



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

ANSIEDAD Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN JÓVENES  
DE UNA UNIVERSIDAD PARTICULAR DE LIMA METROPOLITANA

PRESENTADA POR  
MARIA CLAUDIA VERGARA MESINAS

ASESOR  
BENIGNO PECEROS PINTO

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO DE BACHILLER  
EN PSICOLOGÍA

LIMA – PERÚ

2019



**Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada**  
**CC BY-NC-ND**

El autor 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/>



**USMP**  
UNIVERSIDAD DE  
SAN MARTÍN DE PORRES

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN  
TURISMO Y PSICOLOGÍA**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**ANSIEDAD Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN JÓVENES DE UNA  
UNIVERSIDAD PARTICULAR DE LIMA METROPOLITANA.**

**Trabajo de Investigación para optar el Grado de Bachiller en Psicología**

**Presentado por:**

**MARIA CLAUDIA VERGARA MESINAS**

**Asesor:**

**Dr. Benigno Peceros Pinto**

**LIMA - PERÚ**

**2019**

## Dedicatoria

Dedico este trabajo de investigación a mis padres, por apoyarme todo el tiempo, por motivarme e incentivar me a ser mejor cada día y que no hay nada imposible si uno lo quiere con todo el corazón.

## ÍNDICE

<b>RESUMEN</b> .....	<b>5</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>6</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>7</b>
<b>CAPÍTULO I MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>9</b>
1.1. Bases teóricas .....	<b>9</b>
1.1.1. Ansiedad .....	9
1.1.2. Estrategias de Afrontamiento .....	11
1.2. Evidencias empíricas .....	<b>12</b>
1.2.1. Ansiedad .....	12
1.2.2. Estrategias de Afrontamiento .....	13
1.2.3. Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento .....	13
1.3. Planteamiento del problema .....	<b>14</b>
1.3.1. Descripción de la realidad problemática .....	14
1.3.2. Formulación del problema .....	17
1.4. Objetivos de la investigación .....	<b>18</b>
1.4.1. Objetivos generales .....	18
1.4.2. Objetivos específicos .....	18
<b>CAPÍTULO II MÉTODO</b> .....	<b>19</b>
2.1. Tipo y diseño de investigación .....	<b>19</b>
2.2. Participantes .....	<b>19</b>
2.3. Medición .....	<b>20</b>
2.3.1. Inventario de Ansiedad de Beck .....	20

2.3.2. Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés .....	21
2.4. Procedimiento .....	24
2.5. Análisis de datos .....	25
2.6. Aspectos Éticos .....	25
<b>CAPÍTULO III RESULTADOS .....</b>	<b>26</b>
3.1. Prueba de Kolmogorov – Smirnov .....	26
3.2. Contrastación de Hipótesis .....	29
3.2.1. Contrastación de Hipótesis General .....	29
3.2.2. Contrastación de Hipótesis Específicas .....	30
<b>CAPÍTULO IV DISCUSIÓN .....</b>	<b>32</b>
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>35</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>37</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>40</b>

**ANSIEDAD Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN JÓVENES DE UNA  
UNIVERSIDAD PARTICULAR DE LIMA METROPOLITANA.**

**Anxiety and Coping Strategies in young people of a particular university in  
Metropolitan Lima**

**RESUMEN**

El presente estudio es de diseño empírico y con estrategia asociativa correlacional, tiene como objetivo establecer la relación entre ansiedad y estrategias de afrontamiento en jóvenes de una universidad particular de Lima Metropolitana. La población está conformada por 101 universitarios tanto mujeres como hombres y las edades oscilaron entre 20 y 25 años. Los instrumentos utilizados son el Inventario de Ansiedad de Beck fue creado por Beck y Steer (1993) y adaptado al español por Robles, Varela, Jurado y Páez (2001) y la Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE-28) fue diseñada por Carver, Scheir y Weintraub (1989) y fue adaptada a Perú por Casuso (1996). En el análisis de resultados se aplicó la prueba de bondad de ajuste Kolmogrov-Sminorv y a través del programa estadístico SPSS versión 18.0.3 se obtuvo los siguientes resultados; no existe relación entre ansiedad y estrategias de afrontamiento en jóvenes de una universidad particular en Lima Metropolitana, ya que se obtuvo una correlación de 0,022, por ende, es baja dado ese motivo no hay correlación entre ambas variables de manera general.

Palabras Claves: Ansiedad , Estrategias de Afrontamiento y objetivo.

## ABSTRACT

The present study is of empirical design and with a correlational associative strategy, it aims to establish the relationship between anxiety and coping strategies in young people of a particular university in Metropolitan Lima. The population is made up of 101 university students, both women and men, and the ages ranged from 20 to 25 years of age. The instruments used are the Beck Anxiety Inventory was created by Beck and Steer (1993) and adapted to Spanish by Robles, Varela, Jurado and Páez (2001) and the Stress Coping Modes Scale (COPE-28) was designed by Carver, Scheir and Weintraub (1989) and was adapted to Peru by Casuso (1996). The Kolmogorov-Smirnov goodness of fit test was applied in the results analysis and the following results were obtained through the SPSS statistical program version 18.0.3; There is no relationship between anxiety and coping strategies in young people of a particular university in Metropolitan Lima, since a correlation of 0.022 was obtained, therefore, it is low given that reason there is no correlation between both variables in a general way.

Key Words: Anxiety , Coping strategies , objective.



## INTRODUCCIÓN

El presente estudio es de diseño empírico y con estrategia asociativa correlacional. (Ato y Vallejo, 2018). El tipo de muestra identificado es no probabilístico de tipo intencional aleatorio. Por lo tanto, se utilizó una muestra conformada por 101 universitarios tanto mujeres como hombres. Las edades oscilaron entre 20 y 25 años.

En este trabajo de investigación se aborda el contexto de los jóvenes de una universidad particular de Lima Metropolitana y los diversos acontecimientos que deben sobrellevar a lo largo de su periodo académico que genera niveles de ansiedad y qué tan capaces son de poder manejar dicha sintomatología, además de analizar qué tipo de estrategias de afrontamiento utilizan frente a ello.

Es importante analizar la relación que puede existir entre ansiedad y las estrategias de afrontamiento en jóvenes universitarios, debido a que esto nos permite tener una visión más amplia sobre los diversos factores específicos que puede generar niveles de ansiedad frente a situaciones estresantes y que tanto manejo tienen frente a dicho suceso, dándonos una perspectiva de que tipo de estrategia de afrontamiento utilizan con mayor frecuencia los jóvenes y que nivel de ansiedad persisten en ellos.

Para la ejecución de la investigación, se han realizado la aplicación de dos instrumentos los cuales son el Inventario de Ansiedad de Beck fue creado por Beck y Steer (1993) y adaptado al español por Robles, Varela, Jurado y Páez (2001) , este instrumento mide la sintomatología de la ansiedad y su intensidad, el cual consta de 21 ítems que contiene 4 factores siendo los siguientes, el primer factor es subjetivo , el segundo factor es neurofisiológico, el tercer factor es Autónomo y el último factor es síntomas vasomotores.

La Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE-28) fue diseñada por Carver, Scheir y Weintraub (1989) fue adaptada a Perú por Casuso (1996), tiene como finalidad evaluar las estrategias ante el estrés y contiene 28 ítems. Este cuestionario está dividido en tres dimensiones; la primera dimensión es las estrategias de afrontamiento es centrado en el problema, el segundo es centrado en la emoción y el tercero es centrado en la evitación.

En el primer capítulo de dicho trabajo se podrá apreciar las bases teóricas de ambas variables las cuales son ansiedad y estrategias de afrontamiento. También aborda los siguientes temas tales como bases empíricas que son investigaciones brindadas por otros autores sobre ambas o cada variable y los resultados obtenidos ayudan a poder hacer un análisis más crítico sobre las variables. Luego se explica el planteamiento del problema de dicho trabajo sobre los jóvenes y el proceso que pasan al estar en la etapa de la universidad y los diversos acontecimientos que generan los niveles de ansiedad y como lo hacen frente a través de los diversos tipos de estrategias de afrontamiento. Para finalizar, con dicho capítulo se presenta los objetivos de este trabajo y sus hipótesis.

En el segundo capítulo, se brinda la información sobre el tipo de investigación, los participantes y la medición, es decir los tipos de instrumentos utilizados en este trabajo. Asimismo, se explicará el procedimiento y se hará un análisis de datos, al final se brinda la importancia de cumplir y como este trabajo ha cumplido los parámetros de los aspectos éticos. Para finalizar en el tercer capítulo, se brinda los resultados a través de la prueba de bondad de ajuste Kolmogorov-Smirnov para determinar los estadísticos.

# CAPITULO I

## MARCO TEORICO

### 1.1 . Bases Teóricas

#### 1.1.1. Ansiedad y sus diversos enfoques

Para empezar, se debe tener en claro lo que es la ansiedad definida por la OMS es una emoción natural que mantiene diversas reacciones que tienen los seres humanos ante la amenaza de un estímulo aversivo que los mantiene en un estado de alerta. (OMS, 2011). Por otro lado, desde el enfoque terapéutico de Beck, es decir, desde la terapia cognitiva, para él la ansiedad se puede comprender mejor desde la triada cognitiva, que es un método que emplea, por lo tanto, la ansiedad presenta tres elementos los cuales son la visión del futuro que genera duda y preocupación, luego la visión del medio desde una perspectiva peligrosa y por último visión de uno mismo desde un enfoque negativo. (Clark & Beck, 2012)

La ansiedad se explica a través de diversas teorías , las cuales nos centraremos en la siguientes ; la primera teoría es la Psicodinámica su representante fue Freud, el cual fue el primero en emplear el termino de angustia para abordar el tema de la ansiedad, debido a que el refiere que es un proceso biológico, es decir, es una respuesta producida por el propio organismo ante una situación que le ocasione diversas emociones , lo cual indica que se da como una señal , iniciando una lucha entre el super yo y los instintos de la persona siendo esos instintos como un acontecimiento no deseado ni apropiado , generando así la ansiedad. (Elizondo, 2005)

Por otra parte, está la teoría Conductista, esta se basa netamente en conductas aprendidas, es decir, el ser humano es metafóricamente como una esponja, absorbe y aprende de una manera inmediata a través de conductas que emiten otros seres humanos, ya que desde muy pequeños el ser humano aprende a través de la observación y aplica e imita conductas ya sean aptas o no. Asimismo, tiende a asociar los diversos estímulos a través de sus propias experiencias generando diversas reacciones. Por lo tanto, para esta teoría la ansiedad es una respuesta al proceso condicionado que el propio ser humano realiza, a través de sus propias experiencias, generando dicho estímulo como algo aversivo e incómodo, que le causa temor y sobrellevándolo como un acto amenazante. Por lo tanto, la ansiedad se genera a través del aprendizaje observacional de las personas de su entorno inmediato y a través de experiencias personales generando una asociación de estímulos aversivos por sucesos no gratos. (Elizondo, 2005).

Para finalizar están las teorías Cognitivistas, esta teoría basa la ansiedad como un resultado de diversos conocimientos que la persona le tiende a poner una etiqueta a la situación de manera mental generando diversos mecanismos de afronte y conducta. Por ejemplo, cualquier persona puede tener algún tipo de malestar físico, en un momento determinado, lo cual no todos llegan a la misma conclusión de dicha sintomatología, no obstante, hay personas que interpretan esa sintomatología como un estado de alerta, algo que amenaza su sistema, por lo tanto, evoca una respuesta fisiológica generando la ansiedad. Por lo tanto, cada persona tiene una interpretación diferente, a cada situación, generando diversas reacciones. En conclusión, esta teoría se enfoca en los pensamientos que puede generar la persona ante diversos factores (Elizondo, 2005).

### 1.1.2. Estrategias de Afrontamiento según Folkman y Lazarus

Las estrategias de afrontamiento son un conjunto de refuerzos cognitivos que mantienen los seres humanos para poder hacer frente a un conflicto o problema que les perturba, dado ese motivo el afrontamiento depende del medio y la cantidad de esfuerzos que uno realice para poder superarlos. (Vázquez, Crespo y Ring, 2000).

Folkman y Lazarus determinan que hay dos tipos de estrategias de afrontamiento la primera es centrada en el problema y el segundo es centrada en la emoción. El primero consiste en que la persona se centra en hacer frente a la situación, buscando soluciones al problema. Asimismo, hay una búsqueda planificada para lograr establecer soluciones ante el conflicto para así lograr restaurar el equilibrio que se vio deteriorado por la presencia de un factor estresante. Por otra parte, el segundo tipo se basa en poder indagar de qué manera se puede regular los efectos emocionales ocasionados por un factor estresante. (Vázquez, Crespo y Ring, 2000).

Con relación a los tipos de estrategias de afrontamiento según Folkman y Lazarus, cabe recalcar que el primer tipo de estrategia de afrontamiento se le conoce como centrada en el problema, presenta los siguientes factores que son afrontamiento activo, búsqueda de soporte social y búsqueda de mejorar la calidad de vida. Por otro lado, el segundo tipo de estrategia de afrontamiento es centrado en la emoción, por ende, se encuentran los siguientes factores que son la

autoeficacia, desamparo aprendido, personalización, generalización y autoconmiseración. (Folkman y Lazarus, 1986) (Vázquez, Crespo y Ring, 2000)

## 1.2. Evidencias Empíricas

### 1.2.1. Ansiedad

Se ha realizado una investigación acerca de que como se relaciona las creencias irracionales y la ansiedad, y ha sido desarrollado con los estudiantes de medicina humana de una universidad nacional de la ciudad de Tarapoto siendo 130 estudiantes aproximadamente, entre varones y mujeres. Los resultados fueron los siguientes: el factor de ansiedad estado, al 15% en el nivel alto, 59% en nivel medio y 26% en nivel bajo; además de encontrar diferencias significativas entre varones (80%) y mujeres (20%) en el nivel alto. (García, 2014)

### 1.2.2. Estrategias de Afrontamiento

El estudio Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes; la muestra fue de 934 estudiantes universitarios de Lima y Huancayo, con edades entre 16 y 25 años. Los resultados fueron; el modo de afrontamiento al estrés centrado en la emoción y otros estilos de afrontamiento, guardan diferencia significativa entre varones y mujeres, a favor de las mujeres. (Matalinares et. Al, 2016).

En Colombia, el trabajo desarrollado por Abauza y Rodríguez (2015), tuvo como objetivo identificar la relación entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento. La muestra estuvo conformada por 110 estudiantes universitarios pertenecientes a la carrera de psicología. Los autores citan a (Londoño et. Al. (2006) quien explica que al utilizar las estrategias de afrontamiento activas como la solución de problemas se tiende a buscar acciones orientadas a solucionar el problema, dado ese motivo se presenta una menor tendencia de presentar dependencia emocional.

En México, Ponce de León – Pagaza et. al (2012), como resultado de su investigación no probabilístico presentaron con respecto a los estilos de Afrontamiento, que el estilo Aceptación de la responsabilidad es el que mayor predominio obtuvo.

### 1.2.3. Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento

Por otro lado, la investigación Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología tuvo como muestra a 36 estudiantes de noveno semestre de psicología de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, con un rango de edad entre los 21 y 29 años de edad. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: los niveles de ansiedad en el 36% de los participantes alcanza un grado máximo, Con respecto a las estrategias de afrontamiento, los estudiantes tienden a utilizar con mayor frecuencia las estrategias solución de problemas. (Castellanos et. Al, 2011).

En la investigación, las estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes; la muestra fue conformada por 140 estudiantes universitarios de Psicología de la Universidad de Aconcagua de la provincia de Mendoza. Los resultados señalaron que tanto mujeres como hombres presentan un nivel bajo de ansiedad ante la situación de examen. En cuanto a las Estrategias de Afrontamiento que utilizan los estudiantes con habitualidad ante un examen son evitativas y conductuales. (Casari et. Al, 2014).

### 1.3. Planteamiento del Problema

#### 1.3.1. Descripción de la problemática

Los jóvenes se encuentran en una etapa en donde atraviesan un proceso de adaptación ante un nuevo estímulo, en este caso nos centraremos en el proceso de un joven universitario, por el cual son más propensos de generar y mantener la ansiedad ante diversas situaciones tales como exámenes, exposiciones, el cambio del colegio a la universidad, nuevos grupos sociales, presión social, demanda de trabajos académicos, etc. (Gonzales, 2017)

Al estar en el medio de la universidad los jóvenes están a la expectativa de brindar su mejor rendimiento académico y sobresalir por la presión que ejercen en el medio que los rodea, además de estar en pleno desarrollo de su formación como profesionales de igual modo están descubriendo sus capacidades, en algunas situaciones algunos jóvenes descuidan su autocuidado personal, influenciándose por su entorno inmediato generando en ellos diversas enfermedades físicas y mentales, debido a que el foco de atención es sobresalir y



superar cada ciclo académico que prevalece la falta de sueño, pérdida de energía, malos hábitos alimenticios, volviéndolos más vulnerables a adquirir ansiedad ante situaciones que las perciban como un temor u miedo que los paraliza y los pone en estado de alerta. (Padilla et. Al, 2018)

La ansiedad, es una emoción natural propia del ser humano, que se puede dar a través de dos formas de manera adaptativa y desadaptativa. Cuando hablamos de una ansiedad adaptativa, quiere decir que es aceptada y saludable en el ser humano ya que es una respuesta inmediata frente a un estímulo nuevo, que causa temor, generando diversas maneras de reaccionar, por lo tanto, la ansiedad trabaja como medio para que el ser humano se adapte frente a las diversas situaciones haciéndolo de manera transitoria. (Rojas,2014)

En cambio, la ansiedad desadaptativa, se vuelve constante, su nivel de intensidad aumenta e interrumpe a la persona con pensamientos negativos y preocupación excesiva, generando conductas evitativas ante dicha situación que le causa malestar. (Rojas, 2014)

La ansiedad al ser una reacción inmediata presenta diversos tipos de respuestas, tales como respuestas físicas que prevalece la sintomatología como palpitaciones, taquicardia, sudoración excesiva, deseos de vomitar, etc. Otra respuesta es la conductual la cual presenta diversas acciones motoras, temblores, irritabilidad, tensión mandibular, estar moviéndose de un lado a otro, onicofagia, etc. Luego están las respuestas cognitivas, que son aquellos pensamientos y como

la persona procesa la información de su medio. Este tipo de respuesta se manifiesta de la siguiente manera; miedos, preocupaciones obsesivas, pensamientos negativos, dificultad para lograr una concentración adecuada. (Hernández, G et.al, 2009)

Los tipos de respuestas ante la ansiedad que generan diversos síntomas se presentan de manera inmediata frente al estímulo desencadenante, si dicha sintomatología no prevalece durante un periodo de tiempo, es constante y los síntomas se intensifican, se estaría hablando de una ansiedad saludable y esos síntomas son parte de dicho proceso, lo cual lo genera para que el ser humano que enfrente dicha situación, como un mecanismo de defensa. Por lo tanto, los jóvenes presentan diversas sintomatologías como respuestas frente a distintos acontecimientos que le genera el estilo de vida universitario (a) algunos de ellos pueden tener un proceso transitorio, pero otros pueden desencadenar una patología por no saber controlar sus niveles de ansiedad, ya que no presentan las herramientas adecuadas de estrategias de afrontamiento. (Hernández, G et.al, 2009)

Las estrategias de afrontamiento, según refiere Lazarus (1984) “*son las capacidades que tiene la persona tanto cognitivo y conductual para hacer frente a una situación*”. Por lo tanto, las estrategias de afrontamiento son un proceso que las personas adquieren a lo largo del tiempo, siendo aprendidas por sus propias experiencias debido a que están expuestos a las demandas del entorno, es por ello, que tienen a mantener como recursos diferentes tipos de estrategias

para estar preparados ante cualquier situación que demande una decisión y acción. (Mattlin, Wethington y Kessler, 1990). Para Figueroa, et al (2005). Son las herramientas usadas por el ser humano ante situaciones que afecten o alteren su bienestar, siendo un desarrollo persistente de cambios que se dan en diversos contextos donde la persona tendrá que hacer frente.

Para finalizar, los jóvenes están en un proceso de adaptación por el cual pasan por diversas situaciones, es por ello que es importante adquirir de manera adecuada las estrategias de afrontamiento para así evitar la ansiedad de manera mal adaptativa que de esa manera genera un bajo rendimiento y sintomatología física que hará que interrumpa con el estilo de vida de la persona.

### 1.3.2. Formulación del problema

Bajo las apreciaciones mencionadas anteriormente el problema se plantea:  
¿Qué relación existe entre Ansiedad y estrategias de afrontamiento en jóvenes de una universidad particular de Lima Metropolitana?

## 1.4. Objetivos de la Investigación

### 1.4.1. Objetivo General

Establecer la relación entre ansiedad y estrategias de afrontamiento en jóvenes de una universidad particular de Lima Metropolitana.

#### 1.4.2. Objetivos Específicos

1. Identificar la relación entre los factores de ansiedad y las dimensiones de estrategias de afrontamiento en jóvenes de una universidad particular de Lima Metropolitana.

#### 1.5. Hipótesis

##### 1.5.1. Hipótesis general

Existe relación entre ansiedad y estrategias de afrontamientos en jóvenes de una universidad particular en Lima Metropolitana.

##### 1.5.2. Hipótesis específicas

- 1.- Existe relación entre los factores de ansiedad y las dimensiones de estrategias de afrontamiento en jóvenes de una universidad particular en Lima Metropolitana

## CAPITULO II

### METODO

#### 2.1. Tipo y diseño de Investigación

El presente estudio es de diseño empírico y con estrategia asociativa a correlacional. (Ato y Vallejo, 2018)

#### 2.2. Participantes

El tipo de muestra identificado es no probabilístico de tipo intencional aleatorio. Para la presente investigación se utilizó una muestra conformada por 101 universitarios tanto mujeres como hombres. Las edades oscilaron entre 20 y 25 años, siendo la edad promedio de 21 años (DE=1,379) con la edad mínima de 20 años y la edad máxima de 25 años.

En cuanto al sexo, se puede apreciar que en el sexo femenino hay un 71,3%, por ende, hay un máximo de mujeres, es decir, que hay mayor predominancia al realizar los diversos ítems. Por otra parte, en cuanto al sexo masculino hay un 28,7% por lo tanto, hay una minoría de varones quienes realizaron los diversos cuestionarios.

Con respecto a las carreras, se puede observar que los participantes se desenvuelven en las diversas carreras de la siguiente manera, se obtuvieron los siguientes resultados; la carrera con mayor predominancia es de Psicología 37,6%. Luego está la carrera de Ciencias de la Comunicación con un 19,8%. Por otro lado, esta Medicina con un 9.9% y luego le sigue con un 8.9% la carrera de Derecho. Por otra parte, Ingeniería Industrial con un 6.9% y con el mínimo de estudiantes que realizan la carrera de Animación 3d es de un 2.2%.

Los criterios de inclusión son:

- Alumnos universitarios de 7mo y 8vo ciclo de una universidad particular de Lima Metropolitana.
- Sexo: Hombre o Mujer
- Edad: 20 a 25 años

Los criterios de exclusión son:

- Mayores de 25 años
- Menores de 20 años

## 2.3. Medición

### 2.3.1. Inventario de Ansiedad de Beck

El inventario de ansiedad de Beck fue creado en el año 1993 por Beck y Steer, asimismo fue adaptado al idioma español por Robles, Varela, Jurado y Páez en el año 2001. Este instrumento busca medir la intensidad de ansiedad que puede mantener una persona, es por ello que contiene 21 ítems. Por lo tanto, dicho instrumento presenta el formato de la escala Likert, tiene 4 opciones para marcar las cuales se enumeran del 0 al 3, que significa lo siguiente 0 es igual a absoluto; 1 significa levemente o no me molesta mucho, el 2 significa moderadamente, es decir, fue muy desagradable, sin embargo, se podía soportar, por último el 3 significa severamente, esto quiere decir que casi no se podía soportar. (Chang, 2015)

Este instrumento se divide en 4 factores, el primer factor se denomina subjetivo, es decir que es algo propio del ser humano, el cual contiene los siguientes ítems; 4. Incapacidad o insuficiencia para relajarme, 5. Miedo a que suceda lo peor, 8. Sensación de inestabilidad e inseguridad física, 9. Terrores, 10. Nerviosismo, 14. Miedo a perder el control y 16. Miedo a morirme. (Vázquez. et. al, 2015).

Luego está el factor 2 que se denomina Neurofisiológico el cual contiene los siguientes ítems, 1. Hormigueo, 3. Temblor de piernas, 6. Mareo, 12. Temblores de mano, 13. Temblor generalizado o estremecimiento, 17. Sobresaltos, 18. Molestias Digestivas o abdominales y 19. Palidez, en este factor lo que se trata de evaluar es la sintomatología netamente fisiológica, para determinar cuál aspecto se debe canalizar físicamente. (Vázquez. et. al, 2015).

En el factor 3 llamado Autónómico, establece los siguientes ítems, 7. Palpitaciones o taquicardia, 11. Sensación de ahogo y 15. Dificultad para respirar. Para finalizar con dicho instrumento, podemos apreciar el último factor 4 llamado Síntomas Vasomotores presenta los siguientes ítems, 2. Sensación de Calor, 20. Rubor fácil y 21. Sudoración. (Vázquez. et. al, 2015).

El inventario de ansiedad de Beck es moldeable a la población general a partir de los 13 años de edad, cabe recalcar sin ninguna patología determinada Se puede aplicar tanto de manera individual como colectiva y el tiempo de duración es de 5 a 10 minutos aproximadamente. (Chang, 2015)

Para poder apreciar la confiabilidad y validez de dicho instrumento se puede apreciar diversas investigaciones. En la primera investigación realizada por Vázquez, O, et. Al (2015), tiene como título las propiedades psicométricas del inventario de ansiedad de Beck en pacientes con cáncer, el análisis de consistencia interna obtuvo un alfa de Cronbach de los 21 ítems de 0,82 además de tener un 0,78 a 0,62 en los 4 factores, por lo tanto, se considera adecuada. (Vázquez et al, 2015)

Con respecto a la confiabilidad de las puntuaciones que proceden del Inventario de Ansiedad de Beck, a través del método de consistencia interna, se puede apreciar que obtuvo un alfa de Cronbach de 0.91, llegando a superar el criterio de 0.70 establecido por Nunnally y Bernstein en 1995. Además, alcanza una correlación ítem-test corregido con puntajes entre 0.43 y 0.69 por lo que supera el criterio  $r > .20$  de Klein (1995). Por lo tanto, todos los ítems resultaron relevantes para la conformación de la escala. (Chang, 2015).

En este estudio se ha encontrado un alfa de Cronbach de 0.840 en el inventario de Ansiedad de Beck, por lo tanto, según los autores Murphy y Davidshofe (1998) hacen referencia que el nivel de confiabilidad de 0.80 es moderado a alto.

### 2.3.2. COPE 28

#### Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE-28)

En la presente investigación se utilizará como instrumento de medición la Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE-28) que fue diseñada por Carver, Scheir y Weintraub en el año 1989 que tiene como objetivo evaluar las estrategias ante el estrés y fue adaptada a Perú por Casuso en el año 1996 dicho cuestionario presenta 28 ítems con opciones de respuesta de tipo Likert, es decir, tiene cuatro alternativas para marcar, teniendo en cuenta el siguiente puntaje: Nunca = 0; A veces = 1; Usualmente = 2 y Siempre = 3.

Este cuestionario de estrategias de afrontamiento está dividido en tres dimensiones; la primera dimensión está centrado en el problema, este comprende afrontamiento activo y tiene los siguientes ítems 1 y 24; además de planificación que son el ítem 6 y 18.

La segunda dimensión está enfocada en la emoción, el cual su primer indicador es el apoyo emocional siendo ítem 9 y 27; luego es el apoyo instrumental de ítem 2y 22; reinterpretación



positiva que son los ítems 7 y 20; Aceptación que tiene el ítem 8 y 17 y por último esta la religión con el ítem 3 y 14.

La tercera dimensión de las estrategias de afrontamiento es centrada en la evitación del problema el cual comprende de la Desconexión conductual con los ítems 13 y 23; el desahogo que tiene ítem 4 y 16; el uso de sustancias que contiene los ítems 10 y 21; el humor que tiene ítem 12 y 26; auto distracción con ítem 5 y 19; negación con el ítem 15 y 28 y por último la autoinculpción que tiene como ítems 11 y 25. (Chávez. Et. Al, 2016).

Luego se hace una revisión a las diversas investigaciones para determinar la validez y confiabilidad de dicho instrumento además de ver su utilidad, por lo tanto, en la investigación de Chávez et. Al (2016) la validez del contenido demuestra que los valores de P de la prueba binomial son  $p < 0.05$ , por ende, determina que el grado de acuerdo entre los jueces es estadísticamente significativo. Por otro lado, la confiabilidad demuestra que el alfa de Cronbach total del instrumento es 0.78, es por ello, que este resultado indica una apropiada consistencia interna de las dimensiones. (Chávez. Et. Al, 2016)

La escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE 28), fue utilizada para la investigación a pacientes con cáncer de seno en Colombia, por lo tanto, el nivel de consistencia interna se da a través del alfa de Cronbach obteniendo un resultado de 0,698, es decir que se considera un adecuado instrumento de manera global y para cada una de sus dimensiones. (Vargas. Et. Al, 2010)

Se realizo una adaptación del cuestionario de Estrategias de Afrontamiento hacia el estrés denominado brevemente COPE 28 en Universitarios de Lima hecha por Cassaretto. Et. Al, (2016), indicando la validez de la prueba en el cual se hizo a través de un análisis factorial exploratorio, obteniendo unos valores adecuados  $KMO=0.798$ . Por otro lado, en el análisis de la confiabilidad de este instrumento se tuvo los siguientes resultados, que la confiabilidad es de 0.70, por ende, es recomendado como óptimo. (Cassaretto. Et. Al, 2016)

En este presente estudio se ha determinado un alfa de Cronbach de 0.810, en la Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE-28) 0.810, por lo tanto, según los autores Murphy y Davidshofe (1998) señalan que el nivel de confiabilidad de 0.80 es moderado a alto.

Para finalizar, se puede apreciar que en este presente trabajo se ha determinado un alfa de Cronbach de 0,805 en general de ambas variables, por lo tanto, según los autores Kaplan & Saccuzzo (2001) 70-.80 son lo suficientemente buenas para la investigación básica.

#### 2.4. Procedimiento

Para empezar, se realizó el consentimiento informado, para que los jóvenes puedan participar de manera voluntaria, además, para generar una mayor facilidad se elaboró la escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE-28) y el inventario de ansiedad de Beck de manera virtual, por lo que se hizo más sencillo para poder enviarles a los jóvenes participantes.

Se elaboró de manera virtual, a través de Google drive, por lo que, permite acceder de manera rápida y sencilla a toda la información. Por otro lado, al llenarse de manera inmediata, se pueden ver las respuestas de manera específicas a través de gráficos, por lo que se aprecia todas las variables involucradas como, por ejemplo: sexo, ciclo académico, distrito y carrera.

En cuanto a las instrucciones, se han hecho de manera clara para que así no haya ninguna duda al momento de que los universitarios realicen los cuestionarios, sin embargo, al momento de enviarles el enlace se les recalca que si presentan alguna duda no hay problema en que puedan preguntar y así responder sin ninguna dificultad.

Para finalizar, cabe señalar que, al momento de enviar el link, se les menciona que toda información dada será de manera anónima y confidencial.

## 2.5. Análisis de Datos

Se aplicó la prueba de bondad de ajuste Kolmogorov-Smirnov para determinar los estadísticos a utilizar según la normalidad de datos y finalmente se realizó un análisis correlacional.

## 2.6. Aspectos Éticos

En el presente trabajo de investigación se ha respetado el código de ética de la Universidad de San Martín de Porres (2015) debido a que se cumple la protección de la persona, la diversidad sociocultural y el respeto al medio ambiente.

Asimismo, se ha realizado un consentimiento informado, en el cual indica que será de manera voluntaria para participar en esta investigación, además se hace referencia que la información recolectada será confidencial y anónima. (USMP, 2015)

Por otro lado, se ha generado una responsabilidad, debido a que la investigación debe ser una herramienta que beneficia al desarrollo científico y socioeconómico. Además de ser útil para el bienestar de las personas. Asimismo, debe tener un rigor científico, es decir, que se desarrollará la investigación de manera precisa, para obtener datos e información apta y adecuada. (USMP, 2015)

Para finalizar, se comunicará los resultados de la investigación de manera completa para las personas de la comunidad científica, así también para las personas que participaron de esta investigación. (USMP, 2015)

## CAPITULO III

### RESULTADOS

#### 3.1. Prueba de Kolmogorov- Smirnov

En el Inventario de Ansiedad de Beck, en el factor subjetivo se obtuvo una significancia asintótica (bilateral) de  $,029 < 0,05$ ; lo cual es normal, asimismo, es una prueba no paramétrica y se hizo uso de la prueba de Sperman. Por otro lado, en el factor Neurofisiológico se alcanzó una significancia asintótica (bilateral)  $,014 < 0,05$ ; lo cual es normal, asimismo, es una prueba no paramétrica y se hizo uso de la prueba de Sperman.

En el factor Autonómico se logró una significancia asintótica (bilateral) de  $,000 < 0,05$ ; lo cual es normal, asimismo, es una prueba no paramétrica y se hizo uso de la prueba de Sperman. Por último, en el factor síntomas vasomotor se obtuvo una significancia asintótica (bilateral) de  $,000 < 0,05$ ; lo cual es normal, asimismo, es una prueba no paramétrica y se hizo uso de la prueba de Sperman.

En la Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE-28), en la dimensión centrado en el problema se alcanzó una significancia asintótica (bilateral) de  $,001 < 0,05$ ; lo cual es normal, asimismo, es una prueba no paramétrica y se hizo uso de la prueba de Sperman. Por otra parte, en la dimensión centrada en la emoción se obtuvo una significancia asintótica (bilateral) de  $,045 < 0,05$ ; lo cual es normal, asimismo, es una prueba no paramétrica y se hizo uso de la prueba de Sperman. Para finalizar, en la dimensión centrado en la evitación se obtuvo una significancia asintótica (bilateral) de  $,001 < 0,05$ ; lo cual es normal, asimismo, es una prueba no paramétrica y se hizo uso de la prueba de Sperman.

Tabla 1

*Análisis de Kolmogorov-Smirnov*

		estrategia de afrontamiento centrados en el problema	estrategia de afrontamiento centrados en la emoción	estrategia de afrontamiento centrados en la evitación del problema
N		101	101	101
Parámetros normales <sup>a,b</sup>	Media	10,6832	23,6733	21,2871
	Desviación estándar	2,69418	4,88285	4,36655
Máximas diferencias extremas	Absoluta	,125	,089	,120
	Positivo	,125	,089	,120
	Negativo	-,093	-,089	-,058
Estadístico de prueba		125	,089	,120
Sig. asintótica (bilateral)		,001	,045	,001

Nota: N= número de muestra

Tabla 2

*Análisis de Kolmogorov-Smirnov*

		Factor	Factor	Factor	Factor
		Subjetivo	Neurofisiológico	Autonómico	Síntomas Vasomotores
N		101	101	101	101
Parámetros normales <sup>a,b</sup>	Media	19,4653	23,6535	9,4158	7,4455
	Desviación estándar	5,17603	6,32050	2,80809	2,74399
Máximas diferencias extremas	Absoluta	,094	,100	,257	,130
	Positivo	,055	,093	,179	,117
	Negativo	-,094	-,100	-,257	-,130
Estadístico de prueba		,094	,100	,257	,130
Sig. asintótica (bilateral)		,029	,014	,000	,000

Nota: N= número de muestra

### 3.2. Constatación de Hipótesis

#### 3.2.1. Constatación de Hipótesis General

De acuerdo con la hipótesis general de nuestro estudio, podemos decir que no existe relación entre ansiedad y estrategias de afrontamiento en jóvenes de una universidad particular en Lima Metropolitana, ya que se obtuvo una correlación de 0,022, por ende, es baja dado ese motivo no hay correlación entre ambas variables. Tal como se muestra en la tabla 3.

**Tabla 3: Correlación global de Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento**

		Estrategia
de Afrontamiento		
	Coefficiente de correlación	,022
Ansiedad	Sig. (bilateral)	
,828		
	N	101
**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).		

### 3.2.2 Constatación de Hipótesis Específicas

Teniendo en cuenta el objetivo específico de la investigación, se pretende determinar la relación entre los factores de ansiedad y las dimensiones de estrategias de afrontamiento en jóvenes de una universidad particular en Lima Metropolitana. Para ello, se muestran las correlaciones obtenidas entre cada factor y dimensiones de ambos instrumentos.

**Tabla 4: Correlación entre factores y dimensiones de Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento**

	<i>Centrado en el problema</i>	<i>Centrado en la emoción</i>	<i>Centrado en la evitación</i>
Factor Subjetivo	0.132	0,100	-,352**
Factor Neurofisiológico	0,147	0.080	-0,093
Factor Autonómico	0,239*	0,140	-0,260**
Factor síntomas vasomotores	-0,015	-0,084	-0,083

La correlación entre el factor subjetivo y la dimensión centrada en el problema es de 0,132, por lo tanto, es baja según el autor Cohen (1988). Por otro lado, la correlación entre factor subjetivo y la dimensión centrada en la emoción, se tiene un resultado de 0,100, por ende, es baja la correlación, según el autor Cohen (1988). En cuanto al factor subjetivo y la dimensión centrada en la evitación se obtuvo una correlación de -,352\*\*, lo cual es altamente significativa según Cohen (1988), es decir a mayor factor subjetivo hay una menor estrategias de afrontamiento centrada en la evitación.



En cuanto al factor Neurofisiológico y la dimensión centrada en el problema, se tiene un resultado de 0,147, por ende, es baja la correlación, según el autor Cohen (1988). La correlación entre el factor subjetivo y la dimensión centrada en la emoción es de 0,080, por lo tanto, es baja según Cohen (1988). Por otra parte, el factor Neurofisiológico y la dimensión centrada en la evitación se obtuvo una correlación de -0,093, por consiguiente, es baja según Cohen (1988).

En el factor Autonómico y la dimensión centrada en el problema, se obtuvo una correlación de 0,239\*, por este motivo, es medianamente significativa, según el autor Cohen (1988). Es decir, que a mayor factor autonómico hay una mayor estrategia de afrontamiento centrada en el problema. Por otro lado, en el factor Autonómico y la dimensión centrada en la emoción se tiene un resultado de 0,140, por ende, es baja la correlación según Cohen (1988). Para terminar en el factor autonómico y la dimensión centrada en la evitación se obtuvo una correlación de -0,260\*\*, por ende, es altamente significativa, según Cohen (1988). Es decir, a mayor factor autonómico hay una menor estrategia de afrontamiento centrada en la evitación.

La correlación entre el factor Síntomas Vasomotores y la dimensión centrada en el problema es de -0,015, lo cual es baja conforme a lo que refiere Cohen (1988). Por otro lado, el factor síntomas vasomotores y la dimensión centrada en la emoción, se obtuvo una correlación de -0,084, por lo tanto, es baja según Cohen (1988). Para finalizar en el factor síntomas vasomotores y la dimensión centrada en la evitación se tiene un resultado de -0,083, por ende, es baja según Cohen (1988).

## CAPITULO IV

### DISCUSIÓN

Para empezar el inventario de Ansiedad de Beck, mide los niveles de ansiedad que pueden presentar las diversas personas, en este caso, en este presente estudio nos enfocamos en los jóvenes de una universidad particular en Lima Metropolitana.

Por otro lado, las estrategias de afrontamiento hacia el estrés, mide que tan capaz es un universitario de poder manejar las diversas situaciones que causen malestar o desagrado, que tanto puede hacer frente a dichas situaciones.

El objetivo general de la presente investigación es establecer la relación entre las variables de ansiedad y estrategias de afrontamiento en jóvenes de una universidad particular de Lima Metropolitana. Sin embargo, según los resultados obtenidos no se logra establecer una relación entre las variables mencionadas anteriormente, debido a que se obtuvo una baja correlación.

Por otro lado, en cuanto a los objetivos específicos, en esta investigación era identificar la relación entre los factores de ansiedad y las dimensiones de estrategias de afrontamiento en jóvenes de una universidad particular de Lima Metropolitana. No obstante, en esta investigación se ha llegado a los siguientes resultados, se obtuvo una correlación altamente significativa en cuanto al factor subjetivo y la dimensión centrada en la evitación, por ende, esto quiere decir que a mayores síntomas de ansiedad como terrores, incapacidad

de relajarme, miedo a perder el control, etc., se genera una menor estrategia de afrontamiento de evitación, por ende, eso genera una desconexión conductual, una negación, desahogo, etc.

Por otra parte, el factor autonómico y la dimensión centrada en la evitación obtuvieron una correlación altamente significativa, por lo que indica que a mayores síntomas de ansiedad tales como; palpitaciones, sensación de ahogo, dificultad para respirar, se genera una menor estrategia de afrontamiento centrado en la evitación, es por ello, que eso genera que el universitario emplee una desconexión conductual o una negación o desahogo, etc.

En cuanto a otras investigaciones, se puede apreciar que Castellanos et. Al(2011) utilizo las mismas variables que en mi investigación, sin embargo, él lo aplico en una muestra más específica que fueron 36 estudiantes de psicología del noveno semestre , que presentan un rango de edad entre los 21 y 29 años ,asimismo utilizo otros instrumentos tales como Escala Estrategias de Coping (Chorot & Sandin,1993) y validada para población Colombiana por Londoño et al. (2006) además de la Escala de Zung para ansiedad (Zung, 1971) y validada para población colombiana por De la Ossa et al.(2009) lo cual el obtuvo como resultados al analizar la relación existente entre los niveles de ansiedad y el tipo de estrategias de afrontamiento más utilizadas; se encuentra que respecto a la estrategia búsqueda de apoyo social, existe una relación directamente proporcional con el nivel 3 de ansiedad, asimismo muestra una significancia .

Por otro lado, así se hizo sucesivamente indicando de que si hay correlación entre ambas variables, a comparación de mi investigación que se presenta una baja correlación entre las variables mencionadas anteriormente. Por lo que, al utilizar las mismas variables, pero con

muestras específicas y con otros instrumentos se podría llegar a correlacionar ambas variables. (Castellanos et. Al, 2011)

En la siguiente investigación, se recalca solo la variable ansiedad en cuanto a mi tema de investigación, sin embargo, en esta investigación se enfoca en las creencias irracionales y si están asociadas con ansiedad, por lo tanto, los resultados obtenidos, fueron que, si hay una correlación entre dichas variables, es decir que la presencia de una creencia racional está ligada a un nivel de ansiedad. Por el contrario, de esta investigación. (García, 2014)

Por otra parte, en la investigación en donde solo utilizan la variable estrategias de afrontamiento similar a la de mi investigación, se puede apreciar que en la investigación de Abauza y Rodríguez (2015), se corrobora que hay correlación entre estrategias de afrontamiento y dependencia emocional.

Para finalizar, se puede apreciar que al no seleccionar una muestra específica y al no hacerlo supervisando directamente a la muestra seleccionada, se puede distorsionar la información, por ende, puede ser el factor de que en esta investigación al tener tantas variantes en cuanto a respuestas se ha generado que no haya una correlación entre dichas variables y que entre factores y dimensiones no se haya logrado una mayor cantidad de correlación.

## CONCLUSIONES

Para empezar, se puede apreciar que en esta investigación se obtuvo un nivel de fiabilidad moderado a alto en cuanto a la escala de estrategias de afrontamiento hacia el estrés y en cuanto al inventario de ansiedad de Beck se obtuvo un nivel de fiabilidad moderado a alto según los autores Murphy y Davidshofe (1998).

La presente investigación se obtuvo una correlación baja, dado ese motivo no hay correlación entre las variables de ansiedad y estrategias de afrontamiento. Por otro lado, en cuanto a los factores de ansiedad y dimensiones de las estrategias de afrontamiento, se ha dado una correlación altamente significativamente entre el factor subjetivo de ansiedad y la dimensión centrada a la evitación de estrategias de afrontamiento. Esto quiere decir que mientras más aumenta el factor subjetivo, que presenta una incapacidad de relajarse entre otros síntomas de la ansiedad hay una menor adquisición de la estrategia de a afrontamiento centrada en la evitación, este consiste en negación, desconexión conductual u otras.

Se puede apreciar que hay una correlación altamente significativamente entre el factor autonómico y la dimensión centrada en la evitación. Por lo tanto, esto significa que mientras aumente el factor autonómico en la persona, es decir, al tener esos síntomas como por ejemplo palpitaciones, dificultad para respirar, etc. Se genera una menor adquisición en la estrategia de afrontamiento centrado en la evitación, por ende, prefiere generar una desconexión condutal entre otros tipos de estrategias de afronte.

Para finalizar, cabe señalar que hay una correlación medianamente significativa entre el factor autonómico y la dimensión centrado en el problema, por lo tanto, se puede apreciar que a mayor aumento de los síntomas de la ansiedad aumenta la estrategia de afrontamiento centrado en el problema, por ende, hay un afrontamiento activo ante esa adversidad, es decir, puede hacerle frente a su ansiedad.

## REFERENCIAS

Castellanos Cárdenas, M., & Guarnizo Castillo, C., & Salamanca Camargo, Y. (2011). Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología de una universidad colombiana. *International Journal of Psychological Research*, 4 (1), 50-57.

Casari ,L & Anglada , J & Daher , C . (2014) . Estrategias de Afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios . *Revista Psicológica* 32 (2), 2-28.

Chang, A (2015). Adaptación y Propiedades Psicométricas del Inventario de Ansiedad ante el desempeño musical de Kenny (IADM-K), Universidad de Lima, 45-48.

Clark , D , Beck,A . (2012). *Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad* . Bilbao : editorial Desclee de Brouwer,S.A.

Chávez, M & Ortega , E & Palacios , M . (2016) Estrategias de Afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima Metropolitana. Universidad Peruana Cayetano Heredia .

Cassaretto,M y Perez-Aranibar,C (2016) . Afrontamiento al Estrés: Adaptación del cuestionario Cope en universitarios de Lima. Pontificia Universidad Católica del Perú.

Elizondo, R , (2005) , Estudio sobre ansiedad , *Revista Psicológica Científica* , México  
Recuperado de : <http://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio/>

Figuroa, M.; Contini, N; Lacunza, A. B; Levín, M. (2005) .Revista Anales de Psicología; Murcia 21, 66.

García, Sara . (2014) . Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de medicina de una universidad nacional ( Tesis de Maestría ) . Universidad San Martín de Porres , Lima , Perú.

Morales, E (2012), La ansiedad social en el ámbito universitario, *Universidad de Puerto Rico* , 1-14.

Urcola, M. A. (2003). Algunas apreciaciones sobre el concepto sociológico de juventud . *Revista Invenio*, 6 (11), 41-50.

Sarudiansky, M. (2013). Ansiedad, angustia y neurosis. Antecedentes conceptuales e históricos. *Revista Psicología Iberoamericana*, 21 (2), 19-28.

Hernandez Sampieri Roberto. (2014). Metodología de la Investigación. México editorial Interamericana.

Matalinares, M ; Díaz, G ; Raymundo, O; Baca, D ; Uceda, J.& Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista Persona* , Universidad de Lima , (19), 105-126.

Niño , D , Abaunza , N . (2015). Relación entre dependencia emocional y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista electrónica Psyconex* , (7), pp. 1-27.



Universidad de San Martín de Porres (2015), Código de ética, 3-4.

Vázquez, C, Crespo M y Ring J. (2000). Estrategias de Afrontamiento. *En Estrategias de Afrontamiento* pg. 31. Barcelona: Ed. Masson.

Vargas, S & Herrera, G & Carrillo, G (2010). Confiabilidad del cuestionario Brief COPE Inventory en versión en español para evaluar estrategias de afrontamiento en pacientes con cáncer de seno. Pontificia Universidad Javeriana, 12(1), 7-24.

Vázquez, O & Castillo, E & García, A & Ponce, J & Avitia, M & Aguilar, S (2015). Propiedades Psicométricas del Inventario de Ansiedad de Beck en pacientes con Cáncer, *Psicooncología*, 12, 51-58.

Verdugo, L, Julio, C, Ponce de León-Pagaza, B. (2013), Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes, *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11, 79-91.

# ANEXOS

## **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

La investigación está dirigida por Maria Claudia Vergara Mesinas estudiante de octavo ciclo de la facultad de psicología de la Universidad San Martín de Porres. El objetivo de la investigación es conocer la relación entre las variables de ansiedad y estrategias de afrontamiento en jóvenes de una Universidad Particular de Lima Metropolitana.

La participación es voluntaria y solo te tomará 20 minutos de tu tiempo, se te pedirá completar una ficha de datos y dos cuestionarios. Además, la información que se recoja será estrictamente confidencial y anónima.

Si tuviera alguna duda con relación al desarrollo del proyecto, eres libre de formular las preguntas que consideres pertinentes.

Finalmente, si estas acorde con lo explicado y deseas participar de manera voluntaria, favor firmar el consentimiento

FIRMA

FECHA

---

## Ficha Sociodemográfica

Edad: -----

Sexo: (F) o (M)

Ciclo Académico: (7mo) o (8vo)

Carrera que estudia: -----

Distrito donde vive: -----

## INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK

<b>ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</b>	<b>Nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>Usualmente</b>	<b>Siempre</b>
1. Concentro todos mis esfuerzos en afrontar los desafíos durante mis estudios.				
2. Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer para disminuir el estrés académico.				
3. Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.				
4. Digo cosas para liberar sentimientos desagradables provocados por el estrés académico.				
5. Recorro a otras actividades para relajarme.				
6. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer en caso de sentirme estresado(a).				
7. Trato de ver el lado positivo de la situación en la que me encuentro.				
8. Acepto la realidad de la situación académica en la que estoy.				
9. Consigo apoyo emocional de otras personas cuando me siento estresado(a).				
10. Utilizo alcohol u otras drogas para sentirme mejor.				
11. Me echo la culpa cuando no puedo manejar el estrés académico				
12. Me río de la situación que me produce estrés académico.				

13. Renuncio a intentar ocuparme de la situación que me genera estrés durante mis estudios.				
14. Rezo o medito.				
15. Me digo a mí mismo “esto no es real”.				
16. Expreso mis sentimientos negativos cuando me siento estresado por mis estudios.				
17. Aprendo a vivir con situaciones estresantes propias del estudio.				
18. Planifico la forma de afrontar el estrés generado por los estudios.				
19. Hago algo para pensar menos en la situación que me genera estrés.				
20. Busco el lado positivo de lo que está sucediendo.				
21. Utilizo sustancias adictivas para ayudarme a manejar el estrés académico.				
22. Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen cuando me siento muy estresado(a).				
23. Renuncio al intento de hacer frente a una situación estresante en mis estudios.				
24. Tomo medidas para intentar mejorar en mis estudios.				
25. Me critico a mí mismo(a).				
26. Hago bromas para salir del estrés académico.				
27. Consigo el consuelo y la comprensión de alguien cuando me siento estresado(a).				
28. Me niego a creer que haya sucedido algún acontecimiento que me produzca estrés académico.				

Indique para cada uno de los siguientes síntomas el grado en que se ha visto afectado por cada uno de ellos durante la última semana y en el momento actual. Elija de entre las siguientes opciones la que mejor se corresponda:

- 0 = en absoluto
- 1 = Levemente, no me molesta mucho
- 2 = Moderadamente, fue muy desagradable, pero podía soportarlo
- 3 = Severamente, casi no podía soportarlo

	0	1	2	3
1. Hormigueo o entumecimiento .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Sensación de calor .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Temblor de piernas .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Incapacidad de relajarse .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Miedo a que suceda lo peor .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Mareo o aturdimiento .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Palpitaciones o taquicardia .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Sensación de inestabilidad e inseguridad física .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Terrores .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Nerviosismo .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Sensación de ahogo .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Temblores de manos .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Temblor generalizado o estremecimiento .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Miedo a perder el control .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Dificultad para respirar .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Miedo a morir .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Sobresaltos .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Molestias digestivas o abdominales .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Palidez .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Rubor facial .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Sudoración (no debida al calor) .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

TOTAL:

A.F.

A.S.

# Turnitin

