades, por ello evitan actuar frente a las situaciones adversas (Bandura, 1994, citado en Adeyemo, 2007).

E) Enfoques o procesos de la autoeficacia

Así también, acerca de la teoría de la autoeficacia, Bandura (1989, citado por Kreitner & Kinicki, 1997) propone cuatro procesos o enfoques relacionados con la autoeficacia que actúan de forma conjunta para regular el funcionamiento humano.

- **Proceso cognitivo:** La conducta exhibida por el sujeto se da a partir de las metas que persigue, la cual tiene un alto valor de significación. Cuanto mayor es el índice de autoeficacia percibida, más compleja es la meta perseguida. También

interviene aquí el aprendizaje por observación, que se representa por lo verbal y lo imaginario.

- **Proceso motivacional:** Se tienen tres factores motivadores, los cuales permiten entender cuál es el grado de autoeficacia en un individuo:

Atribución causal: El individuo cuando se siente ineficaz, atribuye esos fracasos a su baja habilidad (causa-efecto).

Expectativas de resultado: Los sujetos actúan según sus propias expectativas con respecto al logro de sus objetivos, lo cual repercute en la motivación. Se hace énfasis de que cierto comportamiento dará determinado resultado, que será valorado por el individuo.

Metas cognitivas: El éxito de las personas depende de la confianza que tengan para lograr sus objetivos, independientemente de barreras, escaso conocimiento o poco compromiso. Mediante ello, el individuo establece sus metas que están determinadas por el esfuerzo que emplean.

- **Proceso afectivo:** Los estados emocionales son influenciados por la autoeficacia, como son los estados de depresión estrés y ansiedad. Estos ocurren en las siguientes situaciones: Cuando algunas personas suelen sentir desventaja en una actividad, pueden sufrir de ansiedad, reflejando angustia en el individuo y se puede generar situaciones de pérdida control. Caso contrario podría darse si el sujeto es capaz de procesar adecuadamente los pensamientos perturbadores, transformando cierta amenaza o situación de estrés en total silencio o seguridad, disminuyendo los estados de ansiedad. Dicho esto, la autoeficacia puede ayudar al individuo a adaptarse a distintas situaciones, disminuyendo cuadros de estrés o ansiedad.

- **Proceso selectivo:** Los sujetos deciden cómo actuar en ciertas situaciones y su nivel de autoeficacia determina sus elecciones.

De esta manera los criterios de selección que adopta el individuo se ven influenciados por la autoeficacia, dado que la percepción que tiene cada individuo hace que uno sea capaz o no a desenvolverse en una tarea establecida.

F) Autoeficacia en el contexto académico

Para Bandura (1995), la autoeficacia académica se considera como la capacidad que se tiene para realizar una actividad académica exigente y lograr sus respectivas metas.

De esta forma, al asumir que los estudiantes tienen competencias e incentivos relevantes, sus perspectivas sobre su eficacia se basarán en las tareas. Es un factor importante para la demanda y la realización de actividades evitando un estrés negativo

Según Schunk (2012), la autoeficacia académica está basada en las autoevaluaciones de sus capacidades para cumplir con las tareas académicas y la recolección de información académica, utilizando técnicas con el fin de lograr un cumplimiento óptimo de las tareas planteadas. Con respecto a lo dicho, Wood et. al (2001) aseveraron que saber sobre implicaciones de autoeficacia académica es importante, pues influye tanto en el rendimiento académico como en el comportamiento profesional del estudiante.

Garrido y Rojo (1996) mencionan que las variables con mayor poder predictivo en el rendimiento académico son la autoeficacia y la motivación de logro, ya que, a mayor percepción de autoeficacia, existe mucho mayor exigencia, dedicación y

aspiraciones debido a que la creencia del sujeto respecto a sus capacidades y a la dificultad de la tarea, se refleja de manera decisiva en su rendimiento.

G. Importancia de la autoeficacia

Schunk y Pajares (2001) refieren que la autoeficacia no está reflejada directamente solo en su motivación académica del estudiante, sino que influye en todo su proceso de aprendizaje y en aquellos resultados que recibe por su desempeño. Identificaron que para la autorregulación, la autoeficacia es un mejor anticipador frente a las tendencias de dejar actividades académicas.

Se hizo hincapié en aquellos estudiantes que presentan un mayor nivel de autoeficacia, así enfrenten situaciones con mayor grado de dificultad, que son más eficaces y persistentes (Klassen, Krawchuk y Rajani, 2008).

Si los estudiantes presentan un adecuado nivel de autoeficacia, realizan actividades según sus capacidades que ellos creen tener para poder cumplir con la tarea de manera satisfactoria, y no tanto con las habilidades que se tiene realmente y puede hacer. La importancia de ello radica en los resultados que tienen los dos estudiantes que presentan las mismas habilidades y conocimientos; pero uno se enfoca en lo que cree tener y el otro en lo que realmente tiene. Dado que si uno de los alumnos tiene una actitud positiva va a percibir mejor que es capaz de poder cumplir con sus actividades y mejorará su situación a diferencia del otro.

H) Dimensiones de autoeficacia

Bandura (1997) señaló tres dimensiones, que estarán dadas siempre por el actuar del individuo.

Dimensión 1: Magnitud. Es un nivel de eficacia presentado por un individuo que cambia conforme al nivel de dificultad, percibida por la tarea, y conforme a ello va a pensar si tiene capacidad de conseguirlo. Es así que esta representa cómo percibe el estudiante el grado de dificultad que ocasiona una actividad cuando la realiza. Asimismo, Prieto (2012) indicó que toda actividad que se designa conforme al grado de dificultades, dependerá del nivel de eficacia de la respuesta frente a la percepción del individuo en afrontarlo.

Dimensión 2: Fuerza. La persistencia del individuo depende del juicio que realice de sí mismo, si se considera débil o fuerte, en lo perseverante que es para afrontar ciertas actividades; por tanto, si se considera una persona fuerte en su perseverancia podría llevar a cabo diversas actividades. Esto le ayuda a que supere una cualquier dificultad presentada en el desarrollo de su tarea, en tanto que si se cree débil, se va a mostrar inseguro cuando inicie y desarrolle su tarea; por tanto, va a sentir que no tiene capacidad para superar dificultades. Prieto (2012) señaló que se relaciona esta dimensión directamente con el nivel de autoeficacia, pues si el individuo tiene una fuerte perseverancia va a sobrepasar algunas situaciones desfavorables, en contraste con personas que se creen frágiles y les va a resultar demasiado tedioso, y les generará inseguridad y varias interrogantes.

Dimensión 3: Generalidad. Es la dimensión dada por la generalización del grado de autoeficacia a diversos ámbitos que implica la acción de hacer una actividad. Conforme a la experiencia de anteriores situaciones, se piensa en un posible éxito o fracaso en la tarea nueva. Aunque estas pueden cambiar de acuerdo con la capacidad que se requiera para la tarea, por las características de la propia persona o la situación, Prieto (2012) menciona que esta dimensión da un efecto

de generalización a diversos contextos que involucren una acción, ya que ciertas actividades pueden dar un efecto de dominio restringido y en otras ocasiones da la sensación de lograr dominar diferentes tareas.

I) Relación entre autoeficacia y estrés

Las creencias de autoeficacia influyen en los “cursos de acción que las personas planean seguir”, sobre perseverancia, los constantes fracasos situacionales y resiliencia, así puede limitar el afrontamiento de estrés (Bandura, 1997; Farchi, Cohen, & Mosek, 2014).

La percepción del factor estresante durante la vida universitaria está vinculada a un estado emocional desagradable, que obliga a un estudiante a efectuar una evaluación cognitiva de situaciones amenazadoras frente al propio bienestar personal (Lazarus & Folkman, 1986).

Las personas con elevados niveles de eficacia presentan confianza en cuanto a sus habilidades y destrezas con las cuales responden a estímulos. De esta manera, el nivel de autoeficacia va a influir en la manera de procesar y percibir una amenaza ambiental. De igual forma, se da ante situaciones de estrés. Si un individuo considera que podría tener un manejo eficaz de posibles amenazas ambientales, lo verá como “un elemento no perturbador”. En cualquier caso, donde un sujeto tenga un control de estresores, no tendrá efecto desagradable para sí mismo. En tanto si piensan que no puede controlarlo, estas situaciones causarán angustias y limitarán su nivel de funcionamiento (Salanova, Grau, & Martínez, 2005)

Lazarus (2000) es uno de los principales exponentes teóricos del estrés. En sus distintas investigaciones ha diagnosticado la relación del estrés y la autoeficacia, pues

nos dice que se trata de aquella característica que ayuda a soportar los efectos perjudiciales de estrés. La ansiedad tiene mucha probabilidad de aparecer de manera intensa en el individuo como resultado del estrés. La ansiedad tiene como consecuencia la falta de confianza en sus propias capacidades, lo cual generará problemas para manejar situaciones estresantes.

2.2.2 Afrontamiento al estrés

A) Definición del estrés

Hans Selye introdujo el concepto de estrés en el ámbito de las ciencias de la salud, en 1956, definiéndolo como un “síndrome general de adaptación”; por lo tanto, es un conjunto de respuestas adaptativas del individuo frente a las demandas (Berrio García & Rodrigo, 2011).

Años después, Lazarus & Folkman (1986) conceptualizan que el estrés mayormente se manifiesta cuando la persona le da un valor significativo a lo que está ocurriendo (por ejemplo, cuando el individuo percibe a la situación estresante como una amenaza). Entonces, se encuentra en peligro el bienestar personal. Esto implica que el individuo realice un juicio cognitivo de la situación, el cual está asociado por una emoción.

La OMS (2013) define por estrés aquellas respuestas a nivel fisiológico, las cuales hacen que el organismo se ponga en acción, lo que generará efectos somáticos y problemas psicológicos, dependiendo el nivel de respuesta. Así también señala la Real Academia Española de la Lengua (2014), que es una tensión ocasionada por estímulos perturbadores, los cuales pueden ocasionar alteraciones psicosomáticas. En conclusión, se trata de aquellas reacciones fisiológicas que nuestro cuerpo presenta frente a una

situación de peligro y que pueden generar trastornos psicológicos si no se tiene un control adecuado.

Sandín & Chorot (2003) refieren que el estrés es un fenómeno social y patológico, que se manifiesta en circunstancias diarias. En cuanto al estrés físico se pone en evidencia con el cambio de conducta del individuo.

B) Afrontamiento al estrés

Torrejón (2011) señaló que el afrontamiento se define como un esfuerzo que se realiza para manejar situaciones que se hayan evaluado o medido como estresantes o amenazadores en potencia.

Fernández-Abascal (1997) señaló que los individuos poseen un patrón de afrontamiento al estrés. Todo dependerá de las condiciones en que se encuentre el individuo en ese momento. Los individuos usan técnicas que permiten que su situación psicológica o emocional regrese a una normal estabilidad, cuyas técnicas son susceptibles, a ciertos cambios, que dependen de diversas circunstancias (citado por Díaz, 2014).

Sandín y Chorot (2003) manifestaron que son estilos con que se afronte toda circunstancia; además, depende de ciertas habilidades que tiene el individuo para reaccionar y razonar frente a las circunstancias. Estos estilos se utilizan en diversas situaciones y no se usará siempre el mismo.

C) Modelo Teórico Biologista, de Selye

Selye (1983) con su modelo (citado por Rueda Ruiz & Aguado Díaz, 2003) toma en consideración que el afrontamiento se encarga de controlar todas aquellas

situaciones aversivas del ambiente y, por lo tanto, generan disminución de la perturbación. Este modelo pone énfasis solo en la activación del organismo frente a la amenaza, mas no a las respuestas cognitivas y emocionales. Por esa razón, ha recibido críticas de distintos autores debido a que es muy limitado por no resaltar el comportamiento humano dirigido al afrontamiento. Confirma que el estrés negativo se presenta como una amenaza para la persona superando su umbral óptimo de adaptación.

El síndrome de adaptación general, expuesto por Hans Selye (citado por Gerring, 2005, p. 409) comprende tres etapas:

Reacción de alarma: El individuo identifica la situación de peligro o amenaza para que luego se pueda preparar a enfrentarlo, dando paso en primer lugar a una disminución de la resistencia frente a la amenaza (*shock*). De esta manera se recupera paulatinamente el equilibrio a medida que va encontrando estrategias defensivas, y así el organismo utiliza todos sus recursos y se activa su sistema simpático, reflejando un aumento en las secreciones de algunas hormonas, aumento de la tensión arterial, aceleración de los latidos cardíacos, etc.

Resistencia: En esta etapa el organismo lucha por contrarrestar la tensión y busca poder adaptarse a la situación estresante. Si no logra tener éxito en contrarrestar la presión o esta se dilata, la capacidad de resistir se debilita y el individuo empieza a presentar problemas de salud, apareciendo trastornos psicossomáticos.

Agotamiento: Frente a la imposibilidad de contrarrestar la tensión, surge un debilitamiento en la capacidad de defensa, ya que los recursos del cuerpo se disminuyen, reduciendo la producción de hormonas para el estrés.

D) Modelo Teórico Transaccional, de Lazarus y Folkman

También conocido como Modelo Fenomenológico Cognitivo, pues señala que el estrés no solamente está delimitado por la naturaleza del estímulo ambiental, tampoco por las distintas características especiales que enfrente el individuo. El modelo está determinado por la evaluación que hace la persona frente a un estímulo y también las demandas de este estímulo sobre la persona.

Lazarus y Folkman (1988) sustentan dos tipologías de enfrentamiento:

a) *Enfrentamiento dirigido al problema*: Tiene como objetivo la solución de la problemática dada por la relación persona-ambiente, a través de la actuación acerca del medio (tensiones del entorno) o sobre sí mismo (cambios cognitivos o motivacionales). Primero, se debe definir cuál es el problema, luego de ello se analizan las ventajas y desventajas de las alternativas de solución para después aplicarlo.

b) *Enfrentamiento dirigido a la emoción*: Tiene como objetivo disminuir o eliminar el impacto emocional causado por el factor estresante, que afecta en el estado de tensión. Dichas condiciones no resolverán el problema. Suelen ser más propensas a presentarse las emociones perturbadoras cuando, por ejemplo, una persona que realiza una negativa evaluación referente a sus capacidades para enfrentar la situación amenazante, envolviendo el manejo de la respuesta a nivel emocional.

Existen diversas estrategias de afrontamiento posibles que podría manejar el individuo. La utilización de las estrategias puede determinarse por las circunstancias en que se produce el estrés y la naturaleza del estresor. Por ejemplo, una situación en la que podría hacerse algo constructivo, favorece estrategias que se focalizan en solucionar

problemas; no obstante, en situaciones donde lo único que corresponde es la aceptación, se focaliza en estrategias de emociones diversas (Forsythe y Compas, 1987). Tomando la validez general de esta dualidad, la investigación reciente pone de manifiesto que hay muchas formas de medir el afrontamiento. Se tiene la *Escala de Modos de Afrontamiento* (Ways of Coping, WOC) elaborada por Folkman y Lazarus (1985), en la que se evalúa completamente la cadena de acciones y pensamientos del individuo, los cuales se llevan a cabo para el manejo de situaciones estresantes. El modelo cubre ocho diversas estrategias (dos que se centran más en solucionar problemas, las siguientes cinco son para regulación emocional, en tanto que la última está focalizada en las dos áreas). Dichas dimensiones o estrategias son las siguientes:

1. *Confrontación*: Intento de solucionar directamente la situación de tensión por medio de una acción directa, agresiva, o arriesgada potencialmente.
2. *Distanciamiento*: Intento de apartar el problema, no pensar en este, o evitar que vaya a afectarlo.
3. *Autocontrol*: Esfuerzo para el control de sentimientos propios y respuestas emocionales.
4. *Apoyo social*. Esfuerzo para buscar ayuda. Podría ser apoyo social por razones instrumentales (apoyar con consejo e información), o por razones emocionales (apoyo de comprensión y simpatía).
5. *Aceptar responsabilidades*: Reconocimiento del rol que se tenga desde el inicio hasta la solución que pone fin al problema.
6. *Escape-avoidance*: Empleo de pensamiento no real y no productivo (un ejemplo: “Ojalá no hubiera aparecido esta situación”) o acciones como beber,

comer, tomar medicamentos o consumir drogas para evadir una situación estresante.

7. *Planificación*: Consiste en desarrollar y pensar en estrategias que permitan solucionar los problemas.

8. *Reevaluación positiva*: Percepción del aspecto positivo que tenga la situación estresante (por ejemplo, si una persona pierde su trabajo, la reevaluación positiva es que pueda conseguir un empleo mejor remunerado).

E) Estilos de afrontamiento, según Carver

Carver et al. (1989) desarrollaron un *Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento*, denominado COPE, por sus siglas en inglés (Coping Orientation to Problems Experienced), como alternativa al Ways of Coping, WOC.

En cuanto a los estilos de afrontamiento del estrés planteados por Carver, quien, sobre la base de la teoría transaccional, elaborada por Lazarus y Folkman, propone la nueva escala de afrontamiento enfocada en estilos diversos. Se trata de un instrumento diseñado para estimar las distintas maneras en que el individuo actúa ante el estrés (Crespo & Cruzado, 1997).

Luego se presentó la versión adaptada COPE-28, que contiene 14 estrategias distribuidas por Morán, Landero & González (2010).

F) Estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema

Este tipo de estilo tiene como objetivo reestructurar la situación existente, minimizando o alejando el posible impacto de cualquier amenaza.

- **Afrontamiento activo**: El individuo inicia acciones directas con el objetivo de evitar, alejar o reducir el efecto del estresor.

- **Planificación:** Es el planeamiento de cómo un individuo se maneja ante el estímulo estresor por medio de la elección de estrategias adecuadas de acción.
- **Apoyo instrumental:** Información o consejos sobre aquello que debe hacerse a través de individuos capacitados.
- **Positiva reinterpretación:** A partir de un evento estresante se extrae lo positivo para la obtención de un aprendizaje.
- **Aceptación:** Se da en dos formas. Primero, el individuo es consciente y reconoce que existen dificultades. Segundo, consiste en aceptar el evento y ser consciente de que no es posible modificar la situación.
- **Humor:** Efectúa bromas sobre el agente estresor y se burla o se ríe ante una situación estresante.
- **Desconexión:** Una persona frente al estímulo - estresor se rinde y renuncia a los intentos por conseguir su meta.

G) Estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción

Se orientan en el manejo emocional frente a una situación perturbadora con la finalidad de reducir el impacto generado emocionalmente.

- **Desahogo:** Consiste en la liberación de malestares emocionales, que se acompañan con descargas o expresiones de sentimientos (por ejemplo, llorar por sentir tristeza).
- **Uso de apoyo:** Centrado en buscar ayuda externa para aminorar los sentimientos nocivos que podrían surgir.

H) Estrategias de afrontamiento evitativo

Son definidas como estilos potencialmente disfuncionales. Estas estrategias se centrarán en la evitación del problema, en no hacer ningún tipo de actividad para detener el problema.

- Negación: Niega que existe un estresor.
- Religión: Centrada en las creencias religiosas para reducir la tensión.
- Consumo de sustancias: Se ingiere alcohol o se consume otras sustancias adictivas con el objetivo de sobrellevar un agente estresor y sentirse aparentemente bien.
- Autoinculpación: Se critica y culpa por aquellos sucesos estresores.
- Autodistracción: La persona lleva a cabo diversas actividades distractoras, así se enfoca en estar ocupado y evita concentrarse en el evento estresante.

I) Modelo procesual de Sandín

Sandín (1999) tomando en cuenta distintos planteamientos y aportaciones de otras perspectivas psicológicas, elaboró su modelo procesual. Este tiene por concepto central que el afrontamiento es el conjunto de esfuerzos conductuales y cognitivos que las personas llevan a cabo para enfrentar el malestar emocional o las situaciones estresantes (Lazarus y Folkman, 1984; Sandín, 2003). Por esta razón, plantea relaciones básicas entre los siete componentes diferentes del estrés: 1) demanda psicosocial, 2) evaluación cognitiva, 3) respuesta al estrés, 4) estrategia de afrontamiento (Coping), 5) variable disposicional, 6) apoyo social y 7) estatus de salud. Sandín retoma aspectos esenciales, ya que busca centrarse en un estrés que se percibe y en síntomas psicossomáticos.

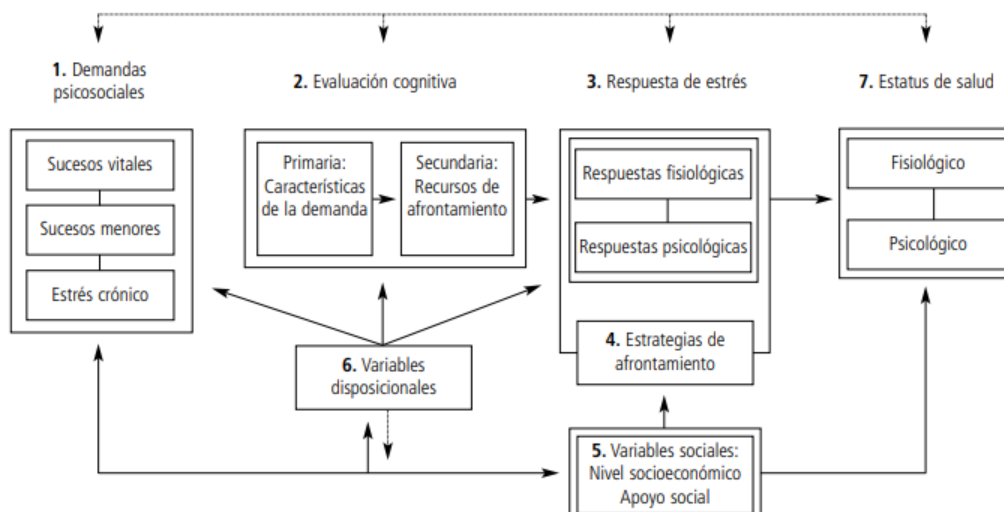


Figura 1. Modelo procesual del estrés.

Sandín (1999). Publicado en Diseño de un modelo de intervención psicoterapéutica en el área de la salud, a partir del enfoque procesual del estrés. *Revista de Estudios Sociales* (2004).

J) Factores de afrontamiento del estrés

Esta investigación se basa en las 7 dimensiones determinadas, según Sandín y Chorot (2003).

- ✓ Focalizado en la solución del problema: Son estrategias cognitivas o conductuales que están dirigidas al estrés, modificando la situación que lo produce.
- ✓ Autofocalización negativa: Se fundamenta en aquellas estrategias basadas en la autocrítica o la autoinculpación por la ocurrencia del manejo inadecuado del estrés o por la misma situación estresante.
- ✓ Reevaluación positiva: Es el conjunto de estrategias cognitivas que cambian el significado del acontecimiento estresante.
- ✓ Expresión emocional abierta: Son aquellas estrategias que están encaminadas a liberar emociones que suceden en el proceso de estrés.

- ✓ Evitación: Son aquellas estrategias que incluyen la evasión y negación de pensamientos o conductas relacionadas con el acontecimiento estresante.
- ✓ Búsqueda de apoyo social: Cuando una persona se apoya en otros individuos con el objetivo de modificar el suceso estresante o sentir alivio.
- ✓ Religión: Recurre a la iglesia, a Dios, se refugia en pensamientos religiosos, todo ello con el objetivo de disminuir la demanda estresante o sentir un poco de calma.

2.3 Definición de términos básicos

Afrontamiento. Agrupación de estrategias (sea conductual o cognitiva) que una persona utiliza en la gestión de cierta demanda interna o externa que se perciba como excesiva para su recurso (Castagnetta, 2016).

Afrontamiento al estrés. Se define como el esfuerzo conductual y cognitivo que cambian en forma constante, los cuales se desarrollan para el manejo de demandas concretas. Estas son evaluadas por el individuo. Si son excedentes, no logrará controlarlas (Lazarus y Folkman, 1986).

Afrontamiento individual: Dimensión que incluye a aquellas interpretaciones o acciones dirigidas a un afrontamiento de estrés académico. Esto implica el uso de herramientas personales, las cuales se adquieren con el autoconocimiento y las experiencias propias de aprendizaje. A partir de lo mencionado anteriormente, se desarrollan estrategias para afrontar el estrés en el ámbito académico (Rosas, 2019).

Autoeficacia. Creer en la propia capacidad de enfrentamiento a situaciones diversas. Así, la autoeficacia desempeña un rol importante no solo en cómo nos sentimos con nosotros mismos, sino también en las actitudes y posibilidades para lograr con éxito los objetivos que tenemos en nuestra vida (Rodríguez, 2019).

Autoeficacia académica. Se refiere al juicio o autopercepción que los estudiantes tienen en relación a sus capacidades propias para alcanzar el éxito en cuanto a las demandas académicas. Dichos juicios van a depender de cuánta expectativa posea el individuo de su propia capacidad (Robles, 2018, p. 29).

Estrategias de afrontamiento: Esfuerzo conductual y cognitivo que cambia constantemente y se desarrolla con el fin de manejar la demanda específica externa y/o interna, que se evalúa como amenazante (Lazarus y Folkman, 1986).

Estrés. Experiencia recurrente y de mucha presión emocional. Por lo general, provoca ansiedad, la cual se motiva por ciertos factores o estímulos excesivos que provienen de lo externo y es de gran exigencia (Rosales, 2016).

Estrés académico. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como una reacción de la activación emocional, conductual, fisiológica y cognitiva frente al estímulo o suceso académico (Campos, 2021).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Clasificación de la investigación

3.1.1 Enfoque de investigación

Es de tipo cuantitativo, puesto que ambas variables se medirán con escala de razón. El resultado se obtiene en porcentaje, medida de tendencia central, frecuencias y medida de dispersión; además de índices de correlación para una inferencia estadística (Bernal, 2016).

3.1.2 Diseño de investigación

El diseño es no experimental, pues no se tiene la posibilidad de manipular ambas variables en el entorno que es controlado; por tanto, va a observarse únicamente el fenómeno y, luego, se logra el establecimiento de la interpretación de lo que se observa en dicho entorno. Así, este estudio se limita a la recolección de datos y a la observación de variables sin alguna intervención. La investigación es de corte transversal. Sánchez et al. (2018) señalan que es un estudio realizado en determinado tiempo, lo cual favorece la eficacia al interpretarse los resultados.

3.1.3. Nivel de investigación

Es descriptivo-correlacional debido a que se describe cada variable y se determina la asociación de ambas variables de interés sin interferir la causalidad (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014).

3.1.4 Tipo de investigación

Es de tipo básica, pues se ha elaborado para conocer ciertos fenómenos, así también está destinada al conocimiento completo para comprender aspectos

fundamentales de fenómenos, desarrollando la teoría, incentivando la curiosidad de quien investiga, alentando la búsqueda del conocimiento por sí mismo, ya que pretende aportar más información sobre el tema investigado (Sánchez et al., 2018).

3.2 Población, muestra y muestreo

3.2.1. Población

De acuerdo con Hernández y Mendoza (2018), la población es un conjunto total de casos o unidades que presentan cualidades específicas y propias, que la identifican como tal. Para el presente estudio, la población estuvo conformada por 463 estudiantes de la Facultad de Medicina Humana, pertenecientes del I al XIII ciclo de estudio anual y con una muestra de 212 alumnos pertenecientes al I, III y V ciclo académico anual.

3.2.2 Muestra

En cuanto a la muestra se considera al subgrupo de sujetos establecidos, la cual es considerada representativa de un determinado grupo. La muestra se selecciona para obtener un beneficio en un estudio a realizarse. En la investigación, para cálculo de muestra, se hizo uso de una “fórmula para cálculo de poblaciones finitas”.

$$n = \frac{Z^2(p)(q)(N)}{e^2 \cdot (N - 1) + Z^2(p)(q)}$$

Donde:

e = Margen de error permitido (0.05)

z = Nivel de confianza (z= 95% de confiabilidad)

p = Probabilidad de éxito (0.5)

q = Probabilidad de fracaso (1-p)

N = Tamaño de población (N= 463)

n = Cantidad mínima de muestra=210

Esta fórmula brindó un tamaño muestral de 210 estudiantes de ambos sexos de la carrera de Medicina Humana. Para realizarlo por ciclo, se aplicó el muestreo no probabilístico por conveniencia, que se considera como aquel procedimiento de acceso fácil para quien investiga. Además, se selecciona por economía y facilidad (Muñoz Rocha, 2015).

3.2.3 Criterios de exclusión e inclusión

Criterio de inclusión

- Estudiantes matriculados.
- Estudiantes que han completado ambos instrumentos.
- Estudiantes de I, III y V ciclo anual de la carrera de Medicina Humana.

Criterio de exclusión

- Estudiantes que no desearon participar en el estudio y no han completado ambos instrumentos.
- Estudiantes que no sean de la carrera de Medicina Humana.

3.3 Técnicas e instrumentos

3.3.1 Técnicas

Se refiere a procedimientos de actuación particular y concreta de recojo de información, que se relaciona con el método de investigación empleado. La utilización de técnicas va a depender del marco de investigación que se va a realizar (Hernández & Mendoza, 2018).

En esta oportunidad se empleó la técnica indirecta, que se llevó a cabo mediante el uso de cuestionarios e inventarios. Esta técnica admite la recopilación de información

de cierta población, o determinado grupo, por medio de ciertos instrumentos que ya han sido validados (Sánchez, et al., 2018).

3.3.2 Instrumentos

Los instrumentos que se utilizaron en la realización de la investigación fueron el *Cuestionario de autoeficacia* y el *Inventario Brief COPE*, de Carver (1997), versión abreviada.

3.3.2.1 Cuestionario de Autoeficacia

Ficha técnica para autoeficacia

En este caso para medir la autoeficacia se contó con el instrumento *Cuestionario de Autoeficacia*, desarrollado por Bendezú (2015). Tiene por objetivo la percepción del estudiante sobre sus competencias y su eficacia para culminar satisfactoriamente una actividad.

Nombre	: Cuestionario de autoeficacia
Autor	: Juan Rider Bendezú Huapaya (2015)
Procedencia	: Universidad César Vallejo Mendoza
Aplicación	: Colectiva o individual
Ámbito para aplicación	: Universitario
Duración	: 8 - 10 minutos
Estructura	: Tiene tres dimensiones
Escala y puntuaciones:	Escala Likert. Tiene 27 ítems cuya respuesta puede ser cualquiera de las siguientes opciones: <i>Nunca; casi nunca; a veces; casi siempre y siempre.</i>

Calificación e interpretación: El cuestionario cuenta con cinco opciones de respuesta en una escala de tipo Likert: Nunca (1), Casi nunca (2), A veces (3), Casi siempre (4) y Siempre (5). La calificación en las tres dimensiones (magnitud, fuerza y generalidad) se realiza de manera directa. Confiabilidad ($\alpha=.944$).

La calificación va desde 1 a 5 puntos, conforme a la alternativa que se selecciona. Luego se sumarán todos los puntos que se obtienen por ítem para calcular la puntuación total. El puntaje que se obtiene, se ubica en el rango respectivo, para así interpretar los resultados. Los niveles son los siguientes: bajo (27 a 95 puntos); medio (96 a 120 puntos); y alto (121 a 135 puntos).

Finalidad: Se va a evaluar el nivel del estudiante según cómo percibe su capacidad y competencia, para así terminar de forma satisfactoria con alguna actividad.

Validez: Bendezú (2015) en la investigación que realizó con universitarios de Lima, aplicó su *Cuestionario de Autoeficacia*, donde calificó a través del criterio de jueces como una evaluación válida para la autoeficacia, lo que evidenció su validez de contenido.

Confiabilidad: Determinada por Bendezú (2015) en la selección conformada por 30 universitarios que cursan la carrera de Comunicaciones, que a través del Alfa de Cronbach, se obtuvo una puntuación .944. Esto quiere decir que la prueba tiene un adecuado valor de consistencia y confiabilidad.

3.3.2.2 *Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento COPE-28*

Ficha técnica de afrontamiento al estrés

COPE-28 es un *Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento* (Brief Cope) de Carver (1997), Estados Unidos. Su adaptación al idioma español fue realizada por Morán y

Manga (2010). Consta de 3 dimensiones y 28 ítems: Estrategia centrada al problema, centrada a la emoción y a la evitación del problema (o centrada en otros modos).

Nombre : Cuestionario de Modos de Afrontamiento de Estrés (COPE)

Autores : Carver, Sheier & Weintraub (1989)

Versión adaptada : Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento COPE-28

Adaptado por : Morán y Manga (2010)

Objetivo : Evaluación de estrategias de afrontamiento al estrés

Tiempo de aplicación : 10 minutos

Calificación e interpretación: El puntaje para este instrumento se obtiene por medio de la escala Likert con 4 opciones para responder: Nunca lo hago (puntaje “0”), Hago esto un poco (puntaje “1”), Hago bastante esto (puntaje “2”) y Siempre lo hago (puntaje “3”).

Validez y confiabilidad del instrumento: Carver (1997) abrevia el COPE original, que cuenta con 14 escalas. En la versión adaptada se eliminaron dos escalas.

El brief COPE que realizó Carver (1997), tiene en total 28 ítems, de escala Likert y 4 opciones para responder que van de 0 a 3, y son las siguientes: “Nunca hago esto”, “Hago esto un poco”, “Hago esto bastante” y “Siempre hago esto”. Luego Morán et al. (2010) hicieron estudios en España donde conocerían la validez del Brief COPE. De esta manera, se crea la versión en español (que no eliminó ítems, no cambió la calificación). El estudio se hizo con 260 individuos, cuya edad se situaba desde 21 hasta 61 años. Según la confiabilidad, se tuvo un Alfa de Cronbach que osciló entre 0.58 a 0.93. Su correlación entre ítems de subescala, resultó positiva y significativa. Concluyó que no era definitiva la validez.

Luego dicha escala se sometió a prueba de criterio de cuatro jueces, y así se analizó por medio de coeficiente V de Aiken, de lo que resultó un índice mayor al 80 %

que revela validez óptima de contenido y se logró que se apruebe 28 ítems. Asimismo, se analizó la confiabilidad a través del Alfa de Cronbach, y dio el siguiente resultado: Escala total (0,742), lo cual significa confiabilidad alta.

Para actualizar la propiedad psicométrica del instrumento, se realizó una prueba piloto donde se aplicó un instrumento a una similar muestra al estudio, en el cual participaron 30 sujetos. Así, también, la validez fue determinada por juicio de expertos. Para ello, se contó con tres especialistas del área.

3.4 Procedimiento para la recolección de datos

Para la recolección de información se procedió con la redacción de una carta que solicitaba permiso al decano de la Facultad de Medicina Humana para la aplicación de los instrumentos. Las pruebas fueron aplicadas de manera virtual. Se explicó al estudiante el fin académico de la encuesta. Luego de ello, se procedió a guardar la información del formulario virtual de las pruebas realizadas para plasmar los datos que se obtuvieron con la estadística.

3.5 Métodos de análisis de datos

Se utilizó la estadística descriptiva e inferencial, mediante representaciones, gráficas de tablas y figuras correspondientes que explican el análisis de datos.

Para la prueba piloto, se tiene el Alfa de Cronbach, que evidencia la confiabilidad del instrumento, y para medir la validez de contenido, se utilizó V de Aiken.

Luego de recopilar y registrar datos como la edad, año de estudio, sexo, lugar de nacimiento, y si trabaja o no, etc., se aplicó el *Cuestionario de Afrontamiento al Estrés COPE*, junto con el *Cuestionario de la Autoeficacia*. Los respectivos datos hallados se codificaron en una matriz, la cual fue elaborada en Excel. Posteriormente, los datos fueron procesados por la aplicación IBM SPSS Statistics v. 26. Este programa es apropiado para

datos experimentales u observables. Se usó la estadística inferencial para generar las tablas estadísticas. Primero se realizó una prueba de normalidad para clasificar datos en distribución normal o no normal, identificando el uso de estadísticos no paramétricos o paramétricos. Esto nos permitió hallar y usar idóneamente un coeficiente de correlación más óptimo.

Los datos que han sido recolectados fueron procesados mediante la confiabilidad del estadígrafo Alfa de Cronbach, cuyos resultados podemos observar en las siguientes tablas.

Tabla 1

Distribución de muestra por género

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	101	47,6 %
Masculino	111	52,4 %
Total	212	100,0 %

Tabla 2

Distribución de muestra por ciclo académico

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Primero	100	47,2 %
Tercero	76	35,8 %
Quinto	36	17,0 %
Total	212	100,0 %

Tabla 3*Distribución de la muestra por contar con un trabajo*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
No trabaja	170	80,2 %
Sí trabaja	42	19,8 %
Total	212	100,0 %

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y CONCLUSIONES

4.1 Análisis de confiabilidad

Tabla 4

Confiabilidad de variables de estudio

Variable	N.	N.º de ítems	Ítems	Alfa de Cronbach (α)
Autoeficacia	212	27	1 al 27	.914
Magnitud	212	9	1 al 9	.643
Fuerza	212	9	10 al 18	.877
Generalidad	212	9	19 al 27	.817
Afrontamiento al estrés	212	28	1 al 28	.563
Enfocado en el problema	212	14	1,2,3,6,7,10,11,14, 18,19,21,25,26,28	.712
Enfocado en la emoción	212	4	9,12,17,23	.530
Otros modos de afrontamiento (Evitativo)	212	10	4,5,8,13,15,16,20, 22,24,27	.635

En la tabla 4, la confiabilidad de autoeficacia y afrontamiento al estrés, fue hallada mediante la consistencia interna. El valor que mide la confiabilidad es representado por el coeficiente Alfa de Cronbach (α). Se obtuvieron los coeficientes de autoeficacia ($\alpha = .914$) y las dimensiones magnitud ($\alpha = .643$), fuerza ($\alpha = .877$) y generalidad ($\alpha = .817$). Por otro lado, se mostró los coeficientes de afrontamiento al estrés ($\alpha = .563$) y sus factores encauzados al problema ($\alpha = .712$), enfocado en la emoción ($\alpha = .530$) y otros modos de afrontamiento ($\alpha = .635$).

4.2 Análisis descriptivo

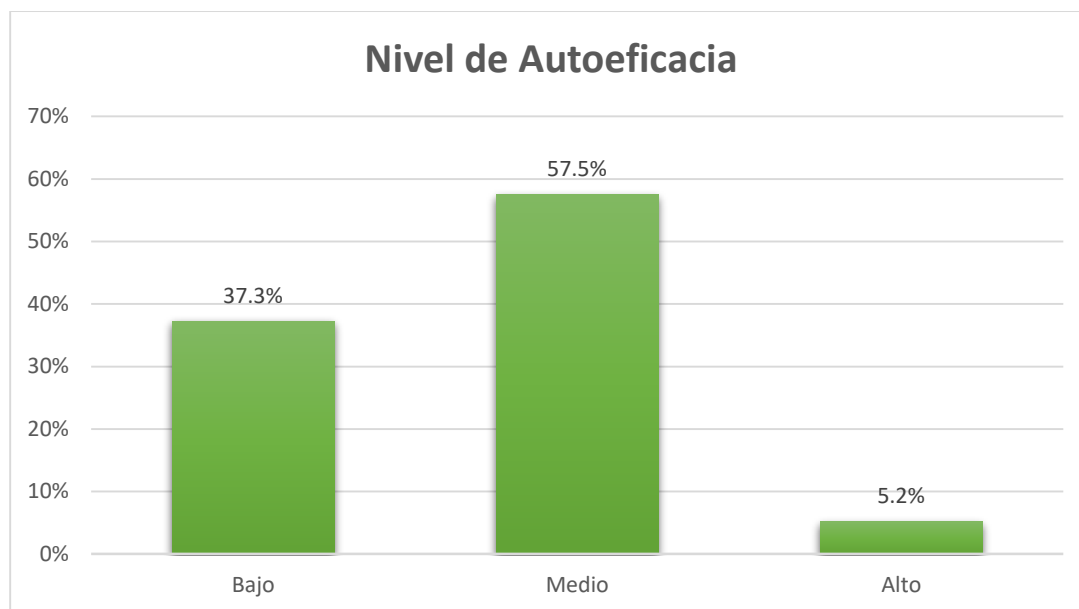
Tabla 5

Nivel de autoeficacia

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	79	37,3 %
Medio	122	57,5 %
Alto	11	5,2 %
Total	212	100,0 %

Figura 2

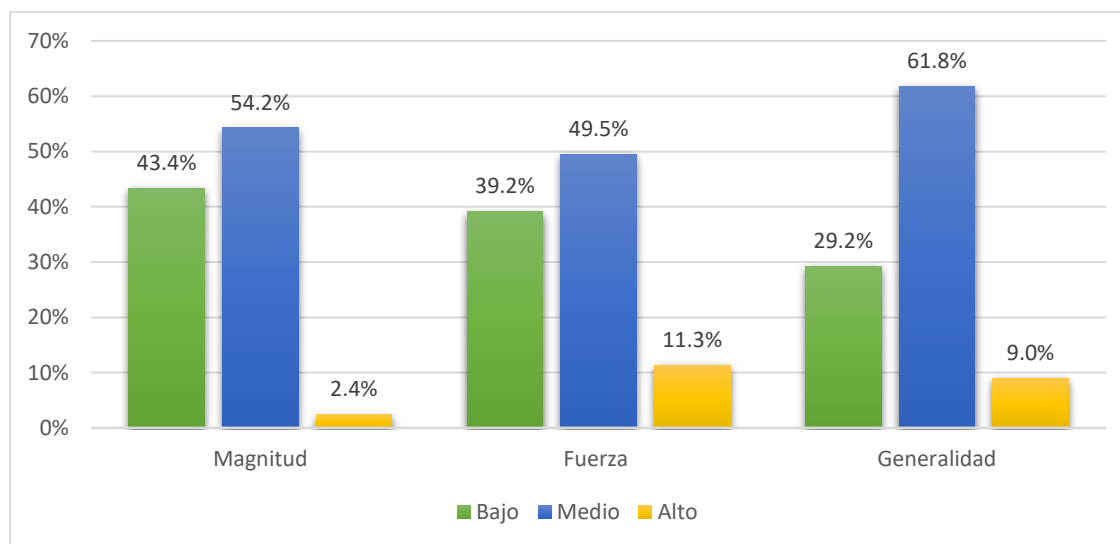
Nivel de autoeficacia



Se tiene la tabla 5 y la figura 2, donde estudiantes universitarios en su mayoría percibieron un nivel medio de autoeficacia con un 57,5% (122). Seguidamente, se evidenciaron las categorías bajo con 37,3% (79) y alto con 5,2% (11).

Tabla 6*Nivel de dimensiones de autoeficacia*

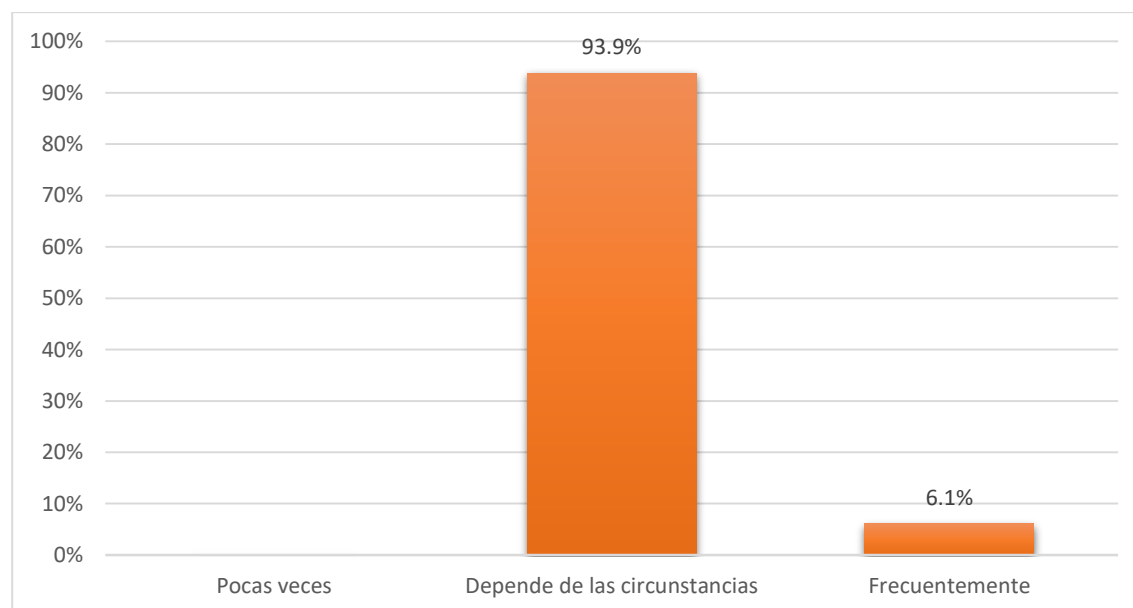
Variable		Bajo	Medio	Alto	Total
Magnitud	f	92	115	5	212
	%	43,4	54,2	2,4	100,0
Fuerza	f	83	105	24	212
	%	39,2	49,5	11,3	100,0
Generalidad	f	62	131	19	212
	%	29,2	61,8	9,0	100,0

Figura 3*Nivel de dimensiones de autoeficacia*

En la tabla 6 y la figura 3, se presentaron los niveles (bajo, medio y alto) de las dimensiones de autoeficacia. En la comparación de los factores, se halló porcentaje mayor en el nivel alto en las dimensiones *fuerza* con 11,3% (24) y *generalidad* con 9% (19).

Tabla 7*Nivel de afrontamiento al estrés*

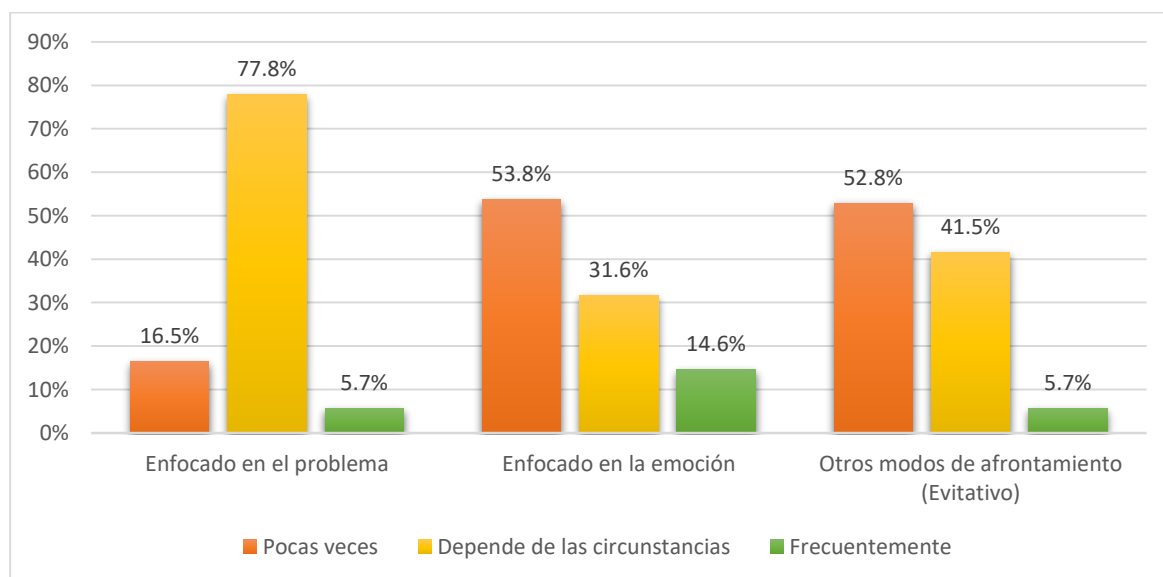
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Pocas veces	0	0,0 %
Depende de las circunstancias	199	93,9 %
Frecuentemente	13	6,1 %
Total	212	100,0 %

Figura 4*Nivel de afrontamiento al estrés*

En la tabla 7 y la figura 4, un 93,9% (199) emplean diversas estrategias de afrontamiento al estrés, dependiendo de las circunstancias. Por otra parte, 6,1% (13) utilizan estos modos de afrontamiento frecuentemente.

Tabla 8*Nivel de las dimensiones de afrontamiento al estrés*

Variable		Pocas veces	Depende de las circunstancias	Frecuentemente	Total
Enfocado en el problema	f	35	165	12	212
	%	16,5	77,8	5,7	100,0
Enfocado en la emoción	f	114	67	31	212
	%	53,8	31,6	14,6	100,0
Otros modos (Evitativo)	f	112	88	12	212
	%	52,8	41,5	5,7	100,0

Figura 5*Nivel de las dimensiones de afrontamiento al estrés*

La tabla 8 y la figura 5 muestran niveles de las dimensiones de afrontamiento al estrés. En el empleo frecuente de una estrategia de afrontamiento, se encontró una mayor proporción en el modo enfocado en la emoción con 14,6% (31). En el empleo que depende de las

circunstancias, un mayor porcentaje se observó en el modo enfocado en el problema con 77,8% (165).

Prueba de hipótesis

Tabla 9

Prueba de normalidad de las variables de estudio

Variable	Kolmogorov-Smirnov con la corrección de significación de Lilliefors		
	Estadístico	gl	p
Autoeficacia	.061	212	.052
Magnitud	.085	212	.001
Fuerza	.072	212	.010
Generalidad	.108	212	.000
Afrontamiento al estrés	.072	212	.010

En la tabla 9, los resultados manifestaron que solo la autoeficacia ($p > .05$) mostró una curva normal; mientras que las otras variables no presentaron distribuciones normales ($p < .05$). Por lo anterior, se empleó una prueba no paramétrica para la hipótesis general y específica.

Hipótesis general

H₀: No existe relación significativa entre la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en los estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022.

H_A: Existe relación significativa entre la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en los estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022.

Tabla 10

Correlación entre autoeficacia y afrontamiento al estrés

			Afrontamiento al estrés
Rho	de Autoeficacia	Coefficiente de correlación	.427**
Spearman		P	.000
		N	212

En la tabla 10, los resultados mostraron un p-valor menor a .05 ($p < .05$), se rechaza así la hipótesis nula (H₀) y se acepta la hipótesis alterna (H_A): Hay relación significativa entre autoeficacia y afrontamiento al estrés en los estudiantes participantes. El coeficiente de correlación ($\rho = .427$) muestra la relación positiva moderada entre autoeficacia y afrontamiento al estrés.

Hipótesis específica 1

H₀: No existe relación significativa entre la magnitud de la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en los estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022.

H₁: Existe relación significativa entre la magnitud de la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en los estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022.

Tabla 11

Correlación entre dimensión magnitud y afrontamiento al estrés

			Afrontamiento al estrés
Rho de	Magnitud	Coefficiente de correlación	.305**
Spearman		P	.000
		N	212

En tabla 11, los resultados presentaron un p-valor menor a .05 ($p < .05$), por esto se rechaza la hipótesis nula (H₀) y se acepta la hipótesis alterna (H₁): Se tiene relación significativa entre magnitud de autoeficacia y afrontamiento al estrés en estudiantes colaboradores. Así también, el coeficiente de correlación ($\rho = .305$) evidencia relación positiva de magnitud de autoeficacia frente al afrontamiento al estrés.

Hipótesis específica 2

H₀: No existe relación significativa entre la fuerza de la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en los estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022.

H₁: Existe relación significativa entre la fuerza de la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en los estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022.

Tabla 12

Correlación entre dimensión fuerza y afrontamiento al estrés

			Afrontamiento al estrés
Rho de	Fuerza	Coefficiente de correlación	.397**
Spearman		P	.000
		N	212

En la tabla 12, los resultados mostraron un p-valor menor a .05 ($p < .05$), entonces rechazamos la hipótesis nula (H₀) y se acepta la hipótesis alterna (H₁): Existe relación significativa entre fuerza de autoeficacia y afrontamiento al estrés en estudiantes seleccionados como muestra. Además, el coeficiente de correlación ($\rho = .397$) está evidenciando la relación positiva entre fuerza de autoeficacia y afrontamiento al estrés.

Hipótesis específica 3

H₀: No existe relación significativa entre la generalidad de la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en los estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022.

H₁: Existe relación significativa entre la generalidad de la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en los estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022.

Tabla 13

Correlación entre dimensión generalidad y afrontamiento al estrés

		Afrontamiento al estrés	
Rho de	Generalidad	Coefficiente de correlación	.441**
Spearman		P	.000
		N	212

En la tabla 13, los resultados presentaron un p-valor menor a .05 ($p < .05$), es así que se procede al rechazo de la hipótesis nula (H₀) y se acepta la hipótesis alterna (H₁): Hay relación significativa entre generalidad de autoeficacia y afrontamiento al estrés en los estudiantes de Medicina Humana en una universidad de Huacho, 2022. Así también, el coeficiente de correlación ($\rho = .441$) evidencia la relación positiva y moderada de generalidad frente a autoeficacia y afrontamiento al estrés.

4.3 Discusión de resultados

Con respecto a la respuesta hacia objetivos e hipótesis del estudio, se encontró la existencia de la relación positiva y moderada entre **autoeficacia y afrontamiento al estrés**, ya que se obtuvo el valor $p < .05$, además con el coeficiente de correlación de $= .427$; de esta manera, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Estos resultados, coinciden con la investigación llevada a cabo por Cárdenas (2019), quien concluyó que hay relación alta y directa entre la variable de la autoeficacia y el afrontamiento al estrés. Esto quiere decir que, a mayor autoeficacia, mayor probabilidad de afrontamiento al estrés tendrán los estudiantes de una universidad de Huacho. Es decir, el afrontamiento permite reforzar la autoeficacia académica, manteniendo o fortaleciendo la autoconfianza sobre las propias capacidades para alcanzar un objetivo académico (Galleguillos y Olmedo, 2017).

De igual manera, se tiene a Solís (2020), quien concluye que hay relación inversa y estadísticamente significativa entre autoeficacia académica y estrés académico; así también añade en tanto que la autoeficacia académica va de nivel alto a medio, mientras que el estrés académico lo hace de medio a bajo, lo que evidencia de manera empírica una disminución de autoeficacia mientras aumenta el estrés. Así mismo, Huanca & Mamani (2021) concluyen con una relación significativa inversa, es decir, a más autoeficacia del estudiante hay menos estrés. Por otro lado, no coinciden totalmente con Rosas (2019), quien concluye que a pesar que existe correlación entre autoeficacia y afrontamiento al estrés en estudiantes, la autoeficacia académica solo se encuentra con relación significativa ante la dimensión individual de estrategias de afrontamiento académico, mas no con las otras dimensiones. Ante ello, se sustenta con la propuesta de Bandura (1977), quien refiere que la autoeficacia es el grupo de ideas, creencias o expectativas que tiene un individuo sobre su capacidad para realizar con éxito determinada tarea o actividad, cuya autoevaluación está sujeta a condiciones del entorno y a la

utilización de técnicas que le permitirán cumplir con lo planificado (Schunk, 2021); pero también está asociado a las diferentes formas de responder emocionalmente a la presión, tanto es así que si el estudiante responde conductual o cognitivamente de manera eficaz, las reacciones fisiológicas y emocionales disminuyen, lo que puede devenir en una mayor autoeficacia (Lazarus y Folkman, 1984). Por lo tanto, autoeficacia y afrontamiento al estrés en quienes estudian Medicina Humana en una universidad pública, se hallan en niveles medios y asociados, pues la condición positiva de la autoeficacia que presentan los estudiantes, permite mantener un patrón positivo de afrontamiento al estrés. Esto va a depender siempre de las condiciones en las que se encuentran en el momento (Fernández-Abascal, 1997), como el nivel académico en que se encuentra el estudiante, el fácil acceso a su formación académica, la calidad educativa de la universidad, la empatía de los docentes, entre otros. Entonces, si la percepción de autoeficacia del estudiante es positiva, va a influenciar en las amenazas estresantes y las va a asumir como no perturbadoras; por ende, mientras más aumenta su autoeficacia, más incrementa su afrontamiento al estrés. Este hecho fortalecerá sus capacidades. Si, por el contrario, el estudiante presenta baja autoeficacia cuando se encuentra en distintas situaciones de retos, tendrá dificultades para afrontarlos, ya que percibe que no cuenta con las capacidades necesarias y tratará de escapar o huir de las demandas.

Seguidamente, en cuanto a la primera hipótesis específica se planteó que hay relación significativa entre magnitud de autoeficacia y afrontamiento al estrés en los estudiantes de Medicina Humana. Se evidenció que existe relación significativa entre las variables. Se obtuvo el valor de $p < .05$, además del resultado = .305. Así se determinó rechazar la hipótesis nula. Se puntualiza que no se ha encontrado antecedentes sobre esta relación. Por otro lado, en referencia a lo anterior, los resultados coinciden con lo propuesto por Bandura (1997), quien indica que la dimensión *magnitud* simboliza aquella percepción del estudiante en cuanto al grado de dificultad al realizar determinada actividad académica, es decir, en la medida que esta

percepción sea más alentadora, el estudiante se sentirá con mayor capacidad de resolver cualquier situación (autoeficacia). Si a ello le sumamos un buen nivel de tolerancia al estrés, producto de un buen razonamiento, del manejo de sus emociones y de un buen estilo para afrontar las circunstancias difíciles (Sandín y Chorot, 2003), el estudiante percibirá los problemas con un menor grado de dificultad, provocando una mayor autoeficacia. En la universidad pública, los estudiantes de Medicina Humana muestran un nivel medio de la dimensión *magnitud* y un afrontamiento al estrés, dependiendo de las circunstancias en niveles altos, por lo que esta asociación directa ocasiona que el estudiante incremente su nivel de autoeficacia al contar con patrones personales a nivel emocional muy sólidos. Es así que (Salanova, Grau, & Martínez, 2005) refieren que si los estudiantes creen que no pueden conseguir la meta establecida, esas situaciones causarán angustia, limitando su afrontamiento. Así, Carrasco Ortiz y Del Barrido Gánrada (2002) hacen énfasis en que el individuo con un adecuado sentido de autoeficacia incrementará su desarrollo sociocognitivo en diversos dominios, resolviendo las demandas más complicadas, ya que las percibe como manejables, actuando con confianza, interés y compromiso. De esta manera, los estudiantes perciben el nivel de dificultad de la actividad de acuerdo a su autoeficacia y esto influye en su capacidad de poder ejecutarlas y asumir un número de retos que pueden afrontar. Así, los estudiantes se propondrán nuevos desafíos, ya que su capacidad cognitiva lo percibirá como algo fácil.

Por otro lado, la segunda hipótesis específica plantea que hay relación significativa entre *fuerza* de la autoeficacia y afrontamiento al estrés en los estudiantes de Medicina Humana; se evidencia que existe relación significativa entre variables, dando el valor de $p < .05$, además del resultado = .397. Por ello, se determinó el rechazo a la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna. Se puntualiza que no se han encontrado antecedentes sobre esta relación. Por otro lado, en referencia a lo anterior, los resultados coinciden con lo propuesto por Bandura (1997), quien indica que la dimensión fuerza representa aquella perseverancia y motivación que manifiesta el

estudiante al participar en una actividad, y el convencimiento de su fortaleza. De esta manera, Montes de Oca & Moreta (2019) concluyen que el nivel de autoeficacia y motivación resultan altos en quienes participan en una actividad, dando énfasis a la autoeficacia para desarrollar en los estudiantes la motivación, tal es así que si muestran una fuerte perseverancia, convencimiento y motivación, podrán afrontar cualquier obstáculo que se les presente en el camino (Prieto, 2012). La fuerza manifestada por la perseverancia del estudiante va a depender de la seguridad que muestre. Este patrón permite una estabilidad normal frente a una situación emocional, patrón muy importante para el afrontamiento al estrés (Fernández-Abascal, 1997). En la universidad pública, los estudiantes de Medicina muestran un nivel medio de la dimensión fuerza y un afrontamiento al estrés, dependiendo de las circunstancias en niveles altos, por lo que esta asociación directa está ocasionando que el estudiante persevere en realizar toda actividad académica. Si el estudiante tiene una percepción positiva de su medio y la suficiente actitud de afrontar cualquier reto que se le presente, estará dotado de seguridad y se sentirá animado para enfrentar cualquier vicisitud. Por ende, el estudiante al ser constante con sus actividades y al mantener una fuerza emocional favorable, tendrá la fortaleza de superar los obstáculos, gracias a distintas estrategias frente a eventos desagradables.

Por otro lado, con relación a la tercera hipótesis específica, se plantea que hay relación significativa entre *generalidad* de la autoeficacia y afrontamiento al estrés en los estudiantes de Medicina Humana, dado que el valor es de $p < .05$, además del resultado = .441. Se evidencia así la existencia de una relación significativa entre variables, determinándose el rechazo a la hipótesis nula. Se puntualiza que no se ha encontrado antecedentes sobre esta relación. Por otro lado, en referencia a lo anterior, los resultados coinciden con lo propuesto por Bandura (1997) quien indica que la dimensión generalidad representa el efecto de generalizar la autoeficacia de los estudiantes a diferentes contextos donde asuma que puede afrontarla con eficacia, si ello se encuentra asociado a un alto nivel de afrontamiento al estrés así es mayor la actitud y seguridad

en desarrollar su autoeficacia en los diferentes contextos de la vida ya que la respuesta conductual no se verá mermada por la reacción emocional (Lazarus y Folkman, 1984). Así sustenta Bendezú (2015), que son aquellas habilidades cognitivas y verbales con la que cuentan los sujetos para ejecutar de forma eficiente sus propósitos establecidos, siendo fundamental las habilidades comportamentales o el repertorio de destrezas previas antes del involucramiento con sus propósitos ya que favorece la percepción de logro y evita confusión debido a la poca definición que posee el individuo y que supone otras ideas que lo pueden llevar a errar. En la universidad pública los estudiantes de Medicina muestran nivel alto en la dimensión generalidad y afrontamiento al estrés dependiendo de las circunstancias en niveles altos, por lo que esta asociación directa está ocasionando que el estudiante pueda generalizar su autoeficacia a otros contextos situacionales ya que su afrontamiento al estrés está focalizado a la solución de problemas, es decir estratégicamente hace uso de sus habilidades cognitivas más que sus emocionales al momento de afrontar una nueva situación, esta habilidad le genera seguridad, siendo este patrón el que va reforzar la generalización de su autoeficacia a otros contextos. De esta manera, las anteriores conductas y los resultados de estas sean éxitos o fracasos, influye en las futuras situaciones similares que enfrente y en cómo va actuar ante ello.

De esta manera algunas personas se sienten seguros de realizar con éxito cualquier tarea, algunas se sienten con confianza solo para llevar a cabo una o dos. Y hay otras que tienen mucha autoeficacia sea cualquier tarea. Muchas veces la autoeficacia para un campo concreto no está relacionada con la eficacia de otro campo. En algunos casos, la autoeficacia puede generalizarse de un dominio a otro, influyendo en el actuar del individuo y en la toma de decisiones que más le favorezca.

CONCLUSIONES

PRIMERA: Existe una relación positiva y moderada entre autoeficacia y afrontamiento al estrés en quienes estudian la carrera de Medicina Humana perteneciente a una universidad de Huacho 2022, con una intensidad ($\rho = .427$), determinándose que se rechaza la hipótesis general nula.

SEGUNDA: Existe una relación positiva y moderada entre la dimensión magnitud de autoeficacia y afrontamiento al estrés en quienes estudian la carrera de Medicina Humana en una universidad de Huacho 2022, ya que p-valor es menor a 0.5 ($p < 0.5$) y su correlación ($\rho = .305$), determinándose que hay un rechazo de la hipótesis general nula.

TERCERA: Existe una relación positiva y moderada entre la dimensión fuerza de autoeficacia y afrontamiento al estrés en quienes estudian la carrera de Medicina Humana en una universidad de Huacho 2022, ya que el p-valor es menor a 0.5 ($p < 0.5$) y su correlación ($\rho = .397$), determinándose que hay rechazo a la hipótesis general nula.

CUARTA: Existe una relación positiva y moderada entre la dimensión generalidad de la autoeficacia y afrontamiento al estrés en quienes estudian la carrera de Medicina Humana de una universidad de Huacho 2022, ya que p-valor es menor a 0.5 ($p < 0.5$) y su correlación ($\rho = .441$), determinándose que se rechaza la hipótesis general nula.

RECOMENDACIONES

PRIMERA: A los directivos de la universidad pública, implementar programas de desarrollo personal enfocados en el desarrollo de la autoeficacia y habilidades socioemocionales a fin de reforzar y generalizar en todos los estudiantes estas habilidades.

SEGUNDA: A los docentes universitarios se les recomienda sensibilizar e infundir en sus estudiantes la perseverancia al momento de asumir retos y responsabilidades. Además, se deben desarrollar estrategias junto con refuerzos positivos (por ejemplo, elevar la autoestima de los estudiantes) para que puedan asumir esa actitud.

TERCERA: A los profesionales del área de Psicología de la Universidad de Huacho realizar un diagnóstico a fin de identificar a los estudiantes con patrones de ansiedad, estrés e inseguridad para que implementen programas que brinden herramientas psicológicas y se realice un seguimiento personalizado para una óptima magnitud de la autoeficacia, así como también reforzar el desarrollo de las técnicas de afrontamiento al estrés.

CUARTA: A los futuros investigadores se les sugiere realizar estudios que permitan profundizar más sobre la autoeficacia y el afrontamiento al estrés; además, en diversas instituciones educativas, se debe priorizar la atención de casos sobre estrés, baja autoestima, bajo rendimiento académico, etc., con el objetivo de continuar con la investigación de las variables de análisis con otras variables mediadoras, a fin de reforzar de forma inmediata las buenas prácticas académicas e incentivar en los alumnos una mejor percepción de sus capacidades.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adanaque, M. (2016). *Relación entre autoeficacia académica y rendimiento en la asignatura Metodología de la investigación de estudiantes en la Universidad San Ignacio de Loyola*. <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/7401/Adanaq>
- Adeyemo, D. (2007). *Influencia moderadora de la inteligencia emocional en el vínculo entre la autoeficacia académica y el rendimiento de los estudiantes universitarios* 19(2), 199 – 213. <http://pds.sagepub.com/cgi/content/abstract/19/2/199>
- Aguilar, B., Cabrera, C., Hernández, A., & Juárez, M. (2020). Estrés generado por la educación virtual en jóvenes entre 18 a 25 años, de nivel profesional de una universidad privada del sur. *Revista La Gaceta*, 21(2), 14-23.
<https://www.icest.edu.mx/media/19376/gaceta-tampico-ago-dic-020.pdf>
- Álvarez, D., Soler, M. & Cobo, R. (2019). Bienestar psicológico en adolescentes: Relaciones con autoestima, autoeficacia, malestar psicológico y síntomas depresivos. *Revista de Orientación Educativa*, 33(63), 23-43.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7773083>
- Aranda, N., & Bello, L. (2021). *Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en enfermeras del área Covid-19, Hospital Regional de Huacho-2021*. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/76480>
- Arredondo, K., & Ocoruru, E. (s.f.). *Capacidad de afrontamiento y estrés académico en entornos virtuales en estudiantes de pregrado en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín]. <http://hdl.handle.net/20.500.12773/12787>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. [Fundamentos sociales del pensamiento y la acción: Una teoría cognitiva social]. Prentice Hall.

- Bandura, A. (1997). *Autoeficacia: El ejercicio de control*. Freeman and Company.
- Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Asian Social media magazine* [Teoría cognitiva social: Una perspectiva agente. *Revista asiática de redes sociales*]. *Psychology*, 51(1), 269-290.
- Bandura, A. (2006). *Guide for constructing self-efficacy scales* [Guía para la construcción de escalas de autoeficacia.]. Greenwich: Age Publishing, Inc.
- Bernal, C. (2016). *Metodología de la investigación*. (Mares, J., editor).
- Bendezú, J. (2015). *Autoeficacia y competencias profesionales del periodista de los estudiantes de IX y X ciclo de Comunicaciones en la Universidad César Vallejo, 2015*. Obtenido de Repositorio UCV: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/7571>
- Benites, C., Quintero B., & Torres B. (2001). Prevalencia de riesgo de trastornos psiquiátricos en estudiantes de pregrado en la Escuela de Medicina de la Pontificia Universidad Católica de Chile. *Revista Médica de Chile*.
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872001000200008
- Berrio, N., & Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología de la Universidad de Antioquía*, 3(2). Obtenido de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
- Campos, M. (2021). *Estrés académico*. <https://www.mariajesuscampos.es/el-estres-academico-que-es/>
- Cárdenas, Y. (2019). *Autoeficacia y afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad privada, 2018* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/50257>
- Carrasco, M., & Del Barrido, V. (2002). Evaluación de la autoeficacia en niños y adolescentes. *Psicotema*, 14, 323-332. Obtenido de <https://www.psicothema.com/pi?pii=727>

- Carrillo, L. (2014). *Autoeficacia académica de estudiantes adultos con estudios en modalidad a distancia del Instituto Guatemalteco de Educación* [Tesis de Grado, Universidad Rafael Landívar, Guatemala]. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2014/05/42/Carrillo-Luis.pdf>
- Carver, C., & Scheier, M. (1981). *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. Springer-Verlag.
- Carver, C., Scheier, M. & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoreticall based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283
- Castagnetta, O. (2016). *Estrategias de afrontamiento: ¿qué son y cómo pueden ayudarnos?* <https://psicologiaymente.com/psicologia/estrategias-afrontamiento>
- Chau, C., & Vilela, P. (2017). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. *Revista de Psicología*, 35(2), 389-409. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472017000200001
- Chýlová, H., & Natovová, L. (2013). Estrés, autoeficacia y bienestar de estudiantes universitarios. *Revista sobre eficiencia y responsabilidad en Educación y Ciencia*, 6(3), 190-200. <https://www.eriesjournal.com/index.php/eries/article/view/86/86>
- Chýlová, H., & Natovová, L. (2013). Stress, Self-efficacy and Wellbeing of The University Students.[Estrés, autoeficacia y bienestar de los estudiantes universitarios]. *Journal on Efficiency and Responsibility in Education and Science*, 6(3), 190-202. <https://doi.org/10.7160/eriesj.2013.060306>
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2018). *Código de Ética y Deontología Profesional del Psicólogo*. https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf

- Cure, F., & Echevarría, D. (2021). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana durante pandemia por COVID-19* [Tesis de pregrado, Universidad San Martín de Porres]. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/10399>
- Díaz, E. (2019). *Autoeficacia académica y aprendizaje autorregulado en estudiantes de primer ciclo en una universidad privada de Lima* [Tesis de Maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/7679>
- Díaz, M. (2014). *Relación entre personalidad, afrontamiento y apoyo social con Burnout, calidad de vida profesional y salud en bomberos de Gran Canaria* [Tesis doctoral, Universidad de las Palmas de Gran Canaria, España]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=97322>
- Díaz, V., López, K., De Souza-Arruda, J., Díaz, C., & Mejía, A. (2000). Características y factores asociados a trastornos de la esfera mental en estudiantes de Medicina de la costa, sierra y selva peruana. *Chil Neuro-Psiquiat*, 58(3), 230 - 239.
- Florencia, L., & Domingo, P. (2018). Self-efficacy and stress coping styles in university students [Autoeficacia y estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios]. *Ciencias Psicológicas*, 12(1), 17-23. http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S168842212018000100017&script=sci_arttext&tlng=en
- Florián, S., & Vásquez, L. (2019). *Ansiedad y autoeficacia académica en estudiantes de un instituto superior tecnológico en lima* [Tesis para optar el título de licenciado en Psicología, Universidad Ricardo Palma]. <https://hdl.handle.net/20.500.14138/3219>
- Forsythe, C., & Compas, B. (1987). *Interacción de evaluaciones cognitivas de eventos estresantes y afrontamiento: prueba de la hipótesis de bondad de ajuste. Investigación y terapia cognitiva*, 11 (4), 473–485. <https://doi.org/10.1007/BF01175357>

- Garrido, I., & Rojo, C. (1996). *Motivación, cognición y rendimiento*. Revista de psicología General y Aplicada, 49(1), 5-12.
- Garlow, S., & Moore, J. (2008). Depression, desperation, and suicidal ideation in college students: Results from the American Foundation for Suicide Prevention College Screening Project at Emory University. *Depres Anxiety*, 25(6), 482-489.
- Godoy, D., Godoy, J., López, I., Martínez, A., Gutiérrez, S., Vásquez, L. (2008). *Propiedades psicométricas de la Escala de Autoeficacia Específica para el Afrontamiento del Estrés EAEEAE*. *Pshicotema*, 156. <https://www.psicothema.com/pdf/3442.pdf>
- Hernández - Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación (6.ª edición)*. Editorial Mexicana.
- Huanca, C., & Mamani, L. (2021). *Autoeficacia del aprendizaje y estrés académico durante la pandemia Covid-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/4ea23bfa-e60a-4326-a988-6abba7843533>
- Jaimes, S. (2020). *Estrategias de afrontamiento en madres estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho 2020]. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.14067/4500>
- Klassen, R., Krawchuk, L., & Rajani, S. (2008). *Procrastinación académica de estudiantes universitarios: la baja autoeficacia para autorregularse predice niveles más altos de procrastinación*. *Psicología de la Educación Contemporánea*, 33(4), 915-931. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.07.001>
- Kloster, G. & Perrotta, F. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de Paraná*. [Tesis de pregrado, Universidad Católica Argentina].

<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estresacademico-estudiantes-universitarios.pdf>

Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Editorial Desclée de Brouwer.

Lazarus, R. & Folkman S. (1986a). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca (Edit.).

Lazarus, R. & Folkman, S. (1986b). *Estrés, valoración y afrontamiento*. Springer.

Macedo, B., & Zegarra, K. (2021). *Factores estresantes y estrategias de afrontamiento en las prácticas clínicas de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín - Tarapoto. Mayo a octubre 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Martín]. <http://hdl.handle.net/11458/4027>

Crespo, M., & Cruzado, J. (1997). Evaluación del afrontamiento: Adaptación española del cuestionario COPE con una muestra de estudiantes universitarios. *Uni Rioja*, 23(92), 801 - 803. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/7071279.pdf>

Salanova, M., Grau, R. & Martínez, I. (2005). Demandas laborales y conductas de afrontamiento: El rol modulador de autoeficacia profesional. *Redalyc*, 17(3), 391-392. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72717305.pdf>

Maslow, M. (2002). Self efficacy: Its importance for the cognitive behavioral therapy [Autoeficacia: Su importancia para la terapia cognitivo-conductual]. *Revista Cubana de Psicología*, 19(3), 195-200. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v19n3/01.pdf>

Mayorga, A. (2018). *La percepción de la autoeficacia y su correlación con el estrés académico en estudiantes de las carreras de Psicología de la ciudad de Ambato* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2411>

Montes de Oca, C., & Moreta, R. (2019). Función predictora de la Autoeficacia en la Motivación Escolar en estudiantes de Medicina del Ecuador. *Uniandes Episteme*.

- Revista digital de Ciencia, Tecnología e Innovación*, 6(4), 565-578.
<https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/EPISTEME/article/view/1465/841>
- Morán, C., Landero, R., & González, M. (2010). COPE-28: Un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychological*, 1-10.
- Morales, M., Rojas, L., Guzmán, E., & Baeza, C. (2021). Estrés, autoeficacia, apoyo social y personalidad en estudiantes del Programa de Acceso y Acompañamiento Efectivo a la Educación Superior. *Revista Educación*, 46(1), 336–350.
<https://doi.org/10.15517/revedu.v46i1.45585>
- Muñoz, C. (2015). *Metodología de la investigación*. Oxford University.
- Naranjo, S., & Cunza, D. (2021). Estrés académico y autoeficacia académica en estudiantes de 1.º y 8.º semestre de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, 2019. *Muro de la Investigación*, 22(1), 1-21. [https://www.researchgate.net/profile/Denis-Cunza-](https://www.researchgate.net/profile/Denis-Cunza)
- Ñaupas, H., Valdivia, R., Palacios, J., & Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis*. Ediciones de la U.
- Organización Mundial de la Salud. (2013). Centro de Prensa. Trastornos mentales - Nota descriptiva. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Oruna, A. (2014). Ambiente familiar y percepción de la autoeficacia en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana y Ciencias de la Salud de la Universidad Alas Peruanas Filial Huacho, 2013. <https://hdl.handle.net/20.500.12990/7974>
- Pajares, F. (1997). Current Directions in Self-efficacy Research. *Advances in Motivation and Achievement*, 10, 1-49.
- Paniagua, K. (2022). *Estrés académico en la autoeficacia de los estudiantes de Ingeniería Química en una universidad pública de Huacho, 2022*. [Tesis de posgrado, Universidad César Vallejo].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/107425/Paniagua_EKN-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Paris, L., & Omar, A. (Mayo 2009). Estrategias de afrontamiento del estrés como potenciadoras de bienestar. *CONICET*, 19(2), 167-175. <https://doi.org/10.25009/pys.v19i2.626>
- Pereyra, C., Páez, N., Ronchieri, C. & Trueba, D. (2019). Validación de la Escala de Autoeficacia para Afrontamiento del Estrés en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 37(2), 473-493.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S025492472019000200006&script=sci_arttext
- Piergiovanni, L., & Depaula, P. (abril 2018). Estudio descriptivo de autoeficacia y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios Argentinos. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 23(77), 413–432.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S140566662018000200413&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Pilco, K., & Larzabal, A. (2022). Relación entre autoeficacia, estrés percibido y malestar psicológico en una muestra de adolescentes de Tungurahua. *Psicología unemi*, 6(10), 86–95. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss10.2022pp86-95p>
- Prieto, L. (2007). *Autoeficacia del profesor universitario. Eficacia percibida y práctica docente*. 2012: Narcea Ediciones, 13(199). <https://revistas.unav.edu/index.php/estudios-sobre-educacion/article/view/25279>
- Real Academia Española*. (2014). Diccionario de la Lengua Española: <https://dle.rae.es/adolescencia>
- Rivera, M., Martínez, M., González, F., & Salazar, M. (2016). Autoeficacia, participación social y percepción de los servicios universitarios según sexo. *Revista de Psicología*, 25(2), 1-16. http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-05812016000200013
- Robles, H. (2018). *Validación de escala de autoeficiencia académica en estudiantes universitarios en Lima* [Tesis de Maestría, Universidad Femenina del Sagrado Corazón]. <https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/433>

- Rodríguez, C., & Ferradás, M. (abril 2020). Afrontamiento del estrés académico y la autoeficacia en estudiantes universitarios: Un enfoque basado en perfiles. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología*, 1(1), 133-142. <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1769/1562>
- Rodríguez, E. (2019). *¿Qué es la autoeficacia? La mente es maravillosa*.
<https://lamenteesmaravillosa.com/que-es-la-autoeficacia/>
- Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de Psicología de un centro de formación superior privada de Lima - Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/124>
- Rosas, K. (2019). *Autoeficacia académica y estilos de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de tercer año de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019* [Tesis de Maestría, Universidad Peruana Unión].
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/3126/Karlidith_Tesis_Maestro_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rotter, J. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement.[Expectativas generalizadas para el interno versus control externo de refuerzo]. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28.
<https://doi.org/10.1037/h0092976>
- Rueda M., & Aguado, A. (2003). Estrategias de afrontamiento y proceso de adaptación a la lesión medular. *Coleccion estudios e informes*, 4-46.
<http://sid.usal.es/idocs/F8/FDO6696/lesionmedular.pdf>
- Florián, S., & Vasquez, L. (2019). *Ansiedad y autoeficacia académica en estudiantes de un instituto superior tecnológico en Lima* [Tesis de pregrado, Universidad Ricardo Palma].
<http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/3219>

- Salanova, M., Grau, R., Llorens, S., & Schaufeli, W. (2001). Exposición a las tecnologías de la información, burnout y engagement: El rol modulador de la autoeficacia relacionada con la tecnología. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 11(1), 69-90.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=159350>
- Sánchez, H., Reyes, C., & Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- Sandín, B. (1999). *Estrés psicosocial*. Klinik.
- Sandín, B., Chorot, P., Lostao, L., Joiner, T., Santed, M., Valiente, R. (1999). Escalas PANAS de afecto positivo y negativo: Validación factorial y convergencia transcultural. *Psicothema*, 11(1), 37-51. <https://www.psicothema.com/pdf/229.pdf>
- Sandín, B., & Chorot, P. (2003). Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1), 39-53.
<https://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3941/3796>
- Schunk, D., & Pajares, F. (2001). Creencias propias y éxito escolar: Autoeficacia, autoconcepto y rendimiento escolar. *Perception*, 239-266.
- Schunk, D. (1991). Autoeficacia y motivación académica. *Educational Psychologist*, 26, 207-231. http://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/D_Schunk_Self_1991.pdf
- Solís, R. (2020). *Autoeficacia académica y estrés académico de estudiantes de una unidad educativa pública de Guayaquil 2020* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo].
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/53593>
- Stepanian, A. (2016). *Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar: Análisis comparativo* [Tesis de Maestría, Universidad Católica de Colombia].
<https://repository.ucatolica.edu.co/handle/10983/3161>

- Suldo, S., & Shaffer, E. (2007). Evaluación del cuestionario de autoeficacia para niños en dos muestras de adolescentes estadounidenses. *Evaluación Psicoeducativa*, 25 (4), 341–355.
<https://doi.org/10.1177/0734282907300636>
- Torrejón, C. (2011). *Ansiedad y afrontamiento en universitarios migrantes* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú].
<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/689>
- Torres, I. (2021). Estrés académico y autoeficacia académica en estudiantes de una universidad de Lima [Tesis de pregrado, *Universidad Femenina del Sagrado Corazón*, 1–94].
<https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/895>
- Valdez, Y., Marentes, R., Correa, S., Hernández, R., Enríquez, I., & Quintana, M. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de licenciatura en Enfermería. *Enfermería global*, 21(65), 248-270.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412022000100248
- Vera, A., Poblete, S., & Días, C. (2018). Percepción de estrategias y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios de primer año. *Revista Cubana de Educación Superior*, 38, 89-111. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142019000100006
- Villanueva, S. (2012). *Factores estresores y estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión].
<http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/732>

ANEXO 01. Matriz de consistencia

Título preliminar: Autoeficacia y afrontamiento al estrés en estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho 2022

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p>Problema general</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué relación existe entre la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022? 	<p>Objetivo general</p> <p>Establecer la relación que existe entre la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>H0: No existe relación significativa entre la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022.</p> <p>H1: Existe relación significativa entre la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022.</p>	<p>Variable 1</p> <p>Autoeficacia</p> <p>Dimensión</p> <p>D1: Magnitud</p> <ul style="list-style-type: none"> Confianza Convencimiento Autoevaluación Retos <p>D2: Fuerza</p> <ul style="list-style-type: none"> Superación Fortaleza mental Esfuerzo Motivación <p>D3: Generalidad</p> <ul style="list-style-type: none"> Habilidad Destreza Seguridad Visión de futuro <p>Variable 2</p> <p>Afrontamiento</p> <p>Estrés</p>	<p>Enfoque de investigación:</p> <p>Cuantitativo</p> <p>Nivel de investigación:</p> <p>Descriptivo-Correlacional</p> <p>Diseño de investigación:</p> <p>No experimental-transversal</p> <p>Población:</p> <p>Constituida por 463 estudiantes del I al XIII ciclo académico 2022-1 de la Escuela Académico-Profesional de Medicina Humana de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.</p> <p>Muestra: 212 estudiantes del I al V ciclo de la carrera de Medicina Humana.</p>
<p>Problemas específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué relación existe entre la magnitud de la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022? 	<p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Determinar la relación que existe entre la magnitud de la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022. 	<p>Hipótesis específicas</p> <p>H0: No existe relación significativa entre la magnitud de la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022.</p> <p>H1: Existe relación significativa entre la magnitud de la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022.</p>	<p>Variable 2</p> <p>Afrontamiento</p> <p>Estrés</p>	<p>Al</p>

<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué relación existe entre la fuerza de la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022? 	<ul style="list-style-type: none"> • Describir la relación que existe entre la fuerza de la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022. 	<p>H0: No existe relación significativa entre la fuerza de la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022.</p> <p>H1: Existe relación significativa entre la fuerza de la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022.</p>	<p>D1: Estilos de afrontamiento enfocados en el problema.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Afrontamiento activo • Planificación • Apoyo instrumental • Reinterpretación positiva: • Aceptación • Humor • Desconexión 	<p>Instrumentos:</p> <p>Instrumento 1:</p> <p>Cuestionario de Autoeficacia</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué relación existe entre la generalidad de la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022? 	<ul style="list-style-type: none"> • Señalar la relación que existe entre la generalidad de la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022. 	<p>H0: No existe relación significativa entre la generalidad de la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022.</p> <p>H1: Existe relación significativa entre la generalidad de la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho, 2022.</p>	<p>D2: Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desahogo • Uso de apoyo <p>D3: Otros estilos de afrontamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Negación • Religión • Consumo de sustancias • Autoinculpación • Autodistracción 	<p>Autor: Bendezú (2015)</p> <p>Instrumento 2:</p> <p>Cuestionario de Modos de Afrontamiento Brief COPE de Carver (1997), versión abreviada del COPE.</p> <p>Autores: Carver (1997)</p> <p>Técnica de recolección:</p> <p>Programa estadístico SPSS v26.</p>

Bibliografía de sustento usada para la justificación y delimitación del problema (en formato APA)

- Godoy, I. (2004). Propiedades psicométricas de la Escala de Autoeficacia para afrontamiento del estrés EAEAE. *Psicotema*, 156.
<https://www.psicothema.com/pdf/3442.pdf>
- Rivera, M., Martínez, M., González, F., & Salazar, M. (2016). Autoeficacia, participación social y percepción de los servicios universitarios según sexo. *Revista de Psicología*, 25(2), 1-16.
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-05812016000200013
- Chau, C., & Vilela, P. (2017). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. *Revista de Psicología*, 35(2), 389-409.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472017000200001
- Kloster, G. & Perrotta, F. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios del Paraná* [Tesis de pregrado, Universidad Católica Argentina, Paraná – Argentina].
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estresacademico-estudiantes-universitarios.pdf>.
- Benites, C., Quintero B., & Torres B. (2001). Prevalencia de riesgo de trastornos psiquiátricos en estudiantes de pregrado en la Escuela de Medicina de la Pontificia Universidad Católica de Chile. *Revista médica de Chile*.
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872001000200008

Bibliografía de sustento usada para el diseño metodológico (en formato APA)

- Hernández-Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. d. (2014). *Metodología de la investigación - 6.ª edición*. México: Editorial Mexicana.
- Bernal, C. (2016). *Metodología de la investigación*. Colombia: Mares J, editor.
- Sánchez, H., Reyes, C., & Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*.
- Muñoz Rocha, C. (2015). *Metodología de la investigación*. Oxford University Press México, 2015.
- Morán, C., Landero, R., & González, M. (2010). COPE-28: Un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 1-10.
- Bendezú, J. (2015). *Autoeficacia y competencias profesionales del periodista de los estudiantes de IX y X ciclo de Comunicaciones en la Universidad César Vallejo, 2015*.
-

ANEXO 02. Operacionalización de las variables

Título preliminar: *Autoeficacia y afrontamiento al estrés en estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho 2022.*

Variables del estudio:

- ✓ Autoeficacia
- ✓ Afrontamiento al estrés

Conceptualización de la variable Autoeficacia: Considerada como percepción del estudiante sobre la capacidad y competencia para la realización de cierta actividad (Bendezú, 2015).


Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Magnitud	Confianza	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 y 9	
	Convencimiento		
	Autoevaluación		
	Retos		
Fuerza	Superación	10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17 y 18	Cuestionario de autoeficacia
	Fortaleza mental		
	Esfuerzo		
	Motivación		
Generalidad	Habilidad	19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26 y 27	
	Destreza		
	Seguridad		
	Visión de futuro		

Conceptualización de la variable Afrontamiento al estrés

Respuesta a una situación estresante, la cual dependerá de cada individuo y de previas experiencias, autopercepción, capacidad individual y motivación, la cual es parte del contexto y del activo proceso de adaptación. El afrontamiento se entiende como un término disposicional o estable, temporal o situacional, y depende del entorno en que se desenvuelve cada persona (Carver et al., 1989).

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Estilos de afrontamiento enfocados en el problema	Afrontamiento activo:	2 y 10	Cuestionario Brief COPE de Carver (1997), versión abreviada del COPE
	Planificación:	6 y 26	
	Apoyo instrumental:	1 y 28	
	Reinterpretación positiva:	14 y 18	
	Aceptación:	3 y 21	
	Humor:	7 y 19	
Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción	Desahogo:	11 y 25	
	Desahogo:	12 y 23	
Otros estilos de afrontamiento	Uso de apoyo:	9 y 17	
	Negación:	5 y 13	
	Religión:	16 y 20	
	Uso de sustancias:	15 y 24	
	Autoinculpación:	8 y 27	
	Autodistracción:	4 y 22	

ANEXO 03. Solicitud para la aplicación de las pruebas psicológicas

	UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN		FORMULARIO A001
			EXP. PRINCIPAL N°
FORMATO ÚNICO DE TRÁMITE (FUT)			
IMPORTANTE		ASUNTO:	
LLENAR OBLIGATORIAMENTE Y CLARAMENTE LOS DATOS EN LOS RECUADROS DEL N° 01 AL 20, CASO CONTRARIO NO NOS RESPONSABILIZAREMOS DE LA RETENCIÓN y/o DEMORA O CUALQUIER OTRO EFECTO QUE PUEDA PRODUCIRSE EN EL TRÁMITE.		SOLICITUD PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION	
Señor:		DECANO(A) DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA UNJFSC	
		Autoridad y/o Dependencia a quien se dirige 1	
CRISPIN		ALARCON	
Apellido Paterno 2		Apellido Materno 3	
		MARILYN STEFANY	
		Nombres Completos 4	
72354219		<input type="checkbox"/> Docente <input type="checkbox"/> Alumno <input type="checkbox"/> Cesante <input type="checkbox"/> Otros <input type="checkbox"/>	
DNI/Carnet Un. 5		<input type="checkbox"/> Administrativo <input type="checkbox"/> Egresado <input type="checkbox"/> Visitante <input checked="" type="checkbox"/> BACHILLER UAP	
		<input type="checkbox"/> Condición/Modalidad 8	
Año de Ingreso 7		Categoría/Nivel/Ciclo/Grado 9	
		N° de Expediente, sello y firma de Recepción	
Facultad/Dependencia 10		Escuela/Especialidad/Cargo 11	
		Cod. Doc/Trab. 12	
Para efectos de NOTIFICACIÓN, AUTORIZO se efectúe en el domicilio siguiente ():			
SAN BARTOLOME 2DA ETAPA CALLE LOS PINOS MZNA		B3	
Domicilio: Av. <input type="checkbox"/> Jr. <input type="checkbox"/> Calle <input type="checkbox"/> Urb. <input checked="" type="checkbox"/> Psje. <input type="checkbox"/> Prol. <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/> 13		N° / Mz / Lt 14	
		SANTA MARIA	
		HUAURA	
		Distrito 15	
		Provincia 16	
ESPALDAS DE SIDER PERU , LA SEGUNDA ENTRADA DEL COLISEO CERRADO		922604330	
Escribir una referencia de la ubicación del domicilio 17		Teléfono fijo 18	
		Celular 19	
Asimismo, AUTORIZO NOTIFICARME alternativamente al correo electrónico siguiente:		marilyncrispin5@gmail.com	
		E-mail / Correo Electrónico 20	
Fundamentar correctamente lo que solicita (utilizar letra imprenta legible):			
SOLICITO PERMISO PARA REALIZAR MI APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION PARA MI PROYECTO DE TESIS: TITULADO AUTOEFICACIA Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE UNA UNIVERSIDAD PUBLICA, HUACHO 2022			
Enumerar los documentos que adjunta (si no caben puede usar el reverso siguiendo la numeración)			
FUT		PAGO POR DERECHO DE TRAMITE	
ANEXO 02		CARTA DE PRESENTACION	
DNI		SOLICITUD DE PERMISO	
DECLARO BAJO JURAMENTO QUE LOS DATOS CONSIGNADOS EN LOS RECUADROS 2 AL 20 SON VERIDICOS (LEY 27444)			
Huacho, 16 de JUNIO del 20 22			
TODO TRÁMITE ADMINISTRATIVO ES PERSONAL			
SI UD. PRESENTO SU SOLICITUD O EXPEDIENTE FALTANDO REQUISITOS NO NOS RESPONSABILIZAMOS DEL TIEMPO QUE DEMORE SU TRÁMITE			
SOBRE EL ESTADO DE SU DOC. Y/O EXPEDIENTE CONSULTE NUESTRA WEB			
Av. Mercedes Indacochea 600 - Ciudad Universitaria - Teléfonos: 2326097 / 2322918 - Huacho - www.unjfsc.edu.pe		FIRMA	

ANEXO 04. Oficio de aprobación para la aplicación de las pruebas psicológicas



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

Escuela Profesional de Medicina Humana

Fide del Fortalecimiento de la Secretaría Nacional

Folio

01

Huacho, 04 de noviembre de 2022

CARTA N° 0001-2022-EP/MH-FMH-UNJFSC

Srta.:

**CRISPIN ALARCÓN MARILYN STEFANY
BACHILLER EN PSICOLOGÍA**

Presente.-

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

REFERENCIA: EXP. N° 028472.

De mi mayor consideración:

Me dirijo a usted para expresarle un cordial saludo y a la vez manifestarle que habiendo tomando conocimiento del expediente de la referencia en la cual señala que viene desarrollando la tesis intitulada "AUTOEFICACIA Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA. HUACHO-2022", esta Dirección de Estudios autoriza a usted la aplicación de los Instrumentos de Evaluación a los estudiantes del programa de Medicina Humana.

Asimismo, mucho agradeceré remitir un Informe de la actividad realizada a la culminación de dicho procedimiento.

Sin otro particular, me suscribo de usted reiterándole las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente,



Univ. Nac. "José Faustino Sánchez Carrión"

Dr. Edwin Fraín Suárez Alvarado
DIRECTOR (e) EP MEDICINA HUMANA

C.c. Archivo (02)
EESA/Donato n.c.

Asimismo, preciso que AUTORIZO se me NOTIFIQUE o remita cualquier información sobre el presente documento o expediente al correo electrónico institucional: eap.medicina@unjfsc.edu.pe;

Av. Mercedes Indacochea N° 609 – Ciudad Universitaria / E.P. de Medicina Humana
Teléfono 2394010 – eap.medicina@unjfsc.edu.pe – www.unjfsc.edu.pe

ANEXO 05. Oficio de aprobación del proyecto de tesis

Universidad
Continental

Huancayo, 23 de mayo de 2023

OFICIO N° 028-2023-CE-FH-UC

Señor(es):
Bach. MARILYN STEFANY CRISPIN ALARCON

Presente-

EXP. 027- 2023

Tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarle cordialmente y a la vez manifestarle que el estudio de investigación titulado: **“Autoeficacia y afrontamiento al estrés en estudiantes de medicina humana de una universidad pública, Huacho-2022”**, 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).
- El Comité puede solicitar el informe final para revisión final.

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

Atte,




Claudia Ríos Cataño
Comité de Ética en Investigación
Facultad de Humanidades
Presidenta
Universidad Continental

ANEXO 06: Consentimiento informado

_____ identificado con el número de documento nacional de identidad _____ corroboró que me informaron sobre el trabajo de investigación donde responderé dos pruebas psicológicas con el nombre de *Cuestionario de Autoeficacia* y *Cuestionario de estrategia de Afrontamiento COPE-28*, con el objetivo de describir la relación entre la *Autoeficacia y el afrontamiento al estrés en Estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huacho 2022*, realizada por la bachiller en Psicología Marilyn Stefany Crispin Alarcón, de la Universidad Continental, quien me ha invitado a participar en la investigación y lo hago de manera voluntaria. Asimismo, reconozco que la investigación realizada es confidencial y no se utilizará en otros estudios sin mi consentimiento.

Si en caso tuviera dudas en el desarrollo de la investigación, puedo comunicarme con la responsable del estudio al siguiente correo: 72354219@continental.edu.pe.

Nombres y apellidos:

Participante

Fecha:

Hora:

ANEXO 07: Cuestionario y link realizado por Google Forms

<https://forms.gle/HScpb1jR22dGj9kw7>

Autoeficacia y Afrontamiento al Estrés en Estudiantes de Medicina Humana

Autora: Crispin Alarcon , Marilyn Stefany

Este formulario recopila automáticamente los correos electrónicos de todas las personas que lo responden. [Cambiar la configuración](#)

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado (a) estudiante

Esperamos hallarlo bien de salud y agradecemos su interés por participar.

En la investigación titulada **Autoeficacia y Afrontamiento al Estrés en Estudiantes de Medicina Humana**.

El presente cuestionario tiene como propósito recaudar información sobre la autoeficacia y el afrontamiento al estrés , en estudiantes de Medicina Humana . Dicha información será de utilidad para conocer el nivel de estrés y la percepción que tienen sobre su propia imagen frente a las demandas que se presentan en su entorno. Por ello deseo contar con su participación para la aplicación de dichos instrumentos . Si existiera alguna duda respecto a los alcances de la investigación , comunicarse con la autora a través del correo:marilyncrispin5@gmail.com.

Descripción (opcional)

CONSENTIMIENTO INFORMADO *

AUTORIZO CONTINUAR CON EL PROCESO DE ENCUESTA

INSTRUCCIONES

En esta sección , indicara su información personal.

Lea lentamente cada pregunta y responda con sinceridad

ANEXO 08: Cuestionario de Autoeficacia

CUESTIONARIO DE AUTOEFICACIA

INSTRUCCIONES:					
<p>Lea cuidadosamente cada una de las afirmaciones que se le presentan en el cuestionario y marque con una equis (x) la alternativa que crea conveniente o más apropiada.</p> <p>Tenga en cuenta que: 1: Nunca 2: Casi nunca 3: A veces 4: Casi siempre 5: Siempre</p> <p>Por favor, no deje ninguna pregunta sin responder. Recuerde que no existe respuesta correcta o incorrecta.</p>					
Conteste los siguientes ítems	1. Nunca	2. Casi nunca	3. A veces	4. Casi siempre	5. Siempre
AUTOEFICACIA					
DIMENSIÓN MAGNITUD					
1. Me siento capaz de alcanzar las notas más altas del ciclo.					
2. Cuanto más difícil es un curso es mayor el empeño que le pongo a la materia.					
3. Los exámenes con buenas calificaciones me dan la confianza suficiente para creer que puedo obtener una buena nota en el curso más difícil.					
4. Reconozco que cuando no estudio, me va mal en los exámenes.					
5. Requiero mayor tiempo y dedicación para realizar los trabajos de los cursos más complicados.					
6. Mis notas académicas están en función al empeño que le pongo al estudiar.					
7. Requiero poco esfuerzo para las tareas o exámenes de baja dificultad.					
8. Cuando resuelvo problemas de un curso, aumentó el nivel de dificultad para superarme.					
9. Realizo una evaluación o autoevaluación al inicio de un curso para conocer mi nivel.					
DIMENSIÓN FUERZA					
10. Al momento de estudiar, me siento con energía y fuerza.					
11. Pese a las adversidades que se presentan,					

obtengo lo que me propongo académicamente.					
12. Me siento motivado cuando estudio o me preparo para un examen					
13. Cuando me va mal en los exámenes, creo en mis capacidades y habilidades para salir adelante y obtener mejores calificaciones en el curso.					
14. Ante una situación fatigante, soy fuerte y sigo estudiando.					
15. Confío en mi fortaleza mental para hacerle frente a exámenes difíciles					
16. Me siento en la capacidad de obtener una buena calificación en el curso más difícil del ciclo.					
17. Persisto en aquellos temas de un curso que no comprendo plenamente.					
18. Los exámenes difíciles son los que más espero en un curso.					
DIMENSIÓN GENERALIDAD					
19. Considerando mis habilidades, me siento en la capacidad de aprobar el ciclo de forma satisfactoria.					
20. Asisto a talleres o charlas sobre mi carrera profesional.					
21. Estoy convencido que esta carrera es la indicada para mí.					
22. Rindo los exámenes con calma y tranquilidad, sin desesperarme.					
23. Confío en que entenderé lo que el profesor explica en clase.					
24. Me esfuerzo para obtener el material de estudio que el profesor solicita.					
25. Me interesa el contenido de la carrera profesional que estudio.					
26. El profesor del curso que domino conoce mi potencial.					
27. Estoy seguro que ejerceré mi carrera profesional en un futuro cercano.					

ANEXO 09: Cuestionario de estrategias de afrontamiento COPE 28**CUESTIONARIO BRIEF COPE 28 – ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO****Carver (1997)**

Edad: _____ Tiempo de servicio: _____ Sexo: _____

INSTRUCCIONES. El interés es saber cómo es la respuesta de las personas al enfrentarse a diversos tipos de problemas, dificultad o situación estresante en su vida.

Hay diversas formas de manejar las situaciones. El cuestionario lo que solicita es que se indique qué haces generalmente o sientes si experimentas estas situaciones. Naturalmente, situaciones diversas se reacciona en diferente forma, pero piensa lo que haces habitualmente.

A continuación, se encuentra diversas afirmaciones sobre cómo sentir o actuar en dichas situaciones. Señala en cada una si coinciden o no con tu forma propia de sentir o actuar. Marcar con “X” según corresponda a la frecuencia que realiza cada ítem sobre estrategia de afrontamiento.

Opciones de respuesta:

0	1	2	3
Nunca lo hago	Hago esto un poco	Hago bastante esto	Siempre lo hago

N°	ÍTEMS	0	1	2	3
1	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.				
2	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.				
3	Acepto la realidad de lo que ha sucedido.				
4	Recurso al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.				
5	Me digo a mí mismo “esto no es real”.				
6	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.				
7	Hago bromas sobre ello.				
8	Me critico a mí mismo.				
9	Consigo apoyo emocional de otros.				
10	Tomo medidas para intentar que la situación mejore.				
11	Renuncio a intentar ocuparme de ello.				
12	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.				
13	Me niego a creer que haya sucedido.				
14	Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.				
15	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.				
16	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.				
17	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.				
18	Busco algo bueno en lo que está sucediendo.				
19	Me río de la situación.				
20	Rezo o medito.				
21	Aprendo a vivir con ello.				
22	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.				
23	Expreso mis sentimientos negativos.				
24	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.				
25	Renuncio al intento de hacer frente al problema.				
26	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.				
27	Me echo la culpa de lo que ha sucedido.				
28	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.				

Muchas gracias

ANEXO 10: Base de datos

BASE DE DATOS 1 (SUMA TODOS POSITIVOS).sav [ConjuntoDatos2] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

Visible: 76 de 76 variables

	Sujeto	Edad	Sexo	Ciclo	Trabajaonotrabaja	A1	A2	A3	A4	A5	A6
1	1	20	Masculino	Tercero	No	3	2	2	2	4	4
2	2	20	Masculino	Tercero	No	4	4	3	3	4	
3	3	21	Masculino	Tercero	No	4	5	3	4	4	
4	4	21	Femenino	Tercero	No	4	4	4	4	4	
5	5	22	Femenino	Tercero	Sí	3	4	4	4	4	
6	6	22	Masculino	Tercero	No	4	3	4	5	3	
7	7	22	Masculino	Tercero	No	4	5	5	3	5	
8	8	22	Femenino	Tercero	No	3	4	4	5	4	
9	9	20	Masculino	Tercero	No	4	4	4	4	4	
10	10	30	Masculino	Tercero	Sí	4	5	5	5	5	
11	11	19	Femenino	Tercero	No	3	3	2	5	4	
12	12	38	Masculino	Primero	Sí	4	4	4	4	4	
13	13	24	Femenino	Primero	Sí	2	3	4	5	5	
14	14	18	Masculino	Tercero	No	3	4	4	3	5	
15	15	22	Masculino	Tercero	No	5	4	5	5	5	
16	16	21	Masculino	Tercero	No	4	4	4	4	3	
17	17	20	Masculino	Tercero	No	4	4	5	3	4	
18	18	19	Femenino	Tercero	No	3	4	3	5	4	
19	19	18	Femenino	Tercero	No	3	4	4	4	4	
20	20	19	Femenino	Tercero	No	3	5	4	4	5	
21	21	30	Masculino	Tercero	Sí	4	3	5	2	4	
22	22	19	Femenino	Tercero	No	4	5	3	4	4	
23	23	30	Masculino	Primero	Sí	3	4	5	3	4	
24	24	24	Masculino	Tercero	Sí	5	4	5	3	3	
25	25	19	Femenino	Tercero	No	3	3	3	3	3	

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo | Unícode ON | 12:13 a. m.

BASE DE DATOS 2 (SUMA NEGATIVO OTROS MODOS).sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

Visible: 86 de 86 variables

40: Sujeto	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25
16	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	5
17	4	4	5	4	5	5	5	3	5	4	5
18	3	3	4	4	4	2	5	3	4	5	5
19	4	3	2	3	4	4	4	3	3	4	4
20	4	4	5	3	4	2	5	3	4	4	5
21	5	4	4	4	5	3	5	5	4	4	5
22	5	5	4	2	4	1	5	5	4	4	5
23	5	3	4	2	5	3	5	5	5	4	5
24	5	4	5	3	4	4	4	3	4	4	4
25	5	3	3	3	3	1	5	3	3	3	3
26	5	5	4	3	5	3	5	4	4	4	5
27	5	5	5	5	5	3	5	5	4	4	5
28	4	4	3	1	4	3	5	3	3	4	5
29	4	4	5	3	5	2	5	3	3	4	5
30	3	3	4	2	4	3	4	2	3	3	4
31	4	4	3	4	3	5	5	3	4	5	5
32	4	3	3	2	4	1	4	4	4	4	4
33	3	4	4	4	5	2	5	3	4	5	5
34	3	2	4	3	3	3	4	2	3	5	4
35	4	3	4	3	4	3	5	3	4	4	5
36	4	3	3	3	3	1	4	4	4	3	5
37	5	5	5	4	5	3	5	4	4	4	5
38	4	4	5	4	5	3	4	4	5	4	5
39	5	4	5	5	3	2	3	3	3	5	4
40	3	4	2	5	4	1	4	4	3	3	4

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo | Unícode ON | 12:13 a. m.

