

“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE  
COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR  
ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN  
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE  
TRUJILLO”

Tesis para optar al título profesional de:

**Licenciada en Psicología**

**Autor:**

Nelly Brigitte Herrera Rodriguez

**Asesor:**

Mtra. Kathia Olortegui Prado

<https://orcid.org/0000-0002-3637-5723>

Trujillo - Perú

“Propuesta basada en el enfoque cognitivo conductual para mejorar estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de Trujillo”.

### JURADO EVALUADOR

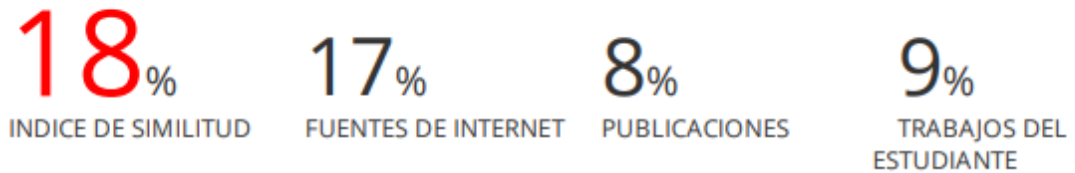
Jurado 1 Presidente(a)	<b>Dra. Blanca Saravia Angulo</b>	<b>44098219</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	<b>Mg. Edwar Sánchez Álvarez</b>	<b>40844721</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	<b>Dra. Romy Diaz Fernández</b>	<b>18180326</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

## Propuesta basada en el enfoque cognitivo conductual para mejorar estilos de afrontamiento al estrés

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.unheval.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>www.redalyc.org</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>core.ac.uk</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.upn.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>www.slideshare.net</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>Submitted to Universidad Cesar Vallejo</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>repositorio.autonoma.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	

“Propuesta basada en el enfoque cognitivo conductual para mejorar estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de Trujillo”.

## **DEDICATORIA**

Dedico esta investigación a Dios; y a mis Padres que estuvieron apoyándome en cada momento importante de mi vida para así poder culminar con mis metas que hoy en día estoy realizando con éxito y como profesional.

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, a Dios por iluminar mi camino en cada paso importante que he logrado realizar.

Dedicándoles también a mis padres por el gran apoyo y motivación que me daban para no darme por vencida, por esas palabras de aliento, sobre todo el querer acompañarme en mis objetivos y sueños, depositando en mí su confianza.

De manera especial a mi tutor de tesis, por haberme guiado, en la elaboración de este trabajo, de mi carrera universitaria y brindarme ese apoyo para desarrollarme como profesional y a la vez cultivando mis valores.

A la Universidad Privada del Norte y a los docentes quienes compartieron sus conocimientos a lo largo de mi formación académica.

### **Tabla de contenido**

<b>JURADO CALIFICADOR</b>	<b>2</b>
INFORME DE SIMILITUD.....	3
<b>DEDICATORIA</b>	<b>4</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b>	<b>5</b>
<b>Tabla de contenido</b>	<b>6</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b>	<b>7</b>
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b>	<b>8</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>9</b>
<b>CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN</b>	<b>10</b>
1.1. REALIDAD PROBLEMÁTICA	10
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	26
1.3. OBJETIVOS	26
<b>CAPÍTULO II: METODOLOGÍA</b>	<b>27</b>
<b>CAPÍTULO III: RESULTADOS</b>	<b>34</b>
<b>CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES</b>	<b>41</b>
REFERENCIAS	48
<b>ANEXOS</b>	<b>57</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Población de estudio .....	34
<b>Tabla 2.</b> Diseño de la propuesta basada en el enfoque cognitivo conductual para mejorar estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de Trujillo.....	32
<b>Tabla 3.</b> Estilos de afrontamiento al estrés de acuerdo a su edad y género, basados en el Enfoque Cognitivo Conductual, en estudiantes de una Universidad de Privada de Trujillo.....	34
<b>Tabla 4.</b> Aspectos teóricos del Enfoque Cognitivo conductual para proponer un diseño de la técnica SOLVE .....	36
<b>Tabla 5.</b> Coeficiente de Aiken para la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia de los indicadores de las técnicas de SOLVE .....	37
<b>Tabla 6.</b> Análisis Reflexivo de la triangulación de las variables en estudio (afrontamiento al estrés, modelo cognitivo conductuales, técnica solve) .....	38

## ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1: Resultados de Prueba SOLVE según género y edad.....</i>	<i>64</i>
<i>Figura 2: Resultados de la Prueba SOLVE según el Enfoque del problema y el Enfoque emocional .....</i>	<i>64</i>
<i>Figura 3: Resultados de la Prueba SOLVE según el enfoque de estilos adicionales de afrontamiento .....</i>	<i>64</i>



## RESUMEN

El presente estudio mencionado se enfocó en diseñar una Propuesta basada en el enfoque cognitivo conductual con el fin de implementar estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de Trujillo. Se realizó un estudio propositivo de tipo cuantitativo en el que se evaluaron 50 estudiantes universitarios del primer y segundo ciclo de la escuela profesional de la carrera de Psicología. Asimismo, 14 de ellos eran de sexo masculino y 36 de sexo femenino cuyas edades oscilan entre los 16 y 21 años. Para la recolección de datos, se utilizó la Escala de Afrontamiento dispuesta en el Cuestionario de afrontamiento al estrés (COPE), así como también investigaciones de repositorios de universidades de origen nacional e internacional. Para la presente investigación se empleó un método denominado Técnica SOLVE, dirigida hacia un enfoque psicoterapéutico para resolución en problemas de conducta, alteraciones del estado anímico entre otros factores adicionales de manejo del estrés como: refutación, comportamiento inapropiado e inadvertencia. Los resultados demostraron que existen diversos estilos de afrontamiento a situaciones, dirigidos hacia el manejo de estrés enfocada en una población juvenil, argumentadas en base a los diversos conceptos, características, causas y evolución del estrés. Por lo que, la propuesta de intervención cuenta con 8 sesiones desarrolladas, según las necesidades encontradas para la población en mención.

**PALABRAS CLAVES:** Estilos de afrontamiento, estrés, cognitivo conductual, estudiantes.

## **CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN**

### **1.1. Realidad problemática**

En la actualidad el estrés es considerado como un enigma de proporciones globales donde los individuos se ven afectados de manera circunstancial, pudiendo alcanzar niveles críticos que pueden causar dificultades en el desenvolvimiento de su crecimiento personal, como en sus relaciones sociales y llegando así a niveles psicósomáticos. Por ende, las repercusiones tienden a ser muy graves para la salud, tanto fisiológica como mental. También se puede decir que el estrés es una tensión provocada por situaciones difíciles en las que se originan actividades psicósomáticas o trastornos de naturaleza psicológica que suelen causar episodios complicados.

Dado que, según lo mencionado por Collas (2019) nos indica que, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013), define el estrés como el conjunto de reacciones las cuales preparan al organismo para la acción; dándonos a entender que el estrés es una reacción necesaria para llevar a cabo una tarea adecuada en torno de las actividades tanto comunes como otras más complejas, las cuales se relacionan con la supervivencia; sin embargo, también se podría hablar de una tensión producida a raíz de circunstancias que generan angustia ocasionando respuestas somáticas o de naturaleza mental que pueden llegar a ser graves, por lo tanto, el estrés no siempre es relacionado como un medio de supervivencia adaptativo, debido a que experimenta efectos negativos en el individuo causando inestabilidad e influyendo en su desenvolvimiento cotidiano.

Sin embargo, el problema de estrés en adolescentes puede tener muchas complicaciones a futuro, conllevando a tener episodios de ansiedad, padecer retraimiento o tornarse en un comportamiento agresivo. En consecuencia, pudiendo desarrollar enfermedades psíquicas, incapacidad de lidiar con los episodios de estrés llevando al consumo de sustancias psicoactivas (alcohol) o estupefacientes (drogas). Dado que el bienestar del individuo presenta ser un indicio muy importante para calificar la eficacia de una correcta estrategia de afrontamiento. De esta forma, el uso de las mismas estrategias direccionadas a resolver problemas, no sólo disminuyen los estragos del estrés, sino también complicaciones tales como depresión, miedos descontrolados y las sensaciones de incomodidad psicológica (Berrio, 2011).

Teniendo en cuenta que la población juvenil es más susceptible por la etapa de cambios físicos, emocionales y hormonales, pueden llevarlos a tomar decisiones muy arriesgadas; que no solamente afectando su desarrollo personal. Considerando lo expuesto previamente, es de suma importancia conocer y elaborar un plan para una intervención de resolución de obstáculos fundamentada en el enfoque psicoterapéutico de la conducta en el afrontamiento a estímulos estresores en adolescentes.

Por consiguiente, actualmente existen estudios previos o antecedentes que nos puedan brindar una mejor sustentación y validez, a nivel nacional e internacional.

A nivel nacional en encontramos a Pérez, J (2021), en su estudio denominado “Estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios, frente a situaciones de estrés en el aprendizaje virtual, Trujillo”, su investigación planteada fue de tipo cuantitativo, no experimental y tuvo un diseño descriptivo correlacional nos manifestó que la muestra de 70 jóvenes de la carrera de Enfermería, en la ciudad de Trujillo. Determinaron que un 80% de los participantes tuvieron un nivel mínimo en el manejo de dimensión en estrategias de afrontamiento, concluyendo así que se puede apreciar una conexión moderada entre estas variables.

Apaza, A (2020) en su investigación “Estrés y desempeño estudiantil en universitarios”, tuvo como fin hallar la relación entre las variables correspondientes a esta investigación. La metodología empleada en su investigación fue cuantitativa, de corte transversal y no experimental. Donde participaron 241 individuos de la ciudad de Lima, utilizando el inventario SISCO. Determinaron que los sujetos de estudio percibieron episodios de estrés desencadenados por el factor estudiantil en la etapa universitaria, afectando su desempeño académico en 57,4 %.

Crisólogo, M. & Idrogo K. (2019) quienes en su estudio denominado “Estrategias de Manejo de estímulos asociados con estrés empleadas en alumnos de una Institución Educativa Superior de Cajamarca”, su propósito fue identificar las diversas metodologías de manejo del estrés que más emplean unos participantes del estudio; se determinaron las dimensiones de estrategias según el sexo y la edad. Se evaluaron 307 estudiantes de nivel superior de la ciudad de Cajamarca,

elaborando un diseño no experimental de corte transversal y descriptivo; utilizando una metodología de tipo básica y cuantitativa. Concluyendo que en alumnos de sexo masculino utilizan tácticas de afrontamiento distintas con respecto al sexo femenino; y que la edad promedio donde más se utilizan las habilidades de afrontamiento tanto dirigidas al problema y emocionales son los 22 años.

Por otra parte, al hablar de estilos de afrontamiento, nos encontramos con Urbano, E. (2019) en su estudio “Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes Escolares de Lima Norte-2017” quien buscaba conocer la relación entre afrontamiento al estrés y bienestar psicológico, en una muestra de 237 estudiantes de 5to de secundaria de la ciudad de Lima. Su estudio fue no experimental de tipo transversal y cuyo diseño descriptivo utilizando una metodología correlacional; el instrumento de evaluación fue un Cuestionario (COPE). Finalmente, se obtuvo por resultado que existió una alta correlación entre los estilos de afrontamiento al estrés de 0.98.

Gutiérrez, K (2018) en su investigación “Estrategias de afrontamiento en adolescentes de quintos de secundaria de lima metropolitana”, estilos de afrontamiento al estrés que presentaron los adolescentes en conflicto con la ley penal del Centro Juvenil de Diagnóstico y Rehabilitación de Lima. Fueron 173 jóvenes entre 14 a 20 años quienes constituyeron la muestra. Utilizando un diseño no experimental de tipo descriptivo y comparativo. De acuerdo a la investigación se empleó una prueba enfocada al Afrontamiento para Adolescentes (ACS) creada

por Frydenberg y Lewis. Según los hallazgos, se aprecian diversos estilos de afrontamiento de acuerdo al programa que se les fue asignado. Finalmente, los participantes del estudio utilizaron con más frecuencia el afrontamiento compatible al problema.

A nivel internacional encontramos a Narváez, J. (2021) en este estudio denominado “Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente al COVID -19 en jóvenes de educación superior”, presentando una muestra de 201 estudiantes procedentes del área Sur-occidental de Colombia; su estudio fue de tipo cuantitativo no experimental, descriptivo-correlacional y transversal. Se aplicó una Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M). Los hallazgos obtenidos evidencian una relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento, solución de problemas, búsqueda de apoyo social, religión, evitación cognitiva, reevaluación positiva y negación; concluyendo que estas estrategias se vinculan con el bienestar psicológico de los estudiantes, y su intervención puede crear avances importantes para el afrontamiento de las consecuencias perjudiciales generadas por la pandemia.

Ávalos Latorre, ML, & Trujillo Martínez, F. (2021) estudio llamado “Variables involucradas con el estrés académico y el enfrentamiento en universitarios durante el confinamiento por covid-19”, sus objetivos fueron comparar diversos generadores de estrés académico, la presencia de estos estresores y estrategias de afrontamiento por universitarios de acuerdo a su género, campo de estudios

disciplinarios y la accesibilidad tecnológica en época de confinamiento por COVID 19 en la aplicación del método de estudio remoto de emergencia. Su muestra fue conformada por 765 estudiantes universitarios de Jalisco (México); tipo de investigación fue cuantitativa, transversal y comparativa. Emplearon una Escala de Estresores Académicos, el Inventario de Estrés Académico (SISCO), la Escala de Afrontamiento de Estrés Académico, y una ficha de datos demográficos y de disponibilidad tecnológica. Los resultados obtenidos demostraron que un 65.9% manifestaron un nivel de estrés de nivel moderado. Existieron diferencias significativas entre el nivel de estrés, el género y el campo disciplinar de estudios. La emergencia sanitaria no debe descuidar la población universitaria debido a que el estrés académico es un fenómeno presente en todas las disciplinas y géneros.

Adicionalmente, Piergiovanni, L. (2018) investigo sobre el tema “Estudio descriptivo de la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios argentinos” buscó analizar las relaciones entre la efectividad y tácticas de afrontamiento, teniendo como muestra 126 universitarios. La metodología de este estudio fue transeccional, de tipo descriptivo. Se implementaron instrumentos de recolección de datos para cada variable, (Cuestionario Sociodemográfico, Escala de Autoeficiencia General y el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento al Estrés) pudiendo obtener como resultado que los jóvenes de sexo masculino tienden a ser más eficientes que las jóvenes de sexo femenino y con respecto a este género al momento de manejar el estímulo de estrés buscan soporte en sus amistades más cercanas.

De acuerdo con lo mencionado previamente, es importante tener en cuenta los conceptos de las variables instauradas en el estudio, sustentadas a nivel teórico.

Al hablar de la población y su relación con la variable al estrés, tenemos:

Salavera (2017) en su estudio refiere que el factor de tensión es una de las particularidades que definen la época de la adolescencia, con un aproximado de dos tercios de adolescentes que presentan manifestaciones propias del estrés por lo menos una vez a la semana. Además, el estrés es el producto de un intercambio progresivo entre un individuo y el medio que lo rodea; así de esta manera solo algunos individuos fueron afectados de manera por el estrés psicológico, esto se debe a que no presentan una misma reacción ante las circunstancias angustiantes, pues son de naturaleza individual, Margarita (2017).

Adicionalmente, Ingunz (2018) indicó que el estrés es un elemento que da organización con la habilidad de poseer un amplio conjunto de procedimientos en la adaptación de naturaleza animal y humana, dando cavidad a la creación de una amplia gama de variables y procesos. Manifestó, que las causas del estrés en la vida cotidiana se definían por medio de componentes de tipo biológicos, emocionales y psicosociales; en el caso de jóvenes entre 16 a 18 años teniendo en cuenta que su etapa de adaptación se da en cuanto a su conducta.

A su vez, Morales (2015) manifiestan que el estrés pudiese estar asociado a factores de tipo social; teniendo a la migración, como el origen de una problemática social, haciendo que los individuos estén forzados a cambiar de residencia, con pérdidas emocionales y físicas.



Por otro lado, si hablamos de estilos de afrontamiento al estrés, de acuerdo con Fernández (1997), define como condiciones que una persona tiene para manejar una situación ligada a las características de cada ser humano en la selección de una estrategia de afrontamiento relacionada al equilibrio en su tiempo y contexto; siendo más precisos, en el afrontamiento empleado, utilizándolo en todas las situaciones y tienen la característica de ser variables y adaptable de acuerdo con la situación que lo origina, dado que el afrontamiento, se clasifica en dos: uno de tipo racional centrado en el control de situaciones que originan el estrés y el otro de tipo emocional, centrado en el manejo de los cambios emocionales ligados al problema, Mónaco (2017).

Además, Urbano (2019) expresó, en su investigación que los métodos de control de estrés, son condiciones de la persona tiene con el fin de manejar una circunstancia ligadas a sus características individuales en la selección de su estrategia de afrontamiento respectiva. Relacionada al equilibrio en su tiempo y contexto; siendo más precisos, en el afrontamiento empleado, utilizándolo en todas las situaciones y tienen la característica de ser variables y adaptables de acuerdo a la situación que lo origina.

En esta línea teórica, se suma, Meda-Lara (2013) quien menciona a Sandín (2003) quien describe que el afrontamiento puede ser un canalizador entre las situaciones que originan estrés en las personas, los recursos con los que cuentan para manejarlos y los resultados que se pueden hallar de las mismas. Sin embargo, Crisólogo (2019), en su investigación demostró que el afrontamiento es un

proceso que conlleva los esfuerzos que realiza un sujeto para sobrellevar las exigencias presentadas en su vida y que se presentan de una forma excesiva, para mantener un equilibrio y adaptación.

Adicionalmente, Medina-Gómez (2018) mencionando a Folkman (1985) quienes determinaron dos estilos de afrontamiento al estrés: el primero centrado en el problema, que consiste en modificar una situación compleja para hacerla menos estresante, y el segundo que se centra en la naturaleza emotiva, que consiste en bajar la tensión, el avance de las funciones fisiológicas y los cambios de humor.

Dado que, según Lazarus y Folkman referidos en el estudio de Marroquín (2015), nos da a entender el afrontamiento al estrés tiene como bases los métodos cognitivos los cuales usan las personas con el fin de afrontar las situaciones que generan estrés y la respuesta psicológica originada partiendo del componente principal que es utilizado para conducirlos, llevando la acción al generador, por medio de eliminación o disminución, además de las reacciones fisiológicas emotivas y cognitivas basadas en los métodos cognitivos que usa el individuo para afrontar las situaciones de estrés o el malestar psicológico producido en respuesta, y al mismo tiempo se origina de un componente principal que utiliza la persona para conducirlos, llevando su acción tanto a los generadores de estrés por medio de la eliminación o disminuyendo su amenaza; y a la emisión de reacciones fisiológicas, emocionales y cognitivas, Sandín (2003).

Además, en su investigación, González (2018), dan a conocer que el afrontamiento al estrés se trata de un procedimiento que ocupa muchas dimensiones las cuales son resultado de las interacciones funcionales entre el sujeto y su entorno, lo que explica que mediante la aplicación de estrategias experimentadas o cree unas nuevas durante el tiempo de su existencia como respuesta de estas relaciones, Frydenberg (1997).

Sin embargo, Puigbó (2019), menciona que el afrontamiento del estrés son un conjunto de procesos cognitivos y de comportamiento que se modifican permanentemente para el afrontamiento a los factores intrínsecos y extrínsecos que pueden ser desestabilizantes en relación con los recursos personales. Con el fin de realizar un análisis de una problemática debemos implementar en repetidas ocasiones, un protocolo instaurado para su planificación en cada circunstancia. A veces se debe adecuar una preparación particular en resolución de cuestiones y determinar una opción. Para ejemplificar, al presentarse varios tipos de incógnitas que se dan simultáneas ocasiones. El planteamiento de solución de un inconveniente que causa ansiedad se considera, inicialmente generar preocupación y luego es de cierta forma complicada ser directo y conciso en obtener una respuesta.

Sin embargo, por este motivo, buscamos conocer la forma de resolución de problemas que se genera a nivel cognitivo como consecuencia de un proceso de estrés:

Eglantina (2016) menciona en su estudio a D´Zurilla (1986/1993; D´ Zurilla y Nezu, 2007), donde refieren que en este proceso de solución de problemáticas mediante el cual una persona intenta observar o descubrir una salida o desenlace de afrontamiento eficaz para un problema en particular. Nos dice también, que es importante encontrar las posibles soluciones; de cada problema ya que podemos encontrar distintas o variedad de resultados esperados. No obstante, un número amplio de individuos seleccionando unas cuantas, como las más urgentes y en ciertos casos, las más contraproducentes. Lamentablemente, esta opción no ayuda a la persona quien la necesite, a resolver diversas dificultades de una manera más viable, al no encontrar una respuesta favorable o elecciones que se tengan en cuenta, habría un cierto grado de dificultad para encontrar la solución adecuada.

Por lo que, elegir la solución que más nos convenga; se trata de optar por la salida solución más eficaz para dicha persona, y no básicamente para a aquellos quienes confrontan una dificultad en una circunstancia y en un tiempo particular a lo largo de su existencia. Utilizar las palabras “solución óptima” no poseen un significado preciso; la resolución más favorable para cada individuo no existe. Accionar la opción adecuada; Finalmente se basa en consumir lo planificado y siendo la opción con más congruencia. No conviene modificar o alterar las alternativas seleccionadas o de lo contrario no se podrá conseguir el éxito que uno quiere.

Rodríguez (2019), citado en el estudio de Conlago (2019) dio a conocer los refuerzos cognoscitivos y de comportamiento que se presentan en relación al

adecuarse a los estímulos que produce una circunstancia compleja. El afrontamiento motiva a disminuir y controlar ciertas situaciones.

Cano – Vindel (2002) en su estudio realizado sobre Técnicas cognitivas del control del estrés menciona la preparación en resolución de complicaciones de D'Zurilla y Goldfried, nos muestra de forma universal, que se declara si se encuentra una dificultad que causa preocupación se crea una sensación de alerta innecesaria, ocasionando cuatro errores típicos. Comenzando con la subestimación de una posibilidad que aparezca alguna dificultad, la sobrestimación de la severidad del problema, desestimación de los herramientas de confrontamiento y finalmente no considerar el apoyo de otras personas, como también definirla de una forma de entender cómo piensa uno acerca de sí mismo, de otras personas y del mundo que lo rodea y como lo que uno hace afecta sus pensamientos y sentimientos, refiriéndose a distorsiones cognitivas, presunciones ilógicas y por razonamientos más claros y adecuados. A su vez, se pueden distinguir algunos tipos de terapia aplicadas en este enfoque; como son la terapia de reestructuración cognitiva, la terapia racional emotivo- conductual (Ellis), terapia cognitiva (Beck), entrenamiento en auto instrucciones (Meichenbaum), las Terapias de afrontamiento, que es el entrenamiento en auto instrucciones (Meichenbau), las terapias de solución de problemas de (D'Zurilla y Goldfried).

Complementando la forma de trabajo de este estudio que fue realizado de acuerdo con la técnica Problem Solving, la misma que se define y trabaja de la siguiente manera:

La definición de Abriola (2011), con respecto al Problem Solving, nos da a conocer como el conjunto de los procesos en el cual se va a analizar, enfrentar y solucionar positivamente dichos problemas, dándonos a entender con exactitud cuál sería la elección más certera que aporte a un largo desarrollo para proceder al problem finding (sobre el hallazgo de la incógnita) y problem shaping (dar forma al problema). Dado que, con el pasar de los años, se implementaron diferentes técnicas para ejecutar dichas acciones, conllevando diferentes sectores informativos. Problem Solving quiere decir, “solución problemas”. Creándose en el ambiente numérico, nos habla que, existe un vínculo entre las aptitudes y los procedimientos comprometidos en la solución de cuestiones de diversa índole, ya sea práctico, interpersonal o psicológico.

El problem Solving se trata de confrontar de una forma eficaz las diversas problemáticas y su misión es que el sujeto tenga la capacidad optar y valorar de forma precisa estas circunstancias adversas. De acuerdo al enunciado fundamental según D’Zurilla e Goldfried, está conformado por cinco conceptos: Actitud General – el individuo menciona que es simple observar circunstancias complejas cotidianas, tomar conciencia que esta realidad problemática puede afrontarse, tener la habilidad de aceptar un problema al inicio y por último evitar un impulso incontrolable. La definición del problema; nos ayuda a establecer exactamente las adversidades. Se visualiza el dilema ya sea describiendo, analizando y distinguiendo los distintos aspectos que lo constituyen. Dándonos a entender que cierta dificultad, desde los de naturaleza práctica hasta los problemas de ámbito

mental, poseen diversas incógnitas relacionadas entre ambas, desempeñando un papel específico y de la misma manera determinando las consecuencias.

Asimismo, nos habla también que, basándose en el modelo cognitivo conductual, nos comenta que las personas deben solucionar dichas dificultades de manera eficaz. Esta técnica nos presenta fases o también se le puede decir etapas; como la orientación del problema, que nos dice que es la comprensión de los factores y su relevancia en el tiempo y esfuerzo que dispone la persona.

Otra es la identificación y planteamiento del problema que trata de encontrar datos importantes y consistentes, entendimiento de la incógnita, instaurar objetivos claros y reconsiderar la problemática luego de haber realizado los pasos previos. También tenemos las proposiciones de opciones que nos da a conocer sobre el principio de cantidad, principio de dilación de juicio y principio de variedad. Incluida también la toma de decisiones, la anticipación de consecuencias positivas y negativas de cada opción, la comparación de alternativas según sus consecuencias, preparando así un plan de acción. Se tiene que tomar en cuenta el llevar lo previamente planificado al aspecto práctico y confirmar si los hallazgos fueron eficaces, también auto observar, auto evaluar y el auto esfuerzo con esta información sabremos si los resultados son satisfactorios.

Por lo tanto, es más factible tener un proceso ordenado y proseguir un método reglado, con las etapas a seguir: Tenemos la identificación de la problemática. De forma precisa, operacional, evitando que los problemas se entrecrucen, como son la relación de diversos resultados, el conjunto de pros y contras de cada alternativa,

su evaluación e inconvenientes, seleccionando la alternativa menos probable y no retroceder en el procedimiento, si se desea evitar recaer en la incertidumbre, pensando demasiado en el problema, etc.´

Actualmente en el Perú, aún existen un reducido número de investigaciones que determinen información sobre el estrés académico y las diversas estrategias de afrontamiento; de acuerdo a este presente estudio se podría ampliar la literatura que estudios en un futuro más cercano puedan cultivar conocimiento. Con esto dan una nueva posibilidad que puedan surgir nuevas ideologías e hipótesis para estudios más avanzados.

Por lo que, ésta presente investigación se justifica teóricamente, puesto que se realizará una recopilación de datos basándose en una teoría preestablecida para su relación con el entorno, es por ello que el enfoque cognitivo conductual es el que más se utiliza empíricamente porque nos permite que el individuo exponga su verdad a partir de su apreciación personal de dichos estímulos que desee alcanzar, sobre todo ayuda a considerar sus pensamientos indefinidos y negativos, de esta manera puedan visualizar circunstancias rigurosas con una mayor transparencia y así poder responder a ellas de forma concreta.

Por otro lado, la relevancia social que impondrá este estudio es de generar o crear nuevos métodos de intervención en el ámbito familiar y formativo a un grupo de individuos que tengan una población con estas características; así de esta manera establecer competencias y aptitudes sociales en los universitarios.



Además, la implicancia en el área práctica podremos considerar la gran dimensión de factores generadores de estrés en los estudiantes de educación superior, influyendo en una toma de decisiones más factible y poder afrontar de forma más efectiva estos problemas; teniendo en cuenta los aspectos positivos y negativos dando como resultado un control y manejo del estímulo estresor; brindando un mejor desenvolvimiento y evitar el abandono de los estudios. Con la certeza de poder observar e identificar estos estresores darán un control en sus consecuencias y evaluar hasta qué punto pueden ser tolerables; tomando una actitud más proactiva, ante las dificultades que presenta la educación superior.

En cuanto al aspecto metodológico, con ayuda de la elaboración de estos programas para la implementación de talleres para el manejo y control de estrés mediante la utilización de esta técnica psicoterapéutica; muchas entidades educativas podrán verse beneficiadas mejorando sus estándares de enseñanza e influyendo de manera constructiva en el aprendizaje de los estudiantes y teniendo en cuenta que la salud de los educandos superiores es parte de los lineamientos principales según el Ministerio de Salud del Perú en su Resolución Ministerial N° 485 - 2015/MINSA.

Para finalizar, este estudio pudo demostrar la situación problemática por la cual estuvo atravesando en el Perú que es la “pandemia del COVID-19 que afectó a familiares de todos los lugares e infligiéndoles aumento de estrés”. Los peruanos han pasado por momentos de estrés en su vida, pero no solo eso, sino también alteraciones reiteradas variaciones de estados anímicos como falta de humor,

insomnio e irritabilidad y en distintas condiciones externas que provocan estrés, si esto no se controla pueden generar problemas de salud tanto mentales como físicas. Se espera reducir esta situación proponiendo estrategias para mejorar el afrontamiento al estrés proporcionando a los jóvenes una manera eficaz de disminuir los efectos del estrés en su vida cotidiana.

## **1.2. Formulación del problema**

¿Cuáles son los aspectos del enfoque cognitivo conductual que se puede considerar para plantear una propuesta para mejorar los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de Trujillo?

## **1.3. Objetivos**

### **1.3.1. Objetivo General**

- Diseñar una propuesta basada en el enfoque cognitivo conductual para mejorar estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de Trujillo.

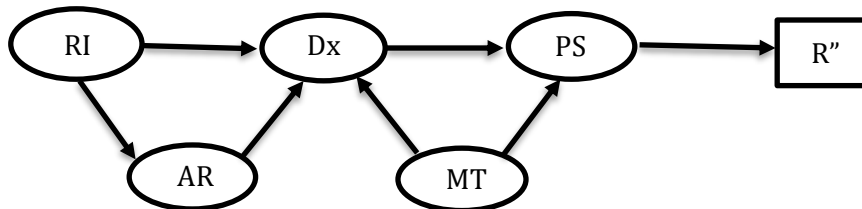
### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Identificar los estilos de afrontamiento al estrés de acuerdo con su edad y género, basados en el Enfoque Cognitivo Conductual en estudiantes universitarios de Trujillo
- Identificar los aspectos teóricos del Enfoque cognitivo conductual para proponer un diseño de la técnica intervención SOLVE en estudiantes universitarios de Trujillo
- Establecer el Coeficiente de Aiken para la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia de los indicadores de la Técnica de intervención SOLVE en estudiantes universitarios de Trujillo
- Analizar las variables de triangulación en el estudio afrontamiento al estrés, modelo cognitivo conductual, técnica SOLVE en estudiantes universitarios de Trujillo.

## CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

### 2.1. Tipo de investigación

El tipo de investigación es practico porque toma una teoría para solucionar un determinado problema. Según su carácter es propositivo porque diseña una propuesta de intervención basada en una teoría. Según su naturaleza es cuantitativo puesto que utiliza un instrumento psicométrico para recolectar y analizar datos. (Hernández et al., 2014).



**FUENTE:** (Aguado 2014)

Donde:

RI= Realidad inicial

AR= Antecedentes relacionado con la realidad.

Dx= Problemática del estudio de la realidad inicialmente observada.

MT= Modelo teórico para transformar la problemática de la realidad inicial.

PS= Propuesta de solución

R''= Aspiración de la realidad mejorada.

## 2.2 Población y muestra

De acuerdo a esta exploración se empleó una muestra de tipo no probabilístico por conveniencia considerando que los participantes no fueron elegidos al azar, por el contrario, por criterios impuestos por los investigadores. (Hernández et al., 2014). De acuerdo a lo mencionado anteriormente los alumnos fueron seleccionados según las características diferenciadas por edad, nivel de instrucción y sexo. La investigación tuvo una agrupación de sujetos de estudio conformada por los universitarios de una entidad privada de 800 personas. Asimismo, el muestreo está constituido por 50 universitarios en el primer año de la carrera de Psicología (Tabla 1).

**Tabla 1.**

*Población de estudio*

<b>Género</b>	<b>Total</b>	<b>Porcentaje %</b>
Masculino	14	28
Femenino	36	72
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Nota: Elaboración propia.

Este procedimiento para recopilar información durante una investigación de acuerdo al reconocimiento de los archivos científicos y asesoría de distintas bibliografías.

Este sistema se aplicó para reunir los diferentes contenidos teóricos que plantean información fundamental sobre el afrontamiento al Estrés es por ello, que se prepararon fichas bibliográficas, textuales, con una idea analizada, que desempeñaron la función de soporte para la elaboración del marco teórico del estudio, también sirvió para tener conocimiento del funcionamiento de los estilos de afrontamiento al estrés. Se consideraron investigaciones en las cuales se aplicó el método SOLVE o también denominado solución de problemáticas como una táctica o estilo de manejo a los estímulos estresores de acuerdo al enfoque cognitivo conductual esta técnica fue creada por D'Zurilla y Goldfried presentando las siguientes fases:

**1. Orientación del problema:** Percepción del problema, valoración de las causas y de la importancia de el mismo y saber de cuánto tiempo y esfuerzo dispone el sujeto.

**2. Definición y formulación del problema:** En esta parte del proceso se dirige a buscar información relevante y objetiva; la comprensión del conflicto, establecer metas realistas y finalmente revalorar el problema después de realizar los pasos anteriores.

**3. Propuesta de alternativas:** Aquí se toma en cuenta tres principios: Principio de cantidad, postulado de dilatación de inteligencia, consiste en omitir las consecuencias al inicio, las diversas opciones tienen validez; finalmente el postulado de diversidad consta en las muchas alternativas que se puede elegir.

**4. Toma de decisiones:** Prever los aspectos factibles y contraprucentes en cada opción. Confrontar unas elecciones con otras de acuerdo a los resultados y organizar una estrategia.

**5. Llevar el plan a la práctica y comprobar resultados:** Consiste en diversas pautas como ejecutar lo planificado, la automeditación, la autovaloración, el autoreforzo los hallazgos obtenidos al ser favorables o una comparación en el procedimiento o durante su ejecución no se consiguen resultados aceptables. El instrumento que se va a emplear para el siguiente estudio es el Cuestionario aplicado para la implementación del Afrontamiento COPE es una herramienta estructurada con el fin de poder observar las diversas formas que los individuos reaccionan a los estímulos de estrés. Contemporáneamente, es una de las técnicas más importantes para estimar estas tácticas y reconocer los diversos tipos de afrontamiento. Este instrumento se enfoca en 3 áreas de evaluación, entre las cuales podemos considerar estilos de afrontamiento enfocados en el problema, estilos enfocados en las emociones y otros estilos adicionales de afrontamiento.

Con respecto al instrumento denominado “Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE)” fue creado por Carver; procedente de Estados Unidos en 1989, fue modificada por Casuso en 1996; y finalmente estandarizada por Chau en 1998 y aplicada en una población de estudiantes universitarios en Lima. El rango de aplicación de este cuestionario es de 16 años a más; para comprobar su confiabilidad es de 0.55 y su validez es de 0.42. Esta versión del cuestionario presenta 52 ítems que se organizan alrededor de 13 escalas, en cada

ítem tienen 2 alternativas de respuesta que se califican en un formato tipo Likert. Estas representan las estrategias específicas de afrontamiento que usan las personas en situaciones de estrés y son: afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades en competencia, restricción del afrontamiento, búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, búsqueda de apoyo social por razones emocionales, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, acudir a la religión, enfocar y liberar emociones, negación, desentendimiento conductual y desentendimiento mental. En el Perú, el COPE de 52 ítems fue adaptado por Casuso (1996) en una muestra de 817 universitarios. En ese estudio se encontró para las estrategias índices alfa de Cronbach que oscilan entre 0.40 y 0.86, siendo las escalas con confiabilidad más bajas desentendimiento mental ( $\alpha=0.48$ ) y negación ( $\alpha=0.40$ ). A nivel de la validez, el análisis factorial exploratorio con Rotación Varimax arrojó 13 escalas con valores que son mayores a 1 y adecuadas cargas factoriales, aunque la estructura factorial no coincidió totalmente con la original. 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. En este cuestionario las respuestas están organizadas en una Escala de 13 posibilidades, o formas de afrontamiento; cada una de ellas consta de 4 alternativas o formas de afrontar las cargas de estrés. Los puntajes más altos en la escala indican que la estrategia de afrontamiento de dicha escala es la más frecuentemente empleada.

Este cuestionario aplicado y validado en el país y de manera internacional en forma de test aplicado en 50 estudiantes universitarios de entre 16 a 21 años, de ambos sexos, de educación universitaria en su totalidad, de estratos socioeconómicos variados pertenecientes al distrito de Trujillo, Perú.

De acuerdo al procedimiento podemos detallar:

**A. Fase de diagnóstico.** – Fase inicial o instancia del presente análisis, se estableció un sondeo del problema previamente enunciado; además, se implementó una valoración a por medio de un test de inventario multidimensional que considera las diferencias particulares en las respuestas de afrontamiento al estrés (COPE) realizado a universitarios de la presente localidad, que tiene como finalidad primordial, identificar la importancia de los procedimientos de naturaleza psicométrica y dimensionalidad, del nivel o escala de manejo de los estresores en los estudiantes universitarios antes mencionados, con el fin de conseguir la recopilación de información y crear una realidad sobre los estilos de afrontamiento al estrés, estos son los factores fundamentales en esta investigación.

**B. Fase de conceptualización teórica.** - Consta de la segunda fase de este estudio, consistió en extraer y dar un concepto de la incógnita de modo fáctico, estilos de confrontamiento al estrés. Por consiguiente, se empleó un enfoque psicoterapéutico teniendo como punto de partida los hallazgos obtenidos por distintos especialistas en el tema con el objetivo instaurar si el método habilitado es funcional para próxima etapa. Por consiguiente, en esta parte del



“Propuesta basada en el enfoque cognitivo conductual para mejorar estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de Trujillo”.

proceso se constituyó la viabilidad de los productos encontrados y una investigación de forma procedimental.

**C. Fase de diseño o proposición.** – Para concluir, la última etapa de la exploración y luego de haber realizado previamente los procesos previos, se reorganizo la los datos diagnósticos y de conceptos, con el objetivo de desarrollar un plan organizado, continuo, para poder ayudar a afrontar el estrés, en los universitarios. Luego de la elaboración la propuesta, se le dará validación a través método utilizado por expertos con el fin de aplicarla en el futuro.

### CAPÍTULO III: RESULTADOS

**Tabla 2.**

*Diseño de la propuesta basada en el enfoque cognitivo conductual para mejorar estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de Trujillo*

<b>Título de la propuesta</b>	<b>Definición Conceptual</b>	<b>Definición Operacional</b>	<b>Aspectos Dimensionales</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Indicadores de la propuesta</b>
<b>Diseño para una técnica de intervención SOLVE.</b>	El Problem Solving (SOLVE) es una agrupación de procedimientos en el cual se va a analizar, enfrentar y solucionar positivamente dichos problemas.	Utilización de cuestionario de la técnica SOLVE basado en la técnica cognitivo conductual de resolución de problemas.	Orientación del problema.	Sobrellevar los problemas de la vida cotidiana y la importancia que tiene en el individuo.	Percepción del problema. Antecedentes. Importancia.
	Nos da a entender la estimación de un resultado favorable a una problemática, radica en un desarrollo de mayor dimensión que también conforma al problem finding (sobre el hallazgo de la cuestión) y problema shaping). Abriola, A. (2011).		Formulación y definición del problema.	La interpretación de las causas que generan el problema en el individuo.	De donde proviene. Importancia. Objetividad del problema.
			Generación de alternación.	Generar alternativas de solución para una posible solución al problema.  Evaluar las alternativas para la formulación del plan de acción.	Principio de cantidad.  Principio de dilatación de juicio.  Principio de variedad.
			Toma de decisiones.	Evaluación y Consecuencias aprobación del plan positivas.  de acción.  Consecuencias negativas.  Plan de acción.	

“Propuesta basada en el enfoque cognitivo conductual para mejorar estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de Trujillo”.

Ejecución y	Auto observación.
verificación	Auto evaluación.
de	Auto refuerzo.
resultados.	

**Nota:** Elaboración propia.

Examinando la Tabla 2, el proyecto para la confección de un plan de acuerdo a técnica de intervención SOLVE, considerando el Modelo Cognitivo Conductual; de igual manera. Se determina de forma operativa, dando a conocer los procedimientos y/o dichas características con el fin de implementarlo, mencionando los aspectos dimensionales, que se encuentran en las fases fundamentales en las cuales consideramos; orientación al problema, que comprende cómo puede afectar si no busca una solución a dicho problema y cómo actuar frente a ello, utilizando estrategias comportamentales y cognitivas donde encontraremos características para su aplicación. Mientras, la fase de generación de alternativa se basa en saber cuáles son esas causas que está generando dificultades en el individuo, también tenemos la generación de alternación que nos habla el cómo buscar opciones que puedan ayudar a una posible solución, una de las que se suman y es la penúltimas está basada en la toma de decisiones, la cual se rige en evaluar las alternativas ya escogidas para ya comenzar con el plan de acción. Por último, tenemos la ejecución y verificación de resultados se aprueba y se comienza a aplicar el plan. Para una mejor información de la propuesta revisar Anexo N°3.

**Tabla 3:**

*Estilos de afrontamiento al estrés de acuerdo con su edad y género, basados en el Enfoque Cognitivo Conductual en estudiantes universitarios de Trujillo.*

		Sexo			Estilo de afrontamiento			Porcentaje %
		Masculino	Bajo	Medio	Alto			
<b>EDAD</b>	16	-	-	-	-	-	-	
	17	5	1	3	1	35.71		
	18	4	2	2	-	28.57		
	19	2	1	1	-	14.29		
	20	3	-	2	1	21.43		
<b>TOTAL</b>		<b>14</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>100</b>		

		Estilo de afrontamiento			Porcentaje %	
		Femenino	Bajo	Medio		Alto
<b>EDAD</b>	16	1	1	-	-	2.78
	17	8	2	4	2	22.22
	18	10	1	5	4	27.78
	19	9	1	5	3	25
	20	8	-	3	5	22.22
<b>TOTAL</b>		<b>36</b>	<b>5</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**Nota:** Elaboración propia.

De acuerdo a la tabla N°3, la edad y género, en su mayoría de los estudiantes universitarios de Trujillo, evaluados fueron del sexo femenino; las cuales en un 27.78% fueron de 18 años siendo quienes presentan un mayor afrontamiento al estrés; y un 2.78% fueron de 16 años, representando un bajo nivel de afrontamiento. Por otra parte, una menor cantidad de los estudiantes evaluados fueron el sexo masculino; quienes en un 35.71% fueron de 17 años presentando un mayor nivel de afrontamiento al estrés; y un 14.29% fueron de 19 años, representando un bajo nivel de afrontamiento.

**Tabla 4.**

*Aspectos teóricos del Enfoque Cognitivo conductual para proponer un diseño de la técnica SOLVE.*

<b>Aspectos Teóricos</b>	<b>Definición Conceptual del Modelo Teórico</b>	<b>Definición Operacional del Modelo Teórico</b>	<b>Aspectos Dimensionales del Modelo Teórico</b>	<b>Indicadores dimensionales del Modelo Teórico</b>
<b>Modelo cognitivo conductual</b>	-Es una forma de entender cómo piensa uno acerca de sí mismo, de otras personas, del mundo que lo rodea y como lo que uno hace afecta en sus pensamientos y sentimientos. (Royal College of Psychiatrists, 2007).	-Utilización de un test o herramienta de terapia conductivo conductual que nos ayuda identificar dichos problemas.	-Terapia de reestructuración  -Terapia de habilidades y afrontamiento.  -Terapia de solución de Problemas.	de-Terapia racional emotivo-conductual (Ellis).  -Terapia cognitiva (Beck).  -Entrenamiento en auto instrucciones (Meichenbau).  -Terapias de solución de problemas.  -Terapia de solución de problemas (D’Zurilla y Goldfried).

Como se puede observar en la Tabla 4, el esquema de las definiciones conceptuales de suma importancia, el modelo de psicoterapia conductual para la elaboración del desarrollo de la estrategia de SOLVE; incluyendo así la definición conceptual en la cual explicamos las características y conceptos de este enfoque. Es así, que se muestra también una definición operacional, en ella describimos características generales y fundamentales para una correcta realización de la propuesta ya nombrada. Asimismo, mencionando sus aspectos dimensionales, los ciclos importantes para su constitución, los cuales son: Terapia de reestructuración, terapia de habilidades y afrontamiento y terapia de solución de problemas, las dimensiones propiamente dichas cuentan con indicadores los cuales varían entre uno y dos.

**Tabla 5.**

*Coefficiente de Aiken para la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia de los indicadores de las técnicas de SOLVE.*

Actividades Metodológicas	Coherencia			Claridad		Relevancia	
	Total, de Acuerdos	V	Sig.(p)	Total, de acuerdos	IA	Total, de Acuerdos	IA
1	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
2	5	1	032*	5	1.00	5	1.00
3	5	1	032*	5	1.00	5	1.00
4	5	1	032*	5	1.00	5	1.00
5	5	1	032*	5	1.00	5	1.00

**Nota:**

- V:** Coeficiente V de Aiken
- Sig. (p):** Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta
- \*p<.05:** Válido
- IA:** Índice de acuerdo

**Nota:** Elaboración propia.

De acuerdo al criterio de 5 especialistas en el área (Tabla 5), quienes estimaron la técnica de SOLVE se calibraron sus resultados por medio de un valor estadístico (V de Aiken) el cual menciona en sus componentes.

- Validez en el contenido en coherencia, claridad y relevancia

Los valores indicativos que provienen Estrategia de SOLVE, manifiestan índices de concordancia (IA) de 1.00 y (p< .05), lo cual nos da a conocer, que dicho indicador se considera válido y presenta un vínculo sustentable con la incógnita primordial de investigación a excepción del indicador Coherencia.

**Tabla 6.**

*Análisis Reflexivo de la triangulación de las variables en estudio (afrontamiento al estrés, modelo cognitivo conductuales, técnica solve).*

Fáctica	Teórica	Propuesta	Argumentación de análisis triangular
Afrontamiento al estrés	Modelo cognitivo conductual	Identificar los estilos de afrontamiento al estrés de acuerdo con su edad y género, basados en el Enfoque Cognitivo Conductual en estudiantes universitarios de Trujillo	Sandín (2003) quien describe que el afrontamiento puede ser un canalizador entre las situaciones que originan estrés en las personas, los recursos con los que cuentan para manejarlos y los resultados que se pueden hallar de las mismas
		Variable Técnica Solve	Identificar los aspectos teóricos del Enfoque cognitivo conductual para proponer un diseño de la técnica intervención SOLVE en estudiantes universitarios de Trujillo

“Propuesta basada en el enfoque cognitivo conductual para mejorar estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de Trujillo”.

**Modelo  
cognitivo  
conductual**

exactitud cuál sería  
la elección más  
certera que aporte a  
un largo desarrollo  
para proceder al  
problem finding  
(sobre el hallazgo  
de la incógnita) y  
problem shaping  
(dar forma al  
problema).

Puigbó  
(2019), menciona  
que el  
afrontamiento del  
estrés son un  
conjunto de  
procesos  
cognitivos y de  
comportamiento  
que se modifican  
permanentemente  
para el  
afrontamiento a los  
factores intrínsecos  
y extrínsecos que  
pueden ser  
desestabilizantes  
en relación con los  
recursos personales

---

*Nota: Elaboración propia.*



## **CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES**

### **4.1. DISCUSIÓN:**

El objetivo general de la investigación fue diseñar una propuesta basada en el Enfoque cognitivo conductual para mejorar estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de Trujillo, con el fin de elaborar un programa para aplicación de la técnica de intervención SOLVE en universitarios de la localidad; definiéndola de manera teórica y operacional, donde se describió aspectos generales y necesarios para una correcta elaboración. Asimismo, se menciona sus características de naturaleza dimensional; y/o las etapas importantes para la elaboración de ésta; consta de: Terapia de reestructuración, terapia de habilidades y afrontamiento, y terapia de solución de problemas. Refiriendo que este tipo de psicoterapias son de gran beneficio respecto a la modificación de conductas y pensamientos que ayudan a modificar eficazmente al individuo. Los hallazgos encontrados se comparan de manera directa a lo obtenido de acuerdo Cano – Vindel (2002) refiere, que el Enfoque cognitivo conductual se define como una forma de entender cómo piensa uno acerca de sí mismo, de otras personas y del mundo que lo rodea y como lo que uno hace afecta sus pensamientos y sentimientos, refiriéndose a distorsiones cognitivas, costumbres ilógicas y/o por planteamientos congruentes y válidos. Por lo que, nos da a entender que en el enfoque cognitivo conductual tiene técnicas que ayudan a modificar el modo de interpretación y valoración subjetiva, además de la relación del pensamiento con

la información en la atención, percepción y memoria, ayudando así, al cliente a resolver sus propios problemas vitales.

En lo que respecta al primer objetivo específico que es identificar los estilos de afrontamiento al estrés de acuerdo con su edad y género; basado en el enfoque con respecto a los alcances demostrados entendemos que los estilos de confrontamiento a los estímulos estresores se ven mejor reflejados y asimilados por el género masculino a partir de los 17 años (35.71%); en cambio los jóvenes varones (14.29%) de 19 años mostraron un nivel bajo de afrontamiento; y al hablar del género femenino a partir de los 18 años (27.78%), al contrario, las jóvenes mujeres de 16 años (2.78%) manifestaron los niveles más bajos de afrontamiento al estrés. De esta manera Crisólogo, M. & Idrogo K. (2019) refieren en su estudio que tuvieron como objetivo identificar la dimensión de las estrategias de afrontamiento que más emplean los estudiantes de un Instituto de Educación Superior de la ciudad de Cajamarca, contrastan los resultados con respecto al afrontamiento que presentan los estudiantes de sexo masculino en un 40% de manejo de afrontamiento al estrés y el sexo femenino en un 38% siendo estos más elevados debido a que los estudiantes universitarios poseen distintas maneras de afrontamiento enfocados al problema y a la emoción. Con respecto a la edad, los participantes del estudio de Crisólogo & Idrogo; respaldan la presente investigación ya que mientras los estudiantes tengan más edad, aumenta el nivel de madurez y el manejo de las emociones frente a los estímulos estresores.

Con respecto al segundo objetivo específico se basa en identificar los aspectos teóricos del enfoque cognitivo conductual, tiende a la ejecución y verificación de resultados, donde se aprueba y comienza a aplicar el plan. Esto nos quiere decir, que la técnica SOLVE se crea una visualización de manera pre activa frente a las adversidades, con el objetivo de ahorrar tiempo y encontrando las soluciones que marcaría el sentido común y la experiencia previa. Tomando en cuenta las repercusiones positivas y negativas que pueda tener si se resuelve en un plazo más amplio. Esto se corrobora, con lo que dice D´Zurilla, (1986/1993: D´ Zurilla y Nezu, 2007) donde refieren que la resolución de problemas es un proceso cognitivo-afectivo-conductual, mediante el cual una persona intenta identificar o descubrir una solución o respuesta de afrontamiento eficaz para un problema particular. Además, nos dice también que es importante encontrar las posibles soluciones; de cada problema ya que podemos encontrar distintas o diversas opciones optimas.

Como tercer objetivo específico se buscó establecer el Coeficiente de Aiken para dar validez a la Técnica de intervención SOLVE. Donde los resultados que reflejaron las actividades metodológicas como parte de la intervención SOLVE presentó índices de acuerdo (IA) de 1.00 y ( $p < .05$ ), comprendemos de acuerdo esto que dicho indicador se considera válido y es concordante con la aplicación del estudio a la incógnita más importante. Respaldo por Aiken (1985) afirmando que el coeficiente resultante puede tener valores entre 0 y 1, mientras el valor se acerque a 1, por lo tanto, tendrá una mayor validez de contenido. Siendo el valor 1 el mayor valor posible e indica un consenso

perfecto donde los jueces y expertos respecto a la mayor puntuación de validez que pueden recibir los ítems.

Finalmente, teniendo como cuarto objetivo específico, se tuvo que analizar la variable de triangulación en el estudio afrontamiento al estrés, específico dentro del análisis reflexivo triangular de la variable fáctica, teórica y de la propositiva; podemos observar, que se obtuvo como resultado que la propuesta está sujeta por el modelo cognitivo, enfocada en identificar los estilos de afrontamiento, se sustenta que la propuesta de intervención se centra en las situaciones y forma de manejar y canalizar el estrés, adicionalmente, es la técnica SOLVE la que establece los pasos para ejecutar el afrontamiento al estrés en los estudiantes universitarios, pudiendo decir que ambos aspectos están alineados en el modelo cognitivo conductual. Esto podría coincidir en los estudios de Sandín (2003) donde el afrontamiento puede ser encaminado a situaciones que ocasionan estrés en el ser humano, eliminando y reduciendo la amenaza; y a la trasmisión de reacciones, emocionales, fisiológicas y cognitivas. Incluyendo también Abriola (2011), con respecto al Problem Solving, nos explica que el conjunto de pasos en donde se va a examinar, afrontar y resolver de manera positiva dichas dificultades, explicando con precisión, cuál sería la decisión más certera que ayude a un extenso avance y así proceder al problem finding (sobre el hallazgo de la incógnita) y problem shaping (dar forma al problema). Además Puigbó (2019), Nos dice que el afrontamiento del estrés es un grupo de procesos cognitivos y conductas que cambian permanentemente para enfrentar a los factores intrínsecos e

extrínsecos que pueden ocasionar inseguridad con respecto a los recursos personales.

#### **4.2. CONCLUSIONES:**

De acuerdo con los resultados obtenidos las estrategias de manejo de estrés mencionando el género y la etapa de vida; el sexo masculino presenta un distinto tipo de afrontamiento que el sexo femenino, y a su vez el sexo masculino tiene un nivel mayor de manejo al estrés que el sexo femenino. Mencionando la edad de los participantes a medida que los universitarios tengan 3 más edad les es más fácil poder aplicar las estrategias de afrontamiento y poder sobrellevar con mayor eficacia el estrés.

La técnica SOLVE es de vital importancia ya que se crea una visualización de manera activa frente a las adversidades, con el objetivo de ahorrar tiempo y encontrando las soluciones que marcaría el sentido común de las personas. Por otro lado, esto nos quiere decir que la técnica SOLVE debe de verse desde una perspectiva pre activa ante las dificultades, con la finalidad de evitar la pérdida de tiempo y atendiendo las soluciones que marcaría el sentido común y la experiencia previa.

Con respecto a la validación del Coeficiente de Aiken, fue empleado en la presente investigación corroborando así su relevancia y utilidad, dando así más énfasis en la propuesta de este estudio. Y de esta manera, poder implementar en un futuro nuevas modalidades y variaciones de esta estrategia.

“Propuesta basada en el enfoque cognitivo conductual para mejorar estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de Trujillo”.

Finalmente, dentro del análisis reflexivo triangular de la variable factible teórico y de la propuesta podemos observar, como resultado que en base a la propuesta sujeta por el modelo cognitivo, enfocada en identificar los estilos de afrontamiento, se sustenta que la propuesta de intervención se centra en las situaciones y forma de manejar y canalizar el estrés, adicionalmente, es la técnica SOLVE la que establecer los pasos para ejecutar el afrontamiento al estrés en los estudiantes universitarios, pudiendo decir que ambos aspectos están alineados en el modelo cognitivo conductual.

#### **4.3. RECOMENDACIONES:**

Dando a notar que la variable principal del estudio, el enfoque cognitivo conductual y la técnica SOLVE ayudan en el equilibrio de la persona.

Poder implementar la propuesta de la técnica SOLVE, en las instituciones educativas y de formación superior y a su vez capacitar a los padres de familia y docentes puesto que esta prueba está dirigida a los estudiantes, con la finalidad de mantener un adecuado sistema de manejo de estrés, siendo este el objetivo de monitorear y ayudar a los estudiantes a controlar los episodios de estrés que puedan manifestar durante el desarrollo de sus actividades promoviendo de esta manera un avance en su desempeño y aprendizaje.

Con respecto, a las investigaciones que se realicen posteriormente sobre el tema, se deberá brindar a los profesionales y facilitar el conocimiento a la población sobre la importancia del manejo del estrés; mediante talleres y charlas proporcionar a la población estudiantil e incluso a los padres de familia y apoderados.

Sugerir en las entidades de formación superior, apoyar este tipo de investigaciones, para poder concientizar y a su vez poder realizarla en diversos tipos de poblaciones, como en distintas situaciones desencadenantes de estrés.

## REFERENCIAS

Abriola, A. (2011). *Una nueva metodología educativa: "Problem solving"*. (Trabajo de fin de Master). Universidad Internacional de la Rioja. Recuperado de: [https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/555/ABRIOLA\\_ANN.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/555/ABRIOLA_ANN.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Apaza, A., Pacta, C. & Jala, Y. (2020). *Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. (Trabajo de investigación para obtener el título profesional de Licenciado en Enfermería). Universidad Peruana Unión. Recuperado de: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/4659>

Ávalos, ML, & Trujillo, F. (2021). Variables involucradas con el estrés académico y el afrontamiento en universitarios durante el confinamiento por covid-19. *Psicología Iberoamericana*, 29 (3). <https://doi.org/10.48102/pi.v29i3.331>

Berrio, G. & Mazo, Z. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universitaria*, (3), pp.65-82. Recuperado de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>.



Crisólogo, M. & Idrogo K. (2019). Estrategias de Afrontamiento al Estrés Utilizadas en Estudiantes de un Instituto de Educación Superior de la ciudad de Cajamarca. (Trabajo de investigación para obtener el título profesional de Licenciado en Psicología). Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. Recuperado de: [http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1200/CRIS%  
c3%93LOGO%2c%20G.%20e%20IDROGO%2c%20K.%20%20INFORME%20DE%20TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1200/CRIS%c3%93LOGO%2c%20G.%20e%20IDROGO%2c%20K.%20%20INFORME%20DE%20TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Collas, D. & Cuzcano, S. (2019). Estrategias de afrontamiento ante el estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una institución privada de Lima Este, 2018. (Trabajo de investigación para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología). Universidad Peruana Unión. Recuperado de: [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1906/Daniel\\_Tesis\\_Licenciatura\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1906/Daniel_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Conlago, C. (2019). El estrés académico en Relación con las Estrategias de Afrontamiento de los estudiantes de la Unidad Educativa Natalia Jarrin del Cantón Cayambe, en el año 2018. (Tesis para Licenciatura en Psicología General) Universidad Tecnológica Indoamérica, Ecuador. Recuperado de: [http://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/1272/1/PROYECTO%  
20DE%20INVESTIGACION%20CONLAGO%20CARDENAS%20CRISTINA%20BIGAIL.pdf](http://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/1272/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION%20CONLAGO%20CARDENAS%20CRISTINA%20BIGAIL.pdf)

Collredo, C. & Aparicio, D. y Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. Revista de Psicología. Avances de la disciplina, Vol.1(2). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224996002.pdf>.

González, R., Riveiro, S., & Souto, A. (2018). Intervención en contextos clínicos y de la Salud. Volumen II. España: Autor- Editor, Eficacia del afrontamiento del estrés en el estudiante. (pp.199-203). Recuperado de <https://formacionasunivep.com/Vcice/files/libro%20intervencion%20en%20contextos%20clnicos.pdf#page=199>

García, R. & Ríos, G. (2016). Estrés Académico y Rendimiento Académico en estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima Metropolitana 2015. (Trabajo de investigación para obtener el título profesional de Licenciado en Psicología). Universidad Peruana Unión. Recuperado de: [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/554/Raquel\\_Tesis\\_bachiller\\_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/554/Raquel_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Gálvez A. & García K. (2016). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de Enfermería. Universidad Nacional de Trujillo, 2016. (Trabajo de investigación para obtener el título profesional de Licenciado en Enfermería). Universidad Nacional de Trujillo. Recuperado de: <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/13636>

Gutiérrez, K. (2018). Estrategias de Afrontamiento en adolescentes de quinto de secundaria de Lima Metropolitana. (Trabajo de investigación para la obtención del título profesional de Licenciado en Psicología). Universidad Ricardo Palma. Recuperado de: [https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/2462/T030\\_73228652\\_T%20%20%20GUTIERREZ%20INGUNZA%20KATHERINE%20HORTENCA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/2462/T030_73228652_T%20%20%20GUTIERREZ%20INGUNZA%20KATHERINE%20HORTENCA.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Narvárez, J (2021) Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios”. (Trabajo de investigación para obtener el título profesional de Licenciado en Psicología). Universidad de Nariño. Pasto, Colombia. Recuperado de: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-71072021000300207](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072021000300207).

Avalos Latorre, ML& Trujillo Martínez, F. (2021) Variables involucradas con el estrés académico y el afrontamiento en universitarios durante el confinamiento por covid-19” (Trabajo de investigación para obtener el título profesional de Licenciado en Psicología). Universidad Iberoamericana, Ciudad de México. Recuperado de: <https://psicologiaiberoamericana.ibero.mx/index.php/psicologia/article/view/331>.

Hernández, G. (2014). Estrés en estudiantes universitarios de la Universidad Privada "Juan Mejía Baca" semestre académico 2014-II. (Trabajo de investigación para obtener el título profesional de Licenciado en Psicología). Universidad Privada Juan Mejía Baca. Recuperado de

<http://repositorio.umb.edu.pe/bitstream/UMB/61/1/Tesis%20Maeda%20Diez%20%20Hernandez%20Chepe.pdf>

Hernández-Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación (6a. ed.). México D.F.: McGraw-Hill.

Lewis, R. & Vigil, P. (2018). Protocolo de investigación: tipos de estudios. Metodología de la investigación clínica. Published 15, p.203-2016

Marreros, L. (2017). Afrontamiento al estrés en los estudiantes de Estomatología de los niveles preclínica y clínica de la Universidad Privada Antenor Orrego. (Tesis para la obtención del Título profesional de Licenciado en Estomatología). Universidad Privada Antenor Orrego. Recuperado de: <https://hdl.handle.net/20.500.12759/2396>

Margarita, C., Pérez, S. & Flores, P. (2017). Caracterización del estrés en jóvenes deportistas mexicanos durante una competición. Revista Española de Educación Física y Deportes, (416) 35-50. Recuperado de <http://www.reefd.es/index.php/reefd/article/viewFile/521/495>

Marroquín, W., Guerra, C., & Rodríguez, M. (2015). Personalidad y Afrontamiento al Estrés Académico. (Trabajo de Investigación para la obtención del grado de Magíster en Psicología Clínica). Universidad del Oriente. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/318552666\\_Personalidad\\_y\\_Afrontamiento\\_al\\_Estres\\_Academico](https://www.researchgate.net/publication/318552666_Personalidad_y_Afrontamiento_al_Estres_Academico)

Matalinares, M., Díaz, G., Raymundo O., Baca, D., Uceda, J. & Yaringaño, J. (2016).

Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona*, (19), pp.105-126. Recuperado de: <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/975/936Ballona>

Morales, B. & Moysén, A. (2015). Afrontamiento del Estrés en Adolescentes

Estudiantes del Nivel Medio Superior. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, (1),9-20. Recuperado de: <https://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/view/380/377>

Mónaco, E., Schoeps, K. & Montoya, I. (2017). La personalidad y su relación con el

afrontamiento al estrés. *Calidad de vida y Salud*, (10),83-91. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/329541725\\_La\\_personalidad\\_y\\_su\\_relacion\\_con\\_el\\_afrontamiento\\_al\\_estres](https://www.researchgate.net/publication/329541725_La_personalidad_y_su_relacion_con_el_afrontamiento_al_estres)

Méndez, F. & Olivares, J. (1998). Análisis y la modificación de la conducta.

Recuperado de:

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.bibliopsi.org/docs/carreras/electivas/ECFG/Analisis-y-modificacion-de-la-conducta-Dahab/tecnicas%20de%20resolucion%20de%20problemas.%20carrillo.pdf&ved=2ahUKEwjCx9fntMnqAhUHVN8KHbgoBEMQFjAAegQIAhAC&usg=AOvVaw28SXEswG7jvjAR00FiG9mW>

Meda-Lara, R., Uribe-Alvarado, J. & Guzmán-Muñiz, J. (2013). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, (11), pp. 79-91.

Recuperado de:

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1692715X2013000100004](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692715X2013000100004)

Medina-Gómez, M. B., & Rubio-Rubio, L. (2018). Afrontamiento al estrés: Impacto del género, la edad y los acontecimientos estresantes en adultos con discapacidad intelectual. *Revista Mexicana de Psicología*, (35),1, pp. 38-51. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/323259073\\_Afrontamiento\\_al\\_estres\\_impacto\\_del\\_genero\\_la\\_edad\\_y\\_los\\_acontecimientos\\_estresantes\\_en\\_adultos\\_con\\_discapacidad\\_intelectual](https://www.researchgate.net/publication/323259073_Afrontamiento_al_estres_impacto_del_genero_la_edad_y_los_acontecimientos_estresantes_en_adultos_con_discapacidad_intelectual)

Narváez, J., Obando-Guerrero, L., Hernández-Ordoñez, K. Melisa, & Cruz-Gordon, E. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23 (3), 207-216. Epub 01 de septiembre de 2021. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>

Piergiovanni, L.F. & Depaula, P.D. (2018). Estudio descriptivo de la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios argentinos, *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 23(77),

pág.54

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-66662018000200413&lng=es&tlng=es.](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662018000200413&lng=es&tlng=es)

Pérez, J. (2021). Estrategias de Afrontamiento en Estudiantes Universitarios, Frente a Situaciones de Estrés en el Aprendizaje virtual, Trujillo, 2021. (Trabajo de investigación para la obtención del Título profesional de Licenciado en Enfermería). Universidad César Vallejo. Recuperado de: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/86947/P%c3%a9rez\\_BJO-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/86947/P%c3%a9rez_BJO-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Puigbó, J. & cols., (2019). Influencia de la inteligencia emocional percibida en el afrontamiento del estrés cotidiano. *Ansiedad y estrés*, (25), pp.1-6. Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.01.003>

Salavera, C., & Usán, P. (2017). Repercusión de las estrategias de afrontamiento de estrés en la felicidad de los alumnos de Secundaria. *Revista Electrónica Interuniversitaria De Formación Del Profesorado*, (20),3, pp. 65-77. Recuperado de: <https://doi.org/10.6018/reifop.20.3.282601>

Sicre, E. & Casaro, L. (2014). Estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología. *Revista de Psicología*, (10), pp. 61-72. Recuperado de: <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/5996/1/estrategias-afrontamiento-estudiantes.pdf>

Sánchez, E. (2016). Diagnósis de Resolución de problemas en Población Policiaca del Estado de Nuevo León. (Tesis para la obtención del Título de Magister en Psicología con orientación en Psicología laboral y Organizacional). Universidad Autónoma de Nuevo León, México. Recuperado de: <http://eprints.uanl.mx/14246/1/1080237959.pdf>

Sánchez, H. & Reyes, C. (2015). Metodología y Diseños en la Investigación Científica. Lima: Editorial Bussines Suport

Tamayo, M. (2012). El proceso de la investigación científica (Quinta ed.). Limusa, México: Editorial Limusa S.A.

Urbano, E. (2019). Estilos de Afrontamiento al Estrés y Bienestar Psicológico en Adolescentes de la Escuela de Lideres Escolares de Lima Norte- 2017. (Tesis de Maestría). Universidad Peruana Cayetano Heredia. Recuperado de: [http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/6441/Estilos\\_UrbanoReano\\_Edira.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/6441/Estilos_UrbanoReano_Edira.pdf?sequence=1&isAllowed=y)



“Propuesta basada en el enfoque cognitivo conductual para mejorar estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de Trujillo”.

# ANEXO

# **ANEXO 01**

## **FICHA TÉCNICA**

### **CUESTIONARIO DE MODO**

### **AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS**

## FICHA TECNICA

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

Creado por Carver en el año 1989, procedente de Estados Unidos; se basaba en los estilos de afrontamiento enfocado al problema, las emociones y en otros estilos de afrontamiento.

Este cuestionario fue adaptado por Casuso en 1996 y luego finalmente acondicionada para nuestra nacionalidad en 1998 por el autor Chau; fue aplicada en estudiantes universitarios de Lima.

Fue aplicada de manera individual.

Está conformado por 52 ítems, cuya calificación va de 1 a 4 puntos por cada respuesta; tiene una validez de 0.42 (aceptable) y su confiabilidad de 0.55 (aceptable).

El objetivo de este instrumento es reconocer como los individuos reaccionan o responden al enfrentarse a situaciones estresantes.

Este cuestionario comprende 13 modos de responder al estrés; cada ítem alternativo nos indica que cosas sienten o hacen con más frecuencia los participantes frente al estímulo estresor. Básicamente nos trata de determinar las alternativas que más usa.

Las respuestas están organizadas en una Escala de 13 posibilidades, cada una consta de 4 alternativas de afrontar las cargas de estrés. De acuerdo a esto los puntajes más altos nos indican que estrategia de afrontamiento es el más utilizado.

El instrumento abarca 3 tipos de estilos de afrontamiento

### **Estilos de afrontamiento enfocados al problema:**

- A. Afrontamiento activo: Items (1,14,27,40)
- B. Planificación: (2,15,28,41)
- C. Supresión de otras actividades:(3,16,29,42)
- D. Postergación del afrontamiento:(4,17,30,43)
- E. La búsqueda de apoyo social: (5,18,31,44)

### **Estilos enfocados a la emoción:**

- A. La búsqueda de soporte emocional: (6,19,32,45)
- B. Reinterpretación positiva y desarrollo personal: (7,20,33,46)
- C. La aceptación: (8,21,34,47)
- D. Acudir a la religión: (9,22,35,48)
- E. Análisis de las emociones: (10,23,36,49)

### **Otros estilos adicionales de afrontamiento:**

- A. Negación: (11,24,37,50)
- B. Conductas inadecuadas: (12,25,38,51)
- C. Distracción: (13,26,39,52)

### **INSTRUCCIONES:**

Se realiza la entrega del cuestionario al participante, indicando que debe colocar bajo el número correspondiente un aspa (X) en la palabra Si o No si la alternativa coincide o no con su forma de reaccionar frecuentemente.

La condición para que sean respondidas estas preguntas tiene que tener en cuenta estas dos alternativas

NUNCA (NO)

SIEMPRE (SI)

Para la calificación se hace la sumatoria de los puntajes obtenidos en cada una de las 13 áreas, a esto se le multiplica por la constante 0.25.

Luego de acuerdo al resultado obtenido en el perfil considerando que dicho perfil esta en % se multiplica el puntaje obtenido por 10.

Para darle validez y confiabilidad, Salazar V. y Sánchez R. (1992) realizaron una validación ítem-test, para lo cual fue empleado el criterio de jueces con el objetivo de dar una consistencia interna de las escalas del instrumento; se empleó el coeficiente de Cronbach, sus valores obtenidos fueron altos.

De acuerdo a las características particulares de la muestra se realizó una evaluación con 30 alumnos con problemas de aprendizaje. Para poder determinar la validez del instrumento se creó un análisis ítem. Área empleando la prueba estadística “r” de Pearson

lo que demuestra que los Items son estadísticamente significativos. Y su confiabilidad para el instrumento se fue aplicada la prueba estadística Alfa de Crombach, hallando que la prueba es homogénea.

### **Frecuencia de Afrontamiento**

Para determinar la frecuencia de empleo de mecanismo de afrontamiento, se consideran aquellas que tienen mayor puntaje, dándonos a conocer que son las formas más comunes de afrontar el estrés.

Este indicador se hace función al siguiente esquema:

25 puntos: Muy pocas veces emplea esta forma.

50 – 75 puntos: Depende de la circunstancia.

100 puntos: Forma frecuente de afrontar el estrés.

# **ANEXO 02**

## **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Propuesta basada en el enfoque cognitivo conductual para mejorar estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de Trujillo.

Estimado Alumno:

Está cordialmente invitado a participar de la presente investigación con la finalidad de conocer los Estilos de afrontamiento al estrés basado en el enfoque cognitivo conductual en estudiantes universitarios de Trujillo. Este estudio está desarrollado por la investigadora Nelly Brigitte Herrera Rodríguez, estudiante de Psicología de la Universidad Privada del Norte. Con respecto ello, si Ud. accede a participar en este estudio se le recomendará resolver un cuestionario virtual mediante Google Forms.

Asimismo, se le considerará su participación de manera voluntaria, confidencialidad y anonimato en los datos ingresados siendo utilizados exclusivamente para fines académicos.

Adicionalmente, si los resultados del estudio son publicados, no se dará información sobre ello que permita su difusión.

Declaración y/o autorización

Estoy de acuerdo con formar parte en este estudio que se basa en llenar este cuestionario virtual correctamente, asimismo comprendo que tengo el derecho de no participar si no lo deseo y que puedo omitir mi participación en el cuestionario en el momento que yo decida, sin ninguna repercusión alguna.

SI ( )

NO ( )

### ANEXO 03: RESULTADOS DE PRUEBA SOLVE

Figura 1: Resultados de Prueba SOLVE según género y edad

EDADES	SEXO	Estilos de afrontamiento enfocados en el problema	Otros estilos adicionales de afrontamiento son:
EDAD 16	MASCULINO	1.Afrontamiento activo: 1,14,27,40	1.Negación. 11,24,37,50
	1	2.Planificación: 2,15,28,41	2.Conductas inadecuadas: 12,25,38,51
EDAD 17		3.La supresión de otras actividades: 3,16,29,42	3.Distracción : 13,26,39,52
	13	4.La postergación del afrontamiento. 4,17,30,43	
EDAD 18	FEMENINO	5.La búsqueda de apoyo social: 5,18,31,44	
	36	<b>Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción</b>	
EDAD 19	SIEMPRE : 4	1.La búsqueda de soporte emocional: 6,19,32,45	ESCALA DE FRECUENCIA
	11	2.Reinterpretación positiva y desarrollo personal: 7,20,33,46	BAJA: 25PTS (MENORES DE 50)
EDAD 20	NUNCA-: 1	3.La aceptación: : 8,21,34,47	MEDIA: 50-75 PTS
	10	4.Acudir a la religión: 9,22,35,48	ALTO: 100 PTS
		5.Análisis de las emociones: 10, 23, 36,49	

Figura 2: Resultados de la Prueba SOLVE según el Enfoque del problema y el Enfoque emocional

E.P				E.E			
BAJA	MEDIA	ALTO	TOTAL	BAJA	MEDIA	ALTO	TOTAL
3	40	4	47	8	39	2	49
Porcentaje %				Porcentaje %			
6	80	8	94	16	78	4	98

Figura 3: Resultados de la Prueba SOLVE según el enfoque de estilos adicionales de afrontamiento

E.A			
BAJA	MEDIA	ALTO	TOTAL
49	0	0	49
Porcentaje			
98	0	0	98



**ANEXO 04:**  
**MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN**

<b>Propuesta basada en el enfoque cognitivo conductual para mejorar estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios</b>				
<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>METODOLOGÍA</b>	<b>POBLACIÓN-MUESTRA</b>
¿Cuál es el tipo de afrontamiento al estrés y que características son importantes procedentes del enfoque cognitivo conductual para elaborar un diseño de una técnica de intervención SOLVE en	Especificar el tipo de afrontamiento al estrés y que características son importantes procedentes del enfoque cognitivo conductual para elaborar un diseño de una técnica de intervención SOLVE en	<b>VARIABLE FÁCTICA</b> Afrontamiento al estrés.	Este estudio, de acuerdo a su naturaleza es cuantitativa debido a que trata de explicar una realidad de manera descriptiva, es practica porque utilizara la basa teórica para resolver un problema en específico y finalmente por su carácter es propositiva. Porque llega a una conclusión sobre	<b>POBLACIÓN</b> Esta indagación tiene como población un promedio 800 estudiantes universitarios de una universidad privada de la ciudad de Trujillo.

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO  
AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo?	estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo.		una propuesta que se basa en la fundamentación teórica correspondiente.	
--	--	--	---	--

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

**ANEXO 05**

**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

Propuesta basada en el enfoque cognitivo conductual para mejorar estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de Trujillo				
<b>VARIABLE PROPOSITIVA</b>	<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>
Diseño de la técnica de intervención SOLVE	Es un procedimiento cuyos lineamientos se enfocan en una resolución de problemas sociales para direccionar sistemas de entrenamiento en solución de problemas en el campo de la psicología clínica. Fundada de acuerdo al modelo de psicoterapia (cognitivo conductual), da a conocer como los individuos pueden proceder de mejor manera con el fin	Utilización de cuestionario de la técnica SOLVE basado en la técnica cognitivo conductual de resolución de problemas.	Fases o etapas de la técnica SOLVE. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientación del problema</li> <li>• Formulación y definición del problema</li> <li>• Generación de alternativas</li> <li>• Toma de decisiones.</li> <li>• Ejecución y verificación de resultados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percepción del problema. Valoración de las causas y su importancia. Tiempo y esfuerzo que dispone el sujeto.</li> <li>• Buscar información importante y objetiva. Comprensión del conflicto. Establecer metas realistas. Revalorar el problema después de haber realizado lo anterior.</li> <li>• Principio de cantidad. Principio de dilación de juicio. (No valorar las consecuencias). Principio de variedad.</li> </ul>

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

	de ser más eficaces. (D’Zurilla y Goldfried 1971)			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticipar consecuencias positivas y negativas de cada opción. Comparación de alternativas según sus consecuencias. Preparar un plan de acción.</li> <li>• Puesta en práctica el plan. Auto observación. Auto evaluación. Auto refuerzo si los resultados son satisfactorios.</li> </ul>
<p><b>VARIABLE TEÓRICA</b></p> <p>Enfoque cognitivo conductual.</p>	Es una forma de entender cómo piensa uno acerca de sí mismo, de otras personas y del mundo que lo rodea y como lo que uno hace afecta sus pensamientos y sentimientos. (Royal College of Psychiatrists, 2007).	Utilización de un test o herramienta de terapia conductivo conductual nos ayuda identificar dichos problemas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapia de restructuración de</li> <li>• Terapia de habilidades y afrontamiento.</li> <li>• Terapia de solución de problemas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapia de restructuración cognitiva:</li> <li>- Terapia racional emotivo-conductual (Ellis).</li> <li>- Terapia cognitiva (Beck).</li> <li>- Entrenamiento en auto instrucciones (Meichenbaum)</li> <li>• Terapias de afrontamiento:</li> </ul>

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrenamiento en auto instrucciones (Meichenbau).</li> <li>• Terapias de solución de problemas.</li> </ul> <p>Terapia de solución de problemas (D’Zurilla y Goldfried)</p>
<p><b>VARIABLE FACTICA</b></p> <p>Afrontamiento al estrés.</p>	<p>Se basan en los métodos cognitivos o de conducta que usa el individuo para poder afrontar a las situaciones de estrés o al malestar psicológico relacionado a la respuesta al estrés, y a la vez parte de un componente principal que utiliza la persona para conducirlo, llevando su acción tanto a los generadores de</p>	<p>Técnica para afrontar al estrés.</p> <p>Direccionada a resolver problemas.</p> <p>(SOLVE)</p>	<p>Cuestionario de modos de afrontamiento de estrés COPE (Carver)</p> <p>Para medir los estilos de afrontamiento al estrés que se emplean en los individuos, frente a situaciones difíciles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preguntas que conforman en cuestionario (52) de respuesta tipo Likert. Se tiene que responder a las preguntas considerando las siguientes alternativas.</li> </ul> <p align="center">NUNCA (NO)</p> <p align="center">SIEMPRE (SI)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Por ejemplo:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema.</li> <li>2. Elaboro un plan de acción para</li> </ol>

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO  
AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

	<p>estrés por medio de la eliminación o disminuyendo su amenaza; y a la emisión de reacciones fisiológica, emocionales y cognitivas (como se cita en Sandín, 2003).</p>			<p>deshacerme del problema.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>3. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema.</li><li>4. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.</li><li>5. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron.</li></ol>
--	---	--	--	---

## ANEXO 6

### EVALUACIÓN POR JUICIOS DE EXPERTOS

**Respetado juez:** Usted ha sido seleccionado para evaluar la “Propuesta basada en el enfoque cognitivo conductual para mejorar los Estilos de Afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de Trujillo”. La evaluación de la técnica es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de la PSICOLOGÍA EDUCATIVA como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

#### 1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

<b>Nombre del juez:</b>	Gipsy Tacure Ortiz
<b>Grado profesional:</b>	Maestría ( <input checked="" type="checkbox"/> ) Doctor ( )
<b>Área de Formación académica:</b>	<b>Clínica</b> ( ) <b>Educativa</b> ( <input checked="" type="checkbox"/> ) <b>Social</b> ( ) <b>Organizacional</b> ( )
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	15
<b>Institución donde labora:</b>	Consultora Código Talento y Universidad Privada del Norte
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	<b>2 a 4 años</b> ( ) <b>Más de 5 años</b> ( <input checked="" type="checkbox"/> )

#### 2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN

Validar las actividades y metodologías utilizadas en el programa o taller, por juicio de expertos.

#### 3. DATOS DEL PROGRAMA/O TALLER

<b>Nombre:</b>	Técnica de SOLVE
<b>Autores:</b>	Carver; et.AL
<b>Beneficiarios:</b>	Jóvenes
<b>Metodología:</b>	Individual o colectiva
<b>Tiempo de cada sesión:</b>	Entre 40 minutos a 50 minutos por sesión

#### **4. SOPORTE TEÓRICO**

La técnica SOLVE pertenece al Enfoque cognitivo conductual definiendo así que es una forma de entender cómo piensa uno acerca de sí mismo, de otras personas, del mundo que lo rodea y como esto afecta sus pensamientos y sentimientos. Se pueden distinguir los tipos de terapia aplicadas en este enfoque; como son la terapia de reestructuración cognitiva, la terapia racional emotivo- conductual (Ellis), terapia cognitiva (Beck), entrenamiento en auto

Abriola, A. (2011), define el Problem Solving significa “solución problemas”, siendo un conjunto de los procesos en el cual se va a analizar, enfrentar y solucionar positivamente dichos problemas. Se originó en el ámbito matemático, nos habla que, en los últimos años en relación con las capacidades y los procesos implicados en la solución de problemas de cualquier tipo, ya sea práctico, interpersonal o psicológico.

Los problemas Solving, se trata de enfrentar de una manera positiva todos los tipos de dificultades y su función es la que el individuo sea capaz de decidir y evaluar de manera específica situaciones problemáticas. Según la formulación clásica de D’Zurilla e Goldfried y de D’Zurilla, consta de cinco aspectos: Actitud General - el sujeto que es; reconocer que es normal encontrar situaciones problemáticas en la vida, darse cuenta que estas situaciones pueden ser enfrentadas, ser capaz de reconocer una situación problemática al principio y por último conseguir en detener una reacción impulsiva.



**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO  
CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

Dimensiones que sustenta la técnica de inoculación de estrés:

<b>Dimensiones</b>	<b>Definición</b>
<b>Orientación del problema</b>	En esta primera fase hacemos que la persona se dé cuenta de que dichos problemas forman parte de la vida cotidiana. Una vez reconocida, se tratará de afrontarlos sin que distorsionen mucho su vida normal. Basarnos también en la Percepción del problema, valoración de las causas y su importancia, Tiempo y esfuerzo que dispone el sujeto. Los interrogantes más importantes en esta primera parte son: cómo percibo el problema, cómo lo valoro, qué poder tengo sobre él y qué parte de mi tiempo ocupa.
<b>Formulación y definición del problema</b>	En esta segunda etapa se aborda, sobre todo la importancia que el problema tiene para uno, sobre todo responder de dónde proviene, estableciendo así lo que quiero conseguir y saber definirlo de manera clara. Buscar información importante y objetiva, Comprensión del conflicto, establecer metas realistas.
<b>Generación de alternativas</b>	Se basa en tomar importancia a la creatividad, generar soluciones y tan variadas como sea posible. No importa si son realistas o no, se trata de generar las que sean posibles, para luego elegir la que más valoremos como solución. Buscar diversas maneras, con lo cual hay que generar todas las ideas posibles, para así realizar una tormenta de ideas. Principio de cantidad. Principio de dilación de juicio. (No valorar las consecuencias). Principio de variedad.
<b>Toma de decisiones</b>	Lo importante en este momento es observar las consecuencias de cada una de las alternativas anteriores, valorar todos los puntos posibles, elegir una opción y preparar el plan. Anticipar consecuencias positivas y negativas de cada opción. Comparación de alternativas según sus consecuencias. Preparar un plan de acción.
<b>Ejecución y verificación de resultados</b>	En esta etapa se pone en marcha el plan. Lo adecuado es planificar evaluaciones intermedias en diferentes puntos. Obteniendo así un feedback y realizando pequeños ajustes en función de cómo vaya el proceso. Estas evaluaciones intermedias, en los procesos largos y duros, indicando nuestro grado de éxito. Así poniendo en práctica el plan. Auto observación. Auto evaluación. Auto refuerzo si los resultados son satisfactorios.

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO  
CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

**5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:**

A continuación, a usted le presento la “Propuesta basada en el enfoque cognitivo conductual para mejorar los Estilos de Afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de Trujillo”. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de la actividad metodológica según corresponda.

<b>Categoría</b>	<b>Calificación</b>	<b>Indicador</b>
<p style="text-align: center;"><b>CLARIDAD</b></p> <p>La actividad metodológica se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.</p>	1. No cumple con el criterio	La actividad metodológica no es clara.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica requiere modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos de la actividad metodológica.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica. Es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<p style="text-align: center;"><b>COHERENCIA</b></p> <p>La actividad metodológica tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.</p>	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	La actividad metodológica no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	La actividad metodológica tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	La actividad metodológica tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	La actividad metodológica se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<p style="text-align: center;"><b>RELEVANCIA</b></p> <p>La actividad metodológica es esencial o importante, es decir debe ser incluido.</p>	1. No cumple con el criterio	La actividad metodológica puede ser eliminada sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	La actividad metodológica es relativamente importante.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es muy relevante y debe ser incluido.

*Leer con detenimiento la actividad metodológica y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.*

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

**6. DIMENSIONES DEL PROGRAMA:**

- PRIMERA DIMENSION: **ORIENTACIÓN DEL PROBLEMA**

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO  
CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

- Objetivos de la Dimensión: **SOBRELLEVAR LOS PROBLEMAS DE LA VIDA COTIDIANA Y LA IMPORTANCIA QUE TIENE EN EL INDIVIDUO.**

<b>INDICADORES</b>	<b>Actividades metodológicas</b>	<b>Claridad</b>	<b>Coherencia</b>	<b>Relevancia</b>	<b>Observaciones/ Recomendaciones</b>
<b>Percepción del problema</b>	En esta sesión se le enseñara al sujeto que el problema no es la situación, si no tratar de identificar y resolver dicha dificultad actuales de su vida que son antecedentes de respuestas. Al mismo tiempo, caso de ser necesario, enseñar a la persona habilidades generales	4	4	4	-
<b>Antecedentes</b>	que le permitirán manejar de manera eficaz e independientemente futuros problemas. Utilizando dichos talleres que ayudaran a socializar, a auto conocerse. Aprendiendo así a cómo manejar de manera eficaz dicha problemática.	4	4	4	-
<b>Importancia</b>		4	4	4	-

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO  
CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

- SEGUNDA DIMENSION: **FORMULACIÓN Y DEFINICIÓN DEL PROBLEMA**
- Objetivos de la Dimensión: **LA INTERPRETACIÓN DE LAS CAUSAS QUE GENERAN EL PROBLEMA EN EL INDIVIDUO.**

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
De donde proviene	En la segunda etapa se abordará la importancia que tiene el problema para el individuo, cuáles son sus causas y sus antecedentes, estableciendo así lo que quiero conseguir y saber definirlo de manera clara. Contar con información suficiente y necesaria para construir alternativas y poder elaborar eficazmente un plan estratégico para cumplir con las metas establecidas.	4	4	4	-
Importancia		4	4	4	-
Objetividad del problema		4	4	4	-

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO  
CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

- TERCERA DIMENSION: **GENERACIÓN DE ALTERNACIÓN**
- Objetivos de la Dimensión: **GENERAR ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN PARA UNA POSIBLE SOLUCIÓN AL PROBLEMA.**

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
<b>Principio de cantidad</b>	En esta tercera etapa, se basa en la creación de alternativas que generen soluciones variadas, para después elegir la alternativa más adecuada y valorada para establecerlo como solución. Basándose en algunos principios fundamentales que ayudarán a la elección de la alternativa más idónea.	4	4	4	-
<b>Principio de dilatación de juicio</b>		4	4	4	-
<b>Principio de variedad</b>		4	4	4	-

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO  
CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

- CUARTA DIMENSION: **TOMA DE DECISIONES**
- Objetivos de la Dimensión: **EVALUAR LAS ALTERNATIVAS PARA LA FORMULACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN**

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Consecuencias positivas	En ésta sesión se observarán las consecuencias positivas y negativas de todas las alternativas planteadas, luego se comenzará a valorar cada una de éstas, para así llegar al siguiente paso que es la elaboración del plan.	4	4	4	
Consecuencias negativas		4	4	4	
Plan de acción		4	4	4	

- QUINTA DIMENSION: **EJECUCIÓN Y VERIFICACIÓN DE RESULTADOS**
- Objetivos de la Dimensión: **EVALUACIÓN Y APROBACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN**

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Auto observación	En ésta última etapa daremos marcha al plan ya programado pasando por diferentes etapas de control como la observación, evaluación y el refuerzo logrando así obtener un método de control para el manejo del estrés en el individuo	4	4	4	-
Auto evaluación		4	4	4	-
Auto refuerzo		4	4	4	-



Firma de Evaluador  
N° C.Ps. P. 34561

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO  
CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

**EVALUACIÓN POR JUICIOS DE EXPERTOS**

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar la “Propuesta basada en el enfoque cognitivo conductual para mejorar los Estilos de Afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de Trujillo”. La evaluación de la técnica es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de la PSICOLOGÍA EDUCATIVA como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Janeth Imelda Suárez Pasco
Grado profesional:	Maestría ( x ) Doctor ( )
Área de Formación académica:	Clínica ( x )                      Educativa ( ) Social ( )                              Organizacional ( )
Áreas de experiencia profesional:	Clínica Educativa: Docencia Universitaria
Institución donde labora:	Corte Superior de Justicia de la Libertad
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ( ) Más de 5 años ( x )

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN

Validar las actividades y metodologías utilizadas en el programa o taller, por juicio de expertos.

3. DATOS DEL PROGRAMA/O TALLER

Nombre:	Técnica de SOLVE
Autores:	Carver; et.AL
Beneficiarios:	Jóvenes
Metodología:	Individual o colectiva
Tiempo de cada sesión:	Entre 40 minutos a 50 minutos por sesión

#### **4. SOPORTE TEÓRICO**

La técnica SOLVE pertenece al Enfoque cognitivo conductual definiendo así que es una forma de entender cómo piensa uno acerca de sí mismo, de otras personas, del mundo que lo rodea y como esto afecta sus pensamientos y sentimientos. Se pueden distinguir los tipos de terapia aplicadas en este enfoque; como son la terapia de reestructuración cognitiva, la terapia racional emotivo- conductual (Ellis), terapia cognitiva (Beck), entrenamiento en auto instrucciones (Meichenbaum) y por ultimo las terapias de solución de problemas de (D’Zurilla y Goldfried).

Abriola, A. (2011), refiere que el Problem Solving es un conjunto de procesos en el cual se va a analizar, enfrentar y solucionar positivamente dichos problemas. Se originó en el ámbito matemático, nos habla que, en los últimos años en relación con las capacidades y los procesos implicados en la solución de problemas de cualquier tipo, ya sea práctico, interpersonal o psicológico.

Los problemas Solving, se trata de enfrentar de una manera positiva todos los tipos de dificultades y su función es la que el individuo sea capaz de decidir y evaluar de manera específica situaciones problemáticas. Según la formulación clásica de D’Zurilla e Goldfried y de D’Zurilla, consta de cinco aspectos: Actitud General - el sujeto que es; reconocer que es normal encontrar situaciones problemáticas en la vida, darse cuenta que estas situaciones pueden ser enfrentadas, ser capaz de reconocer una situación problemática al principio y por último conseguir en detener una reacción impulsiva.



**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO  
CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

Dimensiones que sustenta la técnica de inoculación de estrés:

<b>Dimensiones</b>	<b>Definición</b>
Orientación del problema	En esta primera fase hacemos que la persona se dé cuenta de que dichos problemas forman parte de la vida cotidiana. Una vez reconocida, se tratará de afrontarlos sin que distorsionen mucho su vida normal. Basarnos también en la Percepción del problema, valoración de las causas y su importancia, Tiempo y esfuerzo que dispone el sujeto. Los interrogantes más importantes en esta primera parte son: cómo percibo el problema, cómo lo valoro, qué poder tengo sobre él y qué parte de mi tiempo ocupa.
Formulación y definición del problema	En esta segunda etapa se aborda, sobre todo la importancia que el problema tiene para uno, sobre todo responder de dónde proviene, estableciendo así lo que quiero conseguir y saber definirlo de manera clara. Buscar información importante y objetiva, Comprensión del conflicto, establecer metas realistas.
Generación de alternativas	Se basa en tomar importancia a la creatividad, generar soluciones y tan variadas como sea posible. No importa si son realistas o no, se trata de generar las que sean posibles, para luego elegir la que más valoremos como solución. Buscar diversas maneras, con lo cual hay que generar todas las ideas posibles, para así realizar una tormenta de ideas. Principio de cantidad. Principio de dilación de juicio. (No valorar las consecuencias). Principio de variedad.
Toma de decisiones	Lo importante en este momento es observar las consecuencias de cada una de las alternativas anteriores, valorar todos los puntos posibles, elegir una opción y preparar el plan. Anticipar consecuencias positivas y negativas de cada

	opción. Comparación de alternativas según sus consecuencias. Preparar un plan de acción.
Ejecución y verificación de resultados	En esta etapa se pone en marcha el plan. Lo adecuado es planificar evaluaciones intermedias en diferentes puntos. Obteniendo así un feedback y realizando pequeños ajustes en función de cómo vaya el proceso. Estas evaluaciones intermedias, en los procesos largos y duros, indicando nuestro grado de éxito. Así poniendo en práctica el plan. Auto observación. Auto evaluación. Auto refuerzo si los resultados son satisfactorios.

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO  
CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

**5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:**

A continuación, a usted le presento la “Técnica de SOLVE”. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de la actividad metodológica según corresponda.

<b>Categoría</b>	<b>Calificación</b>	<b>Indicador</b>
<b>CLARIDAD</b>  La actividad metodológica se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	La actividad metodológica no es clara.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica requiere modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos de la actividad metodológica.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica. Es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b>  La actividad metodológica tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	La actividad metodológica no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	La actividad metodológica tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	La actividad metodológica tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	La actividad metodológica se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b>	1. No cumple con el criterio	La actividad metodológica puede ser eliminada sin que se vea afectada la medición de la dimensión.

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO  
CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

La actividad metodológica es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	La actividad metodológica es relativamente importante.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es muy relevante y debe ser incluido.

*Leer con detenimiento la actividad metodológica y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.*

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO  
CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

**6. DIMENSIONES DEL PROGRAMA:**

- PRIMERA DIMENSION: **ORIENTACIÓN DEL PROBLEMA**
- Objetivos de la Dimensión: **SOBRELLEVAR LOS PROBLEMAS DE LA VIDA COTIDIANA Y LA IMPORTANCIA QUE TIENE EN EL INDIVIDUO.**

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Percepción del problema	<p>En esta sesión se le enseñará al sujeto que el problema no es la situación, si no tratar de identificar y resolver dichos problemas que están afectando en su vida cotidiana. Al mismo tiempo, caso de ser necesario, enseñar a la persona habilidades generales que le permitirán manejar de manera eficaz e independientemente futuros problemas. Utilizando dichos talleres que ayudaran a socializar, a auto conocerse. Aprendiendo así a cómo manejar de manera eficaz dicha problemática.</p>	4	4	4	-
Antecedentes		4	4	4	-
importancia		4	4	4	-

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO  
CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

- **SEGUNDA DIMENSION: FORMULACIÓN Y DEFINICIÓN DEL PROBLEMA**
- **Objetivos de la Dimensión: LA INTERPRETACIÓN DE LAS CAUSAS QUE GENERAN EL PROBLEMA EN EL INDIVIDUO.**

<b>INDICADORES</b>	<b>Actividades metodológicas</b>	<b>Claridad</b>	<b>Coherencia</b>	<b>Relevancia</b>	<b>Observaciones/ Recomendaciones</b>
De donde proviene	En esta segunda etapa se abordará la importancia que tiene el problema para el individuo, cuáles son sus causas y sus antecedentes, estableciendo así lo que	4	4	4	-
Importancia	quiero conseguir y saber definirlo de manera clara. Contar con información suficiente y necesaria para construir alternativas y poder elaborar eficazmente un plan estratégico para cumplir con las metas establecidas.	4	4	4	-
Objetividad del problema					

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO  
CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

- TERCERA DIMENSION: **GENERACIÓN DE ALTERNACIÓN**
- Objetivos de la Dimensión: **GENERAR ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN PARA UNA POSIBLE SOLUCIÓN AL PROBLEMA**

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Principio de cantidad	En esta tercera etapa, se basa a la creación de alternativas que generen soluciones variadas como sea posible, para después elegir la alternativa más adecuada y valorada para establecerlo como solución. Basándose en algunos principios fundamentales que ayudarán a la elección de la alternativa más idónea.	4	4	4	-
Principio de dilatación de juicio		4	4	4	-
Principio de variedad		4	4	4	-

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO  
CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

- CUARTA DIMENSION: **TOMA DE DECISIONES**
- Objetivos de la Dimensión: **EVALUAR LAS ALTERNATIVAS PARA LA FORMULACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN**

<b>INDICADORES</b>	<b>Actividades metodológicas</b>	<b>Claridad</b>	<b>Coherencia</b>	<b>Relevancia</b>	<b>Observaciones/ Recomendaciones</b>
Consecuencias positivas	En esta sesión se observarán las consecuencias positivas y negativas de todas las alternativas planteadas, luego se comenzará a valorar cada una de éstas, para así llegar al siguiente paso respecto a la elaboración del plan.	4	4	4	-
Consecuencias negativas		4	4	4	-
Plan de acción		4	4	4	-

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO  
CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

- QUINTA DIMENSION: **EJECUCIÓN Y VERIFICACIÓN DE RESULTADOS**
- Objetivos de la Dimensión: **EVALUACIÓN Y APROBACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN**

<b>INDICADORES</b>	<b>Actividades metodológicas</b>	<b>Claridad</b>	<b>Coherencia</b>	<b>Relevancia</b>	<b>Observaciones/ Recomendaciones</b>
Auto observación	En esta última etapa daremos marcha al plan ya programado pasando por diferentes etapas de control como la observación, evaluación y el refuerzo logrando así obtener un método de control para el manejo del estrés en el individuo	4	4	4	-
Auto evaluación		4	4	4	-
Auto refuerzo		4	4	4	-



---

JANETH IMELDA SUAREZ PASCO

Firma de  
Evaluador N°  
C.Ps. P.; 8178



La actividad metodológica es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	La actividad metodológica es relativamente importante.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento la actividad metodológica y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

#### 6. DIMENSIONES DEL PROGRAMA:

- Primera dimensión: **ORIENTACIÓN DEL PROBLEMA**
- Objetivos de la Dimensión: **SOBRELLEVAR LOS PROBLEMAS DE LA VIDA COTIDIANA Y LA IMPORTANCIA QUE TIENE EN EL INDIVIDUO.**

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Percepción del problema	<del>En esta sesión</del> se le enseñara al sujeto que el problema no es la situación, si no tratar de identificar y resolver dicha dificultad actuales de su vida que son antecedentes de respuestas. <del>Al mismo tiempo, caso de ser necesario, enseñar a la persona</del> habilidades generales que le permitirán manejar de manera eficaz e independientemente futuros problemas. <del>Utilizando dichos talleres</del> que ayudaran a socializar, a auto conocerse. Aprendiendo así a cómo	2	4	4	Es importante describir actividades en pasos para cada indicador
Antecedentes	<del>En esta sesión</del> se le enseñara al sujeto que el problema no es la situación, si no tratar de identificar y resolver dicha dificultad actuales de su vida que son antecedentes de respuestas. <del>Al mismo tiempo, caso de ser necesario, enseñar a la persona</del> habilidades generales que le permitirán manejar de manera eficaz e independientemente futuros problemas. <del>Utilizando dichos talleres</del> que ayudaran a socializar, a auto conocerse. Aprendiendo así a cómo	2	4	4	Se describe procedimiento Se detalla que forma to van utilizar
Importancia	<del>En esta sesión</del> se le enseñara al sujeto que el problema no es la situación, si no tratar de identificar y resolver dicha dificultad actuales de su vida que son antecedentes de respuestas. <del>Al mismo tiempo, caso de ser necesario, enseñar a la persona</del> habilidades generales que le permitirán manejar de manera eficaz e independientemente futuros problemas. <del>Utilizando dichos talleres</del> que ayudaran a socializar, a auto conocerse. Aprendiendo así a cómo	2	4	4	

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO  
CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO  
CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

- Segunda dimensión: FORMULACIÓN Y DEFINICIÓN DEL PROBLEMA
- Objetivos de la Dimensión: LA INTERPRETACIÓN DE LAS CAUSAS QUE GENERAN EL PROBLEMA EN EL INDIVIDUO.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
De donde proviene	En <del>esta segunda etapa</del> se abordará la importancia que tiene el problema para el individuo, cuáles son sus causas y sus antecedentes,	2	4	4	→ ¿Que van hacer para esto?
Importancia	estableciendo así lo que quiero conseguir y saber definirlo de manera clara. Contar con información suficiente y necesaria para construir alternativas y poder elaborar eficazmente un plan estratégico para cumplir con las metas establecidas.	2	4	2	¿Que foros te y procedim. utilizaran para este
Objetividad del problema		1	4	4	Ejm; Se elabora plan estrategico:...

- Tercera dimensión: GENERACIÓN DE ALTERNACIÓN
- Objetivos de la Dimensión: GENERAR ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN PARA UNA POSIBLE SOLUCIÓN AL PROBLEMA.

	que le permitirán manejar de manera eficaz e independientemente futuros problemas. Utilizando dichos talleres que ayudaran a socializar, a auto conocerse. Aprendiendo así a cómo				
Importancia		2	4	4	

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO  
CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Principio de cantidad	En esta tercera etapa, se basa en la creación de alternativas que generen soluciones variadas como sea posible, para después elegir la alternativa más adecuada y valorada para establecerlo como solución. Basándose en algunos principios fundamentales que ayudarán a la elección de la alternativa más idónea.	1	4	4	Se crea alternativa que sea más... ¿cómo? especificar
Principio de dilatación de juicio		1	4	4	
Principio de variedad	?	1	3	4	

- Cuarta dimensión: TOMA DE DECISIONES
- Objetivos de la Dimensión: EVALUAR LAS ALTERNATIVAS PARA LA FORMULACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Consecuencias positivas	En esta sesión se observarán las consecuencias positivas y negativas de todas las alternativas planteadas	3	4	4	
Consecuencias negativas					
Plan de acción	, luego se comenzará a valorar cada una de éstas, para así llegar al siguiente paso respecto a la elaboración del plan.	3	4	4	¿Plan de que?

- Quinta dimensión: EJECUCIÓN Y VERIFICACIÓN DE RESULTADOS

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO  
CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

- Objetivos de la Dimensión: **EVALUACIÓN Y APROBACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN**

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Auto observación	<del>En esta última etapa</del> <del>daremos marcha al plan</del> ya programado pasando	2	4	4	
Auto evaluación	por diferentes etapas de control como la observación, evaluación y el refuerzo logrando así	2	4	4	Igual, específico en pasos
Auto refuerzo	obtener un método de control para el manejo del estrés en el individuo	2	4	4	Detalla sub pasos ¿Forma de terapéuticos

*Fav. Lopez*

Firma de Evaluador

N° C.Ps. P. 13 884

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO  
CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

### **EVALUACIÓN POR JUICIOS DE EXPERTOS**

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar la “Propuesta basada en el enfoque cognitivo conductual para mejorar los Estilos de Afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de Trujillo”. La evaluación de la técnica es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de la PSICOLOGÍA EDUCATIVA como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

#### **1. DATOS GENERALES DEL JUEZ**

<b>Nombre del juez:</b>	Tania Valdivia Morales
<b>Grado profesional:</b>	Maestría ( X ) Doctor ( )
<b>Área de Formación académica:</b>	<b>Clínica</b> ( ) <b>Educativa</b> ( ) <b>Social</b> ( ) <b>Organizacional</b> ( X )
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	15
<b>Institución donde labora:</b>	Consultora Código Talento y Universidad Privada del Norte
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	<b>2 a 4 años</b> ( ) <b>Más de 5 años</b> ( x )

#### **2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN**

Validar las actividades y metodologías utilizadas en el programa o taller, por juicio de expertos.

#### **3. DATOS DEL PROGRAMA/O TALLER**

<b>Nombre:</b>	Técnica de SOLVE
<b>Autores:</b>	Carver; et.AL
<b>Beneficiarios:</b>	Jóvenes
<b>Metodología:</b>	Individual o colectiva
<b>Tiempo de cada sesión:</b>	Entre 40 minutos a 50 minutos por sesión

#### **4. SOPORTE TEÓRICO**

La técnica SOLVE pertenece al Enfoque cognitivo conductual definiendo así que es una forma de entender cómo piensa uno acerca de sí mismo, de otras personas, del mundo que lo rodea y como esto afecta sus pensamientos y sentimientos. Se pueden distinguir los tipos de terapia aplicadas en este enfoque; como son la terapia de reestructuración cognitiva, la terapia racional emotivo- conductual (Ellis), terapia cognitiva (Beck), entrenamiento en auto

Abriola, A. (2011), define el Problem Solving significa “solución problemas”, siendo un conjunto de los procesos en el cual se va a analizar, enfrentar y solucionar positivamente dichos problemas. Se originó en el ámbito matemático, nos habla que, en los últimos años en relación con las capacidades y los procesos implicados en la solución de problemas de cualquier tipo, ya sea práctico, interpersonal o psicológico.

Los problemas Solving, se trata de enfrentar de una manera positiva todos los tipos de dificultades y su función es la que el individuo sea capaz de decidir y evaluar de manera específica situaciones problemáticas. Según la formulación clásica de D’Zurilla e Goldfried y de D’Zurilla, consta de cinco aspectos: Actitud General - el sujeto que es; reconocer que es normal encontrar situaciones problemáticas en la vida, darse cuenta que estas situaciones pueden ser enfrentadas, ser capaz de reconocer una situación problemática al principio y por último conseguir en detener una reacción impulsiva.

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO  
CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

Dimensiones que sustenta la técnica de inoculación de estrés:

<b>Dimensiones</b>	<b>Definición</b>
Orientación del problema	<p>En esta primera fase hacemos que la persona se dé cuenta de que dichos problemas forman parte de la vida cotidiana. Una vez reconocida, se tratará de afrontarlos sin que distorsionen mucho su vida normal. Basarnos también en la Percepción del problema, valoración de las causas y su importancia, Tiempo y esfuerzo que dispone el sujeto.</p> <p>Los interrogantes más importantes en esta primera parte son: cómo percibo el problema, cómo lo valoro, qué poder tengo sobre él y qué parte de mi tiempo ocupa.</p>
Formulación y definición del problema	<p>En esta segunda etapa se aborda, sobre todo la importancia que el problema tiene para uno, sobre todo responder de dónde proviene, estableciendo así lo que quiero conseguir y saber definirlo de manera clara. Buscar información importante y objetiva, Comprensión del conflicto, establecer metas realistas.</p>
Generación de alternativas	<p>Se basa en tomar importancia a la creatividad, generar soluciones y tan variadas como sea posible. No importa si son realistas o no, se trata de generar las que sean posibles, para luego elegir la que más valoremos como solución. Buscar diversas maneras, con lo cual hay que generar todas las ideas posibles, para así realizar una tormenta de ideas. Principio de cantidad. Principio de dilación de juicio. (No valorar las consecuencias). Principio de variedad.</p>
Toma de decisiones	<p>Lo importante en este momento es observar las consecuencias de cada una de las alternativas anteriores, valorar todos los puntos posibles, elegir una opción y preparar el plan. Anticipar consecuencias positivas y negativas de cada opción. Comparación de alternativas según sus consecuencias. Preparar un plan de acción</p>
Ejecución y verificación de resultados	<p>En esta etapa se pone en marcha el plan. Lo adecuado es planificar evaluaciones intermedias en diferentes puntos. Obteniendo así un feedback y realizando pequeños ajustes en función de cómo vaya el proceso. Estas evaluaciones intermedias, en los procesos largos y duros, indicando nuestro grado de éxito. Así poniendo en práctica el plan. Auto observación. Auto evaluación. Auto refuerzo si los resultados son satisfactorios.</p>



**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO  
CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

**5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:**

A continuación, a usted le presento la “Técnica de SOLVE”. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de la actividad metodológica según corresponda.

<b>Categoría</b>	<b>Calificación</b>	<b>Indicador</b>
<b>CLARIDAD</b>  La actividad metodológica se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1 No cumple con el criterio	La actividad metodológica no es clara.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica requiere modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos de la actividad metodológica.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica. Es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b>  La actividad metodológica tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	La actividad metodológica no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo )	La actividad metodológica tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel )	La actividad metodológica tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	La actividad metodológica se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b>	1 No cumple con el criterio	La actividad metodológica puede ser eliminada sin que se vea afectada la medición de la dimensión.

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO  
CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

La actividad metodológica es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	La actividad metodológica es relativamente importante.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es muy relevante y debe ser incluido.

*Leer con detenimiento la actividad metodológica y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.*

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO  
CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

**6. DIMENSIONES DEL PROGRAMA:**

- PRIMERA DIMENSION: **ORIENTACIÓN DEL PROBLEMA**
- Objetivos de la Dimensión: **SOBRELLEVAR LOS PROBLEMAS DE LA VIDA COTIDIANA Y LA IMPORTANCIA QUE TIENE EN EL INDIVIDUO.**

<b>INDICADORES</b>	<b>Actividades metodológicas</b>	<b>Claridad</b>	<b>Coherencia</b>	<b>Relevancia</b>	<b>Observaciones/ Recomendaciones</b>
Percepción del problema	En esta sesión se le enseñará al sujeto que el problema no es la situación, si no tratar de identificar y resolver dichos problemas que están afectando en su vida cotidiana. Al mismo tiempo, caso de ser necesario, enseñar a la persona	4	4	4	-
Antecedentes	habilidades generales que le permitirán manejar de manera eficaz e independientemente futuros problemas. Utilizando dichos talleres que ayudaran a socializar, a auto conocerse. Aprendiendo así a	4	4	4	-
importancia	cómo manejar de manera eficaz dicha problemática.	4	4	4	-

- SEGUNDA DIMENSION: **FORMULACIÓN Y DEFINICIÓN DEL PROBLEMA**
- Objetivos de la Dimensión: LA INTERPRETACIÓN DE LAS CAUSAS QUE GENERAN EL PROBLEMA EN EL INDIVIDUO.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
De donde proviene	En esta segunda etapa se abordará la importancia que tiene el problema para el individuo,	4	4	4	-
Importancia	cuáles son sus causas y sus antecedentes, estableciendo así lo que quiero	4	4	4	-
Objetividad del problema	conseguir y saber definirlo de manera clara. Contar con información suficiente y necesaria para construir alternativas y poder elaborar eficazmente un plan estratégico para cumplir con las metas establecidas.	4	4	4	-

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO  
CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

- TERCERA DIMENSION: **GENERACIÓN DE ALTERNACIÓN**
- Objetivos de la Dimensión: **GENERAR ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN PARA UNA POSIBLE SOLUCIÓN AL PROBLEMA.**

<b>INDICADORES</b>	<b>Actividades metodológicas</b>	<b>Claridad</b>	<b>Coherencia</b>	<b>Relevancia</b>	<b>Observaciones/ Recomendaciones</b>
Principio de cantidad	En esta tercera etapa, se basa a la creación de alternativas que generen soluciones variadas como sea posible, para después elegir la alternativa más adecuada y valorada para establecerlo como solución. Basándose en algunos principios fundamentales que ayudarán a la elección de la alternativa más idónea.	4	4	4	-
Principio de dilatación de juicio		4	4	4	-
Principio de variedad		4	4	4	-

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO  
CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

- CUARTA DIMENSION: **TOMA DE DECISIONES**
- Objetivos de la Dimensión: **EVALUAR LAS ALTERNATIVAS PARA LA FORMULACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN**

<b>INDICADORES</b>	<b>Actividades metodológicas</b>	<b>Claridad</b>	<b>Coherencia</b>	<b>Relevancia</b>	<b>Observaciones/ Recomendaciones</b>
Consecuencias positivas	En esta sesión se observarán	4	4	4	
Consecuencias negativas	la s consecuencias positivas y negativas de todas las alternativas planteadas	4	4	4	
Plan de acción	, luego se comenzará a valorar cada una de éstas, para así llegar al siguiente paso respecto a la elaboración del plan.	4	4	4	

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO  
CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

- QUINTA DIMENSION: **EJECUCIÓN Y VERIFICACIÓN DE RESULTADOS**
- Objetivos de la Dimensión: **EVALUACIÓN Y APROBACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN**

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Auto observación	En esta última etapa daremos marcha al plan ya programado pasando por diferentes etapas de control como la observación, evaluación y el refuerzo logrando así obtener un método de control para el manejo del estrés en el individuo	4	4	4	-
Auto evaluación		4	4	4	-
Auto refuerzo		4	4	4	-



---

Firma de Evaluador

N° C.Ps. P. 13178

## **Anexo 7**

### **ESTRUCTURA DE PROPUESTA**

#### **1. DATOS GENERALES:**

**Nombre de la propuesta:** “Técnica de SOLVE”

**Beneficiarios** : Estudiantes Universitarios

**Tiempo de duración** : 50 minutos aproximadamente por sesión

**Responsable** : Brigitte Herrera Rodríguez

#### **2. INTRODUCCION**

Abriola, A. (2011), define el Problem Solving es el conjunto de los procesos en el cual se va a analizar, enfrentar y solucionar positivamente dichos problemas. Nos da a entender que la verdadera solución de un problema consiste en un proceso más largo que está constituido también por los problemas finding (sobre el descubrimiento del problema) y problema shaping (colocar el problema).

Pasando el tiempo, se han desarrollado diferentes métodos para realizar dichas operaciones, implicando diferentes áreas de la comunicación. Problem Solving significa, “solución problemas”. Se originó en el ámbito matemático, nos habla que, en los últimos años en relación con las capacidades y los procesos implicados en la solución de problemas de cualquier tipo, ya sea práctico, interpersonal o psicológico.

El problem Solving se trata de enfrentar de una manera positiva todos los tipos de dificultades y su función es la que el individuo sea capaz de decidir y evaluar de manera específica situaciones problemáticas. Según la formulación clásica de D’Zurilla e Goldfried y de D’Zurilla, consta de cinco aspectos: Actitud General - el sujeto que es; reconocer que es normal encontrar situaciones problemáticas en la vida, darse cuenta que estas situaciones pueden ser enfrentadas, ser capaz de reconocer una situación problemática al principio y por último conseguir en detener una reacción impulsiva.

La definición del problema; permite de identificar concretamente las situaciones problemáticas. Se visualiza el problema ya sea describiendo, analizando y distinguiendo los distintos aspectos que lo constituyen. Dándonos a entender que cada problema, desde los de tipo práctico hasta los de tipo psicológico, tiene distintas



**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO  
CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

variables interconectadas entre ellas, desempeñando un papel específico y de la misma manera determinando las consecuencias.

En ésta presente investigación se encuentra orientada a caracterizar los estudios realizados sobre el afrontamiento al estrés en adolescentes con el fin de aportar para los profesionales en psicología, proporcionando así el conocimiento e incentivar el interés del lector, por lo que la información es correcta y completa.

### **3. FUNDAMENTACION**

Para la elaboración de este estudio se utilizará una revisión sistemática de artículos científicos, revistas de investigación y repositorios de trabajos de investigación. La base de datos que se utilizaron para tomar la información fueron Google académico Dialnet, Researchgate y Redalyc. Se utilizaron estudios de acuerdo al orden cronológico desde 2009 hasta el 2020. Se empleará palabras clave para su búsqueda como: afrontamiento, jóvenes, estrés y estilos.

Se considerará investigaciones nacionales, internacionales y locales; tomaron antecedentes al presente estudio, tanto en inglés como en español, debido a que se encuentran un mayor número de estudios en estos idiomas.

Se tomará en cuenta investigaciones que haya utilizado en método SOLVE, o conocido como método para solución de problemas como una estrategia o estilos de afrontamiento al estrés, basado en el enfoque cognitivo conductual.

La técnica SOLVE para resolución de problemas de D'Zurilla y Goldfried, se describe en las siguientes fases:

- Orientación del problema: Esta fase abarca: Percepción del problema, valoración de las causas y de la importancia de el mismo y saber de cuánto tiempo y esfuerzo dispone el sujeto.
- Definición y formulación del problema: En esta parte del proceso se dirige a buscar información relevante y objetiva; comprensión del conflicto, establecer metas realistas y finalmente revalorar el problema después de realizar los pasos anteriores.
- Propuesta de alternativas: Aquí se toma en cuenta tres principios:

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO  
CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

- ✓ Principio de cantidad: Cuando el movimiento del sistema permanece constante.
  - ✓ Principio de dilatación de juicio: No valorar las consecuencias, en principio, todas las alternativas pueden ser válidas.
  - ✓ Principio de variedad: Por las diversas alternativas que puedes elegir.
- 
- Toma de decisiones: Anticipar las consecuencias positivas y negativas de cada alternativa. Comparar unas alternativas con otras según las consecuencias y preparar un plan de acción.
  - Llevar el plan a la práctica y comprobar resultados:
    - ✓ Puesta en práctica del plan, auto observación, auto evaluación, auto refuerzo si los resultados son satisfactorios o nuevo análisis del proceso o de su puesta en práctica si son insatisfactorios.

**4. OBJETIVO GENERAL**

- Especificar el tipo de afrontamiento al estrés y que características son importantes procedentes del enfoque cognitivo conductual para elaborar un diseño de una técnica de intervención SOLVE en estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo 2020.

## 5. ESTRUCTURA DE SESIONES

<b>SESIONES</b>
<b>SESIÓN 01:</b> CONVIVIENDO CON NUESTRAS EMOCIONES
<b>SESIÓN 02:</b> REGULACIÓN DE EMOCIONES
<b>SESIÓN 03:</b> “APRENDIENDO A POTENCIAR NUESTRA CALIDAD DE VIDA Y LA SATISFACCIÓN DE LA MISMA”
<b>SESIÓN 04:</b> “TENEMOS EL CONTROL”
<b>SESIÓN 05:</b> “SOMOS EFECTIVOS”
<b>SESIÓN 06:</b> “INSERTANDO MÁS HUMOR Y OPTIMISMO A NUESTROS PROBLEMAS”
<b>SESIÓN 07:</b> “EXPONIÉNDONOS”
<b>SESIÓN 08:</b> “DESPIERTA TU PROPÓSITO DE VIDA A PASOS FIRMES”

# **SESIONES PROGRAMADAS**

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

<u>SESIÓN 01:</u>			
<u>CONVIVIENDO CON NUESTRAS EMOCIONES</u>			
	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>RESPONSABLE</b>
Incentivar a los participantes a conocer sobre las emociones e identificar la importancia de la inteligencia emocional.	<p><b>INICIO</b></p> <p>Se saluda cordialmente a todos los asistentes al taller en este inicio del programa luego de tener los resultados en general, se aplicará un pre test con la finalidad de conocer cuan satisfactorio es este primer taller y si se cumplió con el objetivo principal de la sesión. Se realizará una dinámica de socialización/motivación: Se pedirá a cada participante que escriba una presentación mediante la cual, pueda dar a conocer sus mejores cualidades. Al finalizar, se conversará en grupo sobre las presentaciones que llamaron la atención de los estudiantes.</p>	15 minutos	Brigitte Herrera Rodríguez
	<p><b>DESARROLLO</b></p> <p><b>EXPLORACIÓN DE SABERES PREVIOS</b></p> <p style="padding-left: 40px;">¿Qué son las emociones?</p> <p style="padding-left: 40px;">¿Existen emociones buenas y malas?</p> <p style="padding-left: 40px;">¿Emoción y sentimiento son sinónimos?</p> <p style="padding-left: 40px;">¿Qué es la inteligencia emocional?</p> <p><b>MARCO TEÓRICO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sensación:</b> Lo que percibimos a través de los sentidos.</li> <li>• <b>Emociones:</b> Respuesta a las sensaciones que hemos experimentado.</li> <li>• <b>Sentimientos:</b> Resultado de las emociones, mayor duración y menor intensidad.</li> </ul>	30 minutos	

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Emoción:</b> Reacción física ante un estímulo que surge de forma espontánea. El estímulo puede ser interno o externo. Se siente en el cuerpo, no se racionaliza, no se pueden controlar. En cambio, el sentimiento ocurre cuando ya hemos tomado conciencia de la sensación y podemos reflexionar de forma más consciente sobre lo que nos pasa.</li>   <li>● <b>Tipos de emociones:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Primarias:</b> Básicas, puras o elementales           <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Miedo: función adaptativa de protección.</li> <li>✓ Sorpresa: función adaptativa de exploración.</li> <li>✓ Ira: función adaptativa de autodefensa.</li> <li>✓ Asco: función adaptativa de rechazo.</li> <li>✓ Tristeza: función adaptativa de reintegración.</li> <li>✓ Alegría: función adaptativa de afiliación.</li> </ul> </li> <li>– <b>Secundarias:</b> Combinación de las primarias. También llamadas sociales. Se derivan de las primarias. Influencia del pensamiento.</li> </ul> </li> </ul>		
--	---	--	--

- ✓ Miedo: angustia, preocupación, ...
- ✓ Sorpresa: desconcierto, asombro, ...
- ✓ Ira: enfado, cólera, ...
- ✓ Asco: rechazo, disgusto, ...

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tristeza: soledad, pena, ...</li> <li>✓ Alegría: diversión, entusiasmo, ...</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Inteligencia:</b> La inteligencia es la capacidad desarrollable y no sólo «la capacidad de resolver problemas y/o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas».</li> <li>• <b>Inteligencia emocional:</b> capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Habilidad para reconocer lo que los demás están pensando y sintiendo:</b> Habilidades sociales, empatía, asertividad, comunicación no verbal, entre otras.</li> <li>- <b>Auto-reflexión:</b> Identificar las propias emociones y regularlas de forma apropiada.</li> </ul> </li> <li>• <b>Componentes de la inteligencia emocional</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Actitud Positiva</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Autocontrol emocional:</b> Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, teniendo buenas estrategias de afrontamiento a situaciones estresantes, capacidad de autogenerarse emociones positivas.</li> <li>○ <b>Competencia para la vida y el bienestar:</b> Habilidad para afrontar satisfactoriamente los desafíos de la vida, adoptando comportamientos apropiados y responsables.</li> <li>○ <b>Competencia social:</b> Es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas, lo que implica habilidades sociales, capacidad de comunicación, empatía, respeto, asertividad, etc.</li> <li>○ <b>Conciencia emocional de uno mismo:</b> Ser consciente de nuestros estados de ánimo, y los pensamientos que tenemos acerca de esos estados de ánimo.</li> </ul> </li> <li>- <b>Importancia de la inteligencia emocional:</b> La competencia emocional es una capacidad muy valorada por las empresas en estos momentos. De hecho, numerosos estudios han mostrado que una de las competencias fundamentales en la consecución del éxito profesional es la Competencia Emocional.</li> </ul> </li> </ul>		
--	---	--	--

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

	<p><b>ACTIVIDAD CENTRAL</b></p> <p>Un primer paso para entrenar nuestra inteligencia personal es conocernos a nosotros mismos, saber cómo somos y qué es lo que sentimos. Escribe en una hoja un sentimiento con diez letras del abecedario.</p> <p>Ahora, elige dos o tres emociones de las que escribiste y contesta las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Describe una situación en la que sentiste esa emoción</li> <li>• Piensa en dos o tres personas que te provocan esa emoción</li> <li>• Señala qué cosas buenas obtienes al sentir esa emoción y también qué cosas malas</li> <li>• Imagina cómo pueden sentirse los demás cuando tú sientes la emoción que has elegido</li> </ul>		
	<p><b><u>CIERRE:</u></b></p> <p>Se presentará el cuento titulado “La botella de la felicidad” y se pedirá la participación de cuatro personas para poder leerlo.</p> <p>Al finalizar se realizarán las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>¿Qué es para ti la felicidad? ¿Y la tristeza?</i></li> <li>• <i>¿Te acuerdas de algún momento de tu vida en el que hayas sido especialmente feliz? ¿Y triste?</i></li> <li>• <i>¿Qué haces tú cuando estás triste?</i></li> <li>• <i>¿Cómo podrías ayudar a tus amigos, padres o hermanos para que estén más felices?</i></li> </ul> <p>Finalmente, se les agradece a todos por su participación y asistencia y se les pide llenar el post test como parte de la medición en cuanto a la satisfacción del taller.</p>	10 minutos	



**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

SESIÓN 02:

REGULACIÓN DE EMOCIONES

	ACTIVIDADES	TIEMPO
<p>Reflexionar sobre la influencia de nuestras emociones y desarrollar estrategias para la regulación emocional.</p>	<p><b>INICIO</b></p> <p>Se saluda cordialmente a todos los asistentes al taller, se aplicará un pre test con la finalidad de conocer cuan satisfactorio es este taller y si se cumplió con el objetivo principal de la sesión. Se realizará una dinámica de socialización/motivación: Se presentará a los participantes el cortometraje titulado “El puente”</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=S2seE2JAVB0">https://www.youtube.com/watch?v=S2seE2JAVB0</a></p> <p>¿Qué conflicto se identificó en el video?</p> <p>¿Qué rol desempeñaron las emociones de los personajes?</p>	<p align="center">10 min</p>
	<p><b>DESARROLLO</b></p> <p align="center"><b>EXPLORACIÓN DE SABERES PREVIOS</b></p> <p>¿Cómo reaccionamos cuando estamos enojados, tristes o alegres?</p> <p>¿Cómo nos sentimos con esa reacción?</p> <p><b>MARCO TEÓRICO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Regulación emocional:</b> Es el proceso a través del cual los individuos modulan sus emociones y modifican su comportamiento para alcanzar metas, adaptarse al contexto o promover el bienestar tanto individual como social.</li> <li>• <b>Estrategias de regulación emocional:</b> La regulación emocional no es buena ni mala, sino adaptativa, en función de las demandas del contexto y de los propósitos individuales o sociales que se persiguen             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Relajación progresiva:</b> También conocida como relajación muscular tiene su fundamento en la tensión muscular provocada por ciertos pensamientos. Esta técnica resulta útil ante la tensión muscular, la ansiedad, el insomnio, la depresión y los miedos y fobias moderadas. La relajación progresiva debe realizarse sentado y con la cabeza apoyada en algún punto. Se trata de ir tensionando y relajando los músculos del cuerpo por cuatro zonas. En primer lugar, se centra la atención en las manos, antebrazos y bíceps y se aprieta un puño, notando la tensión en el antebrazo y los hombros para luego relajarlos</li> </ul> </li> </ul>	<p align="center">15 min</p>

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO  
AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

y notar la diferencia, repitiéndose el proceso con el otro brazo. El mismo proceso de tensión, relajación y observación de la diferencia se realizará en la zona de la cabeza (ejercitando también los músculos de la cara), el cuello y los hombros; en la zona del tórax, el estómago y la región lumbar, para terminar con los muslos, nalgas, pantorrillas y pies. Cuando se finalice la tensión en los dedos de ambos pies, se deberán tomar unos segundos para notar como disminuye la pesadez en las extremidades inferiores y se extiende la sensación de relajación por el resto del cuerpo.

- **Respiración:** Una respiración correcta puede ser de utilidad como herramienta para la reducción del estrés y de la ansiedad, actuando también en síntomas de depresión, irritabilidad y tensión muscular. Existen numerosas técnicas de respiración. En el presente trabajo nos centraremos en la observación de la respiración y la relajación mediante suspiro. El primer ejercicio se realiza con la posición de cuerpo muerto de manera relajada. El primer paso es observar la parte del cuerpo que se mueve al respirar. En el caso de que fuese el tórax, significaría que no se están ventilando totalmente los pulmones. Acto seguido, se colocarían las manos en el abdomen prestando atención al movimiento que realiza mientras respiramos. Se deberá proseguir con el ejercicio hasta que tórax y abdomen sigan el mismo movimiento. En el caso de la relajación mediante suspiro, se trata de suspirar profundamente emitiendo un sonido de desahogo, repitiendo el proceso entre ocho y doce veces.
- **Entrenamiento asertivo:** En ocasiones la forma de interactuar con los demás es objeto de estrés. El entrenamiento asertivo facilita una mayor relajación en las relaciones interpersonales siendo de utilidad también en el tratamiento de la depresión. En primer lugar, se debe identificar el estilo de la conducta interpersonal, pudiendo ser agresivo, pasivo o asertivo (aquel que defiende sus propios derechos y opiniones sin manipulación y con respeto hacia los demás). Tras eso, se debe identificar aquellas situaciones en las que uno desea ser más asertivo y describirlas detalladamente (implicados, cuándo se dan, preocupaciones, miedos, sentimientos y pensamientos de las situaciones, afrontamiento de las mismas y objetivos). Una vez detallada la situación-problema, se realiza una guía para afrontarla de manera asertiva: a) expresión cuidadosa de los propios derechos, intereses, sentimientos y pensamientos; b) concretar cuando y donde tendrá lugar la conversación; c) detallar al máximo la situación; d) realizar los mensajes en primera persona uniendo el sentimiento a la conducta, por ejemplo: ‘Me siento triste cuando...’; e) concretar el objetivo de la conversación, y f) mantener una actitud de cooperación para alcanzar el objetivo propuesto. Con la guía realizada, se deberá adoptar un lenguaje corporal asertivo y practicar técnicas para evitar la manipulación.

**ACTIVIDAD CENTRAL**

**Siento luego actúo:**

Se leerán situaciones y luego en grupo trataremos de identificar la emoción que se reconoce en la situación explicada, cuál es el primer impulso (comportamiento impulsivo) y si ese comportamiento nos favorece o no. Si es que, la situación no lo hace, deberán crear posibles respuestas de comportamiento ante esa emoción.

- Situación 1 (TRISTEZA): Ha muerto uno de mis mejores amigos. Ayer, después de que todos nos tomemos unas cervezas, él se fue a casa en moto, por mucho que le insistimos en que cogiera el metro, ya que había bebido. Al parecer, un coche lo atropelló. Acaba de llamarme su hermana para darme esta terrible noticia.

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Situación 2 (ESTRÉS): Mañana por la mañana tengo un examen de lengua catalana. No he tenido tiempo para estudiar estos últimos días, o eso es lo que me digo a mí misma. La cosa es que mañana será el examen y solo tengo esta tarde-noche para estudiar. Pero mi madre me ha llamado para decirme que vaya a buscarle a la estación de tren, ya que acaba de llegar de un viaje y no hay taxis. Tendré que conducir durante 2 horas y no sé si tendré tiempo suficiente para estudiar.</li> <li>• Situación 3 (IRA): Mi compañera de piso no es nada responsable. Muchas veces no tiene nada que comer y me quita la comida de la nevera, cuando cada una compra y cocina su propia comida. Hoy, he llegado a casa a las 22:00 con muchísima hambre y resulta que se ha comido la lasaña que tenía preparada para comérmela ahora. No tengo nada mas de comida.</li> <li>• Situación 4 (ALEGRÍA): Diagnosticaron cáncer a mi padre hace unos dos años. Al parecer, el fumar le había afectado. Lo hemos pasado muy mal durante estos años, con su tratamiento de quimioterapia. Ahora mismo, acaba de venir del hospital y le han dicho que está curado del todo.</li> <li>• Situación 5 (MIEDO): Nunca me han gustado las alturas. Hoy hemos ido a la montaña y después de andar durante 5 horas, hemos llegado a un alto donde tenemos que tirarnos por una tirolina para volver al parking donde hemos empezado la caminata. Serán unos 500 m de tirolina con una altura de 300 metros sobre el suelo.</li> </ul> <p>Si se observa dificultad para dar respuestas, se les guiará con las siguientes preguntas: ¿qué has hecho tu cuando te has sentido así en alguna ocasión? ¿te ha perjudicado tu comportamiento? ¿qué consejo le darías a un compañero ante esta situación?</p>	
<p><b>CIERRE</b></p> <p><b>DINÁMICA: MI AGENDA DE EMOCIONES</b></p> <p>Cada participante puede escribir en una hoja todas las emociones que sintieron durante la semana, qué ocasionó esa emoción, si fue de su agrado o no. Se les invita a escribir tantas como puedan.</p> <p>Finalmente, se les agradece a todos por su participación y asistencia y se les pide llenar el post test como parte de la medición en cuanto a la satisfacción del taller.</p>	

<p style="text-align: center;">SESIÓN 03:  <u>“APRENDIENDO A POTENCIAR NUESTRA CALIDAD DE VIDA Y LA SATISFACCIÓN DE LA MISMA.”</u></p>				
	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>RESPONSABLE</b>	
<p>Iniciar con el entrenamiento a los asistentes en competencias de afrontamiento al estrés y que ésta logre un mayor control sobre las respuestas ante acontecimientos desagradables.</p>	<b>INICIO</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se saluda cordialmente a todos los asistentes al taller, se aplicará un pre test con la finalidad de conocer cuan satisfactorio es este taller y si se cumplió con el objetivo principal de la sesión. Se realizará una dinámica de socialización/motivación.</li> </ul>			10 minutos.
	<b>DESARROLLO</b>			<p>En el desarrollo del taller se les enseñará estrategias generales para aplicar no solamente a la problemática actual que ellos y ellas puedan estar pasando, sino a aquellas dificultades que puedan surgir en el futuro y potenciar la calidad de vida y la satisfacción con ella.</p> <p>Asimismo, se desarrollan explicaciones sobre conceptos tales como la diferencia entre la ansiedad normal y la patológica o la que ya es considerada parte como enfermedad y el estrés académico y este como puede desencadenar ciertas situaciones de angustia, etc. Para el cumplimiento y/o finalización de alguna actividad.</p> <p>Del mismo modo, se le explica todo lo relacionados con la respiración diafragmática (Delgado, 2014) y el entrenamiento autógeno (Schultz, 1969). Con la finalidad de que los asistentes se ejerciten en ambas técnicas y analicen la experiencia. Se establece practicar en casa lo aprendido, con anotaciones en auto-registro.</p>
<b>CIERRE</b>	<p>Del mismo modo, se cierra esta sesión brindándoles a los asistentes técnicas de relajación muscular profunda y técnicas de imaginación temática, explicando ambas técnicas y poniéndolas en práctica, analizando la experiencia e indicando ejercitar lo aprendido fuera del entorno (en casa, parque, etc.), con registro de dicha actividad.</p> <p>Finalmente, se les agradece a todos por su participación y asistencia y se les pide llenar el post test como parte de la medición en cuanto a la satisfacción del taller.</p>	15 minutos	Brigitte Herrera Rodríguez	

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO  
AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

--	--	--	--

<u>SESIÓN 04:</u> <u>“TENEMOS EL CONTROL”</u>			
	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>RESPONSABLE</b>
Promover la administración y control del tiempo para reducir el nivel de estrés.	<b>INICIO</b>  Se saluda cordialmente a todos los asistentes al taller, se aplicará un pre test con la finalidad de conocer cuan satisfactorio es este taller y si se cumplió con el objetivo principal de la sesión. Se realizará una dinámica de socialización/motivación: Esta dinámica consistirá en que somos un semáforo del estrés y vamos a plantear situaciones que no nos resultan agradables y con semáforo mediremos cuanto podemos controlarnos y ver si las técnicas estudiadas el ciclo pasado son aplicadas en la presentación de estas situaciones.	10 minutos	Brigitte Herrera Rodríguez
	<b>DESARROLLO</b>  Luego se les pregunta acerca de:  ¿A qué te da referencia el título de nuestra sesión?  Las técnicas anteriormente practicadas. En una escala de 1 al 10 ¿Cuan beneficiosa te ha sido?  Seguidamente, se resalta la importancia de controlar y administrar bien el tiempo para reducir el nivel de estrés y se explican técnicas para conseguir una buena organización del tiempo, realizándose distintos ejercicios. Se asignan tareas, con auto-registro detallado de todas las actividades que hace en el día durante tres días y cuánto tiempo le dedica a cada una de ellas; asimismo, se solicita un auto-registro de planificación y clasificación de las tareas en función de prioridad.	25 minutos	

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO  
AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

	<p align="center"><b>CIERRE:</b></p> <p>Al final pediremos la colaboración de 3 a 4 estudiantes para que nos dé a conocer que estrategias le sería más factible realizar y en que beneficiaría a su organización y distribución de su tiempo y controlar así mismo su estrés.</p> <p>Se le pide a cada estudiante la realización de un dibujo como parte del tema principal que se ha tratado hoy.</p> <p>Finalmente, se les agradece a todos por su participación y asistencia y se les pide llenar el post test como parte de la medición en cuanto a la satisfacción del taller.</p>	<p align="center">5 min</p>	
--	---	-----------------------------	--

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO  
AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

SESIÓN 05: <u>“SOMOS EFECTIVOS”</u>		
	ACTIVIDADES	TIEMPO
Incrementar las habilidades interpersonales de cada estudiante en la solución de conflictos para una adecuada socialización	<p><b>INICIO</b></p> <p>Se saluda cordialmente a todos los asistentes al taller, se aplicará un post test con la finalidad de conocer cuan satisfactorio es este taller y si se cumplió con el objetivo principal de la sesión. Se realizará una dinámica de socialización/motivación: Por sorteo saldrá un nombre en específico y deberá anotar las “ideas para trabajar en la siguiente sesión” de forma que estas ideas o soluciones se puedan difundir en las redes sociales, con la finalidad de difundir incluso hacia a los demás estudiantes que no forman parte del programa, pero que pueden estar padeciendo de estrés.</p>	15 minutos.
	<p><b>DESARROLLO</b></p> <p>Como parte del desarrollo de la sesión, comentamos a nivel general que el único propósito de los individuos al momento de resolver los problemas debería de tener como fin el aumentar su efectividad. Esta técnica nos presenta fases o también se le puede decir etapas; como la orientación del problema, que nos dice que es la valoración de las causas y su importancia en el tiempo y esfuerzo que dispone la persona. Otra es la definición y formulación del problema que trata de buscar información importante y objetiva, comprensión del conflicto, establecer metas realistas y revalorar el problema después de haber realizado las anteriores.</p> <p>A partir de ello, se realza la importancia que tiene el revalorar el problema ya que si definimos bien el problema que causa el estrés se podría definir correctamente una meta realista y sobretodo establecer el tiempo en el que se podrá realizar y cumplir con esa meta.</p>	30 minutos



**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

SESIÓN 06: <u>“INSERTANDO MÁS HUMOR Y OPTIMISMO A NUESTROS PROBLEMAS”</u>			
	ACTIVIDADES	TIEMPO	RESPONSABLE
Fomentar el humor en situaciones desagradables, de tal forma que contribuya como una estrategia de afrontamiento del	<p align="center"><b>INICIO</b></p> <p>Se saluda cordialmente a todos los asistentes al taller, se aplicará un pre test con la finalidad de conocer cuan satisfactorio es este taller y si se cumplió con el objetivo principal de la sesión. Se realizará una dinámica de socialización/motivación: Dinámica: “El brindis”</p> <p>La facilitadora realizará un brindis (con una copa hecha de material reciclado) por todos los participantes. Luego pide que cada persona haga un brindis como si estuvieran en una “cena de celebración”. Los estudiantes deben hacer énfasis en las fortalezas, logros y rasgos de los cuales están orgullosos y que han visto que han logrado tras la realización de estas sesiones.</p>	10 minutos	Brigitte Herrera Rodríguez
	<p align="center"><b>DESARROLLO</b></p> <p align="center">Actividad 1 “Me autoevaluó”</p> <p>El facilitador menciona una frase reflexiva (Un bote no va hacia delante si cada uno rema a su propia manera) con la intención de que los estudiantes tomen conciencia de cómo es su interacción con cada uno de los integrantes de esta sesión (creación de lazos de amistad, etc.) y de qué manera les ha beneficiado de manera grupal el conocer y realizar diferentes técnicas y estrategias de afrontamiento en cuanto al tema del estrés.</p> <p align="center"><b>Actividad 2 “Ideas creativas”</b></p> <p>Se les invita a los estudiantes que anoten a través de una hoja bond o de color (según su preferencia) que significa para ellos la palabra optimismo y como ésta se vería relacionada con su salud mental).</p>	30 minutos	

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO  
AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

	<p>Luego de la relación de estas dos actividades se les habla sobre el humor y el optimismo, seguidamente se explica la importancia del optimismo y su relación con la salud y la calidad de vida que una a tenido y que quisiera tener o tras un cambio quisiera mantener; además, se enfatiza que el abordar el humor como forma de afrontamiento; también, es favorable y beneficioso para la salud mental, explicándose técnicas sobre ambos aspectos. Se anima a los asistentes a plantear situaciones problemáticas y aplicar el humor, encomendándose tareas para casa que han de ser registradas.</p>		
	<p style="text-align: center;"><b>CIERRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Para concluir, las y los estudiantes deberán hacer una lista de las características que ellas y ellos valoran en una amiga o amigo y compartirla de manera voluntaria ante los demás asistentes.<ul style="list-style-type: none"><li>• Se aplica el pos test de la sesión trabajada.</li></ul></li></ul>	10 minutos	

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

SESIÓN 07: “EXPONIÉNDONOS”			
	ACTIVIDADES	TIEMPO	RESPONSABLE
Fomentar la interacción colaborativa en grupos para el favorecimiento en sus relaciones y ámbito personal a través de la dramatización y herramientas visuales.	<p align="center"><b>INICIO</b></p> <p>Se saluda cordialmente a todos los asistentes al taller, se aplicará un pre test con la finalidad de conocer cuan satisfactorio es este taller y si se cumplió con el objetivo principal de la sesión. Se realizará una dinámica de socialización/motivación: Se puede de manera voluntaria de 3 o 4 participantes que respondan las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•¿Que se trabajó en la sesión anterior?</li> <li>•En una escala del 1 al 10, ¿En qué punto consideras que la sesión a aportado en tu vida?, ¿Por qué?</li> <li>•¿Qué esperas de la sesión de hoy?</li> </ul>	10 minutos	Brigitte Herrera Rodríguez
	<p align="center"><b>DESARROLLO</b></p> <p>La facilitadora mostrará láminas o fotos, donde se encuentren dos situaciones diferentes, una que pueda ser con rostros de bravura, amenaza y humor (pero nunca con la acción de pelea en sí o de burla) y otra con actitud amistosa.</p> <p>La facilitadora realizará una conversación preguntando a los estudiantes sobre lo que observan en la lámina o foto, qué ven en ella y qué piensan sobre lo que hacen.</p> <p>Consiguiente a ello se harán las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué solución le darían en el caso que ellos estuvieran en la figura A? <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo actuarían frente a esa situación?</li> <li>• ¿En caso de la figura B que mejorarían?</li> </ul> </li> <li>• ¿Qué técnicas le recomendarían a cada uno de ellos? Ejemplifica según el caso al que se refiere.</li> </ul>	20 minutos	

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO  
AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

	<p align="center"><b>CIERRE</b></p> <p align="center">Actividad de cierre: <b>“Recreando situaciones”</b></p> <p align="center">Se realiza una lluvia de ideas de todos los miembros del grupo sobre las situaciones que les gustaría representar mediante rol play y se elige una o dos. Luego los alumnos seleccionados tendrán que interpretar las situaciones que se les plantearán.</p> <p align="center">Finalmente, se les agradece a todos por su participación y asistencia y se les pide llenar el post test como parte de la medición en cuanto a la satisfacción del taller.</p>	20 min.	
--	--	---------	--

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

SESIÓN 08 “ <u>DESPIERTA TU PROPÓSITO DE VIDA A PASOS FIRMES</u> ”			
	ACTIVIDADES	TIEMPO	RESPONSABLE
Reflexionar acerca de los diferentes propósitos de vida, con la finalidad de autoevaluarse y ver qué aspectos significativos han cambiado en nuestro ámbito personal y académico.	<p align="center"><b>INICIO</b></p> <p align="center">Se saluda cordialmente a todos los asistentes al taller, se aplicará un pre test con la finalidad de conocer cuan satisfactorio es este taller y si se cumplió con el objetivo principal de la sesión. Se realizará una dinámica de socialización/motivación <b>“Encontrando la felicidad”</b></p> <p align="center"><b>Procedimiento:</b> Se preguntará a los participantes que situaciones pueden controlar y las que aún están en proceso en cuanto a su respectivo control, posteriormente se invitará a entrar en un momento de relajación, haciéndoles las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Por qué decidieron seguir con las sesiones de este programa?                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Se les hizo difícil al comenzar cada actividad?</li> <li>• ¿Por qué creen que si les fue provechoso?</li> </ul> </li> <li>• ¿Creen que desde ahora ustedes todo lo que aprendieron, lo pueden realizar en su vida diaria?</li> </ul> <p align="center">Se les pedirá que las preguntas sean respondidas para sí mismos, y que voluntariamente nos compartan la última respuesta que se dieron, al finalizar se les preguntará cómo se sintieron.</p>	10 min	Brigitte Herrera Rodríguez

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

	<p align="center"><b>DESARROLLO</b></p> <p>Se les pregunta como parte de conocer los saberes previos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Conoces que es un propósito de vida?</li> <li>• ¿Qué pasos debo de seguir para conseguirlo?</li> <li>• ¿Cuáles son tus capacidades para esa elección?</li> <li>• ¿Conoces la importancia de tener un propósito de vida?</li> </ul> <p align="center"><b>PROYECTO DE VIDA</b> es una herramienta que pretende apoyar el crecimiento personal, identificando las metas que deseamos conseguir y reconocer las capacidades que poseemos; este plan evita la dispersión y el desperdicio de tiempo y de nuestros recursos.</p> <p align="center"><i>“Un joven que prepara su plan de vida se prepara para triunfar, Dificilmente fracasará, y muy probablemente dejará huella profunda en el mundo” (Castañeda, L., 2001).</i></p> <p>Es un proyecto porque se expresan todas aquellas ilusiones, sueños, metas y objetivos que se desean alcanzar, considerando los diferentes aspectos de nuestra vida; involucra la toma de decisiones con madurez; para lograrlo se necesita constancia, perseverancia para cumplirlo. No es una fórmula para vivir, sino un componente que nos apoya para dar sentido a nuestra existencia, una dirección a dónde queremos llegar y que tiene un significado específico para mí.</p> <p align="center"><b>ACTIVIDAD PRACTICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dinámica “IKIGAI razón de vivir”</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza una serie de preguntas donde ellos identificaran cada área de su vida           <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es lo que amas?</li> <li>• ¿En qué eres bueno?</li> <li>• ¿Por qué acción te pagarían?</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p align="center">10min</p>	
--	--	-----------------------------	--

**“PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO  
AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO”.**

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es lo que necesita el mundo y que podrías brindarle Tú?</li> </ul>		
	<p align="center"><b>CIERRE</b></p> <p align="center"><b>Retroalimentación:</b></p> <p align="center">Se les hará las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué aprendizaje se llevan para la vida?</li> <li>• ¿En qué les va ayudar todo lo aprendido?</li> </ul> <p><b>Compromiso:</b> Se pedirá que los participantes generen un compromiso referente a su proyecto de vida.</p> <p>Finalmente, se les agradece a todos por su participación y asistencia al programa y se les pide llenar el post test como parte de la medición en cuanto a la satisfacción del taller y del programa en general.</p>	<p align="center">5min</p>	