

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS
Y APOYO SOCIAL EN ESTUDIANTES DE UN
INSTITUTO SUPERIOR DE LA CIUDAD DE
CAJAMARCA 2022”

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autoras:

Sharon Maribel Galvez Rojas

Monica Jhohana Rabanal Quevedo

Asesora:

Mg. Kelly Magdalena Santa Cruz Cáceres

<https://orcid.org/0000-0003-3341-1722>

Cajamarca - Perú

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	MARQUINA HERNÁNDEZ YESSENIA	46307737
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	SARMIENTO LONGO JUAN PABLO	43985445
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	PINEDA GONZALES MARTHA	76946287
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

DEDICATORIA

A mis padres y mi abuela, por su apoyo incondicional y palabras de aliento.

Mónica

A mis padres, por su apoyo y preocupación, a Jetzabel por su comprensión y
motivación y a mis dos gatas por su compañía.

Sharon.

AGRADECIMIENTO

A nuestros padres, por su constante apoyo y preocupación por nuestro bienestar. A nuestros docentes, por todo lo enseñado durante los años de carrera. Finalmente, a nuestra asesora, Kelly Magdalena Santa Cruz Cáceres, por su preocupación y apoyo durante la elaboración del presente trabajo.

Mónica y Sharon

TABLA DE CONTENIDO

JURADO CALIFICADOR	2
DEDICATORIA.....	3
AGRADECIMIENTO.....	4
TABLA DE CONTENIDO	5
ÍNDICE DE TABLAS	6
RESUMEN.....	7
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	8
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA.....	16
CAPÍTULO III: RESULTADOS	21
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	26
REFERENCIAS	29
ANEXOS.....	33

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Prueba de normalidad de variables generales	21
Tabla 2	Prueba de normalidad de dimensiones	22
Tabla 3	Análisis de correlación general	22
Tabla 4	Análisis de correlación estrategias de afrontamiento y el apoyo emocional.....	23
Tabla 5	Análisis de correlación estrategias de afrontamiento y la ayuda material	24
Tabla 6	Análisis de correlación estrategias de afrontamiento y las relaciones sociales....	24
Tabla 7	Análisis de correlación estrategias de afrontamiento y el apoyo afectivo	25

RESUMEN

Uno de los problemas actuales en los ambientes de nivel superior es el estrés, puesto que los estudiantes se encuentran sometidos a nuevas exigencias educativas, y para evitar o reducir esta problemática, los estudiantes desarrollan diferentes tipos de estrategias de afrontamiento al estrés, además de tipos de apoyo social. Es por esto, que la presente investigación correlacional, tuvo como objetivo principal determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el apoyo social, en estudiantes de un Instituto Superior de Cajamarca, 2022. La muestra con la cual se trabajó estuvo conformada por 60 estudiantes de un Instituto Superior de la ciudad de Cajamarca, seleccionados a través de un muestreo no probabilístico. Para esto se utilizó la adaptación del Inventario de Estrategias de Afrontamiento según Cano, et al. (2006) y el cuestionario MOS de Apoyo Social percibido Sherbourne y Stewart (1991), donde se encontró que existe una alta relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el apoyo social; además se evidencia una relación alta directa con relaciones de ocio y distracción y apoyo afectivo; en cambio, con apoyo emocional y apoyo material se encontró una relación baja.

PALABRAS CLAVES: Estrategias de afrontamiento, apoyo social, estudiantes de nivel superior.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

El estrés, es uno de los problemas más frecuentes actualmente en la sociedad, debido a que existen nuevas demandas en los entornos donde se desarrollan las personas, siendo el ámbito académico uno de estos. Esta variable se manifiesta en toda la población y en los últimos dos años se ha incrementado en un 25% debido a la pandemia por COVID-19 y dentro de la población más afectada se encuentran los jóvenes de entre 20 y 24 años (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020) que cursan estudios del nivel superior, puesto que el sistema educativo se ha visto obligado a cambiar la metodología de enseñanza, tomando así la modalidad virtual para la realización de las clases, por lo cual la población estudiantil ha estado expuesta a mayor nivel de exigencia percibiendo ciertos requerimientos del exterior como factores estresantes, lo cual ocasiona un desequilibrio emocional en ellos (Asenjo et al., 2021).

A nivel internacional en los últimos dos años se ha demostrado que la población de estudiantes de educación superior ha sufrido de niveles altos de estrés; en Jordania, por ejemplo, los niveles de estrés en los estudiantes fueron mayores al 32%, en Puerto Rico 83,2% y en México la frecuencia de estrés entre los jóvenes fue de 31,9% (Asenjo et al., 2021).

En cuanto a nuestro país las investigaciones encontraron niveles altos de estrés, por ejemplo, en un instituto de Lima el 83,8% de mujeres y el 37,8% de varones presentan estrés e igualmente tomando en cuenta datos locales se muestra que en Cajamarca se registró que el 77,6% de los estudiantes presentan niveles medios de estrés (Alcántara, 2014).

Ante la presencia de esta variable en la realidad de los estudiantes de nivel superior, los jóvenes manifiestan estrategias de afrontamiento al estrés tales como buscar apoyo social, distracción física, buscar ayuda profesional, invertir en amigos íntimos, acción social y reducción de la tensión entre los estudiantes para enfrentar situaciones de estrés (Frydenberg et al., 1998).

Con relación a anteriores investigaciones las estrategias de afrontamiento y el apoyo social son elementos de gran importancia frente a situaciones de estrés, guardando relación con otros elementos tales como el sexo, donde se evidencian diferencias notables; por ejemplo, en un estudio realizado en Canadá en estudiantes universitarios, en una muestra conformada por 75 estudiantes de la carrera de Educación, se encontró que los estudiantes que presentaban niveles altos de estrés utilizaban más estrategias de afrontamiento además, la estrategia de afrontamiento con mayor utilización ante la presencia de niveles altos de estrés era la de evitación de problemas, asimismo se encontró que los estudiantes que utilizaban más la estrategia de expresión emocional, buscaban mayor apoyo social en amigos, es decir buscaban mayor ayuda profesional o alguien con quien conversar (Dwyer & Cummings, 2001).

De igual forma, en una investigación nacional realizada en Arequipa, se encontró que los estudiantes de nivel superior presentan altos niveles de estrés, debido a una mayor exigencia en trabajos, competencia entre compañeros y los horarios de clases, esto genera que utilicen frecuentemente las estrategias de afrontamiento teniendo 78,6% que utiliza las estrategias en un nivel moderado (Parillo & Gómez, 2019).

Además, en otro estudio realizado en la ciudad de Chiclayo, se encontró que los estudiantes de nivel superior utilizan más las estrategias de afrontamiento de reinterpretación positiva, apoyo social, planificación de actividades y de afrontamiento. Además, en el mismo estudio se encontró que en diferentes carreras de ciencias de la salud, la estrategia más utilizada era la de religión, seguida por la de apoyo social (Luna, 2019).

En cuanto a investigaciones realizadas a nivel local, en Cajamarca se obtuvo que, en una investigación, el 77,6% de los estudiantes hace uso regular de las estrategias de afrontamiento, 18,4% efectúan buen uso de las estrategias de afrontamiento y 4,1% realizan mal uso de estas mismas. Además, se determinó que el 79 % hace un uso regular de las

estrategias de afrontamiento, seguidamente el 11,3% realiza un inadecuado uso de las estrategias de afrontamiento y en un grupo minoritario tenemos a 9,3% que representan el uso adecuado de estas mismas (Alcántara, 2014).

Y, asimismo, en una segunda investigación realizada en Cajamarca, se encontró que el 89% de los estudiantes evaluados hace un uso medio de estrategias de afrontamiento, utilizando más las estrategias de aceptación con un 20.4% y de búsqueda de apoyo con un 15.9% (Marín, 2020).

Por otro lado, con respecto al apoyo social, en una encuesta venezolana sobre esta variable, los estudiantes frecuentemente manifiestan que la familia sigue siendo el principal apoyo (75,20%), luego apoyo social general (61,80%) y amigos (59,40%). Una vez más, los elementos informados con mayor frecuencia fueron los relacionados con el apoyo a los padres, tener alguien en quien confiar y mantener buenas relaciones con los compañeros. Lo menos común es apoyarse en compañeros o vecinos de una unión religiosa, club o equipo para afrontar situaciones nuevas sin la ayuda de otros y guardarse los asuntos para uno mismo (Feldman et al., 2008).

Con respecto a investigaciones nacionales, en Trujillo en una muestra de 136 estudiantes se encontró un nivel alto de apoyo social global, que representa sólo el 27,20% y el nivel medio, representa el 49.30% (Gamarra et al., 2010). Y por último, en Cajamarca, en una muestra de 49 estudiantes sobresale el uso del apoyo social transmitido por familiares o amigos (Alcántara, 2014).

Como muestran los porcentajes, esta problemática es compleja y preocupante, por eso diversos autores la han abordado, por ejemplo Lazarus et al. (1986) menciona que el afrontamiento, corresponde a “las actividades cognitivas y conductuales complejas y multideterminadas, mediante las cuales una determinada persona intenta manejar situaciones

estresantes específicas del mismo modo que las emociones que generan” (p. 30), concepto que es respaldado por Zaldivar (1996) quien menciona que el afrontamiento está específicamente enlazado con la clase de emoción que el sujeto experimenta en un determinado contexto, y de ella dependen los valores, las metas y las creencias con las que los individuos se hallan comprometidos.

Por su parte Compas et al. (2001) menciona que “el afrontamiento implica establecer un conjunto de procesos de autorregulación que interactúan en respuesta a los efectos del estrés percibido” (p. 89) es decir, la persona ante la presencia de factores estresantes busca la forma de encontrar un equilibrio.

Por otro lado, para Richardson et al. (2001), ante la presencia de factores estresantes se despliegan una serie de esfuerzos cognitivos y conductuales denominados estilos o estrategias de afrontamiento desarrollados con el fin de que los estímulos causantes de estrés sean tolerables y poco perjudiciales.

Además, las estrategias de afrontamiento al estrés identificadas según Tobin et al, (1984), son las siguientes: resolución de problemas: esta estrategia se refiere a las estrategias conductuales y cognitivas que ayudan a eliminar el estrés, alterando la situación en general. Reestructuración cognitiva: se refiere a las estrategias cognitivas que transforman el significado del factor estresante. Apoyo social: está relacionado con las estrategias en las cuales la persona busca apoyo emocional en otras personas. Expresión emocional: corresponde a las estrategias enfocadas a descargar las emociones que aparecen durante el momento en el que se genera el estrés. Evitación de problemas: son las estrategias que pueden negar o evitar pensamientos que estén asociados al factor estresante. Pensamiento desiderativo: se refiere a las estrategias cognitivas, en las cuales se presenta el deseo de que no sea estresante la realidad. Retirada social: se refiere a las estrategias en las que el individuo se aleja de familiares, amigos,

compañeros y persona con la cual tenga una relación emocional y que esté relacionada a la situación estresante. Y por último autocrítica: son las estrategias que se enfocan en la culpa y crítica personal causada por la situación estresante o el inadecuado manejo de esta.

Debido a que el apoyo social se manifiesta dentro de las estrategias de afrontamiento como una de las más utilizadas con un 43,4%, se encontró que los estudiantes que presentan algún tipo de apoyo social como familiar o de amigos pueden afrontar de una manera adecuada el estrés. Además, existen diferencias en cuanto al tipo de apoyo social que se utiliza para afrontar las situaciones de estrés; los estudiantes frecuentemente manifiestan que la familia sigue siendo el principal apoyo (75,20%), luego apoyo social general (61,80%) y finalmente sus amigos (59,40%) (Feldman et al., 2008).

Dentro de lo descrito anteriormente, como segunda variable en el estudio se consideró al apoyo social, ya que actualmente es uno de los factores protectores más estudiados y con resultados más positivos para aumentar la resiliencia del individuo ante los cambios de vida, los estresores cotidianos y las crisis personales (Adler & Matthews, 1994; Feldman, 2001; Ganster & Victor, 1988; Pacheco & Suárez, 1997).

También, el apoyo social puede ser brindado por todos aquellos que forman parte del entorno de la persona y los recursos que ofrecen para brindar un apoyo emocional tangible, la oportunidad de compartir intereses y condiciones comunes, y hacer que se sientan comprendidos y respetados. Cabe recalcar que no se trata solo de la presencia de factores que brindan apoyo social, sino también de cómo las personas los perciben. Según Turner & Marino (1994), existen tres estructuras en torno al apoyo social, a saber: recursos de apoyo en red, comportamiento de apoyo y apoyo percibido subjetivamente. En otras palabras, el apoyo social es un fenómeno que incluye tanto factores objetivos (eventos y actividades actuales) como factores subjetivos (en el sentido de percepción y significado dado por el individuo).

Teniendo en cuenta el ambiente académico superior, también se ha encontrado que el apoyo social promueve el buen rendimiento académico de los estudiantes (Román & Hernández, 2005) ya que puede ayudarlos a enfrentar directamente los factores estresantes, con más posibilidades de éxito (Labrador, 1995, citado en Martín, 2007).

Además, según Sherbourne & Stewart (1991) el apoyo social contiene los siguientes cuatro factores: Red de apoyo social: esta variable evalúa el número de individuos que conforman la red de apoyo social (amigos y familiares). Apoyo social emocional/informacional: determinada como el soporte emocional, orientación y tips. Apoyo instrumental: caracterizado por el comportamiento o material de apoyo. Interacción social positiva: caracterizado por la disponibilidad de personas con las cuales hacer cosas divertidas. Apoyo afectivo: caracterizado por las expresiones de amor y afecto.

Según lo mencionado anteriormente, la presente investigación se justifica a nivel teórico, puesto que se tiene como finalidad evaluar estrategias de afrontamiento al estrés y el apoyo social que los estudiantes presentan frente a las situaciones de estrés a las que están expuestos debido a las diferentes y nuevas exigencias que surgen durante el periodo de educación, puesto que se encuentran realizando sus estudios de manera virtual y presencial, el volver a integrarse al contacto social y el restablecer su situación económica y debido a que en Cajamarca no hay vasta cantidad de estudios sobre el tema, se decidió realizar esta investigación en un instituto superior de la ciudad de Cajamarca, para favorecer a futuras investigaciones.

Asimismo, a nivel metodológico, los instrumentos utilizados fueron adaptados a la realidad de Cajamarca, esto permite medir las variables con los mismos instrumentos. De igual manera, a nivel práctico, los resultados que se muestren servirán para mejorar el ambiente académico y brindar nuevos espacios donde los estudiantes puedan recibir orientación

psicológica. Finalmente, a nivel social, la investigación servirá para sensibilizar e informar a la población sobre los nuevos problemas provocados por la pandemia y las estrategias que pueden utilizar para afrontarlos.

Por lo tanto, se plantea como pregunta de investigación ¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el apoyo social, en estudiantes de un Instituto Superior de Cajamarca, 2022?

Y como preguntas específicas ¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y apoyo emocional en estudiantes de un Instituto Superior de Cajamarca, 2022?, ¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y ayuda material en estudiantes de un instituto Superior de Cajamarca, 2022?, ¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y relaciones sociales de ocio y distracción en estudiantes de un instituto Superior de Cajamarca, 2022? y ¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y apoyo afectivo en estudiantes de un instituto Superior de Cajamarca, 2022?

Asimismo, de esta formulación del problema se plantea el siguiente objetivo general, determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el apoyo social, en estudiantes de un Instituto Superior de Cajamarca, 2022.

De igual manera, tenemos los objetivos específicos, determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y apoyo emocional en estudiantes de un instituto superior de Cajamarca, 2022, determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y ayuda material en estudiantes de un instituto superior de Cajamarca, 2022, determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y relaciones sociales de ocio y distracción en estudiantes de un instituto superior de Cajamarca, 2022 y determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y apoyo afectivo en estudiantes de un instituto superior de Cajamarca, 2022.

Además, en cuanto a las hipótesis se han planteado las siguientes, como hipótesis general tenemos que existe una alta relación, directa y significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el apoyo social en estudiantes de un instituto superior de Cajamarca, 2022 y como primera hipótesis específica tenemos que existe una alta relación, directa y significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el apoyo emocional en estudiantes de un instituto superior de Cajamarca, 2022. Y como primera hipótesis específica nula; se plantea que, no existe una alta relación, directa y significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el apoyo emocional en estudiantes de un instituto superior de Cajamarca, 2022. Asimismo, como segunda hipótesis específica alterna; se plantea que, existe una alta relación, directa y significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y ayuda material en estudiantes de un instituto superior de Cajamarca, 2022. Por lo que, como segunda hipótesis específica nula se plantea que, no existe una alta relación, directa y significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y ayuda material en estudiantes de un instituto superior de Cajamarca, 2022. Seguidamente, como tercera hipótesis específica alterna, se plantea que, existe una alta relación, directa y significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y relaciones sociales de ocio y distracción en estudiantes de un instituto superior de Cajamarca, 2022. Y como tercera hipótesis específica nula que, no existe una alta relación, directa y significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y relaciones sociales de ocio y distracción en estudiantes de un instituto superior de Cajamarca, 2022. Finalmente, como cuarta hipótesis específica alterna, se plantea que, existe una alta relación, directa y significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y apoyo afectivo en estudiantes de un instituto superior de Cajamarca, 2022. Para qué, como cuarta hipótesis específica nula; se considere que, no existe una alta relación, directa y significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y apoyo afectivo en estudiantes de un instituto superior de Cajamarca, 2022.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

La presente investigación es de diseño básico no experimental, porque no se han manipulado variables. Kerlinger (1979, p.116) menciona: "La investigación no experimental es cualquier investigación en la que resulta imposible manipular variables o asignar aleatoriamente a los sujetos o a las condiciones".

Asimismo, según Hernández y Mendoza (2018), mencionan que la naturaleza de la investigación es de enfoque cuantitativo descriptivo y correlacional; cuantitativo porque se centra en aspectos observables utilizando una prueba estadística para el análisis de datos, es decir, debido a que los datos son producto de mediciones se representan mediante números (cantidades) y se deben analizar a través de métodos estadísticos; descriptiva porque se describe como es y opera la variable de estudio y correlacional porque se van a medir dos variables, estrategias de afrontamiento al estrés y apoyo social.

Por otro lado, en esta investigación se trabajó con todos los estudiantes de primer año de un instituto superior de Cajamarca, de las carreras de matemática, comunicación, ciencias sociales, ciencia y tecnología y educación física de un Instituto Superior de Cajamarca, entre las edades de 18 a 35 años, entre varones y mujeres.

Respecto a la muestra con la cual se trabajó estuvo conformada por 60 estudiantes de primer año de las carreras de matemática, comunicación, ciencias sociales, ciencia y tecnología y educación física de un Instituto Superior de Cajamarca.

Para la selección de la muestra, se utilizó muestreo no probabilístico, por conveniencia ya que fueron escogidos bajo criterios de inclusión y exclusión (Hernández & Mendoza, 2018).

Los criterios de inclusión fueron elegidos tomando características necesarias para una correcta participación, por lo tanto, se consideró seleccionar estudiantes de nivel superior, de primer ciclo, mayores de edad de un Instituto Superior de Cajamarca más accesibles para ser

evaluados. Por otro lado, los criterios de exclusión fueron: estudiantes que no deseen participar de la investigación o que presenten alguna limitación física que les impida responder el cuestionario.

En cuanto a la técnica que se utilizó, según Córdova (2012), es la técnica de escala, pues se aplicó una prueba psicométrica para evaluar los niveles de afrontamiento de estrés, la cual es, el Inventario de estrategias de afrontamiento para dicho indicador y una prueba psicométrica para evaluar el apoyo social con el MOS de apoyo social percibido.

Para evaluar la primera variable dentro de la población de estudio se utilizó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (The Coping Inventory) (ver anexo n°4) fue creado en 1984 en Estados Unidos por Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, luego Cano, Rodríguez y García realizaron la adaptación general en el 2006. La finalidad del cuestionario es hallar el tipo de circunstancias que genera conflictos en las personas y conocer cómo éstas se enfrentan a esos problemas y cuenta con 40 ítems, los cuales están agrupados en 8 factores primarios. Las personas que son evaluadas tienen un tiempo límite para responder de 15 minutos y se aplica de manera individual y se puede aplicar a partir de los 16 en adelante. Las preguntas son cerradas y se puntúan bajo la escala de Likert, que van desde los valores del 0 al 4, los cuales son los siguientes: 0 = En absoluto, 1 = Un poco, 2 = Bastante, 3 = Mucho y 4 = Totalmente; la prueba da como resultados los siguientes niveles: bajo, medio y alto, según las ocho dimensiones que evalúa: resolución de problemas, autocrítica, expresión emocional, pensamiento desiderativo, apoyo social, reestructuración cognitiva, evitación de problemas y retirada social. Para la calificación del cuestionario se suman los ítems correspondientes a cada dimensión utilizando las claves de corrección (ver anexo n°6). Para verificar la confiabilidad y validez, Cano y Cols (2007) realizaron una investigación, donde no encontraron niveles que pusieran en riesgo la fiabilidad de la prueba, donde obtuvieron valores entre 0.63 y 0.86. Asimismo, en una investigación realizada en Perú, se obtuvo los valores del Alpha de Cronbach

entre 0,925 y 0,874 y de la misma manera en la ciudad de Cajamarca en una investigación realizada por Pita y Quiroz (2019) se obtuvo una confiabilidad de Alfa de Crombach de 0,76.

De igual forma, para evaluar la segunda variable se utilizó el cuestionario MOS de apoyo social percibido (ver anexo n°7) fue creado en 1991, por Sherbourne y Stewart. Diseñaron el instrumento con la finalidad de analizar las percepciones de los sujetos sobre la cantidad y calidad del apoyo social recibido, para ello utilizaron una muestra de pacientes con enfermedades crónicas. La prueba cuenta con 20 ítems, agrupados en dos áreas: apoyo social estructural, la cual es una respuesta abierta y el apoyo social funcional que consta de 19 ítems de respuesta múltiple. Las personas evaluadas tienen un tiempo límite de 30 minutos para responder, su aplicación es de manera individual y colectiva. Además, se puede aplicar desde los 18 años en adelante. Para la calificación del cuestionario se suman los valores correspondientes a cada dimensión utilizando las claves de corrección (ver anexo n°9). Sherbourne y Stewart (1991) encontraron en la escala general un coeficiente alfa de Cronbach de 0.97 que es considerado adecuado y para la validez realizaron estudios donde establecieron niveles altos de correlación. En Perú, Baca (2016) encontró un Alfa de Cronbach de 0.94 con lo que se afirmó que el instrumento tiene validez y en la ciudad de Cajamarca esta prueba fue adaptada por Santa Cruz y Soriano (2017), donde se encontró una confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0.92, lo que significa que la prueba es confiable.

Para el desarrollo de la investigación, primero, se buscó dos pruebas psicométricas, una que mida las estrategias de afrontamiento al estrés y otra que mida el apoyo, también se incluyó un consentimiento informado breve (ver anexo n°3), datos de los participantes, como: nombre, edad, sexo y carrera, además de las instrucciones correspondientes de cada prueba; lo que hizo más fácil su aplicación.

Se contactó a los estudiantes solicitando un permiso (ver anexo n°1) dirigido al director del Instituto Superior, quien facilitó la comunicación, teniendo fácil acceso a contactarse; se

coordinó el día para poder realizar la aplicación de las pruebas, las cuales fueron tomadas de manera presencial en las aulas del instituto. Luego de la aplicación de las pruebas, se realizó el análisis de datos correspondiente de la investigación utilizando el programa de Excel, para vaciar los datos y posteriormente se procedió a utilizar métodos estadísticos del programa SPSS y obtener los resultados que ayuden a dar respuesta a los objetivos planteados de la investigación.

Para el análisis de datos se utilizó un software estadístico SPSS Statistics donde se empleó estadística descriptiva e inferencial. Como primera prueba se utilizó el Alpha de Crombach para determinar la confiabilidad de cada instrumento, asimismo se aplicó una prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para determinar la normalidad de los datos, luego se utilizó Spearman para determinar la relación de correlaciones.

La investigación se basa en el cumplimiento de normas éticas como, la manipulación de dos instrumentos que cumplen con criterios de validez y confiabilidad planteados por otros autores, los cuales han sido citados en los párrafos correspondientes del informe bajo criterios APA (2003) cumpliendo con el Principio de Fidelidad y responsabilidad; además se presentó documentos de gestión, como el de consentimiento informado para formalizar la participación de los estudiantes, y cumplir con el Principio de Respeto por los derechos y la dignidad de las personas, manteniendo la confidencialidad de cada participante, además de salvaguardar su integridad y derechos.

Por otro lado, tomando en cuenta los Principios de Integridad y Justicia, los resultados no fueron manipulados para beneficio personal de las investigadoras, trabajando de manera honesta y veraz; corroborando la mención en los anexos. Toda la investigación se hizo con la finalidad de contribuir nuevos aportes con información que pueda ser utilizada como mecanismo de acción para solucionar una problemática y por ende trabajar en beneficio a la

población investigada utilizando el Principio ético de Beneficencia y no maleficencia, bajo
criterios justos y de calidad.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

En el presente capítulo, se dan a conocer los principales hallazgos referente a los objetivos generales y específicos planteados, respecto a la correlación entre las variables de estrategias de afrontamiento al estrés y el apoyo social en estudiantes, razón por la cual, se partió realizando el análisis de distribución de datos con el coeficiente K-S. Disertando con los resultados del mismo, que tanto las variables generales como sus dimensiones específicas presentan distribuciones no paramétricas; por lo que, para el análisis de correlación se utilizó el coeficiente de correlación rho de Spearman, pudiendo determinar si dichas asociaciones son o no significativas.

Tabla 1
Prueba de normalidad de variables generales

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrategias de afrontamiento al estrés	,264	60	,000
Apoyo Social	,295	60	,001

Nota: Elaboración propia.

En la Tabla 1 se aprecia que, de acuerdo con la prueba de normalidad obtenida a partir del inventario de estrategias de afrontamiento y el cuestionario de apoyo social percibido (MOS), analizada mediante el coeficiente de Kolmogórov-Smirnov (K-S), puesto que la cantidad de participantes es de 60 estudiantes. Con ello; se determinó que, según el grado de significancia obtenidos, tanto en las estrategias de afrontamiento al estrés (,000), como en el Apoyo Social (,001), estos presentan una distribución no paramétrica; por lo cual, para el análisis inferencial de correlación entre ambas variables, se empleó el estadístico no paramétrico de asociación lineal Rho de Spearman.

Tabla 2
Prueba de normalidad de dimensiones

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Apoyo Emocional	,264	60	,000
Ayuda Material	,295	60	,002
Relaciones sociales de ocio y distracción	,283	60	,000
Apoyo Afectivo	,291	60	,000

Nota: Elaboración propia.

De acuerdo con la Tabla 2 se observa que, referente a la prueba de normalidad obtenida en las dimensiones de apoyo emocional (,000), ayuda material (,002), relaciones sociales de ocio y distracción (,000) y apoyo afectivo (,000), propias de la variable de apoyo social, presentan distribuciones no paramétricas. Es que, para la obtención del análisis de correlación entre las mencionadas dimensiones y la variable de apoyo social se determinó utilizar de igual forma el estadístico no paramétrico de asociación lineal Rho de Spearman.

En tal sentido, referente al objetivo general de determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el apoyo social, en estudiantes de un Instituto Superior de Cajamarca, 2022. Se plantea la siguiente condicionante de contrastación: $p\text{-valor} > 0.05 = +H_0$; $p\text{-valor} < 0.05 = -H_0$. En tal sentido, dado el planteamiento de las hipótesis, se obtuvo que:

Tabla 3
Análisis de correlación general

	Apoyo Social		
	Rho	Sig. (bilateral)	N
Estrategias de afrontamiento al estrés	1,000	-	60
	,520**	,000	60

Nota: Elaboración propia.

En referencia a la Tabla 3; se aprecia que, dado el análisis correlacional mediante el estadístico no paramétrico Rho de Spearman, existe una alta relación, directa ($Rho=,520$) y significativa ($,000$) entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el apoyo social en estudiantes de un instituto superior de Cajamarca, 2022.

Por otro lado, en cuanto al primer objetivo específico de determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y apoyo emocional en estudiantes de un instituto superior de Cajamarca, 2022. Se plantea la siguiente condicionante de contrastación: $p\text{-valor} > 0.05 = +H_0$; $p\text{-valor} < 0.05 = -H_0$. En tal sentido, dado el planteamiento de las hipótesis, se obtuvo que:

Tabla 4

Análisis de correlación estrategias de afrontamiento al estrés y el apoyo emocional

		Apoyo Emocional		
Rho	Estrategias de afrontamiento al estrés	Coefficiente de correlación	1,000	,327
		Sig. (bilateral)	.	,021
		N	60	60

Nota: Elaboración propia.

En la Tabla 4, se observa que, dado el análisis correlacional mediante el estadístico no paramétrico Rho de Spearman, existe una baja relación, directa ($Rho=,327$) y significativa ($,021$) entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el apoyo emocional en estudiantes de un instituto superior de Cajamarca, 2022.

Por otro lado, en cuanto al segundo objetivo específico de determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y ayuda material en estudiantes de un instituto superior de Cajamarca, 2022. Se plantea la siguiente condicionante de contrastación: $p\text{-valor} > 0.05 = +H_0$; $p\text{-valor} < 0.05 = -H_0$. En tal sentido, dado el planteamiento de las hipótesis, se encontró que:

Tabla 5

Análisis de correlación estrategias de afrontamiento al estrés y la ayuda material

		Ayuda Material		
Rho	Estrategias de afrontamiento al estrés	Coefficiente de correlación	1,000	,187
		Sig. (bilateral)	.	,511
		N	60	60

Nota: Elaboración propia.

En la Tabla 5, se observa que, dado el análisis correlacional mediante el estadístico Rho de Spearman, no se evidencia una correlación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la ayuda material en los estudiantes de un instituto superior de Cajamarca, 2022. Dado que, el valor $p = (,511)$ supera por mucho el margen de error estadístico permitido, infiriendo que dicho resultado se debe a factores no ajustados a las reglas estadísticas, pudiendo haber intervenido el azar.

De igual forma, en cuanto al tercer objetivo específico de determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y relaciones sociales de ocio y distracción en estudiantes de un instituto superior de Cajamarca, 2022. Se plantea la siguiente condicionante de contrastación: $p\text{-valor} > 0.05 = +H_0$; $p\text{-valor} < 0.05 = -H_0$. En tal sentido, dado el planteamiento de las hipótesis, se encontró que:

Tabla 6

Análisis de correlación estrategias de afrontamiento al estrés y las relaciones sociales

		Relaciones sociales de ocio y distracción		
Rho	Estrategias de afrontamiento al estrés	Coefficiente de correlación	1,000	,743
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	60	60

Nota: Elaboración propia.

En la Tabla 6 se hace evidente que, según el análisis correlacional mediante el estadístico Rho de Spearman, existe una muy alta relación, directa ($Rho = ,743$) y significativa

(,000) entre las estrategias de afrontamiento al estrés y las relaciones sociales de ocio y distracción en los estudiantes de un instituto superior de Cajamarca, 2022.

Finalmente, respecto al cuarto objetivo específico de determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y apoyo afectivo en estudiantes de un instituto superior de Cajamarca, 2022. Se plantea la siguiente condicionante de contrastación: $p\text{-valor} > 0.05 = +H_0$; $p\text{-valor} < 0.05 = -H_0$.

Tabla 7

Análisis de correlación estrategias de afrontamiento al estrés y el apoyo afectivo

		Apoyo Afectivo		
Rho	Estrategias de afrontamiento al estrés	Coeficiente de correlación	1,000	,472
		Sig. (bilateral)	.	,001
		N	60	60

Nota: Elaboración propia

Según se aprecia, en la Tabla 7, los valores obtenidos mediante el análisis correlacional con el estadístico Rho de Spearman corroboran la existencia de una alta relación, directa (Rho=,472) y significativa (,001) entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el apoyo afectivo en los estudiantes de un instituto superior de Cajamarca, 2022.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Respondiendo al primer objetivo, se encontró que existe una relación directa y significativa ($p=,000$; $r=,520$) entre las estrategias de afrontamiento al estrés y apoyo social en los estudiantes de un Instituto Superior de Cajamarca. Estos resultados son avalados por Dwyer y Cummings (2001) quienes refieren que los niveles elevados de estrés generan mayor uso de estrategias de afrontamiento y favorecen la búsqueda de apoyo social. Esto se evidencia en estudios donde refieren que, ante la presencia de estrés las personas suelen incrementar la búsqueda de apoyo social, debido a que les permite generar mayor estabilidad.

Ahora bien, respecto a las estrategias de afrontamiento al estrés y el apoyo emocional se encontró que existe una relación directa, baja y significativa ($p=,021$; $r=,327$) entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el apoyo emocional en los estudiantes. Esto se debe a que en la institución donde se realizó la investigación, no cuenta con un área de psicología por lo cual los estudiantes no tienen un respaldo profesional para ser orientados ante sus problemas, además los estudiantes han sido criados en un contexto poco sensibilizado hacia la apertura emocional, asimismo cuentan con escasa interacción con personas de confianza puesto que suelen vivir solos, ya que están lejos de su lugar de origen, esto se respalda por Dwyer y Cummings (2001), quienes mencionan que los estudiantes que utilizan estrategias de afrontamiento al estrés buscaban mayor apoyo social en amigos, es decir buscan mayor ayuda profesional o alguien con quien conversar, puesto que presentan mayor comunicación y apertura emocional.

De igual forma, en el segundo objetivo específico, respecto a la relación entre estrategias de afrontamiento y apoyo material se concluye que no se encontró una correlación significativa. Si bien este resultado no coincide con lo encontrado en antecedentes, permite analizar esta situación y constatar que las estrategias de afrontamiento no conducen a buscar

apoyo material, sino de algo más emocional como se menciona anteriormente.

Asimismo, el tercer objetivo específico, existe una muy alta relación, directa y significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y las relaciones sociales de ocio y distracción. Sin embargo, Feldman et al. (2008) se opone ya que menciona que: “Lo menos común es apoyarse en compañeros o vecinos de una unión religiosa, club o equipo para afrontar situaciones nuevas sin la ayuda de otros y guardarse los asuntos para uno mismo.” (p. 743). Este resultado no se asimila a lo propuesto por el autor, debido a que la realidad de los estudiantes es post pandemia, lo que se explica que hoy en día las personas buscan interactuar con grupos o ampliar su círculo social.

Finalmente, en el cuarto objetivo específico, existe una alta relación directa y significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el apoyo afectivo en los estudiantes. Se puede afirmar que los estudiantes que reciben mayor muestra de afecto y contención por parte de su entorno social suelen reaccionar de manera más asertiva ante situaciones de estrés presentes en su vida. (Martínez et al., 2014). Es decir, ante situaciones estresantes, lo que se busca es lidiar con las emociones y al recibir afecto genera bienestar.

Los resultados obtenidos, servirán para futuras investigaciones y a corto plazo para que en la institución se implemente un área psicológica para los estudiantes.

En conclusión, existe una relación alta directa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el apoyo social. Por otro lado, los tipos de apoyo social más importantes que se presentan en las estrategias de afrontamiento al estrés son relaciones sociales de ocio y distracción y apoyo afectivo. Por el contrario, el apoyo material y el apoyo emocional no tiene una correlación alta debido a que no tienen un fácil acceso a recibir una orientación psicológica y tampoco suelen buscar consuelo en cosas materiales.

Por otro lado, como limitaciones en la investigación, tenemos la escasez de investigaciones locales con ambas variables de estudio que impiden la amplitud en el marco

teórico y la comparación de resultados.

Finalmente, se recomienda que las nuevas investigaciones tomen en cuenta las variables sociodemográficas como sexo, edad y nivel socioeconómico para analizar profundamente otras variables.

REFERENCIAS

- Alcántara, I. (2014). *Estrés académico y Estrategias de Afrontamiento en estudiantes del primer año de enfermería*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de Cajamarca]. Repositorio Institucional <https://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/193>
- Asenjo, J., Linares, O. & Díaz Y. (2021). *Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID- 19*. Revista Peruana de Investigación en Salud, 5(2) 59-66. <https://doi.org/10.35839/repis.5.2.867>
- Baca, D. (2016). *Confiabilidad y validez del cuestionario de apoyo social en pacientes con cáncer de Trujillo*. IIPSI 19(1).
- Cano, F., Rodríguez, L. & García, J. (2007). Actas Españolas Psiquiátrica 2007; 35(1): 29-39.
- Cassaretto, M. & Chau, C. (2016). *Afrontamiento al Estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios de Lima*. Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación, 95-109
- Chávez, J. & Peralta, R. (2019). *Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú*. Revista de ciencias sociales, 25 (1) 384 – 399. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7113737>
- Compas, B., Connor-Smith, J., Saltzman, H., Thomsen, 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. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>.
- Dwyer, A. & Cummings, A. (2001). *Stress, Self-efficacy, special support, and coping strategies in University students*. Canadian Journal of Counselling. 35(3): 208-218. <https://meet.google.com/syb-ryyt-iyf>

Feldman, L., Goncalves, L., Chacón, G., Zaragoza, J., Bagés, N., De Pablo, J., (2008).

Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. Psicología y salud, 7(3) 739 – 751. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672008000300011

Frydenberg, E. & Lewis, R. (1998). *Coping with social issues: What Australian university students do.* Issues in Educational Research, 8, (1) 33-49.

Hernández, R. & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.* Mc Graw-Hill Interamericana

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

Luna, J. (2019). *Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de prácticas pre-profesionales de ciencias de la salud, en un hospital público nivel II-I de Lambayeque, agosto-diciembre, 2018.* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio Institucional https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/2107/1/TL_LunaGallardoJuan.pdf

Marín, R. (2020). *Clima familiar y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Cajamarca.* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/24659>

Naranjo, M. (2009). *Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo.* Revista Educación, 171-190.

Nava, C., Ollua, P., Vega, C., & Soria, R. (2010). *Inventario de Estrategias de Afrontamiento: una replicación.* Psicología y Salud, 20(2), 213-220. <https://doi.org/10.25009/pys.v20i2.604>

OMS (Organización Mundial de la Salud) (2022). *Prevalencia de ansiedad y depresión por COVID-19*. <https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo>

Pérez, J., Echauri, M. & Salcedo, A. (2002). *El estrés*. Gráficas ONA.

Pita, C. & Quiroz, R. (2019). *Relación entre las dimensiones del síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento utilizadas por el personal de enfermería de los centros de salud de nivel I-iv de Cajamarca*. [s.n].

Redolar, D. (2015). *El estrés*. UOC.

Richardson, C. & Poole, H. (2001). “Chronic pain and coping: a proposed role for nurses and nursing models”, *Journal of Advanced Nursing*, 34, (5) 659-667.

Rodríguez, S. (2011). *Adaptación del cuestionario MOS de Apoyo Social Percibido*. *Revista Liberabit*, 17, 17-128

Román, C., Ortiz, F. & Hernández, Y. (2008). *Estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina*. Organización de Estados Iberoamericanos para la educación, la ciencia y la cultura.

Rosales, R. (2014). *Estrés y salud*. Jaén: Universidad de Jaén.

Santa Cruz, K. & Soriano, M. (2017). *Apoyo social y Resiliencia en adolescentes embarazadas del Centro de Salud Huambocancha Baja* [Tesis de Maestría, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrello]. Repositorio Institucional <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/602>

Scafarelli, L. & García, R. (2010). *Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes universitarios uruguayos*. *Ciencias Psicológicas*, 4(2), 165-175. http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S168842212010000200004&script=sci_arttext

Sherbourne, C. & Stewart, A. (1991). *The MOS Social Support Survey*. Social Science and Medicine, 32 (6),705-14. Social Science and Medicine.

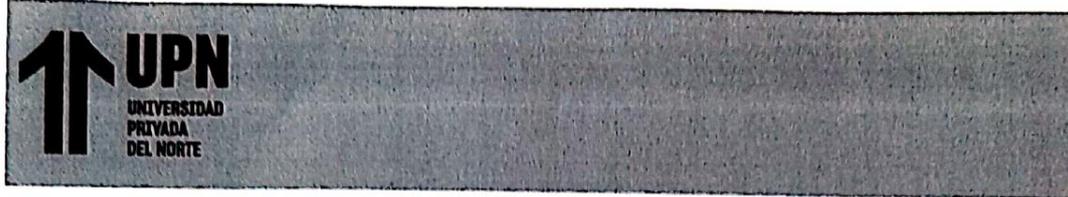
Tobin, D., Holroyd K. & Reynolds R. (1984). *Users manual for Coping Strategies Inventory*. University Press.

Yturbe, D. (2014). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del primer año de enfermería*. Universidad Nacional de Cajamarca- 2014 [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Cajamarca].
<http://190.116.36.86/bitstream/handle/UNC/193/T%20616.98%20A347%202014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Zaldiva, P. (1996). *Conocimiento y dominio del estrés*. Científica.

ANEXOS

Anexo n°1: Solicitud de permiso



DA/P- 00021 -2022

Cajamarca, 18 de abril de 2022

MSC.
Angel Fernando Allaga Araujo
Director General
EESPP Aristides Merino Merino

Presente. -

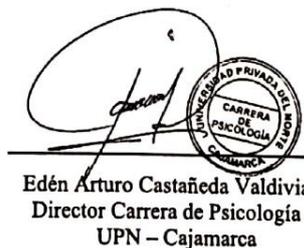
Es grato dirigirme a usted en nombre de la Universidad Privada del Norte sede Cajamarca, para saludarle cordialmente y al mismo tiempo presentarle a nuestros egresados de la Carrera de Psicología, los cuales solicitan permiso para aplicar pruebas psicológicas que evalúan estrategias de afrontamiento al estrés y apoyo social, para la realización de una investigación. Cabe recalcar que toda información que se brinde a nuestro estudiante tiene fines estrictamente académicos.

Los egresados que tienen a cargo este trabajo son:

Apellidos y Nombres	Código
Sharon Maribel Gálvez Rojas	N00023408
Mónica Jhohana Rabanal Quevedo	N00031330

Agradezco por anticipado la atención que brinde a la presente.

Atentamente;



Edén Arturo Castañeda Valdivia
Director Carrera de Psicología
UPN – Cajamarca



Escaneado con CamScanner

Anexo n°2: Carta de aceptación

MISIÓN

Somos una institución que brinda formación docente a sus estudiantes, desarrollando procesos de mejora continua, basado en el enfoque por competencias y en el buen desempeño docente, promoviendo su compromiso personal, responsabilidad social, ambiental e intercultural para atender las necesidades.



GOBIERNO REGIONAL CAJAMARCA
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN CAJAMARCA
EESP PÚBLICO "ARÍSTIDES MERINO MERINO" - CELENDÍN
Resolución de Creación R.M. N° 13672, del 26 de julio de 1961
"61 años al servicio de la Educación Superior Pedagógica"

VISIÓN

Al 2023 somos la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "Aristides Merino Merino", reconocida como una institución que brinda educación de calidad en la formación de profesionales críticos y reflexivos para un buen desempeño docente, basado en la comunicación asertiva, trabajo cooperativo, responsabilidad

"Formando líderes y transformadores sociales con identidad y responsabilidad"

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Celendín, 11 de mayo de 2022

OFICIO N° 116 – 2022 – DRE – CAJ – EESPP "AMM" /DG.

SEÑOR : EDÉN ARTURO CASTAÑEDA VALDIVIA
Director Carrera de Psicología
UPN – Cajamarca.

ASUNTO : AUTORIZA APLICACIÓN DE PRUEBAS PSICOLÓGICAS EN LA EESPP. "AMM".

REFERENCIA : DA/P-00021-2022

Me es sumamente grato dirigirme a usted, para expresarle el saludo cordial a nombre toda la familia Aristideana y especialmente el mío propio; a la vez para darle a conocer que se le está aceptando para que sus egresadas de la Carrera Profesional de Psicología, realicen la aplicación de pruebas psicológicas a nuestros estudiantes del primer ciclo de las carreras profesionales de esta casa superior de estudios.

Es propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GOBIERNO REGIONAL CAJAMARCA
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN CAJAMARCA
EESP "ARÍSTIDES MERINO MERINO" - CELENDÍN

M.Cs. Angélica Fernández Alíaga Araujo
Subdirectora GENERAL

AFAA/Dir. Gral.
INVL/Sec. Gral.
Celendín/2022

Institución Acreditada RPCDAH N° 120-2016-SINEACE/CDAH-P
Institución Revalidada RD N° 186-2016-MINEDU/MGP/DIGEDD/DIFOID
Dirección: Prolongación Dos de Mayo Cdra. 15
Página Web: www.iesppamm.edu.pe
Central Telefónica: 076-639214

Gálvez Rojas, S.; Rabanal Quevedo, M.

Pág.

34

Anexo n°3: Consentimiento informado

Afrontamiento al estrés y apoyo social en estudiantes de un Instituto Superior de Cajamarca, 2022

Consentimiento informado

Yo identificado con DNI participo voluntariamente en esta investigación. Declaro saber que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial, no divulgativa y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. Puesto que he sido informado que el objetivo de la presente investigación es determinar el tipo de relación existente entre estrategias de afrontamiento al estrés y el apoyo social en los estudiantes del Instituto Superior Aristides Merino Merino en la provincia de Celendín, conducida por Sharon Maribel Gálvez Rojas y Mónica Jhohana Rabanal Quevedo, egresadas de la carrera de Psicología de la Universidad Privada del Norte – Cajamarca.

El proceso consiste en aplicar dos cuestionarios, los cuales deberán ser completados con total sinceridad, en un tiempo aproximado de 25 minutos.

Edad del estudiante:

Sexo del estudiante:

Hombre ()

Mujer ()

Carrera:

Anexo n°4: Inventario de estrategias de afrontamiento al estrés (CSI)

Inventario de estrategias de afrontamiento al estrés

Lea atentamente cada frase, esté seguro de que **responde a todas las frases** y de que **marca o encierre sólo un número** en cada una de ellas. Recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas; sólo se evalúa lo que usted hizo, pensó o sintió en ese momento.

Para marcar correctamente tener en cuenta lo siguiente:

0 = En absoluto

1 = Un poco

2 = Bastante

3 = Mucho

4 = Totalmente

1	Luché para resolver el problema	0 1 2 3 4
2	Me culpé a mí mismo	0 1 2 3 4
3	Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés	0 1 2 3 4
4	Deseé que la situación nunca hubiera empezado	0 1 2 3 4
5	Encontré a alguien que escuchó mi problema	0 1 2 3 4
6	Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente	0 1 2 3 4
7	No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado	0 1 2 3 4
8	Pasé algún tiempo solo	0 1 2 3 4
9	Me esforcé para resolver los problemas de la situación	0 1 2 3 4
10	Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché	0 1 2 3 4
11	Expresé mis emociones, lo que sentía	0 1 2 3 4
12	Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase	0 1 2 3 4
13	Hablé con una persona de confianza	0 1 2 3 4
14	Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas	0 1 2 3 4
15	Traté de olvidar por completo el asunto	0 1 2 3 4
16	Evité estar con gente	0 1 2 3 4
17	Hice frente al problema	0 1 2 3 4
18	Me critiqué por lo ocurrido	0 1 2 3 4
19	Analice mis sentimientos y simplemente los deje salir	0 1 2 3 4
20	Deseé no encontrarme nunca más en esa situación	0 1 2 3 4
21	Dejé que mis amigos me echaran una mano	0 1 2 3 4
22	Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían	0 1 2 3 4
23	Quité importancia a la situación y no quise preocuparme más	0 1 2 3 4
24	Oculté lo que pensaba y sentía	0 1 2 3 4
25	Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran	0 1 2 3 4
26	Me recriminé por permitir que esto ocurriera	0 1 2 3 4
27	Dejé desahogar mis emociones	0 1 2 3 4
28	Deseé poder cambiar lo que había sucedido	0 1 2 3 4
29	Pasé algún tiempo con mis amigos	0 1 2 3 4
30	Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo	0 1 2 3 4
31	Me comporté como si nada hubiera pasado	0 1 2 3 4

32	No dejé que nadie supiera como me sentía	0 1 2 3 4
33	Mantuve mi postura y luché por lo que quería	0 1 2 3 4
34	Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias	0 1 2 3 4
35	Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron	0 1 2 3 4
36	Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes	0 1 2 3 4
37	Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto	0 1 2 3 4
38	Me fijé en el lado bueno de las cosas	0 1 2 3 4
39	Evité pensar o hacer nada	0 1 2 3 4
40	Traté de ocultar mis sentimientos	0 1 2 3 4
	Me consideré capaz de afrontar la situación	0 1 2 3 4

Anexo n°5: Ficha técnica del Inventario de estrategias de afrontamiento al estrés (CSI)

Nombre Original	The Coping Inventory (Inventario de Estrategias de Afrontamiento)
Autores	Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal (1984)
Procedencia	Estados Unidos
Adaptación general	Cano, Rodríguez y García (2006)
Administración	Individual
Duración	15 minutos
Aplicación	Sujetos de 16 años a más.
Puntuación	Calificación manual o computarizada
Validez	La validez de la prueba, los valores varían entre 0,72 y 0,94, lo cual demuestra que los ítems son válidos para medir las diferentes formas de afrontamiento al estrés. (Olazabal, 2010)
Confiabilidad	Los Índices de confiabilidad fluctúan entre 0.54 y 0.96, con lo cual se demuestra que el inventario es confiable. (Olazabal, 2010)

Anexo n°6: Claves de corrección para del Inventario de estrategias de afrontamiento al estrés (CSI)

Dimensión	Ítems
Resolución de problemas (REP)	01+09+17+25+33
Autocrítica (AUC)	02+10+18+26+34
Expresión emocional (EEM)	03+11+19+27+35
Pensamiento desiderativo (PSD)	04+12+20+28+36
Apoyo social (APS)	05+13+21+29+37
Reestructuración cognitiva (REC)	06+14+22+30+38
Evitación de problemas (EVP)	07+15+23+31+39
Retirada social (RES)	08+16+24+32+40

Anexo n°7: Cuestionario MOS de apoyo social percibido

Cuestionario MOS de apoyo social

Las siguientes preguntas se refieren al apoyo social o ayuda que usted dispone. Recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas.

1. Aproximadamente, ¿Cuántos amigos íntimos o familiares cercanos tiene usted? (Personas con las que se encuentra a gusto y puede hablar de todo lo que se le ocurre)

Escriba el n° de amigos íntimos y familiares cercanos _____

¿Con qué frecuencia usted dispone de cada uno de los siguientes tipos de apoyo cuando lo necesita? Marque o encierre con un círculo solo un número.

Para marcar correctamente tener en cuenta lo siguiente:

1 = Nunca

2 = Casi nunca

3 = A veces

4 = La mayoría de veces

5 = Siempre

¿Cuenta con alguien						
2	que le ayude cuando tenga que estar en cama	1	2	3	4	5
3	con quien pueda contar cuando necesite hablar	1	2	3	4	5
4	que le aconseje cuando tenga problemas	1	2	3	4	5
5	que le lleve al médico cuando lo necesite	1	2	3	4	5
6	que le muestre amor y afecto	1	2	3	4	5
7	con quien pasar un buen rato	1	2	3	4	5
8	que le informe y le ayude a entender la situación	1	2	3	4	5
9	en quien confiar o con quien hablar de sí mismo y sus preocupaciones	1	2	3	4	5
10	que le abrace	1	2	3	4	5
11	con quien pueda relajarse	1	2	3	4	5
12	que le prepare comida si no puede hacerlo	1	2	3	4	5
13	cuyo consejo realmente desee	1	2	3	4	5
14	con quien hacer cosas que le sirvan para olvidar los problemas	1	2	3	4	5
15	que le ayude con las tareas domésticas	1	2	3	4	5
16	con quien compartir sus temores y problemas íntimos	1	2	3	4	5
17	que le aconseje cómo resolver sus problemas personales	1	2	3	4	5
18	con quien divertirse	1	2	3	4	5
19	que comprenda sus problemas	1	2	3	4	5
20	a quien amar y sentirse querido	1	2	3	4	5

Anexo n°8: Ficha técnica del cuestionario MOS de apoyo social percibido

Nombre Original	El Cuestionario MOS de Apoyo Social Percibido (MOS)
Autores	Sherbourne y Stewart (1991)
Procedencia	España
Adaptación general	Revilla L, Luna J, Bailón E, Medina I.
Administración	Individual o Colectiva
Duración	15 a 30 minutos
Aplicación	Sujetos de 18 años a más.
Puntuación	Calificación manual o computarizada
Validez	Sherbourne y Stewart (1991) detectaron correlaciones en medio de las magnitudes de .72 a .88, y se consideró niveles elevados de correlación.
Confiabilidad	Los índices de confiabilidad que encontraron Sherbourne y Stewart (1991) en la escala general fue de 97 en un coeficiente de alfa de Cronbach y en las dimensiones se hallaron niveles adecuados de 91 y 96.

Anexo n°9: Claves de corrección del cuestionario MOS de apoyo social percibido

Dimensión	Ítems
Apoyo emocional	03+04+08+09+13+16+17+19
Ayuda material	02+05+12+15
Relaciones sociales de ocio y distracción	07+11+14+18
Apoyo afectivo	06+10+20