



USP
UNIVERSIDAD SAN PEDRO

FACULTAD DE CIENCIAS DE
LA SALUD
Escuela Profesional de
Psicología

**MODOS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS, ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA DE CONTABILIDAD DE LA
UNIVERSIDAD SAN PEDRO - CHIMBOTE, 2016**

**Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología que
presenta la Bachiller:**

Liliana Roxana Díaz Shuña

ASESORA: MG. SILVIA LILIANA LAM FLORES

CHIMBOTE- PERÚ

2016

PALABRAS CLAVES

Estrés, Afrontamiento, estudiantes de la Escuela de Contabilidad

KEYWORDS

Modes of coping with stress, accounting students

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de tesis primordialmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional. A mi esposo julio y mi hija Fiorella, por ser el pilar más importante en mi vida y por demostrarme siempre su amor, cariño y apoyo incondicional constantemente, a mi padre y mis hermanos a pesar de nuestra distancia física, siento que están conmigo siempre, a mi tía Olga Edita quien quiero como a una madre, por compartir momentos significativos conmigo y por siempre estar dispuesta a escucharme y ayudarme en cualquier momento

Liliana Roxana Díaz Shuña.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por protegerme durante todo mi camino y darme fuerzas para superar obstáculos y dificultades a lo largo de toda mi vida.

A mi amado esposo Julio Urrunaga que durante estos años de mi carrera ha sabido apoyarme para continuar y nunca renunciar, gracias por su amor incondicional, por compartir momentos de alegría, tristeza, por demostrarme que siempre podre contar con él y por sobre todo por su ayuda constante en mí proyecto.

A mi hija Fiorella Solano quien es la razón de mi vida, quien ha hecho que pueda afrontar los retos que se me presentaron en la vida para llegar a la meta y ser un ejemplo para ella.

A mi padre, que siempre lo he sentido presente en mi vida. Y sé que está orgulloso de la persona en la cual me he convertido.

A mi docente, la Licenciada Liliana Lam Flores por toda la colaboración brindada, durante la elaboración de este proyecto.

Gracias a todas las personas que me ayudaron directa e indirectamente en la realización de este proyecto.

Liliana Roxana Díaz Shuña.

DERECHO DE AUTORÍA

Se reserva esta pertenencia intelectual y la investigación de los derechos de los autores en el DECRETO LEGISLATIVO 822 de la República del Perú. El presente informe no puede ser reproducido ya sea para venta o publicaciones comerciales, solo puede ser usado total o parcialmente por la universidad San Pedro para fines didácticos. Cualquier uso para fines diferentes debe tener antes nuestra autorización correspondiente.

La Escuela Académico Profesional de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la universidad San Pedro ha tomado las preocupaciones razonables para verificar la información contenida en esta publicación.

Liliana Roxana Diaz Shuña.

PRESENTACIÓN

Dando cumplimiento al Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad San Pedro, tengo el agrado de presentar al jurado evaluador, la comunidad universitaria y la comunidad científica los resultados correspondientes a la investigación titulada Modos de Afrontamiento del Estrés en estudiantes de la Escuela de Contabilidad de la Universidad San Pedro, 2016. El presente documento está estructurado de la siguiente manera: La introducción, donde se incluye los antecedentes y fundamentación científica, la justificación del estudio, el problema, el marco teórico-conceptual y los objetivos de la investigación. Los materiales y métodos, donde se describe el tipo y diseño de investigación, la población y muestra, las técnicas e instrumentos así como los procedimientos para la recolección de la información y protección de los derechos humanos. Los resultados, que incluye su análisis y discusión. Las conclusiones y recomendaciones; y finalmente las referencias bibliográficas y los apéndices.

La investigadora y el equipo asesor, no dudamos que los contenidos del trabajo serán bien recibidos por quienes están interesados en el tema. Esperamos que genere comentarios e iniciativas que permitan desarrollar nuevos conocimientos e intervenciones orientadas a los Modos de Afrontamiento del Estrés de los estudiantes universitarios de Escuela de Contabilidad.

INDICE DE CONTENIDOS

Carátula	i
Palabras clave	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Derecho de autoría	v
Presentación	vi
Índice de contenidos	vii
Índice de tablas	ix
Índice de figuras	xi
Resumen	x
Abstract	xi
Introducción	
Antecedentes y fundamentación científica	1
Justificación de la investigación	5
Problema	6
Marco teórico-conceptual	14
Objetivos	32
Material y métodos	
Tipo y diseño de investigación	33
Población y muestra	33
Método, técnicas e instrumentos de recolección de datos	37
Procedimiento de recolección de datos	40
Protección de los derechos humanos	40
Resultados	
Análisis	42
Discusión	57

Conclusiones y recomendaciones	71
Referencias bibliográficas	75
Apéndices	93

INDICE DE TABLAS

Tabla 1	Matriz de operacionalización de la variable principal.	31
Tabla 2	Caracterización sociodemográfica de muestra en estudio	35
Tabla 3	Característica de la muestra según indicador del instrumento	36
Tabla 4	Describir el estilo de vida	42
Tabla 5	Descripción de los indicadores del estilo de vida de los estudiantes de la Facultad Ciencias Económicas y Administrativas. Según escuelas	43
Tabla 6	Descripción de los indicadores Familia y Amigos: Tengo con quien hablar de las cosas importantes	44
Tabla 7	Descripción de los indicadores Actividad Física: Yo hago ejercicios en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta, caminar rápido).	45
Tabla 8	Descripción de los indicadores Nutrición: Mi alimentación es balanceada.	46
Tabla 9	Descripción de los indicadores Tabaco: Generalmente fumo cigarrillo por día.	47
Tabla 10	Descripción de los indicadores, Alcohol: Mi numero por medio de tragos por semana es de.	48

Tabla 11	Descripción de los indicadores Sueño y Estrés: Duermo bien y me siento descansado (a).	49
Tabla 12	Descripción de los indicadores Sueño y Estrés: Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida	50
Tabla 13	Descripción de los indicadores, Yo me relajo y disfruto de mi tiempo libre.	51
Tabla 14	Descripción de los indicadores Me siento enojado y agresivo.	52
Tabla 15	Descripción de los indicadores, Yo me siento deprimido o triste	53
Tabla 16	Descripción de los indicadores, Yo me siento satisfecho con mi trabajo o mis actividades.	54
Tabla 17	Descripción de los indicadores, Bebo café, té o bebidas Coca-Cola que contengan cafeína.	55
Tabla 18	Descripción según estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas de la universidad san pedro, 2015, según género.	56

RESUMEN

Esta investigación se planteó como propósito describir los modos de afrontamiento del estrés, los ítems del Instrumento modos de afrontamiento del estrés según sexo en los estudiantes de la Escuela de Contabilidad de la Universidad San Pedro, 2016. El Tipo de investigación fue no experimental, el diseño de corte transversal y descriptivo. El instrumento utilizado, fue el cuestionario de modos de afrontamiento de COPE-DISPOSICIONAL, DE Caveer y colaboradores, La población estuvo conformada por 140 estudiantes entre hombres y mujeres de la Escuela de Contabilidad de la Universidad San Pedro, 2016. Los resultados registran que 55.0% de los estudiantes el modo de afrontamiento activo lo utilizan dependiendo de las circunstancias. En el modo de planificación se puede apreciar que el 55.7% de los estudiantes lo utiliza dependiendo de las circunstancias. En el modo de supresión de otras actividades el 90.0% de los estudiantes lo utilizan dependiendo de las circunstancias. En el modo de postergación de afrontamiento el 58.6% de los estudiantes lo utilizan dependiendo de las circunstancias. En el modo de búsqueda de apoyo social el 65.0% de los estudiantes lo utilizan de forma frecuente. En el modo de reinterpretación positiva y desarrollo personal el 40.0% de los estudiantes lo utilizan frecuente. En el modo de aceptación el 77.1% de los estudiantes lo utilizan dependiendo de las circunstancias. En el modo de acudir a la religión el 55.7% de los estudiantes lo utilizan dependiendo de las circunstancias. En el modo de negación el 60.0% de los estudiantes lo utilizan dependiendo de las circunstancias. En el modo de análisis de emociones el 60.0% de los estudiantes lo utilizan dependiendo de las circunstancias. En el modo de conductas inadecuadas el 68.6% de los estudiantes lo utilizan muy pocas veces. En el modo de distracción el 75.0% de los estudiantes lo utilizan dependiendo de las circunstancias

ABSTRACT

This research was proposed as a purpose to describe the ways of coping with stress, the items of the Instrument ways of coping with stress according to sex in the students of the School of Accounting of San Pedro University, 2016. The type of research was non-experimental, the cross-sectional and descriptive design. The instrument used was the COPE-DISPOSICIONAL coping methods questionnaire, DE Caveer and collaborators. The population consisted of 140 students between men and women from the School of Accounting of San Pedro University, 2016. The results show that 55.0% of students use active coping mode depending on the circumstances. In the planning mode it can be appreciated that 55.7% of students use it depending on the circumstances. In the mode of suppression of other activities, 90.0% of students use it depending on the circumstances. In coping postponement mode, 58.6% of students use it depending on the circumstances. In the search mode of social support, 65.0% of students use it frequently. In the mode of positive reinterpretation and personal development, 40.0% of students use it frequently. In the acceptance mode, 77.1% of students use it depending on the circumstances. In the way of going to religion, 55.7% of students use it depending on the circumstances. In the denial mode, 60.0% of students use it depending on the circumstances. In the emotion analysis mode, 60.0% of students use it depending on the circumstances. In the mode of inappropriate behavior, 68.6% of students use it very rarely. In distraction mode 75.0% of students use it depending on the circumstances

Introducción

Antecedentes y fundamentación científica

En la búsqueda de antecedentes sobre modos de afrontamientos en estudiantes universitarios se han encontrado investigaciones con estudiantes universitarios de psicología, enfermería, medicina, con adolescentes y docentes universitarios, pero no con estudiantes de contabilidad población que será investigada. Mencionaremos las investigaciones reportadas con estudiantes universitarios, por ejemplo Cassareto, Chau, Oblitas y Valdez (2003) en Perú, quienes desarrollaron el estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología, utilizando el instrumento estrategias de afrontamiento (Carver, Sheier & Weintraub, 1989), donde hallaron que se utiliza con mayor frecuencia las estrategias de reinterpretación positiva, búsqueda de soporte social por motivos emocionales y planificación. Mientras que las estrategias menos usadas son la negación, el desentendimiento conductual y acudir a la religión. Llevándonos a inferir que dichos alumnos utilizan las estrategias más saludables y adaptativas, mientras que las segundas son estrategias más pasivas. Es similar a lo encontrado por Martínez y Marote (2001), quienes reportaron en adolescentes entre los 13 y 18 años la predilección por estrategias más efectivas para el afrontamiento del estrés, tales como esforzarse, tener éxito y concentrarse en resolver problemas. Del mismo modo Casuso (1999), encontró que la muestra total presento una mayor preferencia por los estilos de planificación y afrontamiento activo que se consideran también estrategias positivas; Becerra, S. (2013), Perú, encontró que el estilo de afrontamiento más empleados fue el estilo centrado al problema, junto con las estrategias de reinterpretación positiva y crecimiento, la planificación y el afrontamiento activo, lo que nos indica un uso adaptativo del afrontamiento. También se reportó que el estilo menos utilizado corresponde al estilo evitativo y en cuanto a las estrategias fueron la de drogas, la negación y el desentendimiento conductual, hecho que no solo corresponde a lo también encontrado por las investigaciones realizadas en nuestro contexto (Alcalde, 1998; Cassareto et al, 2003; Cassuso, 1996; Chau, 2004; Torrejón, 2011). Todas estas investigaciones

antes mencionadas utilizaron el instrumento del Cuestionario de modos de afrontamiento del estrés de COPE basadas en la teoría transaccional.

Por otro lado podemos ver otras investigación sobre modos de afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios, aplicando otros instrumentos como, Mikkelsen,(2009) en Lima, encontró que en primer lugar la preocupación relacionada con un afrontamiento considerado como no productivo prevalecía seguida de esforzarse y tener éxito, estrategias pertenecientes al estilo resolver el problema, luego destacaron buscar diversiones relajantes, concentrarse en resolver problemas, fijarse en lo positivo consideradas como funcionales y buscar pertenencia relacionada al estilo de referencia a los otros. Por otro lado, las escalas menos empleadas son: falta de afrontamiento e ignorar el problema y reducción de la tensión asociadas a un afrontamiento disfuncional y acción social referidos a los demás. Asimismo Fernández. (2009), encontró en su estudio sobre estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería que los modos de afrontamiento mas utilizados fueron negación, auto distracción y uso de sustancias; estrategias no adaptativas y que no resuelven ningún problema además de estar asociadas con problemas de salud. Igualmente Díaz (2010), estudio a un grupo población sobre afrontamiento al estrés, con una muestra de 250 estudiantes universitarios del primer nivel de la carrera de Medicina del Instituto Superior de Ciencias Médicas de Camagüey en Cuba, observa que en un 23.8% existe una reevaluación positiva, 4.07% expresión emocional abierta y en un 14.2% se afronta con la religión demostrando que a pesar de ser vulnerables al estrés, los adolescentes tienen recursos para adaptarse en el ambiente académico. Scafarelli y García (2010) mencionan que en los universitarios uruguayos de primer nivel en las carreras de Derecho, Educación Inicial, Ingeniería, Odontología y psicología, en cuanto al género se refiere y el estilo de afrontamiento, se registra que un 72% de las mujeres busca el apoyo social para enfrentar el estrés en relación a un 60% en los hombres, permitiendo comprender que en la población universitaria el ambiente y el género intervienen en el desarrollo del afrontamiento al estrés.

A la par Cabanach, Freire, González, Ferradá (2013), en su estudio diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres España, encontraron que los resultados de este trabajo ponen de manifiesto la existencia de claras y significativas diferencias en el afrontamiento de situaciones estresantes entre hombres y mujeres en el contexto académico universitarios. En concreto, se ha podido confirmar que los estudiantes varones recurren preferentemente a la reevaluación positiva y a la planificación como estrategias para reducir el estrés. Esto es, ante situaciones potencialmente estresantes como los exámenes, la sobre carga de trabajo o las intervenciones en público, los hombres a diferencia de las mujeres, suelen inclinarse por adoptar un pensamiento positivo o bien planificar y gestionar los recursos precisos para solventarla. Por su parte, las mujeres parecen destacarse preferentemente por la búsqueda de apoyo social como estrategia para enfrentar el estrés percibido. Boulosa (2013), en un estudio sobre estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima, encontró que los estudiantes, tienden a usar estrategias de afrontamiento orientadas a resolver de manera directa el problema que se les presenta en relación a las demandas del entorno, como el uso de habilidades asertivas, la elaboración de un plan y ejecución de las tareas para resolver la situación y la búsqueda de información de la misma, de modo que los permita contar con todo lo necesario para hacer frente a las demandas. Se hallaron diferencias significativas según sexo y edad, más si se hallaron diferencias significativas en algunas de las estrategias de afrontamiento según lugar de nacimiento. Los alumnos de Lima tienden a usar más la religiosidad para afrontar las demandas, que los alumnos de provincias. En relación a la variable afrontamiento, los estudiantes hacen un mayor uso del estilo resolver problemas, seguido por el estilo referencia a los otros y finalmente no productivo. No se hallaron diferencias significativas según variables sociodemográfica. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, la más utilizada, fue la estrategia reservarlo para sí, correspondiente al estilo de afrontamiento no productivo, seguida por preocuparse, esforzarse y tener éxito, buscar diversión relajante y concentrarse en resolver el problema; mientras que las estrategias de afrontamiento menos usadas, fueron falta de afrontamiento, acción social e

ignorara el problema. Consecutivamente tenemos a Morales y Moysen (2014) en México, los resultados obtenidos fueron esforzarse y tener éxito, buscar diversión relajante y preocuparse. Las mujeres emplean más estrategias centradas en resolver el problema e intervienen sus emociones, a diferencia de los hombres que evaden el problema y son más reservados emocionalmente. Con respecto a la comparación por edad, se encontró que los de 16 años emplean estrategias de evasión del problema. Por último García (2015), en un estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer y segundo semestre académico, Colombia, obtuvieron como resultados que los estudiantes que estaban matriculados en primer y segundo semestre del periodo 2014-1, utilizan diversas formas de afrontar el estrés. El primero es el factor reevaluación positiva, tendencia alta a utilizar estrategias de afrontamiento activas, dirigidas a crear un nuevo significado de la situación generadora de estrés, evaluándola como una oportunidad para el crecimiento personal, lo que permite la adaptación en contexto de adversidad. En el Factor apoyo social, de manera medio baja los estudiantes resuelven las situaciones generadoras de estrés sin acudir al consejo de los demás, la búsqueda de información o ser comprendidos; por tanto, utilizan otras alternativas de solución. El factor desconexión cognitiva, los estudiantes tienen una tendencia medio alta a resolver las situaciones estresantes buscando estrategias distractoras que eliminen o neutralicen los pensamientos que producen estrés, y de esta manera evitar emociones negativas. Y finalmente el análisis descriptivo, el factor resolver problemas, los estudiantes tienden de manera considerable a planificar desde una postura analítica y racional cuales pasos dar antes de enfrentar una situación generadora de estrés, esto permite conocer con anticipación como solucionar el problema.

Justificación de la investigación

Se considera que la propuesta es interesante desde el punto de vista actual ya que la carencia de modos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios es notoria y pueden generar conductas depresivas, ansiedad, baja autoestima y llegar a la deserción universitaria, lógicamente existen otros factores de desajuste psicosocial que se dan constantemente en la comunidad en familias aparentemente normales y que desarrollan valores y habilidades adecuadas para relacionarse y es necesario investigar respecto a estas implicancias.

La relevancia se encuentra en la búsqueda de respuestas para mejorar la capacidad de afrontamiento al estrés, para intervenir en la prevención a nivel familiar y universitario dentro de su formación profesional utilizando variables modernas de experimentación, que nos ayuden a comprender el ¿Por qué? De tanta falta de modos de afrontamiento y su relación con el género de los universitarios y si es que ellos juegan un papel trascendental en lo cognitivo y comportamental.

Es factible ya que se cuenta con el grupo de análisis adecuado y hasta se puede comparar con otros grupos; así mismo se tiene la confianza de autoridades y público que es conocedor de este problema en nuestra comunidad así como también la falta de trabajos en este nivel.

Es adecuado y oportuno debido a los altos índices de casos de problemas por falta de modos de afrontamiento al estrés en situaciones académicas y personales dentro de la escuela académico profesional de contabilidad así como la idea de que son las mujeres quienes más lo padecen y si son menores con mayor razón; la teoría se centra básicamente en los procesos cognitivos que se desarrollan entorno a una situación estresante. Para el autor la experiencia estresante resulta de las transacciones entre la persona y el entorno. Estas transacciones dependen del impacto del estresor ambiental, impacto mediatizado en primer lugar por las evaluaciones que hace la persona del estresor y, en

segundo lugar, por los recursos personales, sociales o culturales disponibles para hacer frente a la situación de estrés.

Es ético puesto que no se manipulara las variables de manera que se enfrenen a situaciones traumáticas más bien se detectara problemas de interés social que permitirán incluir en la institución educativa técnicas o tratamientos de prevención y de salud mental.

Finalmente se justifica porque se confronta una realidad con la interpretación teórica de la relación existente entre estas variables que resaltan en importancia, la metodología utilizada se confirma con investigaciones realizadas a nivel mundial y nacional, forma un aporte social ya que con los resultados se pueden implementar labores preventivas a futuro en la sociedad chimbotana y por qué no nacional.

Planteamiento y formulación del Problema

Según Lazarus y Folkman (1986, citado en Felipe y León, 2010) “el afrontamiento son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas y/o externas que son evaluados como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”.

La mayoría de los estudiantes de los primeros ciclos son adolescentes y la adolescencia es considerada como una etapa de adaptación, crisis, estrés y desajuste; es un periodo que demanda de la persona todo su esfuerzo para adaptarse a nuevas necesidades personales y sociales (Enríquez, Lira, Balcázar, Bonilla & Gurrola, 2009). Es un período de profundos cambios, el cual supone una reorganización de las interacciones sociales, ya que hay modificaciones en las relaciones interpersonales con pares, padres y pareja (Ávila et al, 2006; Cardozo & Alderete 2009). Así, el adolescente se ve obligado a cumplir ciertos papeles sociales en relación a sus compañeros, a los miembros del otro sexo y, al mismo tiempo, a conseguir buenos resultados escolares y a tomar decisiones sobre su

carrera profesional, lo que le puede generar estrés y al mismo tiempo no saber como afrontarlo. (Frydenberg & Lewis, 2000).

En la actualidad se puede apreciar en un gran número de estudiantes que la presencia de sentimientos de estrés no es un fenómeno ajeno a la experiencia universitaria (ahern & norm, 2011). asimismo con el dilema de que estos no cuentan con modos de afrontamiento adecuados, conllevándolos a obtener bajas calificaciones por las exigencias que demanda la etapa universitaria , generando en ellos ansiedad, sobre todo en fechas de exámenes y exposiciones debido a la excesiva cantidad de material que tienen para estudiar, por otro lado la presión que experimentan debido a las expectativas familiares a cerca de su rendimiento académico originando problemas con la familia, (Feldman et al, 2008; Menéndez, 2010), los alumnos que estudian la carrera de contabilidad en la universidad san pedro presentan como características principales lo siguiente, en su mayoría son adolescentes, de género masculino y femenino, mucho de ellos con múltiples dificultades que van desde el desinterés en sus estudios, dificultades para concentrarse en clase, problemas de aprendizaje, ansiedad ante los exámenes, depresión, desordenes alimenticios, problemas académicos y problemas económicos ocasionando conductas de riesgos, que los llevan a buscar diversión y al consumo de alcohol, en este sentido, las exigencias académicas tienen consecuencias importantes para los estudiantes, por lo cual, afrontar de manera efectiva estas situaciones es importante para el bienestar psicológico y para el logro de las metas y aspiraciones académicas que ellos posean (Zeidner, 1995). Por tanto es necesario conocer qué modos de afrontamiento usan los estudiantes universitarios para afrontar el estrés.

De esta realidad surge la idea y el interés de investigar los modos de afrontamiento del estrés en los estudiantes universitarios dado que es una problemática que nos atañe a todos para el desarrollo académico y profesional de los mismos. A partir de lo anteriormente expuesto, surge plantearse la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles son los modos de afrontamiento del estrés en los estudiantes universitarios de la escuela de contabilidad de la universidad san pedro Chimbote, 2016?

Marco Teórico Conceptual

Estrés y afrontamiento

Estrés

Según Richard Lazarus, (1984) el estrés es un proceso de doble vía; implica la producción de factores de estrés por parte del ambiente y la respuesta de una persona sometida a estos factores. Su idea del estrés condujo a la elaboración de la teoría de la evaluación cognitiva.

Afrontamiento

Afrontamiento son aquellos arranques cognoscitivos y de conducta continuamente cambiantes que se desenvuelven para manejar las demandas determinadas externas y/o internas, que son estimadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo, (Lazarus & Folkman, 1984).

Lazarus & Folkman (1984) discuten sobre la correspondencia que establecen entre estrés y afrontamiento: éste forma la conducta adecuada y relativa al estrés. Asimismo explican con acierto, la conducta relacionada con el estrés contiene en realidad, dos variedades de respuesta. Una es la conducta "respondiente", que, a su vez, se compone inicialmente de percepción no sólo del peligro, de la pérdida o el daño, sino también -si es correcto el precedente análisis- de la demanda (percepción y, además, "appraisal": apreciación, estimación, juicio); y, en segundo lugar, de resistencia y alteración emocional. Otra es la conducta adaptativa concretamente relativa a la demanda y que asimismo se acomoda, a su vez, de dos compendios: una "reapreciación" del daño, pérdida, amenaza, pero también, por otro lado, de los adecuados recursos para hacerle frente; y una acción prometedora tal, una conducta instrumental, operante, que trata de realizar los requeridos cambios en el entorno.

Afrontamiento es la contestación adaptativa al estrés. Según Costa, Somerfield y McCrae (1996) destacan que debe diferenciarse entre adaptación, término muy extenso que envuelve la totalidad de la conducta y afrontamiento, una específica cualidad de adaptación elicitada en el sujeto por situaciones inusualmente angustiosas. Los autores como Lazarus y Folkman (1984 / 1986, pág. 164) lo expresan con una excelente definición, que llega a representar aquí con algunas glosas propias entre paréntesis: "esfuerzos [actos, procesos] cognitivos y comportamiento constantemente cambiantes [adaptativos, flexibles] para manipular las solicitudes específicas externas o internas estimadas como excedentes o que desbordan los recursos del individuo". Lo de "manejar" es intensamente genérico, pero eficaz. En el afrontamiento no precisamente se atienden las demandas objetivas, no siempre se soluciona la amenaza, se impide la pérdida o se disipa el daño; simplemente se les maneja hasta cierto punto, se "negocia" con la realidad, se reduce o aminora hasta donde se puede. Asimismo hay afrontamiento en contextos como la del "aterriza como puedas". El afrontamiento, en agregación, profundiza siempre la adquisición de un cierto "control" de la situación, pero un control que fluctúa mucho: desde la superioridad ("mastery"), al adueñarse de la situación, hasta el simple hecho de "arreglárselas como uno pueda" o, aún menos, un ligero control de sólo las emociones causadas por el evento del estrés.

El afrontamiento es constante, en alguna medida, extraer recursos de la falta de recursos, o sea, obtener potencias de flaqueza. Esto no es una incongruencia y posee con el doble momento de la "apreciación": un tiempo que es el del juicio principal, el que estima el evento-fuente del estrés como perjudicial, amenazador, desafiante, provocador; y otro instante de juicio secundario (de reconsideración: "reappraisal") en el que se reanuda a evaluar el ambiente y se estiman, balancean, también los adecuados recursos para enfrentar.

La evolución completa de afrontamiento contiene un componente instrumental, operante, de alguna evolución en el medio, más no sólo o no siempre del medio exterior: a veces se alterna de transformación del medio

interior. A esa intención Lazarus y Folkman (1984) diferencian dos tipos -que son dos funciones- del afrontamiento:

- 1º) el dirigido al problema objetivo, a la petición, a la tarea, afrontamiento que trata de enmendar el problema, de realizar la acción requerida;
- 2º) el dirigido a la propia emoción del individuo ante la contexto estresante, para transformar el modo de vivir la situación y eso aun en el asunto de no poder hacer nada por cambiar esta situación. El nuevo acontecimiento de consideración cognitiva y valorativa ("reappraisal") consigue aprovechar a una u otra función; y es instrumental el afrontamiento dirigido a la emoción tanto como el orientado al problema. Pero las habilidades y estrategias para una y otra función no siempre concuerdan.

Por lo habitual, se proveen mutuamente: así, trasladar bien instruido un examen permite resolverlo bien (problema), al adecuado tiempo que reduce la ansiedad (emoción). Pero también consiguen obstruir entre sí: por ejemplo, proteger una decisión precoz, poco meditada, ayuda a reducir la ansiedad (emoción), pero al costo de desistir a obtener más investigación y elementos de juicio para hacer frente al problema de modo apropiado.

Dicho de otra manera el afrontamiento del estrés tiene que ver con la exigencia que realiza el individuo mental y comportamental con el fin de controlar las situaciones que consideran estresantes. El afrontamiento puede llevar a reducir, disminuir o tolerar dichas demandas. (Rodríguez, 2011).

Recursos de afrontamientos:

Los Recursos de afrontamiento, alcanzan todas aquellas variables individuales y sociales que acceden que los individuos manipulen las ambientes estresantes de manera más eficiente, lo cual se debe a que perciban pocos o ningún síntoma al exponerse a un estresor o que se libren rápidamente de su exposición (Zeidner y Hammer, 1992).

Para un mayor juicio de éste constructo, mostraremos los recursos agrupados en dos áreas: personales y sociales.

Recursos personales:

Algunas indagaciones manifiestan que a mayores recursos menos síntomas como pena, depresión, psicopatías, síntomas físicos y psicológicos (Hammer & Marting, 1985). Kobasa (1982), indica que los individuos que tienen alta fortaleza individual, exteriorizan destrezas mayores las cuales afrontan a los efectos negativos de los estresores del día a día y por ende tienen menos posibilidad de desplegar alguna enfermedad en comparación con los sujetos con baja fortaleza propia.

La fortaleza personal está asociado de una manera positiva al bienestar y al ajuste (Florian, Mikulincer & Taubman: 1995), ya que no solo detiene el desarrollo de una enfermedad física o la aparición de una depresión, sino también la presencia de otros disturbios psicológicos (Shepperd & Kashni, 1991).

Algunos estudios muestran que la fortaleza individual es tanto un recurso de resistencia ante el estrés como un componente psicológico, mediante la cual se puede tranquilizar los deterioros causados por periodos de vida estresante (Florian, Mikulincer & Taubman: 1995).

A continuación describiremos brevemente la relación entre cada uno de los componentes de los recursos personales y la salud.

a) Cognitivos

Los individuos con un insuficiente pensamiento positivo consiguieron más síntomas físicos y emocionales en la vida diaria (Katz & Epstein, 1991). Múltiples estudios han encontrado que quienes reportan que el individuo tienen la percepción de que él mismo controla su vida, presentan menos sintomatología. Mientras que el locus de control externo correlaciona indudablemente con el reporte de síntomas de depresión, desorden obsesivo-compulsivo y sensibilidad

interpersonal (Jo Petrosky & Birkimer: 1991; Vitaliano, Russo, Weber & Celum: 1993).

La apreciación de control sobre los sucesos ha sido incorporado con un ajuste psicológico más factible, relacionados a la salud física, los factores situacionales (salud, trabajo, familia, etc) y a la interrelación entre factores situacionales y personales. La visión de control involucra la destreza para escapar, impedir o cambiar el estímulo amenazador (Vitaliano, Russo, Weber & Celum; 1993).

Asimismo el control personal sobre las situaciones de la vida domina la sintomatología psicológica de manera inmediata y atenúa los efectos psicosociales de los sucesos negativos (Thoits,1995). Existe demostraciones que las emociones de autoeficacia y la destreza para tener control sobre los incidentes estresantes interviene menos en el sistema inmune (Taylor,1991).

Utilizar estilos externos, inseguros y determinados para los acontecimientos negativos está incorporado con la disminución del peligro en dificultades a la salud (Peterson y De Avila, 1995).

Un factor principal de personalidad asociados a salud ha sido la confianza. Multitudinarias indagaciones sustentan que los individuos optimistas perciben una diversidad de hechos de vida efectivos e impiden complacidamente una diversidad de eventos adversos (Taylor, Kemeny, Aspinwall, Schneider, Rodriguez, y Herbert; 1992). Taylor y Brown (1988) proponen que la ecuanimidad efectiva acerca del futuro es totalmente adaptativo en originar juicios normales asociados a salud mentalmente, en las cuales contienen sentimientos de aprecio personal, habilidad de auto-cuidado y de cuidado hacia los demás, perseverancia y creatividad en el provecho de las metas y la destreza de afrontamiento efectivamente al estrés. Weinstein (1980, 1982) indica que la confianza irreal logra paralizar a las personas el juicio del conflicto objetivo de los eventos externos y de este modo no están dispuestos para manejarlos. Una ejemplar de las personas que con un

aparente optimismo valoran los posibles peligros para su salud, pueden abandonar la práctica de conductas saludables adecuadas que permitirían la reducción del riesgo. El optimismo puede ser particularmente adaptativo cuando una persona se enfrenta a una situación amenazante (Taylor, Kemeny, Aspinwall, Schneider, Rodriguez, y Herbert; 1992).

Las personas positivas son las que menos posibilidades tienen de experimentar sentimientos de abandono, desesperanza y pasividad que determinan a las respuestas de desamparo ante situaciones percibidas como inmanejables (Carver, Pozo, Harris, Noriega, Scheier, Robinson, Ketcham, Moffat y Clark; 1993). Las personas optimistas usan más estrategias enfocadas en el problema y menos la negación (Taylor, 1991), esto los conlleva a ser menos ansiosas, reportar pocos síntomas físicos y menos depresión y utilizan más estrategias de afrontamiento moderadoras (Zeidner y Hammer, 1992; Taylor, 1991). Algunas investigaciones hallaron que las personas con un estilo optimista tienen mayor posibilidad de comprometerse en actividades que producen la salud (Peterson y De Avila, 1995).

Antonovski (1988) opina que un fuerte sentido de coherencia está asociado con un afrontamiento efectivo, disminución del estrés, pocas conductas de daño a la salud y una mejora del ajuste moral, físico y social (Frenz, Carey y Jorgensen, 1993).

El sentido de coherencia parece ser el mejor recurso para evitar los eventos estresantes ya que, permite moderar los efectos negativos del malestar psicológico (Anson, Carmel, Levenson, Bonneh y Maoz; 1993). Los individuos con una buena relación o conexión son menos probables de percibir emociones negativas como ansiedad y depresión; en paralelo con las personas que poseen un frágil vínculo (Shepperd y Kashni, 1991; Frenz, Carey y Jorgensen: 1993; Florian, Mikulincer y Taubman: 1995).

b) Emocionales

Se ha localizado una asociación entre el nivel de estrés y la declinación del estado emocional. Taylor y Scogin (1992) hallándose que los individuos no

disfóricos consiguieron mayor habilidad para el manejo del estrés. Se ha descubierto que los sujetos neuróticos muestran una fuerte asociación entre eventos de vida y humor pero no hay razón para anunciar una relación fuerte entre humor y enfermedad (Larsen y Kasimatis 1991). Las personas con un alto grado de neuroticismo se focalizan a un profundo malestar emocional que en comprometerse directamente en las metas (Terry, 1994). Los recursos emocionales se han encontrado agrupados a un mayor uso de estrategias de afrontamiento paliativo el cual admite a su vez un mayor número de síntomas (Zeidner y Hammer, 1992). Los modos de afrontamiento ayuda a predecir la depresión, ansiedad y enfermedad en comparación con los inventarios de eventos de vida mayores, eventos menores o de variables de personalidad (Matheny, Aycock, Curlette, y Junker:1993; Hammer y Marting, 1985). Un nivel bajo de ansiedad fue asociado a pocos síntomas y a un mayor funcionamiento cognitivo (Zeidner y Hammer, 1992).

Numerosas indagaciones nos revelan que las personas que poseen un gran número y una gran variedad de recursos de afrontamiento ante situaciones estresantes perciben pocas dificultades emocionales (Thoits, 1995). Los sujetos que no muestran respuestas agresivas hacia situaciones que inducen cólera o frustración desarrollan síntomas de corta duración, mientras que los sujetos que responden agresivamente muestran síntomas de larga duración (Larsen y Kasimatis 1991).

Recursos espirituales:

Muchas investigaciones hallaron que los recursos espirituales/filosóficos están asociados con mayores reacciones de ansiedad y síntomas físicos (Hammer y Marting, 1985). Los recursos religiosos fueron asociados a un mayor uso de estrategias de afrontamiento paliativas las cuales facilitan a su vez, la presencia de un mayor número de síntomas (Zeidner y Hammer, 1992).

Recursos físicos

El bienestar físico está asociado a la salud emocional y mental. Una persona cansada, enferma o débil tiene menos energía para aportar al proceso de afrontamiento que otra persona saludable y robusta. La salud, es importante cuando hay que resistir problemas y situaciones estresantes que requieren cierta cantidad de energía (Lazarus y Folkman, 1986). Las personas difieren en su ajuste ante enfermedades agudas y crónicas (Felton y Revenson, 1984).

Recursos sociales:

El soporte social o la calidad de las relaciones interpersonales es beneficioso tanto en épocas de estrés como en épocas de tranquilidad (Taylor, 1991). Estudios actuales muestran que los recursos sociales que facilitan la resistencia al estrés proceden del esfuerzo personal y del soporte emocional (Potthoff, Holahan y Joiner; 1995).

Lin y Ensel (1989) indicaron que el soporte social permite manejar el estrés proveniente del ambiente psicológico y social y afrontarlos de manera agradable (Taylor, 1991).

Existe importante formación que nos confirman que las relaciones sociales reducen claramente los síntomas psicológicos y atenúa el impacto físicamente y psicológicamente de los sucesos negativos y las tensiones acostumbradas. (Thoits, 1995), asimismo hay estudios que plantean que esta consecuencia protectora irradia más recursos personales que sociales (Bolger y Eckenrode, 1991). La destreza de confiar en otros o el comparar conscientemente estos sentimientos y percepciones puede excluir el pensamiento obsesivo o la ansiedad constante (Taylor, 1991).

En conclusión, los sujetos con un elevado nivel de soporte social poseen escasos obstáculos durante el embarazo, mínima susceptibilidad para el ataque de herpes, baja tasa de infartos al miocardio y baja tasa de molestias psicológicas. Asimismo parece influir en los hábitos de salud de manera directa, por ejemplo existe una mayor posibilidad de adherencia al tratamiento (Taylor, 1991). Los recursos de afrontamiento sociales están ciertamente asociados al trabajo

cognitivo e inversamente relacionados a la ansiedad, cuando los otros recursos de afrontamiento están estadísticamente ajustados. Una aproximación no adaptativa en el contexto social es tan perjudicial que el rol positivo que juegan los recursos sociales en el proceso del estrés, no pueden reducir este efecto (Potthoff, Holahan y Joiner; 1995).

Modalidades del afrontamiento

Carver y Scheier (1994) --citado por Casuso, L., 1996- consideran que existen dos aspectos del afrontamiento:

- ✓ **Afrontamiento situacional.**- El afrontamiento puede ser cambiante de un momento a otro a medida que va cambiando su relación con el entorno.
- ✓ **Afrontamiento disposicional.**- Los sujetos desarrollan formas habituales de enfrentar las situaciones estresantes que se le presentan y que estas se toman en estilos que consiguen intervenir en sus reacciones ante situaciones nuevas

Estilos de afrontamiento y Estrategias de afrontamiento

Estilos de afrontamiento

Son instintos personales para hacer frente a diversas situaciones y son las que establecerán el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, así como su permanencia temporal y situacional. Por ejemplo, algunas personas tienden, casi de forma invariable, a contarles sus problemas a los demás, mientras que otras se los guardan para sí mismos. Una clasificación discrimina entre estilo de afrontamiento activo/pasivo-evitativo y adaptativo/desadaptativo (Carver, Scheier y Weintraub, 1989).

“Los estilos de afrontamiento se refieren a predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategia de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional”. (Fernández-Abascal, 1997, citado por M.O. Martín, M.O. Jiménez y estímulo Fernández, 1997).

Los estilos de afrontamiento, según Lazarus y Folkman (1986) dan cuenta de dos estilos:

Los estilos de afrontamiento concepto que van desde Richard S. Lazarus y Susan Folkman (1986), tienen permitido conocer los modos en que los sujetos proceden ante numerosas situaciones y, dependiendo de las tipologías de éstas, demandan del individuo una serie de procesos psicológicos mediadores para su abordaje. Estos Autores plantean que del año 1940 a 1950, el concepto de afrontamiento fue utilizado para la descripción y evaluación clínica, es experimento que se evidencia en la actualidad, donde se manipula desde ámbitos psicoterapéuticos hasta en la ejecución de proyectos educativos que tienen la intención de desarrollar recursos adaptativos.

Estos autores puntualizan el concepto de estrategia de afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 164). Primero ellos explican que su definición se rige a la estrategia de afrontamiento como proceso, lo cual se ve manifestado al utilizar las palabras constantemente cambiantes y demandas específicas, que se relacionan con el conflicto que experimenta la persona; de esta manera su definición se diferencia de enfoques tradicionales que abordaban el afrontamiento como un rasgo.

Asimismo en segundo lugar la definición diferencia el afrontamiento de las conductas adaptativas automáticas, al limitarlo a las demandas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

En tercer lugar las estrategias de afrontamiento al ser consideradas como los esfuerzos para manejar las demandas, contienen en el proceso todo lo que el individuo haga o piense, sin interesar los resultados, y, en cuarto lugar, al utilizar la palabra manejar se hace alusión a los modos en que el individuo aborda las situaciones desbordantes que van desde minimizar, evitar, tolerar y aceptar, hasta intentar modificar el entorno.

Estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento son los métodos concretos que se utilizan en cada argumento y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes» (Fernández-Abascal, 1997, citado por M.O. Martín, M.O. Jiménez y estímulo Fernández, 1997)

Existen numerosos modos de afrontar y no todos ellos son considerados, ni siquiera voluntarios. Es el caso de los mecanismos de defensa, propuestos por el psicoanálisis, pero aprendidos también por la psicología objetiva, ya experimental (Zeller, 1950), ya dimensional o estructural (Byrne, 1974).

Estos mecanismos establecen modos de afrontamiento: modos "mecánicos", automatizados, a la manera de un resorte, como su mismo nombre y metáfora básica indica; afrontamiento, por otra parte, orientado a la emoción, a la propia ansiedad y desazón, más que al problema objetivo. Pero puede aumentar y transformarse mucho la noción de "defensa" hasta abarcar asimismo la que se organiza frente a la realidad exterior, al peligro objetivo, al problema, e incluir no sólo mecanismos automáticos, sino también estrategias conscientes. Aparece así la idea y la práctica considerada de las estrategias de afrontamiento. Muchas de ellas son cognitivas, de manejo de la memoria, de la información, de atención selectiva (Holahan, Moos y Schaefer, 1996). Las estrategias guardan relación con la toma de decisiones: no se afronta sin tomar decisiones, sólo que como efecto lateral indeseado- tener que decidir suele ser, a su vez, una fuente de estrés (Fierro, 1993, cap. 3, 1).

Bajo el modo del automatismo o bien de la estrategia propiamente tal, existen diferentes direcciones del afrontamiento. A menudo suele hablarse del doble sistema "fight" / "flight": enfrentamiento mediante aproximación o, por el contrario, huida o evitación (Holahan, Moos y Schaefer, 1996); o sea, en el peligro, dar la cara o dar la espalda. Es muy extenso en todo caso el rango de las conductas de afrontamiento: desde la defensa perceptiva hasta el apego, la agresión, reactancia, la comunicación social, la búsqueda de información o de apoyo social.

Varias de las estrategias de afrontamiento, por no decir todas, tienen un relevante mecanismo cognitivo, de proceso de la información, de manejo de los

estímulos estresores. Agregado, lo que se afronta es la "realidad": lo que se enfrenta a la omnipotencia del deseo, del pensamiento desiderativo. El afrontamiento involucra siempre un principio cognitivo de realidad, de racionalidad práctica.

Teoría que sustenta la investigación: Modelo Transaccional del estrés, Lazarus y Folkman (1986).

Según Lazarus y Folkman, (1986) “El afrontamiento son esfuerzos cognitivos y conductuales continuamente cambiantes que se despliegan para manejar las demandas específicas y/o externas, que son valoradas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (citado en Felipe y León, 2010).

Por lo consiguiente el afrontamiento del estrés son los esfuerzos cognitivos y conductuales que se ejecutan en función de intervenir las demandas que genera una situación estresante. El afrontamiento puede llevar a reducir, minimizar, dominar o tolerar dichas demandas (Rodríguez, 2011).

Lazarus sugiere que ante una situación de estrés hay que tener en cuenta:

- a) la valoración o apreciación que la persona hace de los estresores.
- b) las emociones y afectos asociados a dicha apreciación.
- c) los esfuerzos conductuales y cognitivos realizados para afrontar dichos estresores.

Cada sujeto muestra particulares individuales diferentes, es por esto que algunas personas muestran una especial debilidad o una receptividad singular a diferentes acontecimientos de la vida diaria.

Un individuo logra demostrar dentro de su situación afectiva una sensibilidad particular ante situaciones para él aparentemente referenciales, esto debido a que su yo, le lleva a temer, anticiparse al acontecimiento con una fuerte ansiedad y a vivir con alarma ante aquella situación, llegando a generar en situaciones extremas, tipos de fobias (Bertsch & le Scanff 1999), es por esto que cada individuo afronta también el estrés de diferente manera, mientras unos o ven

como una amenaza o peligro, algunos otros lo ven como un reto una situación a superar y que por consecuencia los hara esforzarse más.

Es por esto que existe una relación intrínseca entre el afrontamiento y el estrés, ya que la valoración de los estresores, ya sea como amenazantes, desafiantes, benéficos, etc, junto con la forma en que el individuo afronta la situación estresante, es lo que va a determinar el grado de estrés, su intensidad y la calidad de la respuesta emocional del individuo.

Más adelante, el planteamiento teórico de Lazarus y Folkman evolucionó a una “teoría de las emociones”, que según Suls, David y Harley (1996) dio paso al estudio de las influencias que las características de la personalidad tienen en los procesos de afrontamiento. Dichos estudios han llevado a establecer diferencias entre los términos “estilos de afrontamiento” y “estrategias de afrontamiento”.

Lazarus y Folkman (1986 citado en Crespo y Labrador 2003), plantearon la identidad de dos procesos mediadores esenciales de la relación persona. Ambiente, la evaluación o valoración cognitiva y el afrontamiento. A su vez son descritos como una secuencia que consiste en tres subprocesos.

Evaluación cognitiva:

Parte importante en la teoría transaccional de Lazarus y Folkman es la concepción de evaluación cognitiva (appraisal). La evaluación cognitiva es detallada como el mediador cognitivo de la reacción de estrés; es un proceso universal mediante el cual las personas aprecian constantemente la significación de lo que está ocurriendo, es decir, que el estrés psicológico se relaciona con la relevancia o significado que la persona da a lo que está sucediendo relacionado con su bienestar personal. Así, Lazarus (2000) considera que la valoración de la situación puede ser de beneficio, lo que no desencadena el proceso de estrés; o de daño/pérdida, amenaza y desafío, que darían lugar al estrés psicológico. Daño/pérdida se refiere a una pérdida que ya se ha producido, amenaza se relaciona con un posible daño o pérdida y desafío se refiere a una dificultad que puede ser superada con entusiasmo y confianza en un mismo.

Proceso de afrontamiento

Aquellos autores han partido de la imagen de si el sujeto tiene o no la sensación de que puede controlar los hechos en los que se ve inmerso. Sin duda piensan el afrontamiento como un conjunto dinámico de mecanismos cognitivos y conductuales que se mueven para hacer frente a desafíos de carácter íntimo o externo que han sido anticipadamente valorados por el propio individuo como una amenaza para sus recursos. En palabras más sencillas, el proceso de afrontamiento puede ser entendido como “los modos y maneras de luchar contra los conflictos, problemas, angustias” (Marina, 2006, p. 39).

Evaluación primaria: consiste en percibir y evaluar una situación como involucrando amenaza, desafío, daño o beneficio para uno mismo.

Evaluación secundaria: involucra traer a la mente una variedad de potenciales respuestas a la situación evaluada como estresante o desafiante de acuerdo a las contingencias y recursos personales de afrontamiento. Por ejemplo la evaluación secundaria en una situación de examen puede consistir en valoraciones específicas sobre el contexto como: de que manera se espera que sea la dificultad del suceso, si algo puede ser hecho para prevenir el fracaso y mejorar las posibilidades de éxito, cuanto control uno tiene sobre los resultados, y como llevarlos a cabo.

Además, la evaluación secundaria implica evaluar las respuestas particulares a cada situación específicas. Las evaluaciones primarias y secundarias convergen en determinar si la transacción persona-ambiente es vista como significativa para su bienestar, pudiendo ser amenazadora (contiene la posibilidad de daño o pérdida) o desafiante (conlleva a la posibilidad de dominio o beneficio). Desafío y amenaza son consideradas como valoraciones anticipatorias del potencial de daño y beneficio están vistas como evaluaciones de posibles resultados producto del afrontamiento de la situación.

Respuestas específicas de afrontamiento: es la puesta en marcha de las estrategias de afrontamiento o Coping.

En este sentido, la importancia de los procesos de valoración puede verse reflejada en un estudio de Carver y Scheier, donde se evaluaron las valoraciones y emociones previas a un examen y las estrategias de afrontamiento posteriormente elegidas por los estudiantes

Modos de Afrontamiento al estrés según Carver et al .1989

Lazarus y Folkman (1986) proyectan dos estilos de afrontamiento: a) estilos centrados en el problema, y b) estilos centrados en la emoción. Carver, Scheier y Weintraub (1989) marcan que ambos estilos son relevantes, pero piensan que el proceso de afrontamiento es mucho más complejo, presentando quince estrategias: el afrontamiento activo, la planificación, la supresión de actividades competitivas, la postergación del afrontamiento, el soporte social instrumental y emocional, la reinterpretación positiva, la aceptación, la negación, el acudir a la religión, la expresión de las emociones, el uso de alcohol y drogas y el no compromiso conductual y cognitivo. Estas respuestas de afrontamiento brindan una medida más precisa que las planteadas inicialmente por Folkman y Lazarus (1986).

Definir que es modo de afrontamiento y también definir el concepto de cada uno de los 3 estilos de modos así como la definición de cada modo por estilo.

Estilo de afrontamiento enfocado al problema

✓ **Estrategias de afrontamiento centradas en el problema:** el sujeto se centra en hacer frente a la situación, indagando soluciones al problema que ha incitado la disonancia cognitiva. Hay una búsqueda deliberada de solución, de recomposición del equilibrio, roto por la presencia de la situación estresante. Este tipo de estrategias son la confrontación, la búsqueda de apoyo social y la búsqueda de soluciones.

✓ **Afrontamiento activo:** Se refiere a las acciones directas llevadas a cabo por CECILIA QUAAS el sujeto para alterar la situación e intentar cambiarla. Dicho de otro modo, es un proceso activo de afrontamiento, lo cual implica un

incremento del esfuerzo propio a fin de remover el estresor o mejorar sus efectos. Esta técnica es similar al núcleo de lo que Lazarus y Folkman (1984, en Carver y col, 1989) llaman afrontamiento centrado en el problema.

✓ Planificación de actividades: Es un modo de afrontamiento analítico y se refiere específicamente, a pensar en cómo afrontar un estresor, ideando estrategias de acción, pasos a seguir y buscando la mejor manera de manejar el problema. Cabe señalar que la planificación ocurre durante el período que Lazarus y Folkman (1984, en Carver, 1989) denominan evaluación cognitiva secundaria.

✓ Supresión de Actividades Distractoras: Se refiere a aquellas conductas que permiten al sujeto centrarse en el acontecimiento estresante al que ha de enfrentar, y que al mismo tiempo evite otras actividades o pensamientos que lo distraigan. Significa dejar de lado otros proyectos, evitando la distracción, y sobrellevando la situación estresante.

✓ Postergación de afrontamiento: Describe los esfuerzos por demorar el momento adecuado para afrontar el problema y evitar que afecte al sujeto negativamente, al tener que tomar decisiones precipitadamente. Es esperar una oportunidad apropiada para actuar, manteniendo la misma actitud y no actuando apresuradamente. Este puede ser considerado un afrontamiento activo porque el comportamiento de la persona se concentra en sobrellevar efectivamente el estresor, pero también es una estrategia pasiva en el sentido que implica un “no actuar”.

✓ Búsqueda de apoyo social: Las personas pueden buscar apoyo social por dos medios: instrumental y emocional. Ambos son conceptualmente distintos, aunque, generalmente, se utilizan conjuntamente.

Estilos de afrontamiento dirigidos a la emoción:

✓ Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción: el sujeto investiga la regulación de las consecuencias emocionales activadas por la presencia de la situación estresante. Si no funcionan o son insuficientes el primer tipo de estrategias, se pretende aminorar el impacto sobre el individuo. Las estrategias

son el autocontrol, el distanciamiento, la reevaluación positiva, la autoinculpación y el escape/evitación.

✓ Búsqueda de soporte emocional: Comprende las acciones principiadas por el sujeto para buscar en otras personas razones emocionales paliativas del estrés (el cariño, la simpatía y la comprensión). Se trata de buscar apoyo afectivo, empatía y comprensión; y es un afrontamiento centrado en la emoción.

✓ Reinterpretación positiva del creciente personal: Comprende lo referente a aquellos aspectos de crecimiento personal que pueden derivarse de la experiencia de estrés. Esto significa que la persona reconstruye una situación estresante en términos positivos. Lazarus y Folkman (1984, en Carver y col. 1989) consideran esta técnica como un tipo de afrontamiento emocional, el cual maneja el estrés emocional más que afronta el estresor en sí.

✓ La aceptación: Se refiere a la aceptación del problema. Según Carver y col.(1989) la persona que acepta la realidad de una situación estresante parecería ser alguien interesado en sobrellevar la situación. La aceptación consiste en dos fases del proceso de afrontamiento; la aceptación de un estresor como real ocurre en la evaluación cognitiva primaria, y por otra parte la aceptación de la ausencia de una estrategia de afrontamiento, que es parte de la evaluación cognitiva secundaria.

✓ Acudir a la religión: Se refiere a actividades pasivas, como rezar o centrarse en la religión, las cuales permiten al sujeto aceptar el acontecimiento estresante. La religión puede servir como una fuente de apoyo emocional, como vehículo para una reinterpretación positiva y como una técnica de afrontamiento activo.

✓ Enfocar y liberar emociones: Alude a las respuestas emocionales asociadas a la situación estresante. Generalmente utilizan este tipo de estrategia los sujetos que visualizan el estresor como perdurable e inmodificable. Implica concentrarse en el estrés o las situaciones molestas que se están viviendo y exteriorizar estos sentimientos. Según Carver y col.(1989) esta respuesta puede, a veces, ser funcional, sin embargo concentrarse en estas emociones por

largos períodos puede dificultar el ajuste a la realidad, además de distraer a las personas del afrontamiento activo de la situación estresante.

Estilos adicionales al afrontamiento:

- ✓ Negación: El sujeto niega y evita el afrontamiento activo del suceso estresante y actúa “como si nada sucediera”. A menudo se sugiere que la negación es útil para minimizar el estrés y facilitando el afrontamiento, sin embargo se puede argumentar que la negación crea problemas adicionales, a menos que el estresor pueda ser realmente ignorado. Carver y col. (1989) plantean que negar la realidad de los eventos hace que el evento se convierta en más serio y que el afrontamiento se haga más difícil de lo habitual.
- ✓ Desentendimiento conductual o conductas inadecuadas: Hace referencia al empleo de acciones que evitan afrontar activamente la situación estresante. Lo cual reduce el esfuerzo propio para afrontar la situación, incluso el sujeto se rinde al intento de lograr metas en las cuales interfiere el estresor.
- ✓ Desentendimiento mental o distracción: Es una variante de la desconexión conductual. La desconexión mental sucede mediante una amplia variedad de actividades distractoras, las cuales permiten al sujeto distraerse de la situación estresante.
- ✓ Estas actividades alternativas pueden ser soñar despierto, dormir, escapar por inmersión en la televisión, etc. Aunque desconectarse de una situación es, a veces, una respuesta altamente adaptativa, a menudo impide un afrontamiento adecuado a ésta.

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE PRINCIPAL

Tabla 1: *Modos de Afrontamiento del Estrés*

Variable	concepto	Tipos de Estilos	Modo de Afrontamiento	Frecuencia	Definición operacional	
			Indicadores			
Modos de afrontamiento.		-Estilo de afrontamiento enfocado en el problema	1.-Afrontamiento activo	Ejecuto acciones , Concentración de esfuerzos , Hago paso a paso, Actuó directamente.	0-49	Muy pocas veces emplea esta forma
			2.-Planificación de actividades	Deshacerme del problema, Elaboro un plan , Solucionar el problema, Controlar el problema.	50 a 75	Depende de la circunstancias
			3.-La suspensión de otras actividades	Concentrarme en el problema , Dejo de lado otras actividades, Me alejo de otras actividades,		
			4.-La postergación del afrontamiento	Enfrentar el problema. Me esfuerzo, Me mantengo alejado, Me aseguro de no crear problemas, Me abstengo.		
			5.-La búsqueda de			

<p>Es un estilo personal de afrontar el estrés, lo cual significa que es relativamente estable. Afirma que las personas llevan consigo un conjunto de estrategias de afrontamiento que podríamos considerar estilos o afrontamiento dispocisional, los cuales permanecen relativamente estables a través del tiempo y las circunstancias (Carver, 1989).</p>	<p>apoyo social.</p> <p>6.-La búsqueda de soporte emocional.</p> <p>7.-Reinterpretación positiva y desarrollo persona.</p>	<p>Pregunto a personas,</p> <p>Trato de obtener el consejo,</p> <p>Averiguar más sobre el problema,</p> <p>Hacer algo concreto sobre el problema.</p> <p>Hablo con alguien,</p> <p>Busco el apoyo,</p> <p>Converso con alguien,</p> <p>Busco la simpatía</p> <p>Busco algo bueno,</p> <p>Ver el problema en forma positiva,</p> <p>Aprendo algo, Trato de desarrollarme como una persona.</p>	<p>76-100</p> <p>Forma frecuente del estilo de afrontar el estrés.</p> <p>- Muy pocas veces:</p> <p>Es poco común o poco frecuente.</p> <p>-Circunstancia :</p> <p>Condición que acompaña, causa o determina a una persona, una cosa o un hecho determinados.</p> <p>-Frecuente</p> <p>Repetido a menudo.</p>
<p>-Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción.</p>	<p>8.-La aceptación.</p> <p>Aprendo a convivir con el problema,</p> <p>Acepto que el problema ha ocurrido,</p> <p>Me acostumbro a la idea,</p> <p>Acepto que el problema ha sucedido.</p> <p>9.-Acudir a la religión</p>	<p>Busco la ayuda, Deposito mi confianza,</p> <p>Trato de encontrar consuelo, Rezo más.</p>	

		Me niego a aceptar,
	10.-Negación.	Actuó como si el problema no hubiese sucedido,
		Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema, Me digo a mí mismo.
		Me perturbo ,
Otros estilos adicionales de afrontamiento	11.-Análisis de las emociones	Libero mis emociones, Expreso sentimientos, Estoy atento al problema
	12.-Conductas Inadecuadas.	Dejo de lado mis metas , Dejo de perseguir mis metas, Dejo de lado el problema, Disminuyo los esfuerzos.
	13.-Distracción	Me dedico a trabajar, Voy al cine, Sueño despierto, Duermo más.

OBJETIVOS

Objetivo General

Describir los modos de afrontamiento del estrés en los estudiantes universitarios de la escuela de contabilidad de la universidad san pedro Chimbote, 2016

Objetivos Específico

Describir el modo de afrontamiento al estrés de mayor frecuencia de uso según género en los estudiantes universitarios de la escuela de contabilidad de la universidad san pedro Chimbote, 2016.

MATERIAL Y METODOS

Tipo y Diseño de la investigación

Se realizará un estudio de tipo básico, ya tiene como finalidad la obtención de información para ir construyendo una base de conocimientos que se va agregando a la información previa existente. (Hernández, Fernández y Baptista, 1997). Es Descriptiva por que comprende a la descripción de fenómenos sociales o clínicos en un suceso transitorio y geográfico concretado. Su fin es describir y/o estimar parámetros (Supo 2014). El diseño fue no experimental, transaccional y descriptivo: experimental porque se recolectara recolecta datos de un solo momento y en un tiempo único. El propósito de este método es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Transaccional y descriptivo son aquellos que tienen como objetivo indagar la incidencia y los valores en que se manifiesta una o más variables. (Hernández, Fernández y Baptista, 1997).

Población

Es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones (Selltiz et al, 1980; citado por Hernández, Fernández, Baptista (2006). Serán los estudiantes universitarios del I ciclo de la escuela de contabilidad de la universidad San Pedro - Chimbote, en el semestre académico 2016 – II, la población esta constituida por 140 estudiantes.

Muestra

La muestra estuvo constituida por la misma población, en este caso será muestra censal ya que involucra a todos los participantes, las características de la población muestra fueron, hombre y mujeres, estudiantes del I ciclo de contabilidad matriculados en el semestre 2016-II de la Escuela Profesional de Contabilidad de la Universidad Sampedro-Chimbote

Método, Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Cuestionario de modos de afrontamiento del estrés (COPE) de Carver et. al 1989

El cuestionario de modos de afrontamiento del estrés destinado a conocer cómo las personas reaccionan o responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Fue adaptado por Casuso (1996; en Chau en 1998 en población universitaria y traducida al español por Salazar 1993 en UPCH). La aplicación es individual y colectiva, tiene un total de 52 ítems, cada uno cuenta con 2 alternativas SI o NO. Asimismo cuenta con tres estilos tales como: El estilo enfocado al problema, que contiene 5 modos de afrontamiento: afrontamiento activo, planificación, la postergación del afrontamiento y la búsqueda de apoyo. El estilo enfocado a la emoción, con 5 modos de afrontamiento: la búsqueda de soporte emocional, reinterpretación positiva y desarrollo personal, la aceptación, acudir a la religión y análisis de las

emociones. Finalmente otros estilos adicionales de afrontamiento, con 3 modos de afrontamiento: negación, conductas inadecuadas y distracción.

Los ítems del 1 al 28 valen un punto (1) en la columna SI Y CERO puntos (0) en la columna NO, los ítems 29 y 30 valen cero (0) en la columna SI y vale un punto (1) en la columna NO, los ítems de 31 a 52 valen un punto (1) en la columna SI y cero punto (0) en la columna NO.

Para la calificación se suman los puntajes obtenidos en cada una de las 13 áreas. Al puntaje obtenido se multiplica por la constante 0.25. Posteriormente se multiplica el puntaje obtenido por 100 para representarlo por porcentaje.

Para reportar la frecuencia de empleo del mecanismo de afrontamiento, se considera al que obtiene mayor puntaje, indicando ser las formas más comunes de afrontar las cargas de estrés, por parte de la persona.

Procedimientos de recolección de datos

Para la presente investigación se realizaron las siguientes coordinaciones Se presentara un documento al Director de Escuela de Contabilidad, para solicitar una acreditación que permita el ingreso a las aulas de los estudiantes del I ciclo para el proceso de investigación. Luego se coordinara fecha y hora de aplicación. Facilitado el permiso, se les comunicara a los docentes que tengan clases la fecha de la aplicación del instrumento y tener el permiso respectivo, seguidamente se realizara una presentación y la finalidad de la investigación, donde además se les leerá la carta de consentimiento informado; donde los que deseen participar de la investigación pasaran a responder el cuestionario.

Protección de los derechos humanos

- En todo momento de la investigación se tuvo en cuenta los Principios Éticos rigiéndose del código de ética del psicólogo.
- Se informó los objetivos y propósitos de la investigación científica de manera clara y precisa, absolviendo todas las preguntas y dudas acerca de la misma.

- Se salvaguardó y garantizó la confidencialidad de la información acerca del sujeto participante en la investigación.
- Se respetó los derechos humanos: derechos individuales, a la integridad física, mental y sobre su personalidad y derecho a la intimidad.
- La participación fue voluntaria e informada y no coaccionada.
- Se informó el derecho a abstenerse de participar en la investigación y de retirar su consentimiento en cualquier momento, sin riesgo a represalia.

RESULTADOS

Análisis

En la tabla 2, se observa que los modos utilizados con mayor frecuencia de empleo muy pocas veces son: conductas inadecuadas con 68.6%; Dependiendo de las circunstancias son: supresión de las actividades con un 90% y aceptación con 77.1% y de forma frecuente son: búsqueda de apoyo social con 65.0% y búsqueda de soporte emocional con 40%.

Tabla 2: Frecuencia de mayor uso de los Modos de Afrontamiento del estrés. Estudiantes del I ciclo Escuela de Contabilidad. Universidad San Pedro, 2016-II.

Modos de afrontamiento	Frecuencia de empleo						Total	
	Muy pocas veces		Depende de las circunstancias		Forma frecuente			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Afrontamiento activo	14	10.0	77	55.0	49	35.0	140	100.0
Planificación	21	15.0	78	55.7	41	29.3	140	100.0
Supresión de otras actividades	14	10.0	126	90.0	0	0.0	140	100.0
Postergación del afrontamiento	48	34.3	82	58.6	10	7.1	140	100.0
Búsqueda de apoyo social	14	10.0	35	25.0	91	65.0	140	100.0
Búsqueda de soporte emocional	35	25.0	49	35.0	56	40.0	140	100.0
Reinterpretación positiva y desarrollo personal	7	5.0	70	50.0	63	45.0	140	100.0
Aceptación	18	12.9	108	77.1	14	10.0	140	100.0
Acudir a la religión	35	25.0	78	55.7	27	19.3	140	100.0
Negación	42	30.0	84	60.0	14	10.0	140	100.0
Análisis de emociones	56	40.0	84	60.0	0	0.0	140	100.0
Conductas inadecuadas	96	68.6	44	31.4	0	0.0	140	100.0
Distracción	14	10.0	105	75.0	21	15.0	140	100.0

Fuente: Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés COPE (forma disposicional) CARVER Y Colaboradores.

En la tabla 3, se observa que los modos utilizados con mayor frecuencia de empleo muy pocas veces son: conductas inadecuadas con 80.5% en el genero femenino y el

54.0% en el genero masculino; Dependiendo de las circunstancias son: supresión de las actividades con un 100% en el genero femenino y con un 92.1% el modo de aceptación en el genero masculino y de forma frecuente son: búsqueda de apoyo social con un 63.6% en el genero femenino y 66.7%.en el genero masculino.

Tabla N° 3: Frecuencia de mayor uso de los Modos de Afrontamiento del estrés Según genero. Estudiantes del I ciclo, Escuela de Contabilidad. U. San Pedro, 2016-II

Modos de afrontamiento	genero	Frecuencia de empleo						Total	
		Muy pocas veces		Depende de las circunstancia		Forma frecuente		N°	%
		N°	%	N°	%	N°	%		
Afrontamiento activo	Femenino	7	9.1	42	54.5	28	36.4	77	100.0
	Masculino	7	11.1	35	55.6	21	33.3	63	100.0
Planificación	Femenino	14	18.2	42	54.5	21	27.3	77	100.0
	Masculino	7	11.1	36	57.1	20	31.7	63	100.0
Supresión de otras actividades	Femenino	0	0.0	77	100.0	0	0.0	77	100.0
	Masculino	14	22.2	49	77.8	0	0.0	63	100.0
Postergación del afrontamiento	Femenino	20	26.0	49	63.6	8	10.4	77	100.0
	Masculino	28	44.4	33	52.4	2	3.2	63	100.0
Búsqueda de apoyo social	Femenino	7	9.1	21	27.3	49	63.6	77	100.0
	Masculino	7	11.1	14	22.2	42	66.7	63	100.0
Búsqueda de soporte emocional	Femenino	28	36.4	28	36.4	21	27.3	77	100.0
	Masculino	7	11.1	21	33.3	35	55.6	63	100.0
Reinterpretación positiva y desarrollo personal	Femenino	0	0.0	42	54.5	35	45.5	77	100.0
	Masculino	7	11.1	28	44.4	28	44.4	63	100.0
Aceptación	Femenino	13	16.9	50	64.9	14	18.2	77	100.0
	Masculino	5	7.9	58	92.1	0	0.0	63	100.0
Acudir a la religión	Femenino	21	27.3	49	63.6	7	9.1	77	100.0
	Masculino	14	22.2	29	46.0	20	3.7	63	100.0
Negación	Femenino	28	36.4	42	54.5	7	9.1	77	100.0
	Masculino	14	22.2	42	66.7	7	11.1	63	100.0
Análisis de emociones	Femenino	35	45.5	42	54.5	0	0.0	77	100.0
	Masculino	21	33.3	42	66.7	0	0.0	63	100.0
Conductas inadecuadas	Femenino	62	80.5	15	19.5	0	0.0	77	100.0
	Masculino	34	54.0	29	46.0	0	0.0	63	100.0
Distracción	Femenino	14	18.2	49	63.6	14	18.2	77	100.0
	Masculino	0	0.0	56	88.9	7	11.1	63	100.0

Fuente: Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés COPE (forma disposicional) CARVER Y Colaboradores.

DISCUSIÓN

Considerando la posición de que el afrontamiento son esfuerzos cognitivos y conductuales continuamente cambiantes que se despliegan para manejar las demandas específicas y/o externas que son valoradas como desbordantes de los recursos del individuo, Lazarus y Folkman , (1986), (citado en Felipe y León. 2010), y que se asume influye en el desarrollo de los estudiantes y que en la coyuntura carecen de un buen repertorio y constancia, presentamos inicialmente la frecuencia de mayor uso de los modos de afrontamiento del estrés en los estudiantes del I ciclo escuela de contabilidad de una Universidad de Chimbote, 2016

Mayor frecuencia de uso de los modos de afrontamiento del estrés

Los resultados nos muestran que el modo de afrontamiento prevaleciente es el activo con un 55%, y su mayor frecuencia de uso es dependiendo de las circunstancias, es decir que algunas veces según su criterio y percepción utilizan este modo, procediendo a ejecutar acciones directas, lo cual implica un incremento de su esfuerzo propio a fin de remover el estresor o mejorar sus efectos, Lazarus y Folkman (1984, en Carver y col. 1989). Estos datos se ven respaldados por investigaciones como la de Cassuso (1999), quien encontró que los modos de afrontamiento mas usados o preferidos por los estudiantes son el de planificación y afrontamiento activo considerándolo como estrategias positivas para ellos. Se puede inferir que por su reciente incorporación a los estudios académicos universitarios algunas veces afrontan o actúan directamente aquellos estudiantes que llegan a la universidad con práctica del esfuerzo propio mientras que en otras no por que requiere mayor concentración de esfuerzos. Como indican algunas investigaciones (huertas y Agudo, 2003), la mayoría de los estudiantes, cuando llegan a estudios superiores, admiten que tratan de no “complicarse la vida” y “pasar lo mejor posible”, y únicamente se esfuerzan cuando consideran que la materia vale la pena y supone un reto a

su inteligencia, cuando aquellos que tienen que aprender resulta relevante, cognitivamente desafiante o profesionalmente útil.

En cuanto al modo de planificación el 55.7 % de los estudiantes lo utilizan dependiendo de las circunstancias como mayor frecuencia de uso, es decir que algunas veces según su criterio y percepción utilizan este modo, ellos piensan en cómo afrontar el estresor, solucionarlo y deshacerse del problema ideando estrategias de acción buscando la mejor manera de manejar el problema dependiendo de las condiciones o causas. Lazarus y Folkman (1984, en Carver y col. 1989) hace mención que entre los modos de afrontamiento más usados o preferidos por los estudiantes se encuentra el de planificación de actividades. Se puede inferir que los estudiantes universitarios algunas veces proyectan bien sus tiempo y realizan sus trabajos a través de la elaboración de un plan de para remediar las dificultades que se les presentan, ellos asumen la iniciativa, con o sin ayuda de los demás. Como lo menciona (Pozo y Monereo, 1999), consiste en que el estudiante pueda saber utilizar las propias competencias y los recursos mas adecuados a las condiciones contextuales en las que se debe actuar. El estudiante autónomo, como sujeto activo de su propio aprendizaje, se formula metas, planifica, organiza el conocimiento, construye significados y utiliza estrategias adecuadas.

Simultáneamente al modo de supresión de otras actividades el 90% de los estudiantes lo utilizan dependiendo de las circunstancias como mayor frecuencia de uso, es decir que algunas veces según su criterio y percepción utilizan este modo, permitiéndoles ejecutar conductas en la cual puedan centrarse en el acontecimiento estresante al que ha de enfrentarse y al mismo tiempo evitar otras actividades o pensamientos que lo distraigan, lo que significa que deja de lado otros proyectos, evitando la distracción y sobrellevar la situación estresante. . Lazarus y Folkman (1984, en Carver y col. 1989). Por lo que se puede inferir que la mayoría de estudiantes algunas veces pueden ser capaces de descubrir que necesitan conocer para avanzar en la resolución de los

problema, mientras que otros no lo hacen probablemente debido a que carecen de estrategias y no utilizan el modo de afrontamiento que necesitan para evitar distraerse y descuidarse en sus estudios, por ejemplo cuando tienen que enfrentar la sustentación de un trabajo en ocasiones algunos estudiantes se reúnen con compañeros para estudiar con anticipación mientras que en otras oportunidades consideran hacerlo solos y a ultimo momento generando en ellos el estrés que podrían evitar. Parra en 1990) menciona que un problema lo es en la medida que el sujeto se plantea dispone de elementos para comprender la situación que el problema describe y no dispone de un sistema de respuestas totalmente constituido que le permita responder de manera apropiada a este modo de afrontamiento, ya que estos no cuentan con suficiente comprensión y habilidades que le permitan de forma efectiva enfrentar la situación estresante evitando no distraerse posiblemente debido a su falta de adaptación o madurez que es propio de la etapa.

En cuanto al modo de postergación del afrontamiento el 58.6% de los estudiantes lo utilizan dependiendo de las circunstancias como mayor frecuencia de uso, es decir que algunas veces según su criterio y percepción utilizan este modo, permitiendo en ellos un mayor esfuerzo a tomar decisiones precipitadamente y evitar que le afecte negativamente y suelen esperar una oportunidad apropiada para actuar y afrontar el problema manteniendo la misma actitud y no actuando apresuradamente, se centran en sobrellevar efectivamente el estresor y se aseguran de no crear problemas. . Lazarus y Folkman (1984, en Carver y col. 1989). Por lo que se puede inferir que la mayoría de los estudiantes solo algunas veces tiene la capacidad de abstenerse de enfrentar las situaciones de estrés, por ejemplo cuando tienen que presentar un trabajo monográfico no lo hacen solos ni inmediatamente sino por el contrario buscan información con tiempo, hacen averiguaciones con docentes respecto al tema y luego lo presentan. Piaget e Inhelder, 1975, manifiestan que los adolescentes, a diferencia de los jóvenes y los adultos, presentan una mayor ineficiencia en sus estrategias de pensamiento y en sus habilidades, siendo

incapaces de ser conscientes y de orientar sus acciones hacia un fin determinado lo cual les impide el análisis adecuado de las situaciones y, como consecuencia, entorpece la toma adaptativa de decisiones.

Después al modo de búsqueda de apoyo social el 65% de los estudiantes lo utilizan de forma frecuente como mayor frecuencia de uso, lo que quiere decir que a menudo, ellos tienden a buscar ayuda y el consejo de otras personas, preguntado, averiguando y tratan de hacer algo concreto sobre el problema que se les . Lazarus y Folkman (1984, en Carver y col. 1989). Esto coincide con Cassareto, Chau, Oblitas y Valdez (2003), en el Perú donde se hallaron el modo de afrontamiento con mayor frecuencia de uso las estrategias de reinterpretación positiva, búsqueda de soporte social por motivos emocionales y planificación. Por lo que se puede inferir que los estudiantes en su mayoría tratan DE averiguaR sobre el tema o tratan de obtener el consejo para solucionar la situación estresante. A diferencia como lo dice Melgosa EN EL 2006, diversos estudios concuerdan que los estudiantes universitarios al ingresar a la universidad representan un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a una falta de adaptación en el nuevo ambiente originando que los estudiantes en un interno por adaptarse a situaciones pongan en marcha una serie de estrategias de afrontamiento buscando el apoyo en otras personas para superar con éxito las exigencias que se les demandan, buscando alivio a su estado de tensión, sin embargo una gran parte de estudiantes universitarios carecen de este modo de afrontamiento o Adoptan estrategias inadecuadas.

Posteriormente al modo de búsqueda de soporte emocional el 40% lo utilizan de forma frecuente como mayor frecuencia de uso. Lo que quiere decir que a menudo, tienden a buscar en otras personas el cariño, la simpatía y la comprensión, buscando apoyo afectivo, empatía y comprensión a través del diálogo permitiendo ellos seguridad y estabilidad, Lazarus y Folkman (1984, en Carver y col. 1989). Por lo que se puede inferir que los estudiantes universitarios buscan soporte emocional para ser guiados y acompañados en

sus procesos de cambio, maduración y adaptación universitaria ya que como se sabe que la vida universitaria es el escenario principal en el que se produce la transmisión hacia una nueva etapa de la vida, en la que nuestros estudiantes pasan por ser adolescentes a convertirse en jóvenes independientes es por ello la importancia de buscar este soporte para darles confianza y ser motivados por aquellas personas significativas para ellos y puedan emprender y continúen su camino a convertirse en jóvenes productivos y felices. Como lo dice Papalia, EN 1992, en esta etapa del desarrollo y quizá debido a las características propias de los adolescentes podrían encontrar satisfacción en el soporte brindado por personas significativas para ellos al considerarlos como mas comprensivos y menos críticos que su familia, que es otra fuente importante de soporte social.

En cuanto al modo reinterpretación positiva y desarrollo personal el 50% lo utilizan dependiendo de las circunstancias como mayor frecuencia de uso; es decir que algunas veces según su criterio y percepción utilizan este modo, donde ellos aprenden algo y tratan de desarrollarse y crecer como persona, ven el problema en forma positiva, buscan algo bueno de ello lo que significa que reconstruyen una situación estresante en términos positivos, Lazarus y Folkman (1984, en Carver y col. 1989), considera esta técnica como un tipo de afrontamiento emocional, el cual maneja el estrés emocional más que afronta el estresor en sí. Esto también coincide con Cassareto, Chau, Oblitas y Valdez (2003), en el Perú donde se hallaron el modo de afrontamiento con mayor frecuencia de uso las estrategias de reinterpretación positiva. Por lo que se puede inferir que los estudiantes universitarios algunos veces poseen una mentalidad positiva logrando definir los problemas como sinónimo de oportunidades. Bedón, M, en el 2003, menciona que los adolescentes a pesar de la etapa dificultosa en la que se encuentra, muchas veces cuentan con la capacidad para evaluar en forma positiva los problemas que se les presentan dándole un connotación favorables para ellos provocando seguridad y

confianza y permitiéndoles darse cuenta que los problemas tienen solución y que pueden enfrentarlo cuando se les presente.

En atención al modo de la aceptación el 77.1% lo utilizan dependiendo de las circunstancias como mayor frecuencia de uso, es decir que algunas veces según su criterio y percepción ellos aprenden a convivir con el problema, aceptando la realidad de una situación estresante tratando de sobrellevar la situación, aceptan que el problema ha ocurrido y se acostumbran a la idea, Lazarus y Folkman (1984, en Carver y col. 1989). Por lo que se puede inferir que los estudiantes universitarios algunas veces evalúan el estresor como real y lo aceptan, debido a que probablemente no saben como afrontar esta situación, posiblemente por la falta de confianza y seguridad que carecen de sus hogares y tienden a aceptar lo que aparezca en sus vidas. Florenzano, en 1997, refiere que la adquisición de capacidades de desempeño, no solo laborales, sino interpersonales, es otro de los caminos importantes para el poder resolver situaciones críticas. Cada individuo tiene distintos modos de enfrentar la relación entre las personas, y la adecuación del adolescente hacia estas diversas posibilidades se ha mostrado de gran importancia para poder enfrentar situaciones complejas, sea académica, sean sentimentales, sean familiares. El tema del locus de control interno está ligado a esto: el contar con la sensación de que se puede iniciar el cambio, y que una actitud proactiva es mejor que una reactiva frente a las situaciones, es uno de los elementos más centrales en las personas. La entrega progresiva de responsabilidades a los adolescentes, así como el que estos reconozcan y acepten normas y valores externos a ellos, son modos de desarrollar un sentido ético y moral que nuevamente, ayuda a enfrentar mejor las dificultades que trae la vida consigo.

Proporcionalmente al modo acudir a la religión el 55.7 % lo utilizan dependiendo de las circunstancias como mayor frecuencia de uso. Es decir que algunas veces buscan y encuentran consuelo a través del acercamiento a Dios y tienden a rezar permitiéndoles aceptar el acontecimiento estresante, estos les

sirve como consuelo y una fuente de apoyo emocional. . Lazarus y Folkman (1984, en Carver y col. 1989). Por lo que se puede inferir que algunas veces frente a una situación estresante y dolorosa buscan la ayuda de Dios para sentirse motivados y cambiar su forma de pensar y de actuar ante los problemas, mientras que otros simplemente no creen en Dios por que su acercamiento en la vida de Jesús, su vivencias han sido poco significativas y simplemente no sienten la necesidad de creer en un ser superior para que les resuelva la vida. Como DICE King y Furrow, 2004, el adolescente religioso tiene mas recursos: mayor nivel de restricciones personales, soporte parental y de adultos, valores positivos, vínculos escolares y compromisos, y competencia social. Los estudiantes con mayor sentido religioso manifiestan también un sentido más personal y contenidos más prosociales, la religiosidad en los jóvenes esta asociada con conductas morales específicas y actitudes. Se ha comprobado una asociación positiva entre la religiosidad del adolescente y la presencia de valores prosociales y jóvenes. Asimismo Malcarne y Fondacaro 1988, refiere que los adolescentes acuden más a la religión cuando experimentan conflictos, y que utilizan más frecuentemente afrontamiento centrado en regular las emociones o en relación a los demás.

Después al modo negación el 60% lo utilizan dependiendo de las circunstancias como mayor frecuencia de uso. Es decir que algunas veces actúan como si el problema no hubiese sucedido negándose a aceptar el problema estresor, Lazarus y Folkman (1984, en Carver y col. 1989). Este coincide con Fernández (2009) en España donde encontró en su estudio que los modos de afrontamiento mas utilizados fueron la negación. Por lo que se puede inferir que algunas veces los estudiantes universitarios utilizan estrategias evasivas dirigidas a rodear o evitar la situación que les genera malestar, si bien generan un alivio temporal de las reacciones de estrés, a largo plazo podría acarrear problemas futuros. Como nos DICE Marina, 2006, p. 39, que esto podría deberse a que el estresor en su evaluación primaria es considerado inmanejable, o que esta asociación esté reflejando una de las características de

la adolescencia en donde se tiende a pensar cosas como “a mi me va ir bien”, “eso no me va a pasar a mi”.

Simultáneamente al modo análisis de emociones el 60% lo utilizan dependiendo de las circunstancias como mayor frecuencia de uso, es decir que algunas veces ellos liberan sus emociones, expresan sus sentimientos, generalmente utilizan este tipo de estrategias aquellos que visualizan el estresor como perdurable e inmodificable, implica concentrarse en el estrés o las situaciones molestas que se están viviendo y exteriorizar estos sentimientos, Lazarus y Folkman (1984, en Carver y col. 1989). Por lo que se puede inferir que los estudiantes universitarios suelen ser muy sensibles y por su etapa adolescente mucho de ellos son pocos cohibidos y dado que los cambios físicos y emocionales son drásticos es por ello algunas veces prevalece su estado de animo para enfrentar situaciones de estrés. Bleifield, 2008, manifiesta que las emociones del adolescente a veces parecen exageradas. Sus acciones son inconsistentes. Es normal que los adolescentes cambien repentinamente de estado emocional, entre la felicidad y la tristeza, entre sentirse inteligentes o estúpidos. De hecho, algunos expertos consideran que la adolescencia es como una segunda niñez temprana. "De momento quieren que se les trate y les cuide como a un niño pequeño. Pero cinco minutos más tarde quieren que los adultos se alejen de ellos, diciendo, 'Déjame hacerlo sólo'". Puede ser beneficioso si usted les ayuda a comprender que están atravesando una etapa con muchos y grandes cambios, cambios que no siempre parecen resultar en el progreso y traigan con ello falta de confianza y seguridad." Según Carver y Col (1989) esta respuesta puede a veces ser funcional, sin embargo concentrarse en estas emociones por largos periodos pueden dificultar el ajuste a la realidad, además de distraer a las personas del afrontamiento activo de la situación estresante.

En atención al modo conductas inadecuadas el 68.6% lo utilizan muy pocas veces como mayor frecuencia de uso, no es común, lo que consiste en la disminución del esfuerzo dirigido al estresor, dándose por vencido, sin intentar

lograr las metas con las que el estresor está interfiriendo, Lazarus y Folkman (1984, en Carver y col. 1989). Por lo que se puede inferir que en una minoría influye las conductas disfuncionales frente a las situaciones estresantes mientras que en su mayoría actúan aceptablemente probablemente por un buen soporte familiar. Rosabal, Romero, Gaquin, y Hernandez, (2015) refieren que la adolescencia constituye una etapa del desarrollo del ser humano, en la que se evidencian importantes cambios psicológicos, biológicos y sociales. En este periodo son particularmente intensas las conductas de riesgo en los adolescentes; que son aquellas acciones voluntarias o involuntarias, realizadas por el individuo o comunidad, que pueden llevar a consecuencias nocivas. La adolescencia como etapa conflictiva son negativas la inestabilidad emocional y las conductas de riesgos no pueden sostenerse es por ello que en su mayoría pueden caer en conductas inadecuadas.

En cuanto al modo distracción el 75% lo utilizan dependiendo de las circunstancias como mayor frecuencia de uso, es decir que algunas veces utilizan una amplia variedad de actividades las cuales les permiten distraerse de la situación estresante, estas actividades pueden ser, soñar despierto, dormir, escapar por inmersión en la televisión, van al cine, hay una respuesta adaptativa a esta, Lazarus y Folkman (1984, en Carver y col. 1989). Esto puede deberse a que perciben que la situación estresante como fácil de afrontar o imposible de solucionar, es allí cuando se distraen con sus compañeros, con la televisión, etc. Ibarra, en el 2013, refiere que los distractores internos son esas cosas que atraen su atención, alejándose de sus actividades. Incluye cualquier cosa externa que sirva para distraerte. No solo están bien disfrazados, sino que a menudo son extremadamente difíciles de eliminar porque pueden cambiar de forma, o pueden adaptarse mientras desarrollas nuevas actividades de aprendizaje. Cohen, Sherrod y Clark (1986) y Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, y Gruen, (1986), nos dice que los adolescentes se caracterizan por usar frecuentemente estrategias de afrontamiento ignorando el problema y distracción física, esto indica que tiende a negar la existencia de

problemas y buscan sentirse mejor destruyéndose y realizando actividades deportivas.

Mayor frecuencia de uso de los modos de afrontamiento del estrés según género.

En cuanto al modo de afrontamiento según género podemos apreciar que predomina el modo de supresión de otras actividades con el 100% de los estudiantes de género femenino, quienes lo utilizan dependiendo de las circunstancias como mayor frecuencia de uso, es decir que algunas veces según su criterio y percepción lo aplican, permitiéndoles ejecutar conductas en la cual puedan centrarse en el acontecimiento estresante al que ha de enfrentarse y al mismo tiempo evitar otras actividades o pensamientos que lo distraigan, lo que significa que deja de lado otros proyectos, evitando la distracción y sobrellevar la situación estresante, Lazarus y Folkman (1984, en Carver y col. 1989). Sin embargo la investigación realizada por Scafarelli y Garcia. (2010) en Uruguay, y Ferrada. (2013) en España, refieren que las mujeres recurren a la búsqueda de apoyo social, lo que significa que piden ayuda y consejos de otras personas. A diferencia de Morales y Moysen. (2014), en México quienes observan que las mujeres emplean mas estrategias centradas en resolver sus problemas en intervenir sus emociones, pudiéndose detectar que tienen mas disposición para enfrentar su estrés y a la vez son mas emocionales. Por otro lado Stöber (2004), Buchwald y Schwarzer (2003), González y Landero (2008b) y Heredia et al. (2008) que identifican que estudiantes del genero femenino presentan mayor búsqueda de apoyo y orientación a la tarea y preparación, aunque menor evitación que los varones. Por lo que se puede inferir que ellas algunas veces priorizan las cosas, son mas practicas, afrontan la situación problemática, planifican mejor sus actividades y principalmente porque la mayoría son del genero femenino.

Respecto a los del género masculino en nuestra investigación con un 92.1% prevalece el modo de afrontamiento aceptación, dependiendo de las circunstancias como mayor frecuencia de uso, es decir que algunas veces según su criterio y percepción lo aplican, lo que significa que ellos aprenden a convivir con el problema, aceptando la realidad de una situación estresante tratando de sobrellevar la situación, aceptan que el problema ha ocurrido y se acostumbran a la idea. . Lazarus y Folkman (1984, en Carver y col. 1989). No hay antecedentes de este hecho, sin embargo Ferrada.(2013), en una investigación realizada en España encuentran que los hombres recurren en primer lugar a la reevaluación positiva y a la planificación, frente a situaciones estresantes como a los exámenes, a la sobre carga de trabajo, a diferencia de Morales y Moysen. (20143). En México que detectaron que los género masculino evaden el problema y se reservan sus emociones, lo que significa que no utilizan correctamente los modos de afrontamiento y que emocionalmente se reprimen. Por lo que se puede inferir que los estudiantes universitarios de los primeros ciclos de la escuela de Contabilidad se encuentran se en un proceso de adaptación y desconocen sus roles; es por ello que frente a las situaciones estresantes actúan de diferente manera respecto al género masculino, algunas veces se orientan hacia las cuestiones prácticas, no hacen caso de sus intuiciones, ellos aceptan con mayor prestancia la situación estresante que las mujeres por lo que se acostumbran a la idea más rápidamente. Levant y Pollack, 1995; Maier, 1999; Mooney, 1995, manifiesta que por lo general los del género masculino están sometidos a un código de masculinidad que demanda agresividad, dominancia, orientación al logro, competitividad, autosuficiencia, búsqueda de aventuras, asunción de riesgos, represión emocional y evitación aceptan la situación tratando de sobrellevar.

CONCLUSIONES

En cuanto a los 13 modos de afrontamiento, los modos utilizados con mayor frecuencia de empleo “muy pocas veces” son: conductas inadecuadas con 68.6%; “Dependiendo de las circunstancias” son: supresión de las actividades con un 90% y aceptación con 77.1% y de “forma frecuente” son: búsqueda de apoyo social con 65.0% y búsqueda de soporte emocional con 40%.

En cuanto al modo de afrontamiento según género, los modos utilizados con mayor frecuencia de empleo dependiendo las circunstancias es: supresión de las actividades con un 100% en el género femenino y con un 92.1% el modo de aceptación en el género masculino.

RECOMENDACIONES

Se recomienda para los modos de afrontamiento activo, planificación, supresión de las actividades, reinterpretación positiva y desarrollo personal, acudir a la religión y análisis de las emociones, promover talleres de concientización y sensibilización para lograr que los estudiantes universitarios organicen sus tiempos, horarios de trabajo así como trabajo de autoestima para incorporar el uso de modos de afrontamiento del estrés de forma frecuente para evitar que los utilicen solo dependiendo las circunstancias ya que esa frecuencia no les ayuda a enfrentar con éxito sus estudios y su adaptación a la vida universitaria.

Se recomienda para los modos de afrontamiento, postergación del afrontamiento, aceptación, negación y distracción ya que han sido en su mayoría dependiendo las circunstancias al uso de muy pocas veces a través de talleres de solución de problemas, conductas colaborativas (trabajo en equipo, dialogo), establecer prioridades y reconocimiento de que algunas cosas no pueden hacerse en el momento, técnicas de estudios (resúmenes, síntesis y análisis), trabajo autoestima y actitud positiva (Predisposición mental)

enseñándoles los beneficios que obtendrían frente a las situaciones estresantes si lo realizan de forma frecuente.

Se recomienda para los modos de afrontamiento búsqueda de apoyo social y búsqueda de soporte emocional repotenciar el modo de afrontamiento y hacer comprender que es la forma adecuada para poder sentirse apoyados, seguros y confiados de que siempre habrá personas que los entiendan (docentes, psicólogos, asistente social) dentro de la universidad.

Respecto al género femenino se recomienda, teniendo en cuenta que la mayoría la frecuencia de uso dependiendo las circunstancias a prevalecido el modo de afrontamiento Supresión de otras actividades a realizar actividades de organización, con diseño de horarios de trabajo, expresión de sus emociones y trabajar con el orden y la disciplina ya que en esta etapa de su vida se encuentran en un proceso de adaptación, ya que esa frecuencia no les ayuda a enfrentar correctamente y frecuentemente las situaciones estresante a nivel universitario.

Respecto al género masculino se recomienda ya que han sido en su mayoría dependiendo las circunstancias el modo de afrontamiento aceptación, se necesita concientizarlos para que ellos comprendan que no es el modo adecuado promoviendo talleres de solución de problemas, conductas colaborativas (trabajo en equipo, dialogo), establecer prioridades y reconocimiento de que algunas cosas no pueden hacerse en el momento, técnicas de estudios (resúmenes, síntesis y análisis), trabajo autoestima y actitud positiva (Predisposición mental) enseñándoles los beneficios que obtendrían frente a las situaciones estresantes si lo realizan de forma frecuente.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

Alcántara, G. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad”. En: Sapiens, 9(1). Caracas, junio, pp. 93-107.

Alcalde, M. (1998). Nivel de autoeficacia y estilos de afrontamiento en estudiantes universitarios de Lima (Tesis de magister inédita). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. Recuperado de: file:///C:/Users/ROXANA/Downloads/MIKKELSEN_RAMELLA_FLO R_SATISFACCION_CON_LA_VIDA%20(1).pdf

Ahern, N. & Norn, A. (2011). Examining factors that increase and decrease stress in adolescent community college students. *Journal of Pediatric Nursing*, 26 (6), 530- 540. Recuperado de: file:///C:/Users/ROXANA/Downloads/BECERRA_HERAUD_SILVIA_ ROL_LIMA%20(1).pdf

Alberca en el (2011), Percepción de la reflexión docente en un grupo de maestros de una escuela pública de Ayacucho, recuperado de: <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/2601>

Becerra, S. (2013), en un estudio sobre “Rol del estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima-Perú, recuperado de: file:///C:/Users/ROXANA/Downloads/BECERRA_HERAUD_SILVIA_ ROL_LIMA.pdf

Boullosa, G. (2013), en un estudio sobre “ estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de lima”, lima-peru, recuperado de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/4880/B>

OULLOSA_GALARZA_GINETTE_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Brannon, L. & Feist, J. (2001). *Psicología de la salud*. Madrid: International Thomson Editores Spain Paraninfo S.A. recuperado de: <http://actipsicologos.es/psicologos-madrid/?gclid=CPDWo7Ds9dACFdY6gQodtfEI5A>

Cassareto, M. Chau, C. Oblitas, H. Valdez, N. (20003), “Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología, Lima-Peru, recuperado de: <file:///C:/Users/ROXANA/Downloads/DialnetEstresYAfrontamientoEnEstudiantesDePsicologia-994031.pdf>

Cardenas, M. (2016), en su estudio sobre “Funcionamiento familiar, soporte social percibido y afrontamiento del estrés como factores asociados al bienestar psicológico en estudiantes de una Universidad privada, Trujillo-Perú, recuperado de: http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/R_PSI/article/viewFile/937/725

Carver, Ch.; Scheier, M. & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283. Recuperado de: <http://www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/documents/p89COPE.pdf>

Carver, Ch. & Scheier, M. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66 (1), 184-195. Recuperado de: <https://miami.pure.elsevier.com/en/publications/situational-coping-and-coping-dispositions-in-a-stressful-transac>

Casuso, L. (1996). Adaptación de la prueba COPE sobre estilos de afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios de Lima (Tesis de licenciatura inédita). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. recuperado de: <http://ojs.ucvlima.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/138>

Cohen, Sherrod y Clark (1986) y Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, Delongis, y Gruen, (1986), estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en adolescentes de una escuela privada de la ciudad de San Luis, recuperado de: [file:///C:/Users/ROXANA/Downloads/Dialnet-EstilosDePersonalidadYEstrategiasDeAfrontamientoEn-2004468%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/ROXANA/Downloads/Dialnet-EstilosDePersonalidadYEstrategiasDeAfrontamientoEn-2004468%20(1).pdf)

Cassareto, M. Chau, C. Oblitas, H. Valdez, N. (2003), "Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología, Lima-Peru, recuperado de: <file:///C:/Users/ROXANA/Downloads/Dialnet-EstresYAFrontamientoEnEstudiantesDePsicologia-994031.pdf>

Compas, B.; Connor-Smith, J.; Saltzman, H.; Harding, A. & Wadsworth, M. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127 (1), 87-127. Recuperado de: <http://vkc.mc.vanderbilt.edu/stressandcoping/wp-content/uploads/2014/05/Compas-et-al.-Psychological-Bulletin-2001.pdf>

Chau, C. & Van der Broucke, S. (2005). Consumo de alcohol y sus determinantes en estudiantes universitarios limeños: un estudio de focusgroup. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*, 23 (2), 267-291. Recuperado de: <file:///C:/Users/ROXANA/Downloads/2152-8329-1-PB.pdf>

- Davis, P. & Brantley, P. (2004). Stress, coping and social support in health and behavior. En: T. Boll (Ed). Handbook of clinical health psychology (Vol. 2, pp. 233- recuperado de: <http://www.psy.cmu.edu/~scohen/AmerPsycholpaper.pdf>
- Estres y afrontamiento, (Taylor, Kemeny, Aspinwall, Schneider, Rodriguez, y Herbert; 1992), recuperado de: <http://blog.pucp.edu.pe/blog/estres/2007/11/>.
- Fernández, E. (2009), en su estudio sobre “Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional “relación entre Inteligencia Emocional, Córdoba-Argentina, recuperado de: <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%C3%81NDEZ%20MART%C3%8DNEZ,%20MAR%C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence=1>
- Florenzano, R. (1997), El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva, recuperado de: <file:///C:/Users/ROXANA/Downloads/17380-51078-1-PB.pdf>
- García, J. (2015). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer y segundo semestre académico, Colombia, recuperado de: <http://200.24.17.74:8080/jspui/handle/fcsh/179>.
- Gonzales, R. Gonzales, P. Freire, C (El afrontamiento del estres en estudiantes de ciencias de la salud. Diferencias entre hombres y mujeres, recuperado de: <file:///C:/Users/ROXANA/Downloads/Dialnet->

EIAfrontamientoDelEstresEnEstudiantesDeCienciasDeL-
3088531.pdf

Guerrero, E. (2003), “Análisis pormenorizado de los grados de burnout y técnicas de afrontamiento del estrés docente en profesorado universitario”, España, recuperado de:
<http://revistas.um.es/analesps/article/viewFile/27931/27061>

Huertas y Agudo.(2003), motivación y expectativas de los estudiantes por aprender ciencias en la universidad, recuperado de:
<http://www.redalyc.org/pdf/140/14025774012.pdf>

King y Furrow, (2004), La religión como recurso para el desarrollo positivo de la juventud: Religión, capital social y resultados morales, recuperado de:
<http://psycnet.apa.org/journals/rel/S/1/34/>

Lazarus, R. &Folkman, S. (1986).Estrés y procesos cognitivos.Barcelona:
Martínez Roca S.A. recuperado de:
<http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm>

Los buenos estudiantes son producto de disciplina, constancia en sus actividades y horas de estudio recuperado de:
<http://webeduca.com/los-buenos-estudiantes-son-producto-de-disciplina-constancia-en-sus-actividades-y-horas-de-estudio/>

Lobato, C. (2006), El estudio y trabajo autónomo del estudiante, recuperado de:
https://www.researchgate.net/profile/Clemente_Lobato_Fraile/publication/279506038_VIII_EL_ESTUDIO_Y_TRABAJO_AUTO

NOMO_DEL_ESTUDIANTE/links/5593c61108ae16f493ee964d.pdf

Lule, M. (2011) qué piensan los estudiantes universitarios sobre su forma de enfrentar las tareas escolares: metas motivacionales y factores determinantes, recuperado de: <http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v09/ponecias/at01/PRE1178879482.pdf>

Malcarne y Fondacaro (1988), estrategias de afrontamiento (coping) y su relación con el logro académico en matemática y lengua en adolescentes de noveno año de educación general básica, recuperado de: <file:///C:/Users/ROXANA/Downloads/378Massone.PDF>

Melgosa (2006), Factores estresantes asociados al hiperestrés en estudiantes universitarios, recuperado de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/summa/v9n1/a02.pdf>

Morales, B. Moysen, A. (2014), realizaron un estudio sobre “ Afrontamiento del estrés en Adolescentes estudiantes del nivel medio superior”, Toluca-Mexico, recuperado de: <file:///C:/Users/CIP-LAP-01/Downloads/380-1710-1-PB.pdf>

Mikkelsen, F. (2009),”satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de lima”, Lima-Perú, recuperado de: http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/416/MIKKELSEN_RAMELLA_FLOR_SATISFACCION_CON_LA_VIDA.pdf?sequence=1

- Papalia, (1992), desarrollo humano, recuperado de:
<https://iessb.files.wordpress.com/2015/03/175696292-desarrollo-humano-papalia.pdf>
- Pérez San Gregorio, M.; Rodríguez, A.; Borda, M. & Del Río, C. (2003). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace. 67/68, 26-33.
- Piemontesi, S. Heredia, D. Furlan, L. Sanchez, J. Martinez, M.(2012). "ansiedad ante los exámenes y los estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios", Argentina, recuperado de:
<http://revistas.um.es/analesps/article/viewFile/140562/126652>
- Piaget e Inhelder, (1975). El desarrollo de Razonamiento: Efecto de Continuous Versus Cantidades discretas, recuperado de:
http://spatiallearning.org/publications_pdfs/jeong_2007.pdf
- Pozo y Monereo, (1999), primera parte. fundamentos teóricos y metodológicos para la intervención en estrategias de aprendizaje. recuperado de:
<file:///C:/Users/ROXANA/Downloads/GENERAL%20Estrategias%20de%20Aprendizaje.pdf>
- Quass, c.(2006), "Diagnostico de Burnout y técnicas de afrontamiento al estrés en profesores universitarios de la quinta región de Chile", Chile, recuperado de:
<http://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/view/35>

Ramón G. Cabanach, F. Freire, c. González, P. Ferradá, F. (2013),
Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes
universitarios hombres y mujeres”, universidad de A Coruña,
España, universidad de vigo, España, recuperado de:
[http://formacionasunivep.com/ejep/index.php/journal/article/view/
89/114](http://formacionasunivep.com/ejep/index.php/journal/article/view/89/114)

Rosabal, E. Romero, N. Gaquin, K. Hernandez, R. (2015), Conductas de
riesgo en los adolescentes, recuperado de:
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-
65572015000200010](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572015000200010)

Sandoval, J. (2016), realizo un estudio sobre “Estrés y tipos de afrontamiento
al estrés en los estudiantes asignados por el sistema nacional de
nivelación y admisión en la Universidad Técnica de Ambato”-Ecuador,
recuperado de:
[http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/18011/2/LUCIA
%20VACA%20%20ESTRES%20Y%20TIPOS%20DE%20AFRONTA
MIENTO%20AL%20ESTRES.pdf](http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/18011/2/LUCIA%20VACA%20%20ESTRES%20Y%20TIPOS%20DE%20AFRONTAMIENTO%20AL%20ESTRES.pdf)

Sicre, E. Casaro, L. (2014), en un estudio sobre “estrategias de
afrontamiento en estudiantes de Psicología”, Mendoza- Argentina,
recuperado de:
[http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/revistas/estrategias-
afrontamiento-estudiantes.pdf](http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/revistas/estrategias-afrontamiento-estudiantes.pdf)

Torrejón, C. (2011). Ansiedad y afrontamiento en universitarios
migrantes (Tesis de licenciatura inédita). Pontificia Universidad Católica
del Perú, Lima, Perú, recuperado de:

file:///C:/Users/ROXANA/Downloads/TORREJON_SALMON_CLAUDIA_ANSIEDAD_Y_AFRONTAMIENTO.pdf

Weinstein (1980,1982), la mediación como estrategia de resolución de conflictos, recuperado de:
http://www.juntadeandalucia.es/empleo/anexos/ccarl/7_1_0.pdf

Zeidner & Hammer, 1992; Taylor, 1991, recursos y estrategias de afrontamiento al estrés en docentes de centros escolares estatales de Lima Metropolitana, recuperado de: file:///C:/Users/roxi/Downloads/5086-21536-1-PB.pdf

Apéndices

Apéndice A. Consentimiento informado

INFORMACIÓN PARA EL CONSENTIMIENTO INFORMADO

DESCRIPCIÓN:

Ud. está siendo invitado a participar en una investigación sobre Modos de Afrontamiento del estrés en estudiantes de la Escuela de Contabilidad de la universidad san pedro Chimbote, 2016. Esta investigación es realizada por la Bachiller en Psicología Liliana Roxana Díaz Shuña .Usted fue seleccionado para participar en esta investigación ya que es un alumno de la Escuela Profesional de Contabilidad.

Si usted decide aceptar, se le solicitará contestar un cuestionario de modos de afrontamiento. Su ayuda nos permitirá explorar sobre los modos de afrontamiento del estrés en los estudiantes de la Escuela de Contabilidad.

Los derechos con los que cuenta incluyen:

Anonimato: Todos los datos que usted ofrezca son absolutamente anónimos, por lo tanto, no habrá manera de identificar individualmente a los participantes de la investigación.

Integridad: Ninguna de las pruebas que se le apliquen resultará perjudicial.

Participación voluntaria: Tiene el derecho a abstenerme de participar o incluso de retirarse de esta evaluación cuando lo considere conveniente

En función a lo leído:

¿Desea participar en la investigación? SI ___ NO ___

FIRMA

Apéndice B. INSTRUMENTO

CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO DEL STRESS

COPE

(FORMA DISPOSICIONAL)

CARVER Y Colaboladores

FICHA TECNICA

Nombre: Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE)

Autor: Carver; et.al

Año: 1989

Procedencia: Estados Unidos

Estilos: Enfocados en el problema, en la emoción y en otros estilos de afrontamiento

Adaptacion: Casuso (1996; en Chau en 1998 en población Universitaria en Lima

Traduccion al español: Salazar C. Victor (1993) UPCH

Tipo de aplicación: Individual

Total de Items: 52 distribuidos en 13 areas

Rango de aplicación: De 16 a mas

Materiales: Cuestionario con 52 items y plantilla de corrección

Calificacion: de 1 y 0 puntos por cada respuesta

Validez: 0.42 aceptable

Confiabilidad: 0.55 aceptable

DESCRIPCION

El objetivo del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) es conocer cómo las personas reaccionan o responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes.

Con este propósito, Carver y Colaboradores han construido un cuestionario de 52 ítems, que comprenden 13 modos de responder al estrés: los ítems alternativos de cada modo vienen a indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia el sujeto, cuando se encuentra en tal situación.

Este instrumento trata de determinar cuales son las alternativas QUE MAS USA.

Las respuestas están organizadas en cuestionario de 13 posibilidades, o formas de afrontamiento.

Cada una de ellas consta de 2 alternativas o formas de afrontar las cargas de estrés.

Los puntajes más altos del cuestionario indican que la estrategia de afrontamiento es la más frecuentemente empleada.

Áreas de evaluación

El instrumento incorpora 3 tipos de estilos cada una con estrategias de afronte.

Estilos de afrontamiento enfocados en el problema

1. Afrontamiento activo: 1,14,27,40
2. Planificación: 2,15,28,41
3. La supresión de otras actividades : 3,16,29,42
4. La postergación del afrontamiento: 4,17,30,43
5. La búsqueda de apoyo social: 5,18,31,44

Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción

1. La búsqueda de soporte emocional: 6, 19, 32,45
2. Reinterpretación positiva y desarrollo personal: 7, 20, 33,46
3. La aceptación: 8: 8, 21, 34,47
4. Acudir a la religión: 9, 22, 35,48
5. Análisis de las emociones: 10, 23, 36,49

Otros estilos adicionales de afrontamiento son:

1. Negación: 11,24,37,50
2. Conductas inadecuadas: 12,25,38,51
3. Distracción: 13,26,39,52

MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (CARVER,1989)

INSTRUCCIONES: Nuestro interés es conocer como tú respondes cuando te enfrentas a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se te pide indicar qué cosas haces o sientes con más frecuencia frente a un problema. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes pero piensa en aquellas QUE NUNCA USAS. No olvides responder todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas.

SIEMPRE: SI NUNCA: NO

Nº	PREGUNTAS / SITUACIONES	V	F
1	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema		
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema		
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema		
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema		
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron		
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos		
7	Busco algo bueno de lo que esta pasando		
8	Aprendo a convivir con el problema		
9	Busco la ayuda de Dios		
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones		
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido		
12	Dejo de lado mis metas		
13	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente		
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema		
15	Elaboro un plan de acción		
16	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades		

17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita		
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber5 que hacer con el problema		
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares		
20	Trato de ver el problema en forma positiva		
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado		
22	Deposito mi confianza en Dios		
23	Libero mis emociones		
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente		
25	Dejo de perseguir mis metas		
26	Voy al cine o miro TV, para pensar menos en el problema		
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse		
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema		
29	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema		
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto		
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema		
32	Converso con alguien sobre lo que me esta sucediendo		
33	Aprendo algo de la experiencia		
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido		
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión		
36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimiento a otros		
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema		
38	Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado		
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema		
40	Actúo directamente para controlar el problema		
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema		
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema		
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto		

44	Hablo con alguien que podría ser algo concreto sobre el problema		
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien		
46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia		
47	Acepto que el problema ha sucedido		
48	Rezo más de lo usual		
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema		
50	Me digo a mi mismo: "esto no es real"		
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema		
52	Duermo mas de lo usual		