



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA  
SECCIÓN DE POSGRADO**

**RESPUESTA AL ESTRÉS Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN  
ESTUDIANTES DE PRIMER CICLO DE UNA UNIVERSIDAD  
PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA**

**PRESENTADA POR  
GALIA COCHELLA GARCÍA**

**ASESORA  
DANITSA ALARCÓN PARCO**

**TESIS  
PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRA EN  
PSICOLOGÍA**

**LIMA – PERÚ**

**2018**



**Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada**

**CC BY-NC-ND**

La autora sólo permite que se pueda descargar esta obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede cambiar de ninguna manera ni se puede utilizar comercialmente.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y  
PSICOLOGÍA  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA  
SECCIÓN DE POSGRADO**

**RESPUESTA AL ESTRÉS Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN  
ESTUDIANTES DE PRIMER CICLO DE UNA UNIVERSIDAD  
PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE  
MAESTRO EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTADO POR:  
GALIA COHELLA GARCÍA**

**ASESOR:  
Mg. DANITSA ALARCÓN PARCO**

**LIMA, PERÚ  
2018**

## **DEDICATORIA**

A mi hijo Kai,  
que su memoria me dio la fuerza para terminar esta investigación.

## ÍNDICE DE CONTENIDO

PORTADA	i
DEDICATORIA	ii
ÍNDICE DE CONTENIDO	iii
ÍNDICE DE TABLAS	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN	viii
<b>CAPITULO I    MARCO TEÓRICO</b>	<b>10</b>
1.1.    Antecedentes de la investigación	10
1.2.    Bases teóricas	17
1.2.1. Teorías del estrés	17
1.2.2. Afrontamiento al estrés	24
1.2.3. Estrés y afrontamiento académico	30
1.3.    Descripción de la realidad problemática	32
1.4.    Formulación del problema	35
1.5.    Objetivos de la investigación	36
1.6.    Justificación de la investigación	36
1.6.1. Importancia de la investigación	36
1.6.2. Viabilidad de la investigación	38
1.6.3. Limitaciones del estudio	38
1.7.    Definición de términos básicos	39

<b>CAPÍTULO II</b>	<b>METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>40</b>
2.1.	Diseño metodológico	40
2.2.	Diseño muestral	40
2.3.	Técnica de recolección de datos	41
2.4.	Procedimiento	44
2.5.	Técnicas estadísticas para el procesamiento de la información	45
2.6.	Aspectos éticos	46
<b>CAPÍTULO III</b>	<b>RESULTADOS</b>	<b>47</b>
4.1.	Análisis psicométrico	47
4.2.	Análisis de supuestos	61
4.3.	Análisis de principales	62
4.4.	Análisis complementarios	64
<b>CAPÍTULO IV</b>	<b>DISCUSIÓN</b>	<b>67</b>
CONCLUSIONES		78
RECOMENDACIONES		79
REFERENCIAS		80
ANEXOS		86

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Ítems y carga factorial – MNC	49
Tabla 2 Análisis de confiabilidad – MNC	51
Tabla 3 Ítems y carga factorial – COPE	54
Tabla 4 Análisis de confiabilidad – COPE	58
Tabla 5 Prueba de normalidad – Kolmogrov-Smirnov	62
Tabla 6 Correlaciones entre las variables	62
Tabla 7 Coeficiente de regresión	63
Tabla 8 Diferencias de variables según sexo	65
Tabla 9 Diferencias de las variables según edad	66

## RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre las respuestas al estrés y los estilos de afrontamiento, en una muestra de 253 participantes, siendo 126 hombres y 127 mujeres que se encuentran cursando el primer ciclo de estudios en una universidad privada de Lima Metropolitana, cuyas edades fluctúan entre los 16 y 20 años. El diseño de investigación es de tipo no experimental, usando una estrategia asociativa de estudio comparativo de tipo transversal. Se utilizó la Escala de Respuesta al Estrés MNC – abreviada, el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento COPE y una ficha demográfica. Se obtuvo correlaciones positivas entre el nivel de estrés y el estilo de afrontamiento evitativo. No se encontraron diferencias significativas en relación al sexo para la variable de respuesta al estrés, pero sí se encontraron diferencias significativas en cuanto al sexo para la variable de estilos de afrontamiento. Las mujeres tienden más al estilo orientado a la emoción, mientras los hombres tienden más al estilo evitativo. No se encontraron diferencias significativas en relación a la edad para ninguna de las variables estudiadas. Estos hallazgos se compararon con estudios anteriores y constructos teóricos.

Palabras clave: respuesta al estrés, estilos de afrontamiento.

## **ABSTRACT**

The purpose of this research was to determine whether there is a correlation between stress responses and coping styles. For this, a sample of 253 individuals were tested, 126 male and 127 female; who were first year college students, and their ages fluctuated between 16 and 20. This is a non-experimental research. An associative strategy was set in place using a transversal and comparative type of study. The Stress Response Scale – MNC was applied, as well as Coping Styles Questionnaire COPE and a demographics index card. Results show positive correlations between the levels of stress of an individual and the avoidance coping. There were no significant differences regard to gender as a feature of stress responses. However, gender was an important factor when reviewing coping styles. Women tend to cope throughout emotions whereas men do it through avoidance. Age was not a relevant factor for any of the variables under analysis. These findings were compared to previous studies and theoretical constructions.

Key words: stress responses, coping styles.

## INTRODUCCIÓN

Hoy en día, el estrés académico es vivido por los estudiantes de primeros ciclos de universidad, debido a la transición y proceso de adaptación que experimentan al salir del colegio e ingresar a una nueva etapa en sus vidas (Arce & Flores; 2011), sumado a las constantes situaciones de evaluación a las que son expuestos (Domínguez, Bonifacio & Caro; 2016). Esta situación, para ellos, suscita un estado de tensión psicológica, y es por ello que la prevalencia del estrés suele ser alta (Domínguez, Bonifacio & Caro; 2016). Así, se ha comprobado que las situaciones que lo generan, en su mayoría, son las intervenciones en clase, los trabajos obligatorios y los exámenes (Pozos, Preciado, Acosta, Aguilera & Delgado; 2014).

Asimismo, en universitarios se ha observado que existen otros factores que influyen en la experiencia de estrés dentro del ámbito académico, como son el contexto social y el contexto familiar. Un estudio planteado por Kreig (2013) tuvo como objetivo analizar la experiencia de estrés de estudiantes universitarios antes de ser matriculados y durante la carrera universitaria. Se concluyó que hay otros factores más allá de los académicos que contribuye al estrés, como el ambiente social y familiar, que podrían incluso estar relacionados con el fracaso académico.

Por un lado, el estrés, desde una teoría transaccional, es entendido como la respuesta a hechos que perturban o amenazan con perturbar nuestro funcionamiento físico o psicológico (Lazarus & Folkman; 1986). Dicho todo esto, se puede observar que los estudiantes universitarios van a generar diferentes

respuestas al estrés como consecuencia de las experiencias vividas de estrés académico, sumadas a otros factores que pueden incrementar dicho estrés. Por otro lado, frente a esta respuesta ante el estrés, ellos utilizarán estilos de afrontamiento para hacer frente a los estresores en el intento por lograr un buen rendimiento académico, ya que los estilos de afrontamiento vienen a representar los esfuerzos orientados hacia la acción para manejar las demandas ambientales (Buendía; 1996). Por ello, es importante investigar estos dos constructos, la respuesta ante el estrés que experimentan y los estilos de afrontamiento que utilizan, ya que podrían ayudar a predecir la forma cómo el alumno percibirá y enfrentará la situación académica, y que, finalmente, proyectará su rendimiento.

En cuanto a estudios previos, por un lado, Sánchez, Jiménez-Torres, Miró y Martínez (2012) explican que el estado de ánimo negativo puede ser consecuencia del nivel de estrés y la utilización frecuente de estrategias de afrontamiento pasivas. Un estado de ánimo negativo, en el caso de la presente investigación, podría ser la falta de satisfacción con una carrera elegida.

Por el contrario, existe una relación positiva entre el nivel de bienestar subjetivo y los estilos de afrontamiento al estrés (Uribe *et al.*; 2013). Quienes presentan un estado de ánimo positivo tienden a tener un mayor repertorio de estilos de afrontamiento y de manera eficaz.

Por otro lado, se sabe que la experiencia universitaria no sólo se vive a través del estrés, sino también se puede generar estados de ansiedad, sobre todo frente a los exámenes o evaluaciones. A partir de ello, se observa que las personas con menor ansiedad tienden a las estrategias de aproximación y acomodación, mientras que los que presentan mayor ansiedad tienden a la

autoculpa y a la rumiación autofocalizada (Piemontesi, Martínez, Sánchez, Heredia & Furlan; 2012). Así también, se puede ver un estudio que relacionó el tema de los estilos de afrontamiento a una situación académica específica, como son los exámenes (Piemontesi *et al.*; 2012). Esto nos lleva a analizar, como antecedentes, que los factores académicos generan un estrés significativo, el cual se relaciona y se puede explicar a través de la comprensión de los estilos de afrontamiento.

El presente estudio de investigación busca determinar la relación que existe entre las respuestas al estrés y los estilos de afrontamiento en estudiantes de primer ciclo de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Con tal propósito, en el primer capítulo se presenta una revisión teórica del estrés y el afrontamiento, así como ambos temas relacionados al ámbito académico desde estudios actuales, junto con la descripción de la realidad problemática, la formulación del problema, los objetivos y justificación de la presente investigación. En el segundo capítulo se da a conocer la metodología utilizada, donde se describe el diseño utilizado, las características de los participantes, el procedimiento de recolección de datos y el procesamiento de la información. En el tercer capítulo se presentan los resultados del estudio según el objetivo general y los objetivos específicos. Y, finalmente, en el cuarto capítulo se da a conocer la discusión de resultados relacionados a las teorías y hallazgos abordados. A todo ello se incluye las conclusiones del estudio y las recomendaciones.

## CAPÍTULO I MARCO TEÓRICO

### 1.1. Antecedentes de la investigación

Cassaretto, Chau, Oblitas y Valdéz (2003) realizaron una investigación sobre estrés y estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de Lima. Se encontró que los niveles generales de estrés en dichos estudiantes eran moderados, pero no benignos del todo. Se pudo observar que el estrés experimentado podía deberse al hecho de ser estudiantes de psicología, ya que tienden a ser más sensibles frente a sus propias emociones y darles la relevancia necesaria. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, se encontró que se utilizan en mayor número la reinterpretación positiva, búsqueda de apoyo social por motivos emocionales y la planificación. Mientras que las estrategias menos usadas son la negación, desentendimiento conductual y acudir a la religión. Así, en cuanto a los estilos de afrontamiento se encuentra que son mixtos, pero mayormente centrados en el problema y en la emoción.

En una investigación de Arrieta, Blanco y Cabrera (2015) se analizó la relación existente entre la satisfacción vocacional, estilos de afrontamiento y estrés percibido como determinantes del Síndrome de Burnout (SBO) en estudiantes de odontología de cuarto y quinto año en el país de Chile. En cuanto a los resultados, se pudo concluir que la satisfacción vocacional es un factor que puede aumentar el estrés llegando a formarse el SBO, sobre todo en la dimensión de agotamiento y desgaste emocional. Si bien es cierto que en esta investigación se utiliza

como variable el SBO, este es una vivencia de estrés extremo. Por lo que dicha investigación aporta en afirmar que la falta de satisfacción en la carrera elegida o vocación se encuentra relacionada con el nivel de estrés percibido. En cuanto a los estilos de afrontamiento, se encontró que “el 26,8% de la población de estudiantes no poseen un estilo de afrontamiento dominante, el estilo de afrontamiento más frecuente es el focalizado en la solución del problema con un porcentaje de 20,8%” (Arrieta, Blanco & Cabrera; 2015, p.38). Sin embargo, no se encontró relación significativa entre los estilos de afrontamiento y el SBO.

Por su parte, Burga (2001) realizó la construcción y el análisis psicométrico de la escala de respuesta al estrés MNC en tres niveles: el motor, el neurovegetativo y el cognitivo subjetivo, con una muestra de 480 estudiantes universitarios de diferentes ciclos académicos, con la misma proporción entre hombres y mujeres. Se encontró que no existen diferencias en el nivel de estrés de acuerdo a los ciclos de estudio, sin embargo, si se encuentran diferencias en el nivel de estrés de acuerdo al sexo. Se refiere un mayor nivel de estrés y variabilidad de síntomas en las mujeres que en los hombres, llevando a construir baremos para cada grupo según el sexo.

Otro estudio realizado por Deatherage (2014), con una muestra de 257 estudiantes universitarios con una edad promedio de 22.44 años de los Estados Unidos, se concluyó que el estilo de afrontamiento evitativo estaba altamente relacionado con el nivel de estrés percibido por los estudiantes universitarios. Por el contrario, el afrontamiento centrado en

la emoción activamente se encontraba relacionado negativamente con el nivel de estrés percibido.

Por otro lado, Kreig (2013) investigó acerca de la situación de estrés que viven muchos universitarios a lo largo de su carrera. Para ello utilizó una muestra de 36 estudiantes matriculados en el primer periodo de estudios en Estados Unidos. Se concluyó que las expectativas son un factor de estrés en estudiante cuando se enfrentan a una realidad que no era la que se esperaba durante los estudios. Asimismo, se halló que una relación que denota estrés con los padres también puede ser un predictor de estrés académico ya que afecta la vida afectiva del estudiante y no le permite afrontar adecuadamente los problemas a nivel académico por la sobrecarga emocional.

Matheny, Roque y Curlette (2008) realizaron un estudio comparativo entre el estrés percibido, los recursos de afrontamiento y la satisfacción con la vida de estudiantes universitarios de Estados Unidos con estudiantes universitarios de México. Con una muestra de 241 estudiantes de Estados Unidos, y 206 estudiantes de México, se halló que, en cuanto a los recursos de afrontamiento, no había una diferencia significativa cuando se trataba de la forma de afrontamiento general. Se encontró diferencia al hablar de estilos específicos de afrontamiento, ya que los estudiantes de México se centran más en herramientas personales, mientras que los estudiantes de Estados Unidos se centran más en controlar y monitorear la situación. Otro dato interesante encontrado es que, en ambos países, los hombres puntúan mayor que las mujeres

demostrando que sus estrategias de afrontamiento se relacionan con una mayor autoconfianza y autoaceptación. Sin embargo, en cuanto al estrés percibido, en ambos países no se reflejan diferencias entre sexos.

Anitei, Cojocaru, Burtaverde y Mihaila (2015) realizaron un estudio para determinar cómo la especialización académica influye en las variables de autopercepción del estrés y mecanismos de afrontamiento en estudiantes universitarios de la facultad de Psicología y la facultad de Química en Rumania. Tuvieron una muestra de 63 estudiantes. Los resultados indicaron que la especialización académica influye significativamente en la autopercepción del estrés y los mecanismos de afrontamiento, ya que, en el caso de los estudiantes de la facultad de Química, los niveles de estrés eran mucho mayores que los de la facultad de Psicología. Asimismo, concluyen que las prioridades son diferentes entre un alumno y otro, y difieren según el evento que el alumno considera más estresante, dependiendo también de qué mecanismos de afrontamiento es capaz de utilizar para reducir el nivel de estrés.

Así también, Anitei y Chraif (2013) estudiaron la relación entre el estrés y las emociones positivas y negativas en estudiantes universitarios entre las edades de 19 a 22 años de universidades urbanas y rurales en Rumania. La muestra fue de 125 estudiantes, donde 17 eran hombres y 108 mujeres. Como instrumentos de medición se utilizaron el inventario de estrés CAPES y el inventario de BARS, el cual describe doce emociones. Así, se concluyó que existen correlaciones positivas estadísticamente significativas entre las emociones positivas y los

factores de estrés de comunicarse con colegas y relacionarse con colegas; y existen correlaciones negativas estadísticamente significativas entre emociones negativas y el factor de estrés de tareas. Por lo tanto, esta investigación revela la importancia de un ambiente con emociones positivas entre los estudiantes de pregrado, ya que propician la comunicación y la relación entre los estudiantes, logrando cumplir con las tareas. En cambio, las emociones negativas incapacitan el desarrollo de las comunicaciones con colegas y profesores, dificultando completar las tareas.

Otro estudio centrado en el afrontamiento del estrés (Blaxton & Begerman; 2017) intentó encontrar la relación entre la edad, las tres estrategias funcionales del afrontamiento y las afecciones positivas y negativas, durante el proceso de percepción cognitiva del estrés. Se utilizaron a 371 personas entre los 44 y 87 años de edad de los Estados Unidos. Los resultados permitieron concluir que la efectividad de cada estrategia de afrontamiento depende de las características del estresor y las características individuales de la persona. Por lo tanto, para poder evaluar la efectividad del afrontamiento se debe tomar en cuenta el contexto en el que se presenta.

Boneville-Roussy, Evans, Verner-Filion, Vallerand y Bouffard (2017) realizaron un estudio para relacionar el proceso motivacional y el afrontamiento al estrés en las evaluaciones universitarias a los estudiantes, y analizar así las diferencias de género en este tema. Se utilizó una muestra de 296 estudiantes de música, donde 151 eran

hombres y 114 eran mujeres, entre 16 y 30 años. Los resultados demostraron que existe una relación entre la motivación, la percepción cognitiva del estrés, el afrontamiento y la decisión vocacional de los estudiantes. Un adecuado proceso motivacional en el estudio es importante para desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas y para influir en una buena decisión vocacional. En cambio, un bajo proceso motivacional en el estudiante puede llevar a estrategias de afrontamiento disfuncionales.

Finalmente, se encontró un estudio de Salavera, Usán, Pérez, Chato y Vera (2017) que tiene como objetivo analizar la relación entre los estilos y estrategias de afrontamiento con el nivel de felicidad subjetiva en adolescentes de secundaria. La muestra evaluada fue de 1402 estudiantes entre hombres y mujeres, entre 12 y 15 años de edad. Los resultados de dicho estudio mostraron que la variedad de distintas estrategias y estilos de afrontamiento son importantes para lograr una adecuada adaptación al estrés académico. Asimismo, se comprobó que la edad influye en la manera como las diferentes estrategias de afrontamiento son utilizadas, y que una visión positiva en la adolescencia permite usar el afrontamiento al estrés de manera más adaptativa, y así tener más éxitos luego en la adultez. En términos de sexo, se observó que los estudiantes hombres utilizaban más estrategias poco productivas como ignorar el problema, mientras que las estudiantes mujeres usaban más estrategias de involucramiento social. Por ello, se concluye que el

género debe ser considerado como una variable que interviene en el estudio de las estrategias de afrontamiento al estrés.

## **1.2. Bases teóricas**

### **1.2.1. Teorías del estrés**

Según Buendía (1996) el estrés fue planteado desde un principio como una fuerza que se aplica a un objeto y lo lleva a su desintegración. Este concepto se utilizó para referirse a un desequilibrio sustancial entre las demandas ambientales y la capacidad de respuesta del organismo con su entorno. Así, se considera como estresante a la demanda particular, intensa, novedosa e indeseable que solicita necesariamente una respuesta esforzada o de afrontamiento. De esta forma, en el caso del ser humano, las demandas provienen del entorno físico y social en el que se encuentra en una situación determinada, donde se requiere que el sujeto haga esfuerzos deliberados para ajustarse a ellas. Es por ello que Buendía (1996) propone el término de estrés psicosocial para entender este proceso. Dicho autor plantea que existen situaciones objetivas que requieren que la persona haga esfuerzos conscientes para ajustarse a las mismas. Así, él considera que una de las principales tareas de los investigadores debe ser definir los acontecimientos y situaciones que conllevan a los desajustes personales, ya sea para ejercer el cambio positivo necesario o para provocar una consecuencia indeseable.

En cuanto a las teorías que postulan el estrés como respuesta, Hans Selye fue de los primeros investigadores sobre el tema del estrés, y postula una comprensión del estrés a modo de entender cómo responde el organismo a nivel fisiológico cuando debe movilizarse para manejar los peligros y amenazas a su integridad (Lazarus; 2000). Así, se postula el término de Síndrome de Adaptación General (SAG) que es el sistema encargado de defender al organismo de las condiciones nocivas o los estresores físicos. Este sistema está compuesto por tres estadios: la reacción de alarma, el de resistencia y el de agotamiento. La reacción de alarma se da con la presencia de un agente nocivo, o estresor, que hace que el cuerpo elabore un proceso en defensa de este. Si así, el estrés continúa, se llega a la resistencia, donde el cuerpo debe movilizarse para defenderse de ese estresor que continúa, lo que prepara al cuerpo para que el daño a nivel físico pueda ser contenido y no lo perjudique más. Cuando dicho estrés es muy grave o continúa durante un periodo de tiempo, los recursos orgánicos ya no son capaces de responder, y, finalmente, se llega al agotamiento (Lazarus; 2000). Sin embargo, Selye postula que el iniciador del SAG puede ser tanto un estresor fisiológico como psicológico, refiriéndose a amenazas y daños psicológicos, según lo que la persona interpreta o procesa a nivel cognitivo (Lazarus; 2000).

Por otro lado, se ha estudiado que el impacto de todo estresor se da en relación a la valoración que haga el sujeto de la situación como amenazante y la percepción negativa de los recursos para hacer frente

a la situación (Buendía; 1996). En torno a eso, la teoría transaccional de Lazarus y Folkman (1986) entiende el estrés como la respuesta a hechos que perturban o amenazan con perturbar nuestro funcionamiento físico o psicológico. De esta manera, el estrés podría definirse como un proceso que implica cambio, siendo dinámico y bidireccional. Asimismo, incluye las transacciones entre el individuo y su medio ambiente durante el cual la percepción de amenaza y/o daño ocasiona reacciones fisiológicas y emocionales. Este proceso transaccional enfatiza los aspectos psicológicos y subjetivos de la persona al momento de interpretar la situación estresante, y se relaciona con las emociones específicas que susciten la situación y los mecanismos de afrontamiento que se utilizarán. Dicho esto, el estrés percibido puede entenderse, entonces, a través de las respuestas o manifestaciones del organismo como consecuencia de situaciones estresantes. Estas respuestas, o estrés percibido, pueden ser de carácter fisiológico, emocional o cognitivo (Cassaretto, Chau, Oblitas & Valdez; 2003).

Siguiendo la teoría de Lazarus y Folkman (1986), es importante entender la evaluación que hace la persona sobre los estresores para poder generar la respuesta al estrés, a lo que llaman: evaluación cognitiva del estrés. Se entiende dicha evaluación como un proceso valorativo de los acontecimientos que llevan a la producción de consecuencias o repercusiones en el individuo.

El primer acto de la evaluación cognitiva es la evaluación primaria. Esta es una valoración que hace la persona para determinar si lo que sucede es relevante para ella misma, para lo cual tiene tres posibles respuestas a la situación: irrelevante, benigna o estresante. Si la situación es percibida como irrelevante significa que no conlleva importancia ni interés o no presenta consecuencias y el individuo es capaz de continuar con normalidad. Si la situación es percibida como benigna es porque las consecuencias son positivas y permiten preservar el bienestar del individuo, acompañándolo de emociones como la alegría o la tranquilidad. Y, finalmente, si la situación es percibida como estresante es por la valoración de consecuencias negativas. Esta situación estresante puede ser interpretada de tres maneras: daño/pérdida (ya se ha sufrido un perjuicio), amenaza (se prevé un daño) o desafío (valoración positiva de las capacidades para hacer frente a la situación) (Lazarus & Folkman; 1986).

El segundo acto de la evaluación cognitiva es la evaluación secundaria. Esta etapa se da cuando se interpreta la situación como estresante, donde se requiere actuar sobre dicha situación. Así, esta evaluación está dirigida a poder determinar qué se puede hacer para enfrentarla. Es decir, es en la confrontación al estrés donde los resultados van a depender de lo que la persona es capaz de hacer, esto incluye el reconocimiento del individuo de sus propios recursos y un complejo proceso evaluativo de las opciones disponibles para para afrontar la situación estresante. Es así, luego de esta evaluación

secundaria, donde la persona es capaz de determinar el grado de estrés y la intensidad de la respuesta emocional ante él. Esto sólo se puede lograr analizando la interacción entre la evaluación primaria y la evaluación secundaria (Lazarus & Folkman; 1986).

Finalmente, se da el acto de reevaluación que se define como un cambio que se introduce a la evaluación primaria y secundaria en base a la nueva información que se va obteniendo del entorno. Es decir, esta conlleva, simplemente, a una evaluación de la evaluación ya realizada previamente, con la capacidad de modificarla. No siempre esta etapa es positiva para el individuo, ya que esta modificación bien puede reducir o eliminar la situación de estrés, o puede aumentarla (Lazarus & Folkman; 1986).

Dicho esto, Lazarus (2000) plantea un enfoque de respuesta para poder comprender el estrés. Este autor define el estrés como la reacción problemática a los estímulos estresantes o estresores, lo que constituye para él la definición de respuesta al estrés. Así, el estímulo estresante es definido, fundamentalmente, por el hecho de existir una respuesta de estrés, y dicha respuesta de estrés se define por la referencia al estímulo que la provocó en primer lugar. Es decir, lo que determina que un estímulo sea estresante no es el estímulo en sí mismo, si no la respuesta de estrés que éste genera en el individuo. Y, al existir diferencias individuales en el modo de la respuesta frente al estresor, las personas tendrán respuestas diferentes frente a un mismo estresor, basadas en su propia observación y valoraciones subjetivas.

Con respecto a las variables o diferencias individuales que determinan la respuesta al estrés, se puede encontrar factores de personalidad que influyen en que una persona sea vulnerable o no a los estresores. Por otro lado, también existen características de personalidad que ayudan al individuo a resistir dichos efectos perjudiciales, las cuales el sentido de autoeficacia, la habilidad para pensar en términos constructivos, la resistencia, la esperanza, los recursos aprendidos, el optimismo y el sentido de coherencia son algunos de ellos (Lazarus; 2000). Al tener en cuenta esto, se permite analizar el enfoque relacional el cual postula que no se debe separar el estímulo de la respuesta, y se debe analizar la relación entre las demandas ambientales y los recursos psicológicos de la persona para manejar dichas demandas. Según este enfoque, se necesita un equilibrio o balance que permita que dichos recursos psicológicos sean capaces de manejar las demandas. Si esta situación se da, entonces la persona carece de estrés. Sin embargo, si dichas demandas exceden a los recursos, se produce la relación estresante. Esta relación estresante puede estar acompañada de la ansiedad, emoción propia del estrés, que es más propensa a aparecer cuando la persona no confía lo suficiente en su propia capacidad para manejar la situación efectivamente. Así, Lazarus (2000) confirma que una persona se halla estresada si el estresor impide el logro de una meta importante para ella o frustra sus expectativas altamente valoradas. El grado de estrés está vinculado al grado de compromiso y expectativas.

En relación a la perspectiva de respuesta al estrés, Huber (1980) define el estrés como un peligro que amenaza al individuo y su bienestar. Para dicho autor, en la medida como la persona se sienta afectada por dicho peligro que demostrará una reacción o un nivel de comportamiento ante dicha amenaza. Para Huber (1980) se dan tres niveles de comportamiento o respuesta frente al estrés: nivel motor, nivel neurovegetativo y nivel subjetivo-cognitivo. A nivel motor se puede comprender a los músculos del cuerpo y las reacciones que se encuentran bajo control voluntario de la persona, ya sean movimientos o contracciones musculares en diferentes partes del cuerpo. A nivel neurovegetativo se incluyen las reacciones de dicho sistema nervioso vegetativo, y de los órganos bajo su control que es involuntario a la persona. Es decir, este nivel incluye las respuestas de la persona frente al estrés como la sudoración, el aumento de la circulación o las palpitaciones. Y, finalmente, se encuentra la respuesta al estrés a nivel subjetivo-cognitivo, lo que incluye los procesos cognitivos del individuo tales como el pensamiento y la percepción. En este nivel se habla de un proceso más subjetivo, donde las situaciones son vividas en función a lo que la persona puede expresar verbalmente de ellas desde su interpretación personal y simbólica. Esto incluye también cómo se siente la persona frente a la situación o su forma particular de comprender los sucesos. Las reacciones a nivel emocional suelen ser negativas en este nivel (vergüenza, inseguridad, miedo, etc.) y

provocan malestar que puede interferir negativamente con los procesos cognitivos como la atención, concentración, memoria y pensamiento.

Según investigaciones contemporáneas sobre la concepción del estrés, Blaxton y Bergeman (2017) refieren que, evolutivamente, el estrés motiva y protege a las personas de las condiciones ambientales peligrosas, pero, a medida que las personas experimentan mayor nivel de estrés, deja de ser un recurso protector y afecta el bienestar. Como se explica, se debe tener un nivel de estrés moderado, de lo contrario, éste puede llevar a un mayor riesgo de consecuencias emocionales y fisiológicas negativas debido a los efectos perjudiciales sobre el sistema neuroendocrino, cardiovascular, inmune y metabólico (Blaxton & Bergeman; 2017).

### **1.2.2. Afrontamiento al estrés**

El afrontamiento es definido por Buendía (1996) como los esfuerzos, tanto intrapsíquicos como orientados a la acción, para manejar las demandas ambientales e internas, y los conflictos entre ambas, cuando son valoradas como excesivas para los recursos o capacidades de la persona. Es decir, la respuesta de afrontamiento al estrés tendría lugar entre las reacciones reflejas y las respuestas conscientes que se han aprendido, hasta la medida de volverse automáticas y no requerir control del sistema consciente para llevarlas a cabo. En este sentido, los mecanismos de afrontamiento al estrés utilizados por la persona

deben ser entendido como procesos adaptativos, siendo saludables, conscientes y orientados hacia la realidad (Buendía; 1996).

Los mecanismos de afrontamiento tienen dos funciones principales. La primera función es modificar la situación o el acontecimiento estresante, utilizando estrategias de resolución de problemas que pretenden mejorar la relación entre el sujeto y su entorno modificando las circunstancias que generan el problema. Esto puede lograrlo la persona gracias al uso de nuevos recursos que disminuyan el efecto negativo de las condiciones ambientales. Y la segunda función de los mecanismos de afrontamiento se define como la posibilidad que tiene el individuo para regular los estados emocionales que fueron provocados por la situación problemática o acontecimiento estresante. Algunas formas de llegar a ello son evitando la situación estresante, reevaluando el acontecimiento perturbador o seleccionando conscientemente aspectos positivos de uno mismo o el entorno. Asimismo, dichas funciones del afrontamiento pueden cumplirse a través de los componentes cognitivos o conductuales de la persona (Buendía; 1996).

El afrontamiento puede presentarse en dos circunstancias diferentes. Por un lado, puede ser anticipatorio, es decir, iniciarse antes de que se produzca el evento estresante. Por otro lado, puede ser consecuente, y presentarse luego de la situación estresante (Buendía; 1996).

El proceso de afrontamiento al estrés debe comprenderse como una interacción recíproca de muchas variables personales y ambientales. Por lo tanto, se debe afirmar que no existe un recurso o estrategia de afrontamiento que pueda ser útil para hacer frente a todas las situaciones estresantes que se puedan presentar en una persona. La utilidad o funcionalidad de la estrategia de afrontamiento dependerá del tipo de estresor, las condiciones en que se presenta, las características de la persona y su proceso de desarrollo actual. Asimismo, una estrategia válida para una persona en una situación específica, no es necesariamente válida para otra persona en la misma situación, ni será válida para la misma persona en una situación similar futura. Así también, se ha visto que un afrontamiento exitoso ante circunstancias menos estresantes tiene un efecto protector para las futuras situaciones estresantes semejantes, pero con mayor carga estresante. Sin embargo, también se ha demostrado que cuando el afrontamiento fracasa y persisten las situaciones generadoras de estrés, el individuo pondrá en ejecución todos sus recursos para controlar la situación estresante, y, en caso que igual persistan, esto podría llevar a la persona a ser más vulnerable ante los acontecimientos futuros (Buendía; 1996).

Por su parte, Lazarus y Folkman (1986) definen el afrontamiento como los pensamientos y conductas que la persona usa para manejar las demandas, internas y externas, de las situaciones evaluadas como estresantes. Según dichos autores, el afrontamiento es un complejo

proceso multidimensional que es sensitivo tanto al ambiente, y sus demandas y recursos, como a las disposiciones personales que influyen en la evaluación de estrés y los recursos de afrontamiento.

Así, para Lazarus y Folkman (1986), el afrontamiento entendido como proceso tiene algunas consideraciones importantes, como plantear que es necesario considerar las observaciones y valoraciones relacionadas con lo que el individuo realmente piensa o hace, lo cual debe ser analizado dentro de un contexto específico. Es decir, tener siempre en cuenta que los pensamientos y acciones del afrontamiento de una persona siempre se encuentran dirigidos hacia condiciones particulares, o lo que el individuo está afrontando. Por ello, mientras más específica sea la definición del contexto, más fácil resulta asociar un determinado pensamiento o acto a aquella demanda. Por ello, al hablar de afrontamiento se debe hacer referencia al cambio en los pensamientos y actos a medida que la interacción con el entorno se va desarrollando, y debe entenderse aquel concepto como un proceso cambiante.

Asimismo, dichos autores plantean la diferencia entre rasgos y estilos de afrontamiento al estrés. Plantean que un estilo de afrontamiento representa una forma amplia y generalizada de comportamiento frente a una situación de tensión, mientras que los rasgos responden a las preferencias del individuo para aplicar ciertas conductas en determinadas situaciones. Ello se encuentra ligado con otro concepto utilizado por dichos autores, que es el de recursos de

afrontamiento. Como se ha visto, el afrontamiento está determinada por la evaluación cognitiva del estrés, y es en la evaluación secundaria cuando el individuo se plantea las posibilidades que tiene para enfrentar la situación estresante, y es allí donde se evalúa, primero, los recursos con los que cuenta o las limitaciones que le dificultan el uso de aquellos recursos para la situación o contexto determinado. Es decir, de nada sirve el afrontamiento como manejo al estrés si la persona no cuenta con los recursos necesarios o suficientes, como también con las habilidades para ponerlos en práctica (Lazarus & Folkman; 1986).

En cuanto a los modos de afrontamiento, según Lazarus y Folkman (1986), se plantean dos: modos de afrontamiento dirigidos a la emoción y modos de afrontamiento dirigidos al problema. En cuanto a los modos de afrontamiento dirigidos a la emoción, se plantea que ello lleva a la persona a buscar formas cognitivas de afrontamiento que logren modificar su forma de vivir la situación, sin cambiarla objetivamente, donde se hace uso de la reevaluación cognitiva dentro del proceso de evaluación cognitiva del estrés. En cambio, los modos de afrontamiento dirigidos al problema aluden a las formas que utiliza el individuo para la solución del problema que genera la tensión, como la definición del problema, la búsqueda de soluciones alternativas y su análisis. Este último modo engloba un objetivo y un proceso analítico del entorno, mientras que el primer modo descrito se incluyen más formas que hacen referencia al mundo interno del individuo. Asimismo, Lazarus y Folkman (1986) aseguran que tanto el afrontamiento al problema como

el dirigido a la emoción interfieren entre sí para el proceso de afrontamiento, ya sea facilitándose o dificultando aquel proceso.

En relación a esto, también cabe señalar la diferencia entre estilo y estrategia de afrontamiento que realizan los autores Carver, Scheier y Weintraub (1989). Para ellos, mientras que el estilo es una predisposición del individuo a enfrentar la situación de una manera, la estrategia es un acto específico que se utiliza dentro de ese estilo. Dichos autores plantearon trece estrategias de afrontamiento agrupadas en tres estilos de afrontamiento. El primer estilo es el orientado hacia el problema, el cual incluye las estrategias: afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades competentes, postergación y búsqueda de apoyo social por razones instrumentales. El segundo estilo es el orientado hacia la emoción, el cual incluye estrategias como: búsqueda de apoyo social por razones emocionales, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, negación y acudir a la religión. Y finalmente, el tercer estilo es el evitativo que involucra: enfocar y liberar emociones, desentendimiento conductual y desentendimiento mental.

Por otro lado, según Blaxton y Begerman (2017) la importancia del afrontamiento radica en su protección frente a los efectos negativos del estrés, ya que este es capaz de interrumpir el vínculo entre el estrés y el bienestar. Sin embargo, recalcan que es importante comprender que la efectividad de ciertas estrategias de afrontamiento puede variar según la situación y conforme las personas van aumentando de edad.

Asimismo, Blaxton y Begerman (2017) diferencian los tipos de estrategias de afrontamiento según las concepciones de Pearlin y Schooler (1978), quienes entienden el afrontamiento como una conducta que protege a las personas de ser dañadas psicológicamente por la experiencia de problemática social, es decir, conducta que mediatiza el impacto que tiene la sociedad sobre sus miembros. Dichos autores asumen que las personas responden activamente frente a lo que les ocurre, y, por ello, entienden que el afrontamiento tiene tres propósitos funcionales (tipos de estrategias). Por un lado, se puede resituar la situación, lo que implica centrarse en el problema específico y trabajar para solucionarlo. En segundo lugar, se puede alterar su significado al reducir cognitivamente el impacto del estresor. Y finalmente, los individuos pueden disipar los efectos del estrés disipando las consecuencias emocionales y fisiológicas asociadas, ayudándolo a adaptarse a situaciones estresantes sin tener la necesidad de modificarlas o modificar su significado.

### **1.2.3. Estrés y afrontamiento académico**

Según una investigación de los autores Anitei *et al.* (2015), el estrés académico es la culminación de la actividad estudiantil, tanto por las diferentes cargas de trabajo como por el hecho de que, durante dicho periodo, los estudiantes se encuentran en una etapa de vida donde se deben enfrentar a diferentes cambios, entre la admisión a la universidad y el ingreso al mundo laboral. Por ello, se puede decir que

las diferentes causas de estrés son numerosas en dichos estudiantes. Algunas fuentes de estrés pueden encontrarse en el miedo a no rendir como se espera, la presión del tiempo, las preocupaciones económicas o las preocupaciones por las propias habilidades académicas de las que carecen. Así, este agotamiento a nivel académico puede producir el estrés psicológico, depresión, ideación suicida, comportamiento ansioso y otras dificultades personales y profesionales. Sin embargo, Clark, Murdock, y Koetting (2009) mencionan que la interacción entre profesor y alumno, en cuanto sea una interacción constante de confianza y apoyo por parte del profesor, puede ayudar al alumno a manejar el estrés de manera efectiva.

Por otro lado, Boneville-Roussy *et al.* (2017) afirman que la motivación predice el estrés y el afrontamiento en un contexto académico universitario, lo cual se refleja en los resultados de las evaluaciones de los estudiantes. Y así, esto está relacionado directamente con la decisión vocacional del estudiante, ya que influye en consecuencias académicas como el rendimiento o la deserción académica.

En relación al afrontamiento dentro del ámbito académico, Salavera, Usán, Pérez, Chato y Vera (2017) afirman que el hecho de conocer cómo los estudiantes afrontan los problemas, y los factores que determinan el uso de estrategias de afrontamiento, puede ayudar a determinar el proceso de aprendizaje de dichos alumnos, y, por lo tanto, su calidad de vida. Así, ellos consideran que el afrontamiento es

considerado una competencia psicosocial, que incluye el plano conductual, cognitivo y emocional.

### **1.3. Descripción de la realidad problemática**

Hoy en día, el estrés académico es vivido por los estudiantes de primeros ciclos de universidad, debido a la transición y proceso de adaptación que experimentan al salir del colegio e ingresar a una nueva etapa en sus vidas (Arce & Flores; 2011), sumado a las constantes situaciones de evaluación a las que son expuestos (Domínguez, Bonifacio & Caro; 2016). Esta situación, para ellos, suscita un estado de tensión psicológica, y es por ello que la prevalencia del estrés suele ser alta (Domínguez, Bonifacio & Caro; 2016). Así, se ha comprobado que las situaciones que lo generan, en su mayoría, son las intervenciones en clase, los trabajos obligatorios y los exámenes (Pozos, Preciado, Acosta, Aguilera & Delgado; 2014).

Velásquez *et al.* (2008) afirma que los estudiantes universitarios se encuentran en constantes enfrentamientos a demandas sociales y académicas exigidas por el medio. Es decir, no sólo experimentan el estrés de las evaluaciones continuas de sus maestros o autoridades, también pueden experimentar estrés proveniente del área social y grupo de pares con el que se relacionan cotidianamente. Estas exigencias los llevan a establecer su posición dentro de la institución educativa a la que pertenecen. Así, deben de estar preparados para soportar experiencias

emocionales negativas cuando no puedan ser capaces de responder frente a las demandas del mundo social o académico.

Asimismo, en universitarios, se ha observado que existen otros factores que influyen también en la experiencia de estrés dentro del ámbito académico, como son el contexto social y el contexto familiar. Un estudio planteado por Kreig (2013) tuvo como objetivo analizar la experiencia de estrés de estudiantes universitarios antes de ser matriculados y durante la carrera universitaria. Se concluyó que hay otros factores más allá de los académicos que contribuye al estrés, como el ambiente social y familiar, que podrían incluso estar relacionados con el fracaso académico. Esto podría relacionarse también con la insatisfacción con la carrera elegida, ya que se sabe que factores que influyen en ello también son de contexto social y familiar, como, por ejemplo, la presión de los padres por estudiar una carrera específica, o la presión social al no saber qué estudiar y elegir la carrera que la mayoría de amigos elige.

En cuanto al estrés académico, las situaciones que lo generan en su mayoría son las intervenciones en clase, los trabajos obligatorios y los exámenes (Pozos *at al.*; 2014). La identificación del estrés podría ayudar a entender los efectos dañinos que pueden causar en universitarios.

Por otro lado, se sabe que la experiencia universitaria no sólo se vive a través del estrés, sino también se puede generar estados de ansiedad, sobre todo frente a los exámenes o evaluaciones. A partir de ello, se observa que (Piemontesi *et. al.*; 2012) las personas con menor ansiedad tienden a las estrategias de aproximación y acomodación, mientras que

los que presentan mayor ansiedad tienden a la autculpa y a la rumiación autofocalizada. Así, se puede ver un estudio que relacionó el tema de los estilos de afrontamiento a una situación académica específica, como son los exámenes. Esto nos da como antecedentes factores académicos que generan un estrés significativo, que se relaciona y se puede explicar a través de la comprensión de los estilos de afrontamiento.

Existe también otro tema relacionado que involucra el abandono del estudio universitario, siendo el 25% de los estudiantes que comienzan (Cabrera *et al.*; 2006). Las razones que priman frente a la deserción universitaria están relacionadas a variables del alumnado, más que a variables del ambiente. En cuanto a las variables del alumnado se encontraron las características psicológicas y las pocas estrategias o actividades de estudio. Asimismo, se puede ver que la mayoría de las personas que abandonan los estudios continúan otros en otra institución, por lo tanto, no es una incapacidad para el estudio sino una falta de satisfacción con lo estudiado previamente.

El estrés, desde una teoría transaccional, es entendido como la respuesta a hechos que perturban o amenazan con perturbar nuestro funcionamiento físico o psicológico (Lazarus & Folkman; 1986), mientras que los estilos de afrontamiento vienen a representar los esfuerzos orientados hacia la acción para manejar las demandas ambientales (Buendía; 1996). El estrés percibido, los estilos de afrontamiento pasivos y el estado de ánimo negativos están relacionados (Sánchez, Jiménez-Torres, Miró & Martínez; 2012). Es decir, se puede explicar que el estado

de ánimo negativo puede deberse al nivel de estrés y la utilización frecuente de estrategias de afrontamiento pasivas. Un estado de ánimo negativo, en este caso, podría ser la falta de satisfacción con una carrera elegida.

Por el contrario, existe una relación positiva entre el nivel de bienestar subjetivo y los estilos de afrontamiento al estrés (Uribe *et al.*; 2013). Quienes presentan un estado de ánimo positivo tienden a tener un mayor repertorio de estilos de afrontamiento y de manera eficaz.

Así también, se ha examinado (Deatherage; 2014) la asociación entre el estrés percibido, el tiempo que se pasa en internet, los motivos par usar internet, y las estrategias de afrontamiento, llegando a observar que los motivos para estar conectados a internet son un predictor negativo de estrés percibido, a mayor tiempo en internet, mayor será el estrés, y las horas que pasan en internet están siendo directamente proporcionales a los niveles de estrés, ya que tienden a evadir el afrontamiento de problemas. Con ello, se puede plantear que el estrés y el tiempo que se toma frente a una misma actividad están relacionados.

#### **1.4. Formulación del problema**

Como problema de investigación se plantea: ¿Cual es la relación entre la respuesta al estrés y las estrategias y estilos de afrontamiento en estudiantes de primer ciclo de una Universidad privada de Lima?

## **1.5. Objetivos de la investigación**

El objetivo general de la investigación es determinar la relación que existe entre las respuestas al estrés y los estilos de afrontamiento en estudiantes de primer ciclo de una Universidad privada de Lima Metropolitana.

Como objetivos específicos se encuentran:

- Realizar un análisis psicométrico de las pruebas aplicadas a estudiantes de primer ciclo de una Universidad privada de Lima Metropolitana.
- Identificar las respuestas al estrés en estudiantes de primer ciclo de una Universidad privada de Lima Metropolitana.
- Identificar los estilos de afrontamiento en estudiantes de primer ciclo de una Universidad privada de Lima.
- Conocer la relación entre las respuestas al estrés y los estilos de afrontamiento según las variables de edad y sexo en estudiantes de primer ciclo de una Universidad privada de Lima.

## **1.6. Justificación de la investigación**

### **1.6.1. Importancia de la investigación**

En cuanto a la importancia de esta investigación, se dará un aporte teórico de cómo se relacionan las variables de respuesta al estrés y las variables de estilos de afrontamiento para el campo de la psicología clínica relacionado con dicha población. Esto contribuye a conocer más

cómo puede verse afectado el adecuado desarrollo y bienestar emocional por parte de la población de estudiantes universitarios.

Asimismo, se considera que el estudio de las respuestas al estrés y los estilos de afrontamiento en estudiantes de primer ciclo será un aporte significativo al conocimiento de las características de dicha población en cuanto al tema de estrés académico. Se determinará qué posibles factores pueden llevar a un nivel de estrés, en los primeros meses de formación universitaria, que perjudique o impida una formación académica adecuada a futuro. Asimismo, se podrá hacer estudios en cuanto a las respuestas al estrés y estilos de afrontamiento según cada carrera universitaria para poder lograr un análisis comparativo. Todo esto puede llevar a realizar evaluaciones más detalladas a aquellos estudiantes que perfilen dichos factores de riesgo para poder actuar desde el inicio.

Por otro lado, este estudio permite que, al conocer las características de dicha población, se puedan realizar intervenciones que permitan o fomenten un adecuado manejo del estrés académico por parte de los estudiantes universitarios, pudiendo prevenir la deserción estudiantil y tener un mejor pronóstico académico a lo largo de sus carreras universitarias. Con ello, sería conveniente realizar programas de manejo del estrés, tanto de intervención primaria como secundaria que puedan ser parte de la formación universitaria en sus inicios.

Finalmente, serían las instituciones de educación superior las que podrían beneficiarse con los resultados al conocer las respuestas al estrés y estilos de afrontamiento de sus alumnos, para poder hacer estudios futuros que relacionen esta situación de estrés con el rendimiento académico en todos los niveles de formación universitaria. Ello puede permitir el contraste entre la experiencia de estrés en los primeros ciclos universitarios con la experiencia de estrés en los siguientes ciclos, de tal manera que se pueda comparar si este incrementa o disminuye. Así también, dichos resultados podrían ser utilizados para elaborar programas que permitan fomentar las habilidades o mecanismos necesarios para enfrentar las situaciones estresantes en el periodo completo de vida universitaria.

### **1.6.2. Viabilidad de la investigación**

Se consideró que la investigación fue viable, ya que se contó, en primer lugar, con los recursos humanos necesarios (acceso a la muestra) y el apoyo de la institución universitaria para realizar el proceso de evaluación.

Por otro lado, se contó con los recursos materiales como son las pruebas para evaluar a los participantes.

### **1.6.3. Limitaciones del estudio**

Al haber utilizado una muestra de estudiantes de primer ciclo de una Universidad privada de Lima Metropolitana, este estudio no permitirá

generalizar los resultados a todos los estudiantes universitarios de Lima.

Por otro lado, hay que tomar en cuenta que los resultados de las pruebas podrían reflejar aspectos o situaciones sobre condiciones o factores que los afectan en el momento de la prueba. Habría que reevaluar a los mismos sujetos luego de un periodo de tiempo para observar si dichas tendencias de afrontamiento continúan estables.

## **1.7. Definición de términos básicos**

### **Estrés**

Desequilibrio sustancial entre las demandas ambientales y la capacidad de respuesta del organismo con su entorno (Buendía; 1996).

### **Respuesta al estrés**

Reacción o nivel de comportamiento frente al peligro que amenaza al individuo o situación de estrés, los cuales pueden ser: nivel motor, nivel neurovegetativo y nivel subjetivo-cognitivo (Huber; 1980).

### **Estilos de afrontamiento**

Pensamientos y conductas que la persona usa para manejar las demandas, internas y externas, de las situaciones evaluadas como estresantes, los cuales están agrupados en: afrontamiento orientado al problema, afrontamiento orientado a la emoción y otros estilos de afrontamiento (Lazarus y Folkman; 1986).

## **CAPÍTULO II METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **2.1. Diseño metodológico**

En cuanto al diseño, el presente estudio es de tipo cuantitativo, y se basó en una investigación de tipo no experimental, la cual se define por la ausencia de control directo sobre las variables independientes, ya que no se manipularon las variables de dicho estudio (Kerlinger & Lee; 2000). Asimismo, se utilizó una estrategia asociativa de estudio comparativo (la cual se define por la exploración de la relación funcional existente entre variables, siendo el objeto de la exploración la comparación de grupos) de tipo transversal (comparación intersujetos) (Ato, López & Benavente; 2013), puesto que se busca establecer la relación entre estrés y los estilos de afrontamiento en estudiantes universitarios de primer ciclo, conociendo los elementos distintivos de estrés percibido y estilos de afrontamiento característicos de la muestra.

### **2.2. Diseño muestral**

La población a quien fue dirigido este estudio son todos los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana que cursan el primer ciclo académico. Por lo tanto, los participantes fueron hombres y mujeres entre 16 y 20 años de edad.

Siendo una población de 2568 estudiantes de primer ciclo, tomando en cuenta un error de 5% y un nivel de confianza al 90%, el tamaño requerido para que la muestra sea representativa es de 244 (Hernández, Fernández

& Baptista; 2014). Dicho esto, la muestra constará de 253 estudiantes, siendo 126 hombres y 127 mujeres.

Asimismo, el muestreo ha sido no probabilístico, intencional y por conveniencia (Hernández, Fernández & Baptista; 2014), ya que se tenía acceso sólo a algunos estudiantes de primer ciclo de dicha universidad privada de Lima.

### **2.3. Técnicas de recolección de datos**

#### *Ficha de datos personales*

Esta ficha se incluyó como encabezado del cuestionario, y contenía los datos de edad y sexo de los participantes.

#### *Escala de Respuesta al Estrés MNC - Abreviada (Burga; 2009)*

El objetivo de esta escala es medir el tipo de respuesta que ejecuta la persona al encontrarse bajo una situación estresante y se encuentra dirigida a estudiantes universitarios. Dicha escala cuenta con 36 ítems, los cuales agrupan 3 áreas de respuesta al estrés. Cada ítem consta de una oración que describe un tipo de reacción en situaciones estresantes para la persona, donde la persona evaluada debe marcar la frecuencia que le ocurre lo señalado, teniendo 5 opciones de respuesta. Las sub-escalas que se evalúan son: respuesta motora (sub-escala M), respuesta neurovegetativa (sub-escala N) y respuesta cognitiva-afectiva (sub-escala C) (Burga, 2009).

En relación a la confiabilidad de la prueba, según el alpha de Cronbach, se observa que la sub-escala M alcanza un índice de .86, la sub-escala N alcanza un índice de .80, y la sub-escala C alcanza un índice de .88 (Burga, 2009). Asimismo, en cuanto a la validez de dicha prueba, se observa que la varianza explicada se encuentra entre 51,5% y 61,5% en las tres escalas (Burga, 2009). Estos resultados reflejan que el instrumento cumple con un buen criterio de validez y de confiabilidad.

*Cuestionario de Estilos de afrontamiento al Estrés COPE (Carver, Scheier & Weintraub; 1989)*

El objetivo de este cuestionario es medir las estrategias e identificar los estilos de afrontamiento que utiliza la persona frente a una situación estresante. Dicho cuestionario cuenta con 52 ítems que pretenden evaluar 13 estrategias de afrontamiento agrupadas en 3 estilos de afrontamiento. Dicho cuestionario está dirigido a personas mayores de 16 años.

Los estilos de afrontamiento son: afrontamiento orientado al problema, afrontamiento orientado a la emoción y otros estilos de afrontamiento. Asimismo, el afrontamiento orientado al problema abarca cinco estrategias: el afrontamiento activo, la planificación, la supresión de otras actividades, la postergación del afrontamiento y la búsqueda de soporte social. El afrontamiento orientado a la emoción también abarca cinco estrategias: la búsqueda de soporte emocional, la reinterpretación positiva, aceptación, acudir a la religión y la negación. Y, finalmente, los otros estilos de afrontamiento comprenden tres estrategias: la liberación

de emociones, el desentendimiento conductual, y el desentendimiento mental.

El análisis psicométrico de la prueba original fue evaluado en términos de consistencia interna y validez (Carver, *et al.*; 1989). Las escalas a medir presentaron índices de alpha de Cronbach entre .45 y .92, mientras que la validez de constructo se hizo mediante un análisis factorial, obteniendo 11 factores con valores eigen mayores a 1.0 (Carver, *et al.*; 1989).

La última adaptación de dicho instrumento en el Perú ha sido trabajada por Cassaretto y Chau (2016) en un grupo de 300 estudiantes universitarios de Lima, entre los 16 y 25 años, conformado por hombres y mujeres. Los resultados arrojaron un alpha de Cronbach entre .54 y .91 entre las estrategias de afrontamiento. Asimismo, realizaron un análisis factorial exploratorio a nivel de ítems, que muestra la existencia de 13 factores que explican 65.15 % de varianza. Sin embargo, demostraron que un nuevo modelo de factores se ajusta más a los requerimientos mínimos requeridos, siendo los factores a analizar: orientado al problema, orientado a la emoción y evitativo. En base a estos se realizó un análisis de consistencia interna para los factores, hallando índices de alfa de Cronbach de .73 para el primer factor, de .59 para el segundo y .70 para el tercero. Estos resultados demuestran que la prueba cumple con un adecuado índice de confiabilidad y validez.

## **2.4. Procedimiento**

En primer lugar, se redactó una carta pidiendo permiso a la universidad privada de Lima Metropolitana donde se iba a evaluar a los estudiantes de primer ciclo.

En segundo lugar, obtenido dicho permiso, se redactó un consentimiento informado para los alumnos que serían evaluados, tanto para que sean firmados por aquellos mayores de edad, o para que sean firmados por los padres de aquellos menores de edad. En dicho consentimiento se informó sobre los alcances de su participación en el estudio y la confidencialidad de los resultados. Este consentimiento fue entregado a los estudiantes para que sea debidamente firmado por quien corresponda en cada caso.

En tercer lugar, se aplicó la Escala de Respuesta al Estrés MNC – Abreviada y el cuestionario de Estilos de afrontamiento al Estrés COPE, junto con la ficha de datos personales, a los estudiantes que habían presentado el consentimiento informado firmado. La aplicación se realizó en sus salones de clase habituales en coordinación con el profesor de la asignatura del día.

Finalmente, las respuestas a las evaluaciones fueron codificadas y vaciadas en una base de datos en el programa estadístico SPSS, con el cual se efectuaron los análisis correspondientes mediante técnicas estadísticas.

## 2.5. Técnicas estadísticas para el procesamiento de la información

En primer lugar, se procedió a realizar el análisis psicométrico utilizando correlaciones policóricas al ser variables ordinales:

1. Análisis factorial exploratorio para poder determinar la validez de las pruebas, utilizando las técnicas de KMO y Test de Esfericidad de Bartlett, ya que se cuenta con correlaciones suficientemente altas entre los ítems y un tamaño de muestra adecuado.
2. Análisis paralelo para determinar cuántos factores se encuentran.
3. Análisis de rotación utilizando la técnica ortogonal, en caso los factores no presenten correlación entre ellos, u oblicua, en caso los factores sí presenten correlación entre ellos.
4. Análisis de confiabilidad utilizando el alpha de Cronbach.

En segundo lugar, se realizó el análisis de supuestos:

5. Prueba de normalidad utilizando la técnica de Kolmogorov-Smirnoff, que permite determinar si la distribución es normal o no.

En tercer lugar, se realizó el análisis de principales:

6. Dependiendo si la distribución de los datos es normal o no, se utilizó la técnica de Pearson o Spearman para analizar las principales correlaciones.
7. Se analizaron las regresiones entre las variables predictoras de estilos de afrontamiento y la variable de criterio que sería la respuesta al estrés.
8. Se analizó las diferencias entre el sexo, utilizando la U Mann Whitney en caso la distribución de los datos no sea normal, o un análisis de

varianza (t de student) en caso la distribución de los datos sí sea normal.

9. Se analizó las diferencias entre edades, utilizando la técnica de Kruskal Wallis en caso la distribución de los datos no sea normal, o un análisis de varianza (ANOVA) en caso la distribución de los datos sí sea normal.

## **2.6. Aspectos éticos**

Para la administración de las pruebas a la muestra seleccionada se procedió, en primer lugar, a informar acerca del procedimiento y solicitar un consentimiento informado firmado por los participantes, en caso de ser mayores de edad, o por los padres, en caso de ser menores de edad. Por otro lado, se trabajó en base a la confidencialidad respetando el anonimato de los participantes, lo cual también puede disminuir la deseabilidad social. Asimismo, se respetó el anonimato de la institución educativa. Finalmente, se trabajó con los datos exclusivamente para fines académicos y de investigación.

## CAPÍTULO III RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados que responden a los objetivos de la investigación. En primer lugar, se presenta el análisis psicométrico de los instrumentos utilizados. En segundo lugar, se presenta el análisis de supuestos para las pruebas de normalidad de ambos instrumentos. En tercer lugar, se presenta el análisis de principales evidenciando las correlaciones entre estrés y afrontamiento. Y en último lugar, se presentan los análisis complementarios para determinar la diferencia entre estrés y afrontamiento según sexo y edad.

### 3.1. Análisis psicométrico

Para el análisis psicométrico se utilizó el análisis factorial exploratorio utilizando el método de extracción ULS. Asimismo, se utilizaron correlaciones policóricas porque es el método adecuado para variables ordinales (Dominguez; 2014).

#### *Escala de Respuesta al Estrés MNC – abreviada*

Se realizó un análisis factorial exploratorio de la prueba de Respuesta al Estrés MNC – abreviada. En primer lugar, se comprobó que la matriz de correlaciones policóricas era adecuada para realizar dicho análisis factorial. Para esto se observó que la determinante de la matriz era .000001 lo cual indica que la matriz puede ser reducida a factores. Para ello, la prueba de Barlett fue significativa indicando que hay correlaciones

significativas entre los ítems ( $\chi^2[595, N = 252] = 3219.5, p = .000010$ ). Así también, la medida de Kaiser-Meyer-Olkin fue adecuada (KMO = .844). Por lo tanto, se concluye que la matriz es adecuada para realizar un análisis factorial.

En segundo lugar, se utilizó el método de Hull para seleccionar la cantidad de factores adecuados para retener, y el método indicó que era apropiado retener sólo un factor. Debido a ello, no fue necesario rotar los resultados y a continuación se presenta la tabla 1 que muestra los ítems y sus cargas factoriales. Cabe indicar que se eliminó el ítem 15 porque su carga factorial era muy baja (.25). Adicionalmente, el modelo de un solo factor explicó el 23% de la varianza de los ítems.

**Tabla 1***Ítems y carga factorial – MNC*

<b>Variable</b>	<b>Carga Factorial</b>
E1 Siento que mi temperatura corporal cambia	.36
E2 Me siento frustrado	.47
E3 Siento los músculos contraídos	.32
E4 No me puede concentrar en lo que estoy haciendo	.51
E5 Me siento intranquilo	.51
E6 Siento dolores en los hombros	.30
E7 Tengo sensaciones de hormigueo en la piel	.31
E8 Siento que mis piernas tiemblan	.38
E9 Siento debilidad general	.65
E10 Me siento mareado	.39
E11 Pienso que soy una persona mediocre	.58
E12 Me olvido de lo que tengo que hacer	.50
E13 Me canso con facilidad	.55
E14 Pienso en cosas que no puede sacar de mi mente	.54
E16 Sufro de problemas digestivos	.40
E17 Olvido donde he dejado las cosas	.39
E18 Me despierto varias veces en la noche	.30
E19 Siento que las piernas me pesan	.45
E20 Siento dolores en la nuca	.33
E21 Me es difícil conciliar el sueño	.41
E22 Me distraigo fácilmente	.42
E23 Me arde la boca del estómago	.36

E24	Siento que me falta energía para realizar mis actividades	.51
E25	Siento que soy incapaz de enfrentar nuevas responsabilidades	.56
E26	Siento calambres en las piernas	.31
E27	Mis manos sudan	.32
E28	Mi corazón late de manera irregular	.51
E29	Tengo palpitaciones aceleradas	.51
E30	Me tiemblan las manos	.50
E31	Siento mi cuerpo tenso y rígido	.53
E32	Pienso que todo lo que hago está mal	.64
E33	Me es difícil concentrarme en mis actividades	.56
E34	Siento que ninguna actividad me interesa en realidad	.47
E35	Sudo en abundancia	.33
E36	Me falta el aire	.41
<b>Confiabilidad Estimada</b>		<b>.91</b>
<b>Varianza Explicada</b>		<b>23%</b>

Fuente: autor de la tesis

En cuanto a la confiabilidad, se calculó el alpha de Cronbach estándar y el alpha de Cronbach ordinal basado en correlaciones policóricas. El alpha de Cronbach estándar fue de .89, mientras el alpha de Cronbach ordinal fue de .91. A continuación se muestran los ítems y las correlaciones ítem-total corregidas tanto para el alpha de Cronbach estándar como para el ordinal en la tabla 2.

**Tabla 2***Análisis de confiabilidad – MNC*

	Ítem	Correlación elemento- total corregida	Correlación elemento- total corregida
E1	Siento que mi temperatura corporal cambia	.35	.41
E2	Me siento frustrado	.42	.47
E3	Siento los músculos contraídos	.33	.38
E4	No me puede concentrar en lo que estoy haciendo	.47	.53
E5	Me siento intranquilo	.48	.52
E6	Siento dolores en los hombros	.31	.37
E7	Tengo sensaciones de hormigueo en la piel	.31	.38
E8	Siento que mis piernas tiemblan	.37	.49
E9	Siento debilidad general	.60	.67
E10	Me siento mareado	.38	.47
E11	Pienso que soy una persona mediocre	.52	.62
E12	Me olvido de lo que tengo que hacer	.46	.52
E13	Me canso con facilidad	.50	.56
E14	Pienso en cosas que no puede sacar de mi mente	.51	.55
E16	Sufro de problemas digestivos	.40	.47
E17	Olvido donde he dejado las cosas	.37	.41
E18	Me despierto varias veces en la noche	.30	.35
E19	Siento que las piernas me pesan	.45	.56

E20	Siento dolores en la nuca	.34	.41
E21	Me es difícil conciliar el sueño	.39	.45
E22	Me distraigo fácilmente	.38	.44
E23	Me arde la boca del estómago	.36	.45
E24	Siento que me falta energía para realizar mis actividades	.47	.53
E25	Siento que soy incapaz de enfrentar nuevas responsabilidades	.49	.56
E26	Siento calambres en las piernas	.31	.41
E27	Mis manos sudan	.31	.36
E28	Mi corazón late de manera irregular	.49	.58
E29	Tengo palpitaciones aceleradas	.50	.58
E30	Me tiemblan las manos	.48	.57
E31	Siento mi cuerpo tenso y rígido	.51	.56
E32	Pienso que todo lo que hago está mal	.58	.67
E33	Me es difícil concentrarme en mis actividades	.50	.57
E34	Siento que ninguna actividad me interesa en realidad	.41	.47
E35	Sudo en abundancia	.34	.42
E36	Me falta el aire	.41	.53
		<b>Normal</b>	<b>Ordinal</b>
<b>Alpha de Cronbach</b>		<b>.89</b>	<b>.91</b>

*Fuente: autor de la tesis*

### *Cuestionario de Estilos de afrontamiento al Estrés COPE*

Se realizó un análisis factorial exploratorio del Cuestionario de Estilos de afrontamiento al Estrés COPE. En primer lugar, se comprobó que la

matriz de correlaciones policóricas era adecuada para realizar dicho análisis factorial. Para esto se observó que la determinante de la matriz era 0.00000000001, lo cual indica que la matriz puede ser reducida a factores. Para ello, la prueba de Barlett fue significativa indicando que hay correlaciones significativas entre los ítems ( $\chi^2[595, N = 253] = 3219.5, p = 0.000010$ ). Así también, la medida de Kaiser-Meyer-Olkin fue adecuada ( $KMO = 0.775$ ). Por lo tanto, se concluye que la matriz es adecuada para realizar un análisis factorial.

En segundo lugar, se utilizó el método de MAP para seleccionar la cantidad de factores adecuados para retener, y el método indicó que era apropiado retener cuatro factores, los cuales coincidían cercanamente con el afrontamiento basado en la emoción, basado en el problema, evitativo y apoyo en la religión. Este modelo de cuatro factores explicaba en total el 41% de la varianza de los ítems. Sin embargo, se procedió a eliminar el ítem 1 (Hago actividades adicionales para quitarme de encima el problema), 21 (Acepto que el hecho ha ocurrido y que no puede ser cambiado) y 52 (Duermo más de lo usual) porque no cargaban a ningún factor, y el ítem 34 (Me acostumbro a la idea de que el hecho sucedió) porque tenía carga doble, en Afrontamiento Evitativo y Afrontamiento basado en el Problema. Por lo tanto, se realizó un segundo análisis sin dichos ítems utilizando el método de MAP, donde el factor de afrontamiento de apoyo a la religión se conjugó con el factor de afrontamiento basado en la emoción, y se procedió a eliminar el ítem 4 (Me fuerzo a mí mismo (a) a esperar el momento apropiado para hacer

algo) porque no cargaba a ningún factor. Así se logra el modelo final de tres factores para dicha prueba que explica el 38% del total de la varianza, como se muestra en la tabla 3, contando con 47 ítems. Se estima que estos factores tienen altas correlaciones porque en todos los casos las cargas factoriales son superiores a .3, y se observan correlaciones bajas entre los factores que se reportan en la tabla 3.

**Tabla 3**

*Ítems y carga factorial - COPE*

Ítem	Emoción	Evitativo	Problema
19 Trato de conseguir apoyo de amigos o parientes	.81		
32 Hablo con alguien sobre cómo me siento	.80		
31 Hablo con alguien que pueda saber más de la situación	.78		
18 Trato de conseguir el consejo de alguien sobre qué hacer	.77		
45 Busco la simpatía y la comprensión de alguien	.75		
6 Hablo de mis sentimientos con alguien	.73		
44 Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto sobre el problema	.67		
5 Le pregunto a personas que han tenido experiencias similares, qué hicieron	.60		
23 Dejo salir mis sentimientos	.59		
22 Pongo mi confianza en Dios	.51		

9	Busco la ayuda de Dios	.50
35	Intento encontrar consuelo en mi religión	.47
48	Rezo más que de costumbre	.42
36	Siento que me altero mucho y expreso demasiado todo lo que siento	.37
24	Me hago la idea de que nada ha ocurrido	.73
51	Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en solucionar un problema	.71
50	Me digo a mi mismo (a) "esto no es real"	.68
11	Me rehúso a creer que eso ha sucedido	.67
37	Actúo como si no hubiese ocurrido	.63
12	Dejo de realizar intentos para conseguir lo que quiero	.62
38	Admito que no puedo lidiar con el problema, y dejo de intentar resolverlo	.59
25	Dejo de intentar alcanzar mi meta	.55
8	Aprendo a vivir con el problema	.44
17	No hago nada hasta que la situación lo permita	.44
10	Me molesto y doy rienda suelta a mis emociones	.39
39	Sueño despierto (a) con cosas distintas al problema	.38

26	Me voy al cine o veo televisión para pensar menos en eso	.34
49	Me molesto y soy consciente de ello	.33
13	Me dedico al trabajo o a otras actividades para no pensar en la situación estresante	.32
15	Hago un plan de acción	.73
42	Trato de evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos para enfrentar la situación	.70
40	Realizo acciones dirigidas a enfrentar el problema	.70
2	Trato de idear una estrategia sobre lo que debo de hacer	.68
41	Pienso en cómo podría manejar mejor el problema	.67
14	Concentro mis esfuerzos en hacer algo respecto al problema	.65
27	Hago paso a paso lo que debe hacerse	.61
28	Pienso bastante sobre los pasos que debo seguir	.57
16	Me concentro en tratar este problema y, si es necesario, dejo de lado otras cosas	.53
46	Trato que mi experiencia me haga, o me lleve a madurar	.47
33	Aprendo algo de la experiencia	.43
43	Me controlo para no hacer las cosas apresuradamente	.41
47	Acepto la realidad de lo sucedido	.39

3	Dejo de lado otras actividades para poder concentrarme en el problema			.39
20	Intento ver el problema desde un punto de vista diferente, para hacerlo parecer más positivo			.34
30	Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar demasiado rápido			.34
7	Busco el lado bueno en lo que está sucediendo			.33
29	No me dejo distraer por otros pensamientos o actividades			.33
<b>Confiabilidad Estimada</b>		<b>.93</b>	<b>.89</b>	<b>.90</b>
<b>Varianza Explicada</b>		<b>.15</b>	<b>.14</b>	<b>.09</b>
Correlaciones entre Factores				
F1		1.00	.09	.15
F2		.09	1.00	-.17
F3		.15	-.17	1.00

Fuente: autor de la tesis

En cuanto a la confiabilidad, se calculó el alpha de Cronbach estándar y el alpha de Cronbach ordinal basado en correlaciones policóricas para cada factor. Para el factor de Afrontamiento basado en la Emoción, el alpha de Cronbach estándar fue de .86, mientras el alpha de Cronbach ordinal fue de .91. Para el factor de Afrontamiento basado en el Problema, el alpha de Cronbach estándar fue de .84, mientras el alpha de Cronbach ordinal fue de .87. Finalmente, para el factor de Afrontamiento Evitativo, el alpha de Cronbach estándar fue de .8, mientras el alpha de Cronbach

ordinal fue de .85. A continuación se muestra los ítems y las correlaciones ítem-total corregidas tanto para el alpha de Cronbach estándar como para la ordinal de los tres factores en la tabla 4.

**Tabla 4**

*Análisis de Confiabilidad - COPE*

**Afrontamiento basado en la Emoción**

Ítem	Correlación elemento-total corregida	Correlación elemento-total corregida
19 Trato de conseguir apoyo de amigos o parientes	.70	.79
32 Hablo con alguien sobre cómo me siento	.69	.78
31 Hablo con alguien que pueda saber más de la situación	.66	.76
18 Trato de conseguir el consejo de alguien sobre qué hacer	.66	.76
45 Busco la simpatía y la comprensión de alguien	.63	.71
6 Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto sobre el problema	.60	.70
44 Le pregunto a personas que han tenido experiencias similares. qué hicieron	.52	.68
5 Hablo de mis sentimientos con alguien	.60	.61
23 Dejo salir mis sentimientos	.51	.59
22 Pongo mi confianza en Dios	.53	.65
9 Busco la ayuda de Dios	.51	.64
35 Intento encontrar consuelo en mi religión	.49	.62

48	Rezo más que de costumbre	.44	.53
36	Siento que me altero mucho y expreso demasiado todo lo que siento	.32	.39
		<b>Normal</b>	<b>Ordinal</b>
<b>Alpha de Cronbach</b>		<b>.89</b>	<b>.91</b>

---

### Afrontamiento Evitativo

---

Ítem	Correlación elemento-total corregida	Correlación elemento-total corregida	
24	Me hago la idea de que nada ha ocurrido	.54	.71
51	Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en solucionar un problema	.55	.71
50	Me digo a mi mismo (a) "esto no es real"	.48	.65
11	Me rehúso a creer que eso ha sucedido	.50	.66
37	Actúo como si no hubiese ocurrido	.46	.61
12	Dejo de realizar intentos para conseguir lo que quiero	.45	.62
38	Admito que no puedo lidiar con el problema. y dejo de intentar resolverlo	.45	.60
25	Dejo de intentar alcanzar mi meta	.37	.53
8	Aprendo a vivir con el problema	.37	.44
17	No hago nada hasta que la situación lo permita	.34	.44
10	Me molesto y doy rienda suelta a mis emociones	.35	.42
39	Sueño despierto (a) con cosas distintas al problema	.36	.44
26	Me voy al cine o veo televisión para pensar menos en eso	.37	.42
49	Me molesto y soy consciente de ello	.29	.36

13	Me dedico al trabajo o a otras actividades para no pensar en la situación estresante	.32	.37
----	--	-----	-----

---

	<b>Normal</b>	<b>Ordinal</b>
<b>Alpha de Cronbach</b>	<b>.8</b>	<b>.85</b>

---

**Afrontamiento basado en el Problema**

---

Ítem	Correlación elemento-total corregida	Correlación elemento-total corregida	
15	Hago un plan de acción	.62	.72
42	Trato de evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos para enfrentar la situación	.58	.68
40	Realizo acciones dirigidas a enfrentar el problema	.59	.7
2	Pienso en cómo podría manejar mejor el problema	.58	.66
41	Trato de idear una estrategia sobre lo que debo de hacer	.57	.69
14	Concentro mis esfuerzos en hacer algo respecto al problema	.56	.67
27	Hago paso a paso lo que debe hacerse	.52	.62
28	Pienso bastante sobre los pasos que debo seguir	.48	.57
16	Me concentro en tratar este problema y si es necesario. dejo de lado otras cosas	.41	.5
46	Trato que mi experiencia me haga. o me lleve a madurar	.45	.55
33	Aprendo algo de la experiencia	.41	.52
43	Me controlo para no hacer las cosas apresuradamente	.36	.44

47	Acepto la realidad de lo sucedido	.33	.42
3	Dejo de lado otras actividades para poder concentrarme en el problema	.29	.36
20	Busco el lado bueno en lo que está sucediendo	.35	.38
30	Intento ver el problema desde un punto de vista diferente. para hacerlo parecer más positivo	.32	.39
7	Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar demasiado rápido	.31	.43
29	No me dejo distraer por otros pensamientos o actividades	.29	.35
		<b>Normal</b>	<b>Ordinal</b>
<b>Alpha de Cronbach</b>		<b>.84</b>	<b>.87</b>

Fuente: autor de la tesis

### 3.2. Análisis de supuestos

Se calcularon los promedios por escalas para tener puntajes totales para cada sujeto. Se analizó la normalidad de estos puntajes y sus medias y desviaciones estándar. Se observa que el Estrés ( $p = .2$ ) y el Afrontamiento basado en el Problema ( $p = .09$ ) se distribuyen de manera normal, mientras que el Afrontamiento basado en la Emoción ( $p = .02$ ) y el Afrontamiento Evitativo ( $p = <.001$ ) no se distribuyen de manera normal, como se observa en la tabla 5.

**Tabla 5***Prueba de Normalidad - Kolmogrov-Smirnov*

<b>Variable</b>	<b>Media</b>	<b>DS</b>	<b>D</b>	<b>p</b>
Estrés	2.36	.47	.05	.200*
Evitativo	1.85	.40	.07	<.001
Emoción	2.22	.61	.06	.02
Problema	2.70	.43	.05	.09*

\* p &gt; .05

Fuente: autor de la tesis

**3.3. Análisis de principales**

Se procedió a analizar las correlaciones entre las variables, y se observó correlaciones significativas y positivas entre Estrés y Afrontamiento Evitativo, como se muestra en la tabla 6 (correlaciones de Pearson sobre la diagonal, correlaciones de Spearman por debajo de la diagonal). Las demás correlaciones no alcanzaron el nivel de significancia práctico para estudio de Ciencias Sociales (Ferguson; 2009).

**Tabla 6***Correlaciones entre las variables*

	<b>Estrés</b>	<b>Evitativo</b>	<b>Emoción</b>	<b>Problema</b>
<b>Estrés</b>	1	.41**	.12	-.05
<b>Evitativo</b>	.43**	1	.16**	-.07
<b>Emoción</b>	.13*	.13*	1	.15*
<b>Problema</b>	-.04	-.11	.14*	1

\* p &gt; .05, \*\* p &gt; .01

Fuente: autor de la tesis

Adicionalmente se construyó un modelo de regresión múltiple para predecir el estrés a partir de los diferentes tipos de afrontamiento de la persona. Se observó que el modelo construido fue, significativamente, un mejor predictor que la media ( $F(3,249) = 16.92; p < .001$ ), explicando el 16.9% de la varianza en la variable de estrés. El tamaño del efecto corresponde a un efecto de tamaño mediano según Cohen (1992). En la tabla 7 se muestran los coeficientes de regresión tanto no estandarizados como estandarizados.

**Tabla 7**

*Coeficientes de regresión*

	<b>Coeficientes no estandarizados</b>		<b>Coeficientes tipificados</b>	<b>t</b>	<b>Sig.</b>
	B	Error típ.	Beta		
(Constante)	1.52	.23		6.74	0
Evitativo	.46	.07	.4	6.72	0
Emoción	.04	.05	.06	.97	.34
Problema	-.04	.07	-.04	-.63	.53

a Variable dependiente: Estrés

Fuente: autor de la tesis

### 3.4. Análisis complementarios

Finalmente se analizaron las diferencias por sexo y edad como parte de análisis complementario.

En cuanto a las diferencias por sexo, debido a que el Estrés y el Afrontamiento basado en el Problema se distribuyen de manera normal, se usó la prueba t de muestras independientes para comparar dos grupos. Para el caso del Afrontamiento basado en la Emoción y el Afrontamiento Evitativo, al distribuirse de manera no normal, se usó la prueba de U Mann Whitney para comparar ambos grupos.

En el caso del Estrés se confirmó la igualdad de varianzas entre los grupos ( $F(251) = 0.052$ ;  $p = .82$ ), y no se observaron diferencias entre hombres y mujeres ( $t(251) = -1.65$ ;  $p = .101$ ). En el caso del Afrontamiento basado en el Problema se confirmó la igualdad de varianzas entre los grupos ( $F(251) = 0.288$ ;  $p = .592$ ) y no se observaron diferencias entre hombre y mujeres ( $t(251) = -0.741$ ;  $p = .459$ ). En cambio, en el caso del Afrontamiento basado en la Emoción y el Afrontamiento Evitativo, sí se observaron diferencias significativas entre hombres y mujeres como se indica en la tabla 8. Los hombres tienden más al Afrontamiento Evitativo, mientras las mujeres tienden más al Afrontamiento basado en la Emoción.

**Tabla 8***Diferencias de variables según sexo*

	<b>Evitativo</b>	<b>Emoción</b>
U de Mann-Whitney	6534.5	6161.5
W de Wilcoxon	14662.5	14162.5
Z	-2.52	-3.16
<b>Sig. Asintót. (bilateral)</b>	<b>.012</b>	<b>.002</b>

Fuente: autor de la tesis

En cuanto a las diferencias por edad, debido a que había sólo cuatro grupos, se prefirió hacer comparaciones de medias para muestras independientes. Para el caso del Afrontamiento basado en el Problema, que respetó los supuestos de normalidad e igualdad de varianzas ( $F(4,248) = 1,03$ ;  $p = .37$ ) se utilizó la prueba ANOVA de un factor y no se observaron diferencias significativas ( $F(4,248) = .318$ ;  $p = .866$ ). Para el caso del estrés, que respetó los supuestos de normalidad, pero no de igualdad de varianzas ( $F(4,248) = 2.42$ ;  $p = .049$ ), se usó la prueba Brown-Forsythe, una prueba robusta de igualdad de medias, y no se observaron diferencias significativas ( $W(4,56,165) = .479$ ;  $p = .751$ ). Y en el caso de Afrontamiento basado en la Emoción y el Afrontamiento Evitativo, que no respetan los supuestos de normalidad, se utiliza la prueba no paramétrica de Kruskal-Wallis. Asimismo, no se observaron diferencias en los grupos según la edad para el caso de Afrontamiento basado en la emoción ( $X^2(4) = 1.674$ ;  $p = .795$ ) ni para el caso de Afrontamiento Evitativo ( $X^2(4) = 3.235$ ;  $p = .516$ ). Esto se refleja en la tabla 9.

**Tabla 9***Diferencias de las variables según edad*

<b>Variable</b>	<b>Estadístico de Prueba</b>	<b>Estadístico</b>	<b>gl</b>	<b>p</b>
Estrés	Brown-Forsyth	.48	4,56,165	.75
Evitativo	Kruskal-Wallis	3.25	4	.52
Emoción	Kruskal-Wallis	1.67	4	.8
Problema	ANOVA	.32	4,248	.87

Fuente: autor de la tesis

## CAPÍTULO IV DISCUSIÓN

El objetivo de la presente investigación fue determinar la relación que existe entre las respuestas al estrés y los estilos de afrontamiento en estudiantes de primer ciclo de una universidad privada de Lima Metropolitana. Para ello, se debía realizar, en primer lugar, un análisis psicométrico de los instrumentos utilizados para luego conocer las características de dicha muestra. En base a ello, se presentó los resultados descriptivos y su relación con investigaciones anteriores o constructos descritos, así como también se analizó la información obtenida en relación con la teoría ya expuesta sobre el tema.

Desde el punto de vista psicométrico, los resultados indican que los análisis de confiabilidad y validez de los instrumentos utilizados en la muestra seleccionada son adecuados para realizar la investigación, como se observa en las tablas 1 y 2.

En cuanto a la *Escala de Respuesta al Estrés MNC – abreviada* se observó que sólo se debe retener un factor para su análisis y, a su vez, eliminar el ítem 15 al tener una carga factorial muy baja. Con ello, este modelo de un solo factor explica el 23% de la varianza. Sin embargo, esto no coincide con lo investigado por Burga (2009), donde se presenta la escala con tres factores que corresponden a las tres subescalas de respuesta al estrés, M, N y C, definidas como *Nivel Motor*, *Nivel Neurovegetativo* y *Nivel Subjetivo-Cognitivo* (Huber; 1980). Al analizar la investigación de Burga (2009), se puede observar que dicho análisis es realizado tomando cada factor por separado, según la

escala original, construida igualmente por Burga (2001), ya que el objetivo de su investigación era reducir los ítems por factor. Por ello, el análisis psicométrico realizado, donde se ajusta a un modelo Rasch multidimensional, considera tres dimensiones desde un comienzo.

De este modo, al haber obtenido el modelo de un solo factor, en el caso de la presente investigación, en una muestra de estudiantes de primer ciclo, no se logra determinar tres tipos de respuesta al estrés sino el nivel de respuesta general que se presenta en ellos. Por lo tanto, se procede a analizar en qué medida se presenta, o no se presenta, dicha respuesta al estrés, sin lograr analizar el tipo de respuesta específica en dichos estudiantes universitarios.

Por otro lado, en el *Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés COPE* se logra un modelo final de tres factores que, por la organización de los ítems, se puede indicar que se trata de los tres estilos de afrontamiento ya definidos como *orientado a la emoción*, *orientado al problema* y *evitación*. En este caso, se eliminó el factor de *apoyo en la religión* que sí fue arrojado en un primer momento, teniendo cuatro factores al inicio en vez de tres. Ello coincide con lo investigado por Cassaretto y Chau (2016), quienes tenían como objetivo analizar las 15 escalas propuestas desde el cuestionario original, que agrupan las estrategias de afrontamiento, poniendo a prueba tres modelos de organización del COPE. Así, la investigación de Cassaretto y Chau (2016) encuentra evidencia que soporta al modelo C de tres factores para el COPE, los cuales son: *problema*, *social-emocional* y *evitativo*. A partir de ello es que dichos autores deciden quedarse con ese modelo para la

adaptación del cuestionario, ya que se observó que todas las escalas superaban el .3, menos una que llega a .28 (Cassaretto & Chau; 2016).

Asimismo, Cassaretto y Chau (2016) discuten lo que se encontró en esta investigación, que, si bien las personas pueden acudir a la religión como un estilo de afrontamiento, esto puede estar ligado también a obtener alivio emocional o soporte social como medio para disminuir las preocupaciones (Cassaretto & Chau; 2016). Esto apoya el procedimiento de reducir finalmente el análisis a tres factores en este estudio, quitando el factor de *apoyo a la religión*, ya que las estrategias que podrían explicarlo se relacionarían igual con el estilo *orientado a la emoción*.

En relación a los resultados de las correlaciones, estas fueron correlaciones positivas entre Estrés y Afrontamiento Evitativo. Es decir, los estudiantes de primer ciclo muestran que a mayor respuesta de estrés tienden a un afrontamiento que los lleve a utilizar mecanismos que permitan evadir la confrontación del problema. Esto coincide con lo investigado por Deatherage (2014) quien encontró que el estilo de afrontamiento evitativo estaba altamente relacionado con los niveles de estrés percibido en estudiantes universitarios.

Así también, en el estudio de Boneville-Roussy *et al.* (2017) se pretendió relacionar la motivación y el afrontamiento al estrés, concluyendo que hay una correlación positiva entre motivación y afrontamiento al estrés efectivo, logrando reducir la respuesta de estrés. Con ello podemos observar que, según nuestros hallazgos, efectivamente, un mayor nivel de estrés llevará a un afrontamiento poco efectivo, porque el estrés tendrá un impacto negativo

en la motivación de la persona y, por lo tanto, en el uso de estrategias poco adaptativas. Ya que, como concluyó Kreig (2013), el estrés académico afecta la vida del estudiante y no le permite afrontar adecuadamente los problemas debido a la carga emocional. Todo ello se relaciona con la teoría expuesta por Lazarus (2000), quien afirma que existen características en el componente emocional de la persona que ayudarían o perjudicarían la reducción de las respuestas al estrés, es decir, el contar o no con los recursos psicológicos necesarios para el afrontamiento al estrés. Por ello, una mayor respuesta de estrés, llevará al uso de afrontamientos desadaptativos como es el estilo de *evitación*, el cual, a largo plazo, lo que busca es regular el estado emocional que se encuentra altamente alterado (Buendía, 1996).

En relación a ello, Blaxton y Begerman (2017) afirman que la importancia del afrontamiento radica en su protección frente a los efectos negativos del estrés, y que la efectividad de las estrategias de afrontamiento puede variar de acuerdo a la situación y la edad. Según esto, se puede decir que, si bien los estudiantes universitarios de primer ciclo utilizan más el estilo de afrontamiento evitativo al experimentar mayores niveles en la respuesta al estrés, cumplen finalmente con la función del afrontamiento que es protegerse contra los efectos negativos del estrés, así sea de una manera evitativa, donde no se busca la solución al problema ni la supresión de los estresores, pero si la adaptación o alivio emocional, aunque sea momentáneo.

Asimismo, el hecho que no se haya encontrado ninguna otra correlación entre estrés y los estilos de Problema o Emoción, concuerda también con lo expuesto anteriormente por Blaxton & Begerman (2017), afirmando que la

efectividad del afrontamiento depende de las características del estresor y las características individuales de la persona, y que para ello se debe tomar en cuenta el contexto en el que se encuentra el individuo. En relación a ello, Salavera *et al.* (2017) muestran que la variedad de los estilos de afrontamiento es importante para lograr una adecuada adaptación al estrés académico; es decir, la correlación entre estrés y estilos de afrontamiento debe incluir el análisis de más factores influyentes y de la percepción de efectividad que tiene la persona sobre su propio estilo. Esto también coincide con la teoría de Buendía (1996), que afirma que el proceso de afrontamiento debe comprenderse como una interacción recíproca de variables personales y ambientales.

En cuanto al análisis basado en las variables sociodemográficas, teniendo en cuenta en primer lugar el análisis de la variable de sexo, se encontró que no existe una diferencia significativa entre hombres y mujeres en cuanto a la respuesta de estrés. Dicho resultado concuerda con la investigación realizada por Matheny, Roque & Curlette (2008), quienes encontraron que tanto en estudiantes de México como de Estados Unidos no se perciben diferencias en la respuesta al estrés. Sin embargo, en contraste, Burga (2001) sí encuentra diferencias en cuanto al sexo para la respuesta de estrés, teniendo las mujeres mayor nivel de estrés y mayor vulnerabilidad a los síntomas de éste; dato que coincide con lo encontrado por Cassaretto *et al.* (2003) quienes afirman que las mujeres experimentan mayores niveles de estrés que los hombres, en un grupo de estudiantes universitarios, igualmente.

Sin embargo, dado que las investigaciones tanto de Burga (2001) como de Cassaretto *et al.* (2003) cumplen con la misma característica de la muestra que tiene la presente investigación, al ser estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana, se puede suponer que esta falta de concordancia puede responder al hecho de que en esta investigación no se logró, por temas de análisis psicométrico, obtener más de un factor en la escala que evalúa la respuesta al estrés. Puede que ello no lograra dar un análisis detallado de cada factor en cuanto a la diferencia entre hombres y mujeres.

Por otro lado, en relación a las diferencias de sexo en los estilos de afrontamiento, se encontró que el estilo basado en el problema no presenta diferencias, mientras que los estilos basados en la emoción y evitativo sí las presentan. Las mujeres tienden más al estilo basado en la emoción y los hombres tienden más al estilo evitativo.

En cuanto al afrontamiento basado en la emoción, donde las mujeres tienden más a este estilo que los hombres, este dato coincide con lo investigado por Cassaretto (2009), donde también encontró que las mujeres tienden más a aquel estilo haciendo mayor búsqueda de apoyo social por motivos emocionales, mientras que los hombres tienden más a las estrategias activas. Ello también reafirma lo encontrado anteriormente por Cassaretto *et al.* (2003) en otra muestra de estudiantes universitarios, donde se establece que las mujeres acuden más que los hombres a la religión y al afrontamiento centrado en la emoción en situaciones de estrés. Asimismo, incluso Canessa (2000) en la adaptación de otra escala para la evaluación del afrontamiento al

estrés, como es el ACS de Frydenberg y Lewis, encuentra que las mujeres utilizan estrategias ligadas al estilo orientado a la emoción como llorar o gritar.

Y, sobre el afrontamiento evitativo, donde los hombres tienden a usar más este estilo que las mujeres, este dato no coincide con lo investigado por Cassaretto, Chau, Oblitas y Valdéz (2003), quienes encuentran que no existe diferencia para dicho estilo de afrontamiento en cuanto al sexo, siendo una muestra de estudiantes universitarios de igual manera. Sin embargo, en una investigación años más tarde de Cassaretto (2009), sí se encuentra que los hombres tienden a usar con mayor frecuencia la estrategia de afrontamiento de *supresión de actividades competentes*, la cual se encuentra dentro del estilo de afrontamiento evitativo.

En relación a las diferencias de acuerdo a la edad, no se observan diferencias significativas en relación al estrés y los estilos de afrontamiento de ningún tipo. Esto puede deberse a que, si bien se realizó la aplicación de las pruebas a una muestra que presentaba cinco rangos de edad, todos los estudiantes se encuentran en el mismo nivel académico que es primer ciclo de estudios. Sin embargo, como expone Cassaretto (2003), la edad sí es un factor importante que influye en el afrontamiento, sobre todo de jóvenes, pero que las investigaciones han sido escasas en relación a esta variable. Esto también se apoya en lo dicho por Seiffge-Krenke (1995), donde los adolescentes usan con regularidad las estrategias de afrontamiento interno, que están relacionadas al hecho de resolver problemas, sobre todo en aquellos que tienen problemas relacionados con el estudio. Y es en los

adolescentes mayores donde se produce un incremento del afrontamiento activo a diferencia de los adolescentes más jóvenes.

Dicho todo esto, se logró responder al objetivo planteado de determinar la relación entre las respuestas al estrés y los estilos de afrontamiento en estudiantes de primer ciclo de una universidad privada de Lima metropolitana, ya que sí se observa que existe una relación entre ambos constructos.

Sin embargo, como se mencionó líneas arriba, la relación que se presenta en los resultados solamente es entre el nivel de respuesta al estrés y el estilo de afrontamiento evitativo, y para ello también se quiere realizar un análisis desde un punto de vista más teórico.

Como refieren Lazarus y Folkman (1986), la respuesta al estrés se da luego de una evaluación cognitiva de la persona donde se da un proceso valorativo de los acontecimientos. Lazarus (2000), años más tarde, plantea la respuesta al estrés como una reacción problemática a los estímulos estresantes, y, por lo tanto, cada persona tiende a respuestas diferentes basadas en la propia observación o valoración subjetiva. Pero, por otro lado, es importante relacionar estos constructos con lo expuesto por Buendía (1996), quien hace referencia al término de estrés psicosocial, ya que afirma que las demandas provienen del entorno físico y social de una situación determinada, es decir, de una situación objetiva. Por ello, para él es necesario que se definan los acontecimientos y situaciones que llevan al desajuste personal para poder entender la respuesta al estrés y por lo tanto valorar, luego, el intento de la persona por ejercer un cambio.

En cuanto al afrontamiento, se sabe que dichos mecanismos tienen como función la modificación de la situación estresante o la regulación de los estados emocionales producto del acontecimiento estresante, y que este puede ser anticipatorio, iniciándose antes que se produzca el evento estresante, o consecuente, presentándose luego de la situación estresante (Buendía; 1996). Sin embargo, algunas formas de lograr dichas funciones son evitando la situación estresante. Como afirman Carver y Scheier (1989), el estilo evitativo involucra estrategias como enfocar y liberar emociones, desentendimiento conductual y desentendimiento mental. Dichos autores concuerdan que para entender el afrontamiento se debe considerar las observaciones y valoraciones que el individuo hace o piensa dentro de su contexto.

Según las teorías analizadas, podemos entender la relación que se ha visto en los resultados, observando que dichos estudiantes, mientras mayor nivel de respuesta al estrés experimenten, mayor será su tendencia a usar el estilo de afrontamiento evitativo. Es decir, si bien el uso del afrontamiento evitativo aumenta correlativamente con el nivel de respuesta al estrés, demuestran el esfuerzo por cumplir con la función de regular los estados emocionales y no permitir que la situación estresante los abrume, siendo, a su vez, un afrontamiento consecuente como se explicó líneas arriba. Ello también se relaciona con lo planteado a comienzos de este estudio, ya que Sánchez, Jiménez-Torres, Miró y Martínez (2012) exponen que la respuesta al estrés, los estilos de afrontamiento y el estado de ánimo negativo están estrechamente relacionados, lo que explica que el estado de ánimo negativo

puede deberse a niveles altos de estrés y la utilización frecuente de estrategias de afrontamiento pasivas, como podría ser el afrontamiento evitativo.

Asimismo, habría aún que analizar los factores de estrés para poder entender el contexto, como sugieren los autores, en el que se relaciona el nivel de estrés con un afrontamiento poco funcional como el evitativo. Esto se apoya también en la idea de que el estrés académico es vivido por los estudiantes de primer ciclo por la transición y el proceso de adaptación, sumado a las constantes evaluaciones, sin dejar de lado otros factores, fuera de lo académico, como el contexto social y el contexto familiar (Arce & Flores, 2011; Dominguez, Bonifacio & Caro, 2016; Kreig, 2013), lo que podrían explicar mejor la variable de respuesta al estrés estudiada.

Ello también puede entenderse desde lo analizando por Anitei *et al.* (2015), observando que nos hallamos frente a una población estudiantil que se ubica en una etapa de vida donde se deben enfrentar diferentes cambios, encontrándose entre dos hitos importantes en la vida como el ingreso a la universidad y el ingreso al mundo laboral. Puede que el factor de estrés académico sea una experiencia nueva que recién comienza al encontrarse en primer ciclo, y todavía no se han desarrollado o entrenado los estilos de afrontamiento más funcionales, pero, a su vez, que más pueden demandar esfuerzo en la persona.

Finalmente, si bien es cierto que la presente investigación no logra la correlación del nivel de respuesta al estrés con un estilo de afrontamiento más funcional, como son el estilo orientado al problema o el estilo orientado a la

emoción, se puede valorar el intento de los estudiantes por realizar una conducta que los proteja de ser dañados psicológicamente por la experiencia de estrés (Blaxton & Begerman; 2017).

## CONCLUSIONES

- Se encontró adecuados índices de confiabilidad y validez en ambos instrumentos aplicados a la muestra: *Escala de Respuesta al Estrés MNC – abreviada* y *Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés COPE*.
- La *Escala de Respuesta al Estrés MNC – abreviada* sólo retuvo un factor para su análisis.
- El *Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés COPE* retuvo tres factores que definen los estilos de afrontamiento orientado a la emoción, orientado al problema y evitación.
- Se evidenció una correlación positiva entre el nivel de estrés y el estilo de afrontamiento evitativo en un grupo de estudiantes de primer ciclo de una universidad privada de Lima Metropolitana.
- Se encontró que no existe una diferencia significativa en cuanto al sexo de la muestra en la respuesta de estrés.
- Se observó que sí existe una diferencia significativa en cuanto al sexo de la muestra en los estilos de afrontamiento, ya que las mujeres tienden más al afrontamiento orientado a la emoción, mientras los hombres tienden más al afrontamiento evitativo.
- Se encontró que no existe una diferencia significativa en cuanto a la edad de la muestra en relación a la respuesta al estrés y el estilo de afrontamiento.

## RECOMENDACIONES

- En relación al estudio sobre la respuesta al estrés, cabría estudiar dicha variable tomando en cuenta también el factor contextual en que se experimenta dicha respuesta, o cuáles son los factores situacionales del estrés, sumado al estado de ánimo o emocional de la persona que lo experimenta.
- La variable de estilos de afrontamiento trabajada podría analizarse a mayor detalle estudiándose las estrategias de afrontamiento que involucra cada estilo de afrontamiento.
- Sería necesario ampliar la muestra representativa para poder extender los resultados, evaluando también otras instituciones educativas como las nacionales.
- Se debería complementar el análisis con otras variables que son importantes para comprender el funcionamiento de estudiantes de primer ciclo, como el rendimiento académico y la satisfacción con la carrera elegida, las cuales también están relacionadas con la respuesta al estrés y los estilos de afrontamiento.
- En relación a los resultados obtenidos, se recomienda a la Institución de donde se obtuvo la muestra que se promueva, a modo de talleres, el adecuado manejo o afrontamiento al estrés por parte de los alumnos de primer ciclo.

## REFERENCIAS

- Anitei, M., Cojocaru, F., Burtaverde, V. & Mihaila, T. (2015) Differences in Academic Specialization regarding Stressor Perception, Coping and Stress Effects Perception in Young Students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 203(1), 433-437. doi:10.1016/j.sbspro.2015.08.320
- Anitei, M. & Chraif, M. (2013). A Correlative Study between Perceived Stressors and Positive and Negative Emotions at Young Romanian Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 76(1), 39-43. doi:10.1016/j.sbspro.2013.04.070
- Arce, E. & Flores, I. (2011) *Efectos del estrés en los aspirantes a ingresar a las instituciones de educación superior públicas*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 69(1), 1938-1944. doi:10.1016/j.sbspro.2012.12.148
- Arrieta, K., Blanco, M. & Cabrera, R. (2015) *Relación entre satisfacción vocacional, estilos de afrontamiento y estrés percibido con el síndrome de burnout en estudiantes de odontología* (Tesis de Licenciatura). Universidad de Cartagena, Cartagena, Colombia.
- Ato, M., López, J. & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059.
- Blaxton, J. & Bergeman, C. (2017). A process-oriented perspective examining the relationships among daily coping, stress and affect. *Personality and Individual Differences*, 10(1) 4, 357-361.

- Boneville-Roussy, A., Evans, P., Verner-Filion, J., Vallerand, R. & Bouffard, T. (2017). Motivation and coping with the stress of assessment: Gender differences in outcomes for university students. *Contemporary Educational Psychology*, 48(1), 28-42.
- Buendía, J. (1996). *Estrés y Psicopatología*. Madrid: Pirámide.
- Burga, A. (2009). Ajuste de un modelo Rasch multidimensional a la Escala de Respuesta al Estrés MNC abreviada. *Persona*, 12(1), 53-67.
- Burga, A. (2001). Construcción, confiabilidad y validez de la escala de respuesta al estrés MNC. *Persona*, 4(1), 229-330.
- Cabrera, L., Bethencourt, J., González A. & Álvarez, P. (2006). Un estudio transversal retrospectivo sobre prolongación y abandono de estudios universitarios. *Relieve*, 12(1), 05-127.
- Canessa, B. (2000). *Adaptación de la prueba "Escalas de afrontamiento para adolescentes" en escolares entre 14 y 17 años de edad de diferente sexo y nivel socioeconómico* (tesis de licenciatura). Universidad de Lima, Lima, Perú.
- Carver, C., Scheier, M. & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretical based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 56(2), 267-283.
- Cassaretto, M. (2009). *Relación entre las cinco grandes dimensiones de la personalidad y el afrontamiento en estudiantes pre- universitarios de Lima Metropolitana* (tesis de maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

- Cassaretto, M. & Chau, C. (2016). Afrontamiento al Estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios de Lima. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 42(2), 95-109.
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. & Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, 21(2), 363-392.
- Casuso, L. (1996). *Adaptación de la Prueba COPE sobre estilos de afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios de Lima* (tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Clark, H. K., Murdock, N. L., & Koetting, K. (2009). Predicting burnout and career choice satisfaction in counseling psychology graduate students. En: Anitei, M., Cojocar, F., Burtaverde, V. & Mihaila, T. (2015). Differences in Academic Specialization regarding Stressor Perception, Coping and Stress Effects Perception in Young Students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 203(1), 433-437.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159.
- Deatherage, S. (2014). Stress, Coping, and Internet Use of College Students. *Journal of American College Health*, 62(1), 40-46.
- Dominguez, S., Bonifacio, M. & Caro, A. (2016). Prevalencia de ansiedad ante exámenes en una muestra de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de Psicología de la Universidad Católica de San Pablo*, 6(2), 47-56.

- Dominguez, S. (2014). ¿Matrices Policóricas/Tetracóricas o Matrices Pearson? Un estudio metodológico. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 6(1), 39-48.
- Ferguson, C. (2009). An Effect Size Primer: A Guide for Clinicians and Researchers. *Professional Psychology: Research and Practice*, 40(5), 532-538.
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México D.F.: McGraw-Hill.
- Huber, G. (1980). *Stress y conflictos. Métodos de superación*. Madrid: Paraninfo.
- Jiménez-Torres, M., Miró, E., Martínez, M. & Sánchez, A. (2012). Relación entre estrés percibido y estado de ánimo negativo: diferencias según el estilo de afrontamiento. *Anales de Psicología*, 28(1) 28-36.
- Kerlinger, F. & Lee, H. (2000). *Investigación del comportamiento*. México DF: McGraw-Hill.
- Kreig, D. (2013). High expectations for higher education? Perceptions of college and experiences of stress prior to and through the college career. *College Student Journal*, 47(4), 635-643.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez.
- Matheny, K., Roque, B., & Curlette, W. (2008). Perceived stress, coping resources, and life satisfaction among US and Mexican college students: A cross-cultural study. *Anales de psicología*, 24(1), 49-57.

- Pearlin, L. & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2-21.
- Peñacoba, C. & Moreno, B. (1998). El concepto de personalidad resistente. *Boletín de Psicología*, 58(1), 61-96.
- Piemontesi, S., Martínez, M., Sánchez, J., Heredia, D. & Furlan, L. (2012). Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. *Anales de Psicología*, 28(1) 89-96.
- Pozos, B., Preciado, M., Acosta, M., Aguilera, M. & Delgado, D. (2014). El estrés académico como predictor del estrés crónico en estudiantes universitarios. *Psicología Educativa*, 20(1) 47–52.
- Salavera, C., Usán, P., Pérez, S., Chato, A. & Vera, R. (2017). Differences in happiness and coping with stress in Secondary Education students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 237(1), 1310-1315. doi:10.1016/j.sbspro.2017.02.215
- Sánchez, A., Jiménez-Torres, M., Miró, E. & Martínez, M. (2012). Relación entre estrés percibido y estado de ánimo negativo: diferencias según el estilo de afrontamiento. *Anales de Psicología*, 28(1), 28-36.
- Seiffge-Krenke, I. (1995). *Stress, coping and relationships in adolescence*. Nueva Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Uribe, J., Verdugo, J., Ponce de León, B., Guzmán, J., Guardado, R. & Meda, R. (2013). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1) 79-91.

- Valdez, N. (1999). Cuestionario de la Respuesta de Estrés. En M. Cassaretto, C. Chau, H. Oblitas, & N. Valdez, (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, 21(2), 363-392.
- Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Dioses, A., Velásquez, N., Araki, R. & Reynoso, D. (2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios Sanmarquinos. *Revista de Investigación en Psicología*, 11(2), 139- 152.

# **ANEXOS**

## Datos personales

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: Hombre \_\_\_\_\_ Mujer \_\_\_\_\_

### CUESTIONARIO 1: Respuesta al estrés

#### Instrucciones

En la próxima hoja, usted encontrará una serie de oraciones que describen diversas reacciones que puede tener una persona frente a situaciones que considera estresantes. Lea cada una de ellas y marque con un aspa (x) la opción que indique la frecuencia con que le ocurre lo señalado cuando usted se siente estresado:

1. Nunca
2. Casi nunca
3. A veces
4. Casi siempre
5. Siempre

Conteste todas las oraciones como se le ha señalado anteriormente. No hay respuestas buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada oración, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus reacciones ante una situación estresante.

Afirmaciones		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	Siento que mi temperatura corporal cambia					
2	Me siento frustrado					
3	Siento los músculos contraídos					
4	No me puede concentrar en lo que estoy haciendo					
5	Me siento intranquilo					
6	Siento dolores en los hombros					

<b>Afirmaciones</b>		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
7	Tengo sensaciones de hormigueo en la piel					
8	Siento que mis piernas tiemblan					
9	Siento debilidad general					
10	Me siento mareado					
11	Pienso que soy una persona mediocre					
12	Me olvido de lo que tengo que hacer					
13	Me canso con facilidad					
14	Pienso en cosas que no puede sacar de mi mente					
15	Siento dolores en la espalda					
16	Sufro de problemas digestivos					
17	Olvido donde he dejado las cosas					
18	Me despierto varias veces en la noche					
19	Siento que las piernas me pesan					
20	Siento dolores en la nuca					
21	Me es difícil conciliar el sueño					
22	Me distraigo fácilmente					
23	Me arde la boca del estómago					
24	Siento que me falta energía para realizar mis actividades					
25	Siento que soy incapaz de enfrentar nuevas responsabilidades					

<b>Afirmaciones</b>		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
26	Siento calambres en las piernas					
27	Mis manos sudan					
28	Mi corazón late de manera irregular					
29	Tengo palpitaciones aceleradas					
30	Me tiemblan las manos					
31	Siento mi cuerpo tenso y rígido					
32	Pienso que todo lo que hago está mal					
33	Me es difícil concentrarme en mis actividades					
34	Siento que ninguna actividad me interesa en realidad					
35	Sudo en abundancia					
36	Me falta el aire					

## CUESTIONARIO 2: Estilos de afrontamiento

### Instrucciones

Estamos interesados en conocer la forma cómo responden las personas cuando se enfrentan a diferentes tipos de problemas, dificultades o situaciones estresantes en sus vidas.

Hay muchas maneras de manejar esas situaciones. Este cuestionario te pide indicar qué es lo que *tú generalmente* haces o sientes cuando experimentas este tipo de situaciones. Naturalmente, en diferentes situaciones reaccionas en forma diferente, pero piensa *qué es lo que habitualmente haces tú*.

A continuación encontrarás una serie de afirmaciones sobre cómo actuar o sentir en esas situaciones. Señala en cada una de ellas si coinciden o no con tu propia forma de actuar o sentir, de acuerdo a lo siguiente:

1. Casi nunca hago esto
2. A veces hago esto
3. Usualmente hago esto
4. Hago esto con mucha frecuencia

**NO IMPORTA LO QUE LA MAYORÍA DIRÍA O HARÍA. ELIGE LA RESPUESTA MÁS ADECUADA PARA TI.**

**Qué es lo que *tú generalmente* haces o sientes cuando experimentas situaciones difíciles, estresantes:**

Afirmaciones	Casi nunca hago esto	A veces hago esto	Usualmente hago esto	Hago esto con mucha frecuencia
1. Hago actividades adicionales para quitarme de encima el problema				
2. Trato de idear una estrategia sobre lo que debo de hacer				
3. Dejo de lado otras actividades para poder concentrarme en el problema				
4. Me fuerzo a mí mismo (a) a esperar el momento apropiado para hacer algo				
5. Le pregunto a personas que han tenido experiencias similares, qué hicieron				
6. Hablo de mis sentimientos con alguien				
7. Busco el lado bueno en lo que está sucediendo				

<b>Afirmaciones</b>	<b>Casi nunca hago esto</b>	<b>A veces hago esto</b>	<b>Usualmente hago esto</b>	<b>Hago esto con mucha frecuencia</b>
8. Aprendo a vivir con el problema				
9. Busco la ayuda de Dios				
10. Me molesto y doy rienda suelta a mis emociones				
11. Me rehúso a creer que eso ha sucedido				
12. Dejo de realizar intentos para conseguir lo que quiero				
13. Me dedico al trabajo o a otras actividades para no pensar en la situación estresante				
14. Concentro mis esfuerzos en hacer algo respecto al problema				
15. Hago un plan de acción				
16. Me concentro en tratar este problema y, si es necesario, dejo de lado otras cosas				
17. No hago nada hasta que la situación lo permita				
18. Trato de conseguir el consejo de alguien sobre qué hacer				
19. Trato de conseguir apoyo de amigos o parientes				
20. Intento ver el problema desde un punto de vista diferente, para hacerlo parecer más positivo				
21. Acepto que el hecho ha ocurrido y que no puede ser cambiado				
22. Pongo mi confianza en Dios				
23. Dejo salir mis sentimientos				
24. Me hago la idea de que nada ha ocurrido				
25. Dejo de intentar alcanzar mi meta				
26. Me voy al cine o veo televisión para pensar menos en eso				
27. Hago paso a paso lo que debe hacerse				

<b>Afirmaciones</b>	<b>Casi nunca hago esto</b>	<b>A veces hago esto</b>	<b>Usualmente hago esto</b>	<b>Hago esto con mucha frecuencia</b>
28. Pienso bastante sobre los pasos que debo seguir				
29. No me dejo distraer por otros pensamientos o actividades				
30. Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar demasiado rápido				
31. Hablo con alguien que pueda saber más de la situación				
32. Hablo con alguien sobre cómo me siento				
33. Aprendo algo de la experiencia				
34. Me acostumbro a la idea de que el hecho sucedió				
35. Intento encontrar consuelo en mi religión				
36. Siento que me altero mucho y expreso demasiado todo lo que siento				
37. Actúo como si no hubiese ocurrido				
38. Admito que no puedo lidiar con el problema, y dejo de intentar resolverlo				
39. Sueño despierto (a) con cosas distintas al problema				
40. Realizo acciones dirigidas a enfrentar el problema				
41. Pienso en cómo podría manejar mejor el problema				
42. Trato de evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos para enfrentar la situación				
43. Me controlo para no hacer las cosas apresuradamente				
44. Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto sobre el problema				
45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien				

<b>Afirmaciones</b>	<b>Casi nunca hago esto</b>	<b>A veces hago esto</b>	<b>Usualmente hago esto</b>	<b>Hago esto con mucha frecuencia</b>
46. Trato que mi experiencia me haga, o me lleve a madurar				
47. Acepto la realidad de lo sucedido				
48. Rezo más que de costumbre				
49. Me molesto y soy consciente de ello				
50. Me digo a mi mismo (a) "esto no es real"				
51. Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en solucionar un problema				
52. Duermo más de lo usual				

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

A través del presente documento acepto de manera voluntaria participar en el trabajo de investigación titulado: “Respuesta al estrés y estilos de afrontamiento en estudiantes de primer ciclo de una universidad privada de Lima Metropolitana” que conduce la licenciada Galia Cochella García (C.Ps.P. 19990).

Entiendo y acepto el propósito de dicha investigación, el cual es con fines académicos, teniendo la seguridad que la información vertida en los dos cuestionarios a realizar será utilizada solo y exclusivamente como datos para la investigación, asegurando la confidencialidad de los resultados. Además, la participación en este estudio es estrictamente voluntaria; por lo tanto, entiendo que puedo retirarme del mismo aun cuando este no haya culminado.

Si tiene cualquier duda comunicarse vía correo electrónico a: [galia.cochella@gmail.com](mailto:galia.cochella@gmail.com)

---

FIRMA DEL PARTICIPANTE

---

**En caso el participante sea menor de edad, el padre/madre/tutor deberá llenar los siguientes datos:**

A través del presente documento, yo \_\_\_\_\_,  
padre/madre/apoderado del menor \_\_\_\_\_, acepto  
que mi hijo(a) participe en el trabajo de investigación detallado líneas arriba.

---

FIRMA DEL PADRE/MADRE/APODERADO