



# **UNIVERSIDAD RICARDO PALMA**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN ENFERMERÍA CON MENCIÓN EN GESTIÓN  
ADMINISTRATIVA**

**Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de  
posgrado de enfermería en universidades privadas de Lima-2019**

## **TESIS**

Para optar el grado académico de Maestra en Enfermería con mención en  
Gestión Administrativa

## **AUTOR**

Bachiller Vasquez Condori, Evelin Veronica

(ORCID: 0000.0001.5552.3229)

## **ASESOR**

Magister Coaquira Tuco, Carlos Mediver

(ORCID: 0000.0002.0845.0415)

**Lima, Perú**

**2022**

## **Metadatos Complementarios**

### **Datos de autor**

Vasquez Condori, Evelin Veronica

Tipo de documento de identidad del AUTOR: DNI

Número de documento de identidad del AUTOR: 43431550

### **Datos de asesor**

Magister Coaquira Tuco, Carlos Mediver

Tipo de documento de identidad del ASESOR: DNI

Número de documento de identidad del ASESOR: 40704147

### **Datos del jurado**

JURADO 1: Doctora Torres Llosa, María Antonieta, DNI N°08799320,  
ORCID 0000-0002-5122-339X

JURADO 2: Magister Rojas Ahumada, Magdalena Petronila, DNI  
N°06152053, ORCID 0000-0003-2987-7749

JURADO 3: Magister Céspedes Cornejo, Nelly Teodora, DNI N°07050811,  
ORCID 0000-0001-8919-7812

### **Datos de la investigación**

Campo del conocimiento OCDE: 913147

Código del Programa: 3.03.03

## **Dedicatoria**

Dedico este trabajo principalmente a Dios por haberme permitido llegar a este momento tan importante en mi vida profesional, cuidándome y brindándome salud en este momento tan crítico que en el mundo estamos atravesando.

A mi familia por ser la fortaleza e inspiración para lograr todos mis objetivos.

## **Agradecimiento**

A la Universidad Ricardo Palma por brindarme la oportunidad de seguir desarrollándome profesionalmente y dar un paso más adelante en mi carrera.

A los docentes y asesores del programa de maestría por brindarme sus conocimientos y apoyo para la elaboración de la presente tesis.

A todas las personas que, en el transcurso de la elaboración de la presente tesis, me brindaron su apoyo y palabras de aliento para lograr mi objetivo, de concluir mi tesis

# Contenido

CAPITULO I.....	4
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	4
1.1 Introducción.....	4
1.2 Formulación del problema y justificación del estudio .....	9
1.2.2 Problemas específicos:.....	9
1.2.3 Importancia y justificación del estudio.....	10
1.3 Antecedentes relacionados con el tema.....	11
1.4 Objetivos generales y específicos.....	16
1.4.1 Objetivo General: .....	16
1.4.2 Objetivos Específicos:.....	16
1.5 Limitaciones del estudio .....	16
CAPÍTULO II.....	17
MARCO TEÓRICO.....	17
2.1 Bases teóricas relacionados con el tema .....	17
2.2.1 Estructura teórica y científica que sustenta el estudio .....	18
2.2 Definición de términos básicos .....	28
2.3 Hipótesis.....	29
2.3.1 Hipótesis general .....	29
2.3.2 Hipótesis específicas .....	29
2.4 Variables de estudio .....	30
CAPÍTULO III.....	30
METODOLOGÍA DEL ESTUDIO.....	30
3.1 Diseño de investigación.....	30
3.2 Población y muestra .....	31

Muestra:.....	32
3.3 Técnicas e instrumentos.....	32
3.4 Procedimientos para la recolección de datos.....	34
CAPÍTULO IV .....	35
RESULTADOS Y ANALISIS DE DATOS .....	35
4.1 Resultados.....	35
4.1.1 Características de la muestra de estudio.....	35
4.2 Instrumentos de investigación .....	36
4.2.1 Estructura de la escala CEP (Cuestionario de Estrés Percibido).....	36
4.2.2 Interpretaciones de las puntuaciones .....	37
4.2.3 Estructura de la escala CAE (Cuestionario de Afrontamiento de Estrés).....	38
4.2.4 Interpretaciones de las puntuaciones .....	38
4.3 Niveles de estrés percibido.....	40
4.4 Niveles de afrontamiento de estrés .....	41
4.5 Prueba de hipótesis .....	42
4.5.1 Hipótesis General .....	42
4.5.2 Hipótesis específicas .....	44
4.6. Discusión de resultados.....	47
CAPITULO V.....	53
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	53
5.1 Conclusiones .....	53
5.2 Recomendaciones .....	54
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	56
ANEXOS.....	60

## RESUMEN

La relación entre el estrés y el afrontamiento es recíproca, ya que, las acciones que realiza una persona frente a un problema, afectan la apreciación del mismo y su posterior afrontamiento. Si no se logra un afrontamiento efectivo, el estrés se vuelve crónico, y producirá un fracaso adaptativo, que traerá consigo una cognición de indefensión ligado a efectos orgánicos o psicosociales, dando como consecuencia la aparición de una enfermedad. (Alcoser Villacis , 2012). El objetivo del estudio fue determinar ddeterminar la relación existente entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los Estudiantes de Posgrado de Enfermería en Universidades Privadas de Lima - 2019. Se siguió el enfoque de una investigación cuantitativa de corte transversal, con un diseño correlacional, empleándose dos instrumentos: Para medir los niveles de estrés se utilizó como instrumento El Cuestionario de Estrés Percibido (CEP) de Levinson (1993) en su versión española adaptado por Sanz Carrillo, García-Campayo, Rubio, Santed y Montoro publicado en el año 2002 y para medir las estrategias de afrontamiento se empleó el cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE), es una escala que consta de 42 ítems desarrollada y validada por Sandín y Chorot (2003), quienes obtuvieron una confiabilidad de Alpha de Crombach de 0,87 y 0,79 respectivamente. La muestra estuvo constituida por 300 profesionales de enfermería en proceso de estudios de posgrado. Los resultados muestran que el 30,7% presentan un nivel bajo de estrés percibido, el 40% un nivel medio y el 25,3% de los profesionales de enfermería presentan nivel alto de estrés percibido; mientras que el 39,7% presentan un nivel medio de afrontamiento de estrés, el 31,7% nivel bajo y el 28,7% de los profesionales de enfermería presentan nivel alto de afrontamiento de estrés. La significancia de correlación Tau b de Kendal fue de 0,293 con un nivel de significancia  $p\text{-valor}=0,00 < 0,05$ , lo que significa que estamos frente a una relación positiva. Se concluye que a mayor valor de la variable estrés percibido tendremos mayores valores de la variable afrontamiento del estrés.

Palabras claves: Nivel de Estrés, Estrategias de Afrontamiento

## ABSTRACT

The relationship between stress and coping is reciprocal, since the actions carried out by a person in the face of a problem affect their appreciation and subsequent coping. If effective coping is not achieved, stress becomes chronic, and will produce an adaptive failure, which will bring with it a cognition of helplessness linked to organic or psychosocial effects, resulting in the appearance of a disease. (Alcoser Villacis, 2012). The objective of the study was to determine the relationship between the level of stress and the coping strategies used by Nursing Graduate Students in Private Universities of Lima - 2019. The approach of a cross-sectional quantitative research was followed, with a correlational design, using two instruments: To measure stress levels, the Perceived Stress Questionnaire (CEP) by Levinson (1993) was used as an instrument in its Spanish version adapted by Sanz Carrillo, García-Campayo, Rubio, Santed and Montoro published in In 2002, the Coping with Stress (CAE) questionnaire was used to measure coping strategies, it is a scale consisting of 42 items developed and validated by Sandín and Chorot (2003), who obtained a reliability of Crombach's Alpha of 0.87 and 0.79 respectively. The sample consisted of 300 nursing professionals in the process of postgraduate studies. The results show that 30.7% present a low level of perceived stress, 40% a medium level and 25.3% of the nursing professionals present a high level of perceived stress; while 39.7% present a medium level of coping with stress, 31.7% low level and 28.7% of nursing professionals present a high level of coping with stress. Kendal's Tau b correlation significance was 0.293 with a significance level  $p\text{-value} = 0.00 < 0.05$ , which means that we are facing a positive relationship. It is concluded that the higher the value of the perceived stress variable, the higher the values of the stress coping variable.

Keywords: Stress Level, Coping Strategies

# **CAPITULO I**

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1 Introducción**

La existencia del estrés data desde el surgimiento de la humanidad. Al hombre primitivo se le presentaban dos alternativas, luchar o huir, cualquiera de estas le permitiría liberar la energía necesaria para responder ante cualquier amenaza. El vocablo estrés hoy en día se ha convertido en un vocablo habitual de nuestra sociedad. Es un fenómeno que influye mucho en la sociedad moderna y se está ocasionando su aumento en todos los grupos poblacionales. Un mal acondicionamiento entre las capacidades personales y las demandas produce descontento y sensación de estrés. (Fernández , 2009)

Un informe elaborado por Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo en el 2005, revela que el estrés ocupacional crónico es considerado un factor determinante de los trastornos depresivos los cuales constituyen la cuarta causa de los costos de la enfermedad en la sociedad. (Agencia Europea para la Salud y la Seguridad en el Trabajo, 2015)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) proyecta que en 2020 los trastornos depresivos ocuparan la segunda causa de morbilidad en la población mundial, detrás solamente de la enfermedad isquémica del corazón. El padecimiento físico y/o mental aumenta la incidencia de licencias por enfermedad llegando en muchos casos a la jubilación anticipada, incrementando los costos en tratamientos médicos, aumento de incidencia de enfermedades coronarias y endocrinas. (Organizacion Mundial de la Salud, 2020)

Según la Encuesta Europea de riesgos nuevos y emergentes, la incidencia de padecimiento de estrés laboral causa del 50 al 60% de las bajas laborales, y la incidencia de síndrome de Burnout es mayor en personas que realizan trabajo asistencial, como es el caso de médicos y enfermeras. (Garcia & Gil, 2016)

Una característica común en todos los profesionales de la salud es que trabajan con personas que tienen problemas, el trabajo lo realizan bajo una fuerte presión y ocasionando a un grado elevado de estrés al tener que resolver estas demandas con escasos recursos disponibles. (Garcia & Gil, 2016)

El profesional de enfermería que estudia un posgrado tiene como ambiente laboral un centro hospitalario esta propenso alterar su equilibrio biopsicoemocional por ser este un lugar de trabajo altamente estresante y/o agobiante ya que, en el ambiente hospitalario, se pueden hallar numerosas situaciones que producen estrés en las enfermeras, y que al no poder enfrentarlas de forma apropiada pueden alterar su estado de salud. (Flores, 2017)

Entre los problemas que se asocian con el estrés laboral y que tienen consecuencias negativas en la calidad de vida de las enfermeras tenemos: disminución de la productividad laboral, aumento del ausentismo y enfermedades; los cuales son algunos de los tantos problemas que están asociados con el estrés laboral y que tiene efectos negativos en la calidad de vida de las enfermeras, reflejadas en el quehacer de enfermería. (Granero , 2017)

El trabajo intrahospitalario tiene como característica ser estresante, ya que comprende estar continuamente en contacto directo con el sufrimiento humano y la

muerte. La competencia laboral, carga de trabajo y la presión a la que es sometido el profesional de enfermería inestabilizan su sistema nervioso ocasionando un estado de ansiedad. Esto, a su vez, origina un desorden de las emociones que luego se puede convertir en el origen de enfermedades psicosomáticas como migrañas, disfunciones digestivas y coronarias, aumento de colesterol, úlceras gástricas, hipertensión arterial, enfermedades de la piel, conductas agresivas, depresión, debilitamiento del sistema inmunológico entre otras. (Ayala Charfuelan & Zabala Villarreal, 2010)

Este hallazgo nos lleva a considerar que la presencia de estrés y las consecuencias adversas que éste podría conllevar, dependen no solo de la exposición del individuo a eventos estresores, sino a factores mediadores que pueden ayudar a regular este estrés y a adaptarse a la situación estresante. Es así que cuando una situación ha sido valorada como amenaza real o potencial, la respuesta de estrés y sus efectos sobre la salud dependerá de la eficacia de las actuaciones que utilice la persona para afrontar a tal amenaza. (Ospina, 2016)

Una de estas actuaciones en la literatura científica, la denomina estrategias de afrontamiento. El afrontamiento es definido como “los esfuerzos cognitivos y conductuales continuamente variables que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus S. & Folkman, 2008)

Carver, Scheier y Weintraub (1989) mencionan que existen dos posturas explicativas sobre la manera en que las diferencias individuales podrían influir en el

afrontamiento, propone que las estrategias de afrontamiento tienen un carácter estable y un carácter situacional de éstas. (Amaris, Madariaga, Valle , & Zambrano, 2013)

La primera postura, llamada afrontamiento disposicional, sostiene que las personas llevan consigo un conjunto de estrategias de afrontamiento preferidas que podrían ser consideradas a manera de estilos de afrontamiento, pues representan tipos de afrontamientos que provienen de dimensiones de la personalidad y, por ende, permanecen relativamente fijos a través del tiempo y las circunstancias.

La segunda postura enfatiza el carácter situacional de las estrategias de afrontamiento. En esta línea, Lazarus y Folkman (2008) conceptualizan el afrontamiento como un proceso cambiante y dinámico donde la persona combina distintas estrategias, aplicándose de múltiples formas a medida que la relación del individuo con el entorno varía. La dinámica que diferencia al afrontamiento como proceso se debe a que los cambios son consecuencia de las continuas evaluaciones y reevaluaciones de la cambiante relación individuo-entorno. Hoy en día, la perspectiva moderna reconoce que el afrontamiento puede entenderse en términos estables (disposicional) como temporales (situacional); dependiendo del contexto la persona recurrirá a alguno de ellos. (Di Colloredo, Aparicio, & Moreno, 2007)

Las estrategias que el sujeto utilice para afrontar determinada situación podrían no conducirlo a resolver la situación de estrés y a adaptarse favorablemente a ella, sin embargo, si el afrontamiento es efectivo, la persona siente alivio, orgullo y felicidad; si no es así, la reacción de estrés continuará y se volverá crónica. Por ello, se considera al afrontamiento como un factor primordial en la respuesta emocional, resultados positivos

se asocian con ciertas estrategias de afrontamiento y los resultados negativos con otro tipo de estrategias. (Urbano, 2019)

Yamada (2007) nos dice que, a nivel de posgrado, los estudiantes deben realizar un análisis del costo/beneficio para considerar si el esfuerzo por realizar las actividades académicas y el costo de los estudios será justificado respecto a conseguir mejores oportunidades laborales. (Yamada, 2007)

Asimismo, otro estudio realizado por Chota y colaboradores nos dice que los alumnos de maestrías en Lima consideraron que la falta de apoyo financiero y la carga laboral pueden ser determinantes para incurrir en la deserción. En dicho estudio se encontró que 1 de cada 3 estudiantes de postgrado piensa en desertar debido a la alta carga laboral. (Chota Isuiza, Mifflin Rosay, & Landeo Palomino, 2017)

Los estudios de post grado son estudios formativos, que demandan mayor exigencia académica, lo cual se ve evidenciado en la disminución de tiempo libre o el ajuste a horario en su quehacer diario del estudiante.

En el ámbito laboral al conversar con colegas que se encuentran estudiando cursos de postgrado se observa que inician sus estudios con mucho entusiasmo, pero a medida que transcurre el tiempo este decae, refieren frecuentemente *“estoy estresada”*, *“estar estudiando y trabajando me tiene muy agotada”*, *“no tengo ganas de hacer nada, solo quiero dormir, ya quiero que esto acabe”*, algunas manifiestan tener problemas en el hogar; lo cual hace su vida más estresada.

Asimismo se les observa que acuden a clases cansadas, tensionadas, con falta de concentración y con frustración pues refieren sentir que no rinden como desearían;

situación que ha conllevado en un aumento de consumo de café, que según refieren es para permanecer alertas, pues muchas veces acuden a clases saliendo del trabajo tras un turno de 12 horas o viceversa; todos estos motivos a medida que avanza el tiempo ha conllevado abandonar los estudios a muchas de ellas, refiriendo que ya no pudieron más con el estrés que implica trabajar y estudiar a la vez. La falta de descanso les ocasiona aumento tensional, nerviosismo, pero logran vencer al estrés pese a las adversidades y motivos ya descrito, la mayoría continúan con los estudios al desarrollar estrategias que les ayudan a adaptarse a estas situaciones y afrontar todos estos problemas que implica estudiar; aunque algunas personas no pueden continuar. Según el II Censo Universitario del 2010, en el Perú, de la población de estudiantes de postgrado, solamente se gradúan el 3.72 %.

## **1.2 Formulación del problema y justificación del estudio**

### **1.2.1 Problema general.**

¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de estrés con las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de Posgrado de Enfermería en Universidades Privadas de Lima?

### **1.2.2 Problemas específicos.**

¿Cuál es la relación existente entre el nivel de estrés en su dimensión sobrecarga con las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de posgrado de Enfermería en Universidades Privadas de Lima?

¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de estrés en su dimensión tensión y agotamiento con las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de posgrado de Enfermería en Universidades Privadas de Lima?

¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de estrés en su dimensión Indefensión con las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de posgrado de Enfermería en Universidades Privadas de Lima?

### **1.2.3 Importancia y justificación del estudio.**

La presente investigación es valiosa ya que permitirá adquirir un mayor conocimiento sobre la realidad de los niveles de estrés que presenta el personal de enfermería que cursa estudios en las Unidades de post Grado de las Universidades de Lima y las estrategias de afrontamiento que usan para manejarlo. Por ello con el propósito de comprender esta realidad se ha organizado un marco teórico, en base a la exploración de bibliografía actual correspondiente a estas variables de estudio y que se pondrá a disposición de la profesión de enfermería y de las instituciones de salud del área de Post Grado del país. Es importante indicar que la presente investigación es una fuente teórica productora de nuevas ideas de investigación.

De igual forma, la presente investigación será un gran aporte metodológico puesto que la finalidad es medir las variables niveles de estrés y estrategias de afrontamiento de las enfermeras estudiantes de post grado, se aplicarán instrumentos adaptados y validados. Asimismo, estos instrumentos estarán a disposición de otros investigadores para poder ser empleados en estudios con entornos semejantes.

El desarrollo del estudio será de provecho para las instituciones Educativas, pues dará una visión de cómo se encuentran los niveles de estrés en las enfermeras que cursan el post grado y el tipo de estrategias de afrontamiento están desarrollando. El producto del estudio se pondrá a disponibilidad de las instituciones educativas, laborales y el Colegio de Enfermeros del Perú, para que según la realidad hallada se permita plantear e implementar proyectos de mejoría orientado apoyar el manejo del estrés en los estudiantes de post grado y su afrontamiento de la mejor manera posible en función de favorecer el equilibrio emocional y mejorar su calidad de vida para que puedan desempeñarse mejor en el área académica y profesional.

### **1.3 Antecedentes relacionados con el tema**

#### **1.3.1 A nivel internacional.**

**Carrión (2017)** realizó un estudio titulado “Descripción del Perfil de Estrés Académico en Universitarios y Técnicas para su Manejo” en la ciudad de La Paz - Bolivia. El objetivo fue describir el perfil de estrés académico que presentan los estudiantes de la Carrera de Psicología de la U.M.S.A. El estudio fue cuantitativo, descriptivo, no experimental. La muestra estuvo constituida por 198 de la Carrera de Psicología estudiantes escogidos de manera aleatoria. La técnica fue la encuesta, el instrumento utilizado fue el Inventario SISCO de Estrés Académico. Se obtuvieron los siguientes resultados: el 99,5% de los estudiantes han experimentaron estrés académico, el 41% han experimentar un nivel “Medianamente Alto” de estrés académico, el 54,7% de estudiantes indica que han experimentan reacciones psicológicas, el 43% de los estudiantes utilizan “Casi Siempre”, estas estrategias de afrontamiento. Se concluye que el 99,5% de los alumnos de la Carrera de Psicología de la U.M.S.A, presenta estrés

académico. Los factores estresores se relacionan a procesos evaluativos y organización del tiempo y del tipo de trabajo. el estrés académico es manifestado por síntomas físicos, en reacciones psicológicas y en respuestas conductuales

**Santos (2017)** estudio “Prevalencia de Estrés Académico y Factores Asociados en Estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Cuenca, 2016.” en la ciudad de Cuenca - Ecuador. El objetivo fue Determinar la prevalencia de estrés académico y factores asociados en estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Cuenca. El estudio fue analítico, cuantitativo de corte transversal. La muestra estuvo constituida por 358 estudiantes de las carreras de Enfermería, Odontología, Medicina, y Psicología Clínica. La técnica fue la encuesta, los instrumentos aplicados fueron: Inventario SISCO, Test de APGAR familiar, Test de AUDIT, Escala de Hamilton, Cuestionario de Afrontamiento del Estrés. Se obtuvieron los siguientes resultados: El 64% de estudiantes presenta un nivel de estrés profundo, el 87,2% presenta estrés académico, el estilo de afrontamiento de estrés más utilizado es el modo focalizado en la solución del problema (FSP) en un 77,4%, el 55,6% de estudiantes presenta un afrontamiento medianamente adecuado. Se concluye que presencia del estrés académico en los alumnos de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Cuenca según el Inventario SISCO fue de 87,2%, existe prevalencia de consumo de alcohol del 72,1%, presencia de síntomas de depresión en un 64,2% , la cual puede desaparecer en ausencia de los estresores académicos, asimismo los estudiantes frente al estrés presentan un afrontamiento en nivel medio en un 55,6% de las veces.

**Blanco y colaboradores (2015)** investigaron “Estrés Académico En Los Estudiantes del Área de La Salud en una Universidad Pública, Cartagena”, en la ciudad

de Cartagena - Colombia. El objetivo fue, Describir el nivel de estrés en los estudiantes universitarios del área de la salud, Cartagena. El estudio fue descriptivo. La muestra estuvo constituida por 266 estudiantes escogidos por muestreo probabilístico de los programas de Enfermería, Odontología, Ciencias Químicas y Farmacéuticas y Medicina. La técnica fue la encuesta, se aplicaron tres instrumentos los cuales fueron: Encuesta sociodemográfica, APGAR familiar e inventario SISCO del estrés académico. Se obtuvieron los siguientes resultados: el 88.7% de los estudiantes presentó momentos de preocupación y nerviosismo durante el semestre, el 80% de estudiantes presenta algún nivel de estrés, el 59.85 identifica a las evaluaciones de los profesores como el principal factor estresante, seguido por la sobrecarga de tareas y trabajos escolares en un 57.2%. Se concluye que las evaluaciones y la sobrecarga académica son condiciones que elevan los niveles de estrés en los estudiantes, Las principales manifestaciones fisiológicas que presentan los estudiantes con estrés son somnolencia, dolor abdominal y diarrea. El recurso de afrontamiento ante el estrés académico se ve evidenciado principalmente por medio de la religiosidad, a la cual los estudiantes recurren en momentos de mucha tensión y presión de sus jornadas académicas.

### **1.3.2 A nivel nacional.**

**Estrella y Espinoza (2019)** realizaron un estudio titulado: “Estrés académicos y su relación con las estrategias de Afrontamiento en Alumnos de la Carrera de Enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018” en la ciudad de Cerro Pasco – Perú. El objetivo fue: Determinar la relación entre los estresores académicos y las estrategias de afrontamiento en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018. El

método utilizado fue cuantitativo, descriptivo correlacional de corte transversal. La muestra estuvo constituida por 203 estudiantes de la carrera de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma. La técnica fue la encuesta y los instrumentos fueron Cuestionario de estresores académicos y Cuestionario estrategias de afrontamiento creados por los autores. Los resultados fueron: el 47.3% de alumnos están expuestos en un nivel moderado a factores académicos estresantes, el 46.3% de estudiantes presentan estrategias de afrontamiento al estrés de manera regular. Se concluye que existe una relación significativa entre los estresores académicos y el uso de las estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018.

**Jiménez (2019)** investigo “Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés en Internos de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista - 2018” en la ciudad de Lima – Perú. El objetivo fue: Determinar las estrategias de afrontamiento ante el estrés en internos de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista. El método utilizado fue cuantitativo, descriptivo de corte transversal. La muestra estuvo constituida por 50 internos del IX y X ciclo fue un muestreo no probalístico por conveniencia. La técnica fue la encuesta y el instrumento el cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE). Los resultados fueron: el 56% de los internos de enfermería presentan una estrategia de afrontamiento ante el estrés Regular, Las estrategias de afrontamiento en la dimensión enfocado en el problema la estrategia más utilizada es la Focalizado en la solución de problemas en un 54%, en la dimensión emoción predomina la estrategia Autofocalización Negativa con un 42%, en la dimensión enfocado en la evitación, predomina la estrategia religión 62%. Se concluye que las estrategias de afrontamiento ante el estrés en los

internos de enfermería es regular en sus diferentes dimensiones e indicadores de problema, emoción y evitación respectivamente

**Guevara y Martínez (2018)** estudiaron “Relación Entre el Nivel de Estrés y Estrategias de Afrontamiento de las Estudiantes de Enfermería en una Universidad Nacional. Lambayeque- 2017” en la ciudad de Lambayeque – Perú. El objetivo fue determinar la relación que existe entre el nivel de estrés y estrategias de afrontamiento de las estudiantes de Enfermería en una Universidad Nacional. Lambayeque 2017. El método cuantitativo, descriptivo correlacional de corte transversal. La muestra estuvo constituida 190 estudiantes de la Facultad de Enfermería entre 1er y 8vo ciclo, La técnica fue la encuesta y los instrumentos utilizados fueron el Inventario SISCO del Estrés Académico y cuestionario COPE – 28 para determinar las estrategias de afrontamiento al estrés. Los resultados fueron El 53.2% de estudiantes presentaron un nivel medio de estrés, la planificación fue la estrategia de afrontamiento más utilizada por los estudiantes en un 97.6%, los estudiantes con un hijo, el 83.3% presentaron nivel alto de estrés. Se concluye que existe relación indirecta entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento, cuando el estrés fue bajo predomina el afrontamiento bueno (83%) y cuando el estrés es alto, el afrontamiento tiende a ser bajo (89%). Los estudiantes que presentan un nivel alto de estrés la mayoría son estudiantes con estado civil convivientes que presentan de uno a dos hijos.

## **1.4 Objetivos generales y específicos**

### **1.4.1 Objetivo General.**

Determinar la relación existente entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los Estudiantes de Posgrado de Enfermería en Universidades Privadas de Lima - 2019.

### **1.4.2 Objetivos Específicos.**

- Establecer la relación existente entre el nivel de estrés en su dimensión tensión y agotamiento con las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de postgrado de Enfermería en Universidades Privadas de Lima.

-

- Establecer la relación existente entre el nivel de estrés en su dimensión sobrecarga y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de posgrado de Enfermería en Universidades Privadas de Lima.

- Establecer la relación existente entre el nivel de estrés en su dimensión Indefensión y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de postgrado de Enfermería en Universidades Privadas de Lima

## **1.5 Limitaciones del estudio**

- El presente trabajo de investigación tiene como limitación la escasa existencia de estudios previos que estudien las mismas variables y más aún en estudiantes de postgrado.

- Los resultados que se reporten serán aplicables solo para las poblaciones con características similares a la muestra estudiada.
- El tamaño de la muestra, puede resultar insuficiente para sustentar la investigación en relación a toda la población de estudiantes de postgrado de la ciudad de Lima, por ser solo una muestra representativa.
- En caso de los participantes, podría encontrarse un escaso nivel de compromiso al momento de ser evaluados por lo que podrían emitir respuestas poco sinceras.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Bases teóricas relacionados con el tema**

La palabra estrés viene de la palabra griega *stringere*, y significa ‘provocar tensión’. La existencia del estrés se remonta desde el surgimiento de la humanidad. Al hombre primitivo se le presentaba dos alternativas, luchar o huir, cualquiera de estas le permitía liberar la energía para responder al peligro.

Pero termino de estrés, como tal, fue introducido en el ámbito de la salud, por primera vez en 1936 por Hans Selye, lo define como “La respuesta no específica del

cuerpo ante la petición de cambio”. Cuando era estudiante de medicina Seyle observo un conjunto de enfermos con diferentes patologías que presentaban síntomas comunes y generales como eran el cansancio, pérdida de apetito, disminución de peso, entre otros a lo que inicialmente denomino “Síndrome de estar enfermo”; posteriormente al realizar sus estudios de postgrado realizo diversos experimentos y determino un conjunto de alteraciones orgánicas a lo que denominó “estrés biológico”, a partir de esa fecha el estrés a sido objeto de estudio de diversas disciplinas médicas, biológicas y psicológicas. (Berrío & Mazo, 2011)

En la actualidad la palabra estrés es en un término usual y constante de nuestra sociedad, debido a que es uno de los problemas principales de salud en todos los grupos poblacionales al rededor del mundo. (Ávila, 2014)

Mientras que el concepto de afrontamiento cobra relevancia entre los años 40 y 50, como un concepto organizativo en la valoración clínica y continua hoy en día como centro de una serie de psicoterapias y programas educativos con el fin de acrecentar recursos adaptativos. Esta concepción es encontrada en dos tipos de literatura, una proveniente del experimento con animales y la otra de la teoría psicoanalítica. (Lazarus y Folkman, 1986).

### **2.2.1 Estructura teórica y científica que sustenta el estudio.**

#### **Definición de Estrés**

La Sociedad española para el estudio del estrés y la ansiedad se definen estrés como “el proceso que surge ante un conjunto de demandas ambientales que recibe la

persona, y busca dar una respuesta adecuada, utilizando para ello sus recursos de afrontamiento”. Cuando la demanda del ambiente (laboral, social, etc.) es demasiada y sobrepasa sus recursos de afrontamiento, se despliegan una serie de respuestas adaptativas, de movilización de recursos, que compromete la actividad fisiológica. La reacción del estrés compromete una serie de reacciones emocionales negativas, donde las principales son: la ira, la depresión y la ansiedad.



Figura 1. Esquema que define el proceso de Formación del Estrés: el proceso que surge frente a un conjunto de demandas ambientales que percibe la persona, y busca dar una respuesta adecuada, utilizando para ello sus recursos de afrontamiento

### **Tipos de Estrés**

Existen dos tipos de estrés, el estrés positivo/bueno también llamado “Eustrés” y el estrés negativo/malo también llamado “Distrés”.

### **Eustrés**

El estrés no siempre es malo, ya que es una respuesta innata que es necesaria para la conservación de la especie humana, todos siempre tenemos un poco de estrés, este produce una apropiada activación, necesaria para concluir con éxito una prueba o situación difícil.

El estrés es efectivo, cuando hay un incremento de la actividad física, las emociones y la imaginación que nos permite adaptarnos y estimularnos, ante algunas situaciones de la vida diaria. Por ejemplo, realizar un deporte que te agrada o afrontar algún desafío o situación considerada excitante.

### **Distrés**

Es un estrés desagradable, origina un incremento de esfuerzo en relación a la carga, ocasiona una inapropiada y excesiva activación psicofisiológica, lo que nos provoca sufrimiento y desgaste personal.

### **Fases de la Respuesta de Estrés**

Hans Selye describe tres fases sucesivas de adaptación del organismo, a las que llamó Síndrome General de Adaptación

**1. Fase de reacción de alarma:** Frente a un estímulo estresante, el organismo reacciona automáticamente preparándose para dar una respuesta, para la acción, ya sea, luchar o escapar del estímulo estresante. Se genera una activación fisiológica del organismo que se manifiesta con los signos típicos como: aumento de frecuencia respiratoria, taquicardia, aumento de la tensión arterial, sequedad de boca, pupilas dilatadas, sudoración, tensión muscular, etc. A la par también surge una respuesta psicológica, incrementando la capacidad de concentración y atención. Esta fase es de corta durabilidad y no es dañino cuando el individuo cuenta con tiempo para reponerse.

**2. Fase de resistencia:** Se presenta cuando el organismo no tiene tiempo de recuperarse y permanece reaccionando para hacer frente a la situación. Se presentan los primeros síntomas de estrés.

**3. Fase de agotamiento:** Debido a que la energía de adaptación tiene un límite, si el estrés permanece o alcanza mayor intensidad, se puede llegar a sobrepasar la capacidad de resistencia, y el cuerpo inicia en una fase de agotamiento, y surgen las alteraciones psicosomáticas.



Figura 2 Esquema que representa las Fases del Estrés: fase de alarma, resistencia y agotamiento

### Las fuentes de estrés

Las experiencias estresantes que viven las personas se originan de tres fuentes esenciales de estrés, estas son:

- **El entorno:** Las personas se encuentran a diario con demandas de adaptación, como el ruido, las multitudes, las relaciones interpersonales o los horarios rígidos en el trabajo o instituciones, contaminación ambiental, alimentación desnaturalizada con

tóxicos industriales, lugares de trabajo con escasa seguridad o con carga electrostática, microorganismos patógenos, catástrofes, etc

- **El propio cuerpo:** Las personas sufren cambios fisiológicos según la etapa del ciclo de vida, proceso de enfermedad o accidentes que puedan sufrir. Este cambio se manifiesta a través de varios cambios físicos observables como, las pupilas se aumentan de tamaño para desarrollar una mejor visión, el oído se intensifica, los músculos se tensan en respuesta al desafío, la sangre es bombeada al cerebro para incrementar el flujo de oxígeno en las células y beneficiar así los procesos mentales que ocurren en el momento, la frecuencia cardiaca y respiratoria se incrementan, la sangre es desviada hacia la cabeza y el tronco dejando así a las extremidades frías y sudorosas.

En el caso que el organismo no lograra liberarse de los cambios ocurridos en la fase de reconocimiento y considera la amenaza, se ingresa a un estadio de estrés crónico. Si uno se encuentra estresado y se le agrega más factores estresantes, los centros reguladores del cerebro suelen aumentar su reacción. Las consecuencias negativas de una situación de estrés repetitiva llegan a perjudicar diferentes áreas de la persona.

- **El propio pensamiento:** Se relaciona con la fragilidad emocional y cognitiva. La forma de entender y clasificar nuestras experiencias y la forma de observar el futuro pueden lograr relajarnos o estresarnos. Tenemos a las Crisis vitales debido a los cambios que producen: infancia, adolescencia, madurez, vejez, las relaciones interpersonales conflictivas o deficientes y la condición de frustración en el trabajo o estudio debido a la exigencia excesiva, competencia, monotonía, normas incongruentes, insatisfacción vocacional, etc.

## **Manifestaciones del estrés**

El estrés se manifiesta a nivel físico, emocional o psicológico y de conducta observándose de la siguiente manera:

**A nivel físico:** Hormigueo o mariposas en el estómago, palpitaciones, sensación de Opresión en el pecho, Sudor en las palmas de las manos, sequedad en la boca, dificultad al comer o respirar, temblores de cuerpo, Tensión muscular, frialdad en manos y pies, disminución o incremento de apetito, estreñimiento o diarrea, cansancio excesivo.

**A nivel emocional o psicológico:** Deseos de gritar, golpear o insultar, Irritabilidad, enojo o furia constante o descontrolada, temor o pánico, que según su intensidad podría lograr la sensación de estar "paralizados", preocupación excesiva, que se puede manifestarse con la sensación de incapacidad para dominar nuestros pensamientos, pensamiento catastrófico, necesidad de que suceda "algo", y ponga fin al problema, problemas para la toma de decisiones, problemas de concentración, lentitud del pensamiento, disminución de la memoria, humor variable, depresión.

**A nivel de conducta:** Tics nerviosos, Rechinar los dientes, Problemas sexuales, malos hábitos de conducta como Beber o fumar con mayor frecuencia, Comer en exceso o dejar de hacerlo, aumento del sueño o problemas de insomnio.

Al notar nuestro nivel de estrés, éste aumenta. Llegamos a sentirnos mal, tratamos de negarlo, nos comparamos con otros y tratamos de justificar, pero lo cierto es que todas las personas que se encuentren estresadas constantemente, presentaran algunos de estos síntomas.

## **Afrontamiento**

Según Lazarus y Folkman (1984), el afrontamiento es un conjunto de respuestas emocionales, cognitivas y conductuales que median la experiencia de estrés y que tienen como finalidad reducir la respuesta fisiológica y emocional del mismo. Comprende un conjunto de acciones encubiertas o manifiestas que el sujeto ejecuta para enfrentar los efectos ante las situaciones que percibe como amenazantes y con las cuales busca recuperar el equilibrio roto en la transacción persona-ambiente. (Mayordomo, 2013, pág. 22)

### **Estrés y Afrontamiento**

La relación entre el estrés y el afrontamiento es recíproca, ya que, las acciones que realiza una persona frente a un problema, afectan la apreciación del mismo y su posterior afrontamiento.

Si no se logra un afrontamiento efectivo, el estrés se vuelve crónico, y producirá un fracaso adaptativo, que traerá consigo una cognición de indefensión ligado a efectos orgánicos o psicosociales, dando como consecuencia la aparición de una enfermedad. (Alcoser Villacis , 2012)

Por lo antes expuesto se puede sostener que el afrontamiento ejerce como un efectivo regulizador del desorden emocional, de tal forma que, si es efectivo, no se presentara el malestar, y, de lo contrario, puede perjudicar la salud, incrementando el riesgo de morbilidad y mortalidad en el sujeto. Por ello se dice que el uso del afrontamiento de manera eficiente actúa como un factor protector de la salud, porque neutraliza los efectos estresantes de los sucesos de la vida diaria. (Alcoser Villacis , 2012)

Lazarus y Folkman (1984), citado por Di-Collredo, Aparicio y Moreno, 2007 describieron dos tipos de estilos de afrontamiento:

**1. Afrontamiento centrado en el problema:** Su función es cambiar la situación problemática, y disminuir el factor estresante en la persona. También se denomina como afrontamiento de aproximación.

**2. Afrontamiento centrado en la emoción:** Trata de cambiar la forma en que la situación es tratada para disminuir la tensión, la respuesta fisiológica y la respuesta emocional negativa. Busca regularizar la respuesta emocional que se manifiesta ante el estrés. Según los autores se hace necesario reflexionar acerca de las circunstancias específicas en la que se realiza cada estrategia, ya que de esa manera se podrá conocer mejor el modo individual de afrontamiento de cada persona.

Las estrategias centradas en el problema se vinculan a resultados más positivos al momento de afrontar el estrés, al contrario de las centradas en la emoción se relacionan más con la inadaptación, relacionándose más con la ansiedad o la depresión. Mientras que la confrontación y el distanciamiento llevan las peores consecuencias.

### **Estrategias de Afrontamiento**

Son las diversas respuestas que realizan las personas ante situaciones potencialmente adversas. Las estrategias de afrontamiento, se definen como esfuerzos cognitivos y conductuales realizados para manejar el estrés. Actualmente, se utilizan otros criterios dando lugar a múltiples categorías. Así tenemos al afrontamiento aproximativo, donde la persona realiza esfuerzos cognitivos o mentales para afrontar la

situación problemática o las emociones negativas; el afrontamiento evitativo, donde se actúa con la intención de escapar del problema; y el afrontamiento pasivo, donde se busca suprimir cualquier tipo de respuesta, quedando en espera que la situación se resuelva sola. (Mayordomo, 2013)

Campos, Iraurgi, Páez y Velasco (2004), definieron 13 tipos de estrategias de afrontamiento explicadas a continuación. (Mayordomo, 2013, pág. 32)

- **Resolución de problemas.** comprende el análisis lógico, el esfuerzo, la persistencia y la determinación de hacer frente a la situación problemática. Esta es una estrategia muy efectiva para disminuir la ansiedad y el humor depresivo, excepto en situación de estrés sobrepasan el control de la persona, en este caso, esta estrategia no parece ser adaptativa.
- **Búsqueda de apoyo social instrumental, informativo y/o emocional.** Una estrategia muy utilizada por las personas, pero cuyo valor adaptativo se reduce al aumentar el tiempo de duración de la situación estresante. Este tipo de estrategias se consideran tanto como una forma de afrontamiento centrado en el problema como centrado en la emoción.
- **Huída/evitación.** Es la desconexión cognitiva, es decir, tratar de no pensar en el problema, la desconexión conductual, huir de la situación, utilizar el pensamiento fantástico, para no enfrentarse la realidad, incluye el uso de alcohol y otras drogas como medio para olvidar el problema. Son estrategias que se utilizan frecuentemente en el momento en el que se presenta el problema con el fin de minimizar la respuesta afectiva al estrés. Esta estrategia puede resultar efectivas

en el prime momentos, pero resultan poco adaptativas a largo plazo y se asocian de manera negativa con el bienestar psicológico.

- **Distracción.** Esta estrategia se centra en utilizar actividades agradables como medio activo para manejar la dificultad y el malestar de la situación difícil. Se considera como adaptativa cuando la persona no incurre en las distracciones compulsivamente generando un nuevo problema.
- **Reevaluación o reestructuración cognitiva.** Esta estrategia busca cambiar el punto de vista sobre la situación con poniendo en manifiesto elementos positivos y manejables. Comprende el pensamiento positivo, el realce de la autoeficacia, la minimización de las consecuencias negativas, etc. Se considera adaptativa sino genera un autoengaño que impide la acción eficaz con el estresor.
- **Rumiación.** Comprende la focalización repetitiva y pasiva en los elementos amenazantes de la situación. Comprenden los esfuerzos conscientes y voluntarios de pensar y analizar sin tregua, hasta los pensamientos intrusivos. Este tipo de estrategias, si bien a corto plazo puede resultar efectiva ya que supone una evaluacion secundaria de la situación, a largo plazo puede convertirse en desadaptativa.
- **Desesperación y abandono.** Comprende renunciar al control de la situación: es la aceptación resignada y serena, cuando ya no hay nada que hacer, hasta la indefensión y la retirada impotente, aun sin haber agotado todas las posibilidades para el cambio de la situación. Está asociado a una baja adaptación, ajuste social, emocional y a problemas de conducta.

- **Aislamiento social.** Es cuando la persona se retira y se desvincula de las personas de su medio con la finalidad de no compartir con nadie la situación que está viviendo.
- **Regulación afectiva.** Es cuando se realiza esfuerzos por expresar las emociones y rebajar el malestar.
- **Búsqueda de información.** La persona investiga acerca de la situación con el fin de saber cómo reaccionar frente a ella.
- **Negociación.** Esta estrategia se emplea mayormente en conflictos interpersonales. Se busca persuadir a los otros y lograr un arreglo favorable para ambas partes.
- **Oposición y confrontación.** Se emplea en conflictos interpersonales, en este tipo de estrategias se busca expresar el enfado y el desacuerdo abiertamente, incluye la respuesta agresiva y la inculpación.
- **Rituales públicos, privados y de religión.** Esta estrategia está incluida la asistencia a celebraciones y prácticas de grupo religiosos, son muy útiles para afrontar grandes pérdidas, ya que normaliza la expresión emocional y se beneficiarse del apoyo social.

## 2.2 Definición de términos básicos

**Enfermero (a) Postgrado:** Un profesional varón o mujer que ha realizado estudios universitarios y que está autorizado para ofrecer servicios de atención en salud a la población y actualmente se encuentra realizando estudios de especialización profesional, maestría y/o programas de doctorado.

**Estrés:** Es la respuesta que da nuestro cuerpo ante diversas situaciones que provocan tensión suficiente como para considerarlas una amenaza.

**Estrategias de Afrontamiento:** Es todo esfuerzo cognitivo y conductual dirigido al manejo, reducción, dominio y tolerancia a los requerimientos externos e internos del individuo que surgen y causan estrés.

## **2.3 Hipótesis**

### ***2.3.1 Hipótesis general***

Existe una relación significativa entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los Estudiantes de Posgrado de Enfermería en Universidades Privadas de Lima

### ***2.3.2 Hipótesis específicas***

- Existe relación significativa entre el nivel de estrés en su dimensión sobrecarga y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los Estudiantes de Posgrado de Enfermería en Universidades Privadas de Lima.

- Existe relación significativa entre el nivel de estrés en su dimensión tensión y agotamiento y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los Estudiantes de Posgrado de Enfermería en Universidades Privadas de Lima.

- Existe relación significativa entre el nivel de estrés en su dimensión Indefensión y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los Estudiantes de Posgrado de Enfermería en Universidades Privadas de Lima

## **2.4 Variables de estudio**

- **Variable 1.:** Nivel de Estrés
  
- **Variable 2.:** Estrategias de Afrontamiento

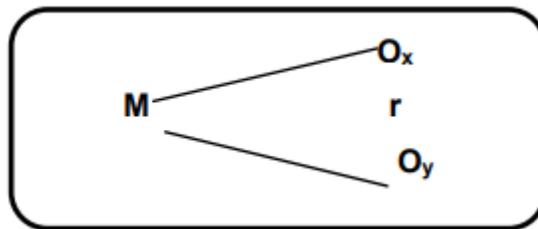
## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA DEL ESTUDIO**

#### **3.1 Diseño de investigación**

Este estudio tiene un enfoque cuantitativo, pues los datos recolectados son analizados y expresados de forma cuantitativa mediante el uso de la estadística; no experimental, ya que no se manipula las variables de la investigación; correlacional

puesto que pretende establecer la relación entre las variables de estudio y de corte transversal pues resume el estado de los fenómenos de interés como se observan en la actualidad y, porque se estudiará las variables en forma simultánea, haciendo un corte en el tiempo (Hernández, Fernández y Baptista, 2010). Y se representa en el siguiente esquema.



**Donde:**

**M** = Representa a los profesionales de enfermería que se encuentren cursando estudios de Post Grado en Universidades Privadas de Lima Metropolitana

**O<sub>x</sub>** = Nivel de Estrés

**O<sub>y</sub>** = Estrategias de Afrontamiento

**r** = Hace mención a la posible relación

### 3.2 Población y muestra

**Población.:**

La población estará constituida por profesionales de enfermería que se encuentren cursando estudios de Post Grado en Universidades Privadas de Lima Metropolitana, en el II semestre del año 2019.

**Muestra:**

La muestra será no probabilística, por conveniencia y será seleccionada entre los profesionales de enfermería que se ajusten a los siguientes criterios de inclusión y exclusión, y estos alcanzan a 300 profesionales de enfermería en proceso de estudios de posgrado.

**Criterios de Inclusión:**

- Profesional de Enfermería que encuentran cursando actualmente de manera regular estudios de Posgrado en universidades Particulares de Lima
- Profesional de enfermería de ambos sexos, y diversas edades, que acepte participar de manera voluntaria en el estudio y se encuentren laborando actualmente.

**Criterios de Exclusión:**

- Profesional de enfermería que no responda al cuestionario es su totalidad

**3.3 Técnicas e instrumentos**

Para la recopilación de datos se utilizó como técnica la encuesta: como instrumentos dos cuestionarios tipo Lickert, los cuales estuvieron dirigidos a las enfermeras que cursan estudios de Post Grado en Enfermería en Universidades Privadas de Lima Metropolitana.

Para medir los niveles de estrés se utilizó como instrumento El Cuestionario de Estrés Percibido (CEP) de Levinson (1993) en su versión española adaptado por Sanz Carrillo, García-Campayo, Rubio, Santed y Montoro publicado en el año 2002.

El CEP Contiene 30 ítems que la persona tiene que colocar un puntaje según la frecuencia que se da en su vida desde 1 “casi nunca” a 4 “casi siempre”. También consta de dos columnas de puntuación, la de la izquierda corresponde a la puntuación en general, referida al último o dos últimos años de la vida, y la de la derecha a la puntuación reciente, referida al último mes. Esta escala presenta unas buenas propiedades psicométricas, con una consistencia interna de 0,9 para la puntuación en general y de 0,87 para la puntuación reciente. No obstante, en el estudio se tomó en cuenta la condición que presento el individuo, durante el último año.

Moretly y Medrano (2015), en su estudio titulado “Estructura Factorial del Cuestionario de Estrés Percibido en la población Universitaria”, señala que los reactivos del CEP podrían agruparse en tres dimensiones completamente asociadas con el estrés. Estas dimensiones fueron interpretadas como: 1) tensión y agotamiento, 2) sobrecarga e 3) indefensión.

**Cuestionario de Afrontamiento al estrés (CAE)**, es una escala que consta de 42 ítems desarrollada y validada por Sandín y Chorot (2003). El instrumento fue diseñado para evaluar siete estilos básicos de afrontamiento: 1) focalizado en la solución del problema (FSP), 2) autofocalización negativa (AFN), 3) reevaluación positiva (REP), 4) expresión emocional abierta (EEA), 5) evitación (EVT), 6) búsqueda de apoyo social (BAS), y 7) religión (RLG). El instrumento ha mostrado adecuadas propiedades psicométricas, y obtuvo un coeficiente promedio de fiabilidad de Cronbach de 0,79 para las siete subescalas.

### **3.4 Procedimientos para la recolección de datos**

La aplicación de los instrumentos se dio al término de la sesión de clases programadas por semestre académico, según el horario establecido por cada universidad visitada, con previa autorización del docente encargado o en caso contrario en los espacios públicos de cada institución como es la biblioteca, cafetería o patio, así como también se visitó sus centros de labores previo permiso del jefe inmediato de turno y consentimiento informado del participante. A cada estudiante se le entregó un instrumento y el tiempo contemplado fue de 20 a 30 minutos. El proceso de recolección de datos se desarrolló en los meses de setiembre - noviembre del 2019.

Una vez conseguido los datos, se llevó a cabo la organización de los mismos a través de una matriz de tabulación, que permitió realizar un mejor análisis de la información obtenida, para lo cual se empleó el paquete estadístico SPSS, versión 21.0, para Windows mediante la estadística descriptiva (porcentajes, frecuencia absoluta, media, desviación estándar. Para correlacionar las variables se utilizó la prueba estadística de Chi cuadrado, tau b de kendall.

Los resultados son presentados en gráficos y tablas estadísticas para su análisis e interpretación respectiva.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y ANALISIS DE DATOS

A continuación, presentamos los cuadros y gráficos acerca de las relaciones entre el nivel de estrés con las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de Posgrado de Enfermería en Universidades Privadas de Lima

#### 4.1 Resultados

##### 4.1.1 Características de la muestra de estudio.

**Tabla 1.** Análisis descriptivo de la unidad de estudio

	<b>Variables</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Rango de edad (años)	25 - 34	142	47,3 %
	35 - 44	123	41,0 %
	45 - 54	31	10,3 %
	55 a mas	4	1,30 %
Presencia de hijos	Sí	245	81,7 %
	No	55	18,3 %
Estado Civil	Soltera	92	30,7 %
	Casada	186	62,0 %
	Conviviente	19	6,3 %
	Divorciado	1	0,3 %
	Viudo	2	0,7 %
Años de experiencia	1 - 5	68	22,7 %
	6 - 10	187	62,3 %
	11 - 15	33	11,0 %
	16 - 20	8	2,7 %
	21 -25	3	1,0 %
	mas de 26	1	0,3 %

En la tabla 1 se puede observar las características generales de la muestra de estudio. Se puede visualizar que el 47.3% del total de los encuestados se encuentran en un rango de edad entre 25 a 34 años, y que el 41% de los encuestados tienen edad entre los 35 a 44 años, es decir, que en ambos rangos de edad se profesionales de enfermería

jóvenes; por otro lado, el 10.30% de los encuestados tienen edad en un rango de 45 a 54 años, y solo el 1.3% tienen edad de más de 55 años.

Respecto a la presencia de hijos, el 81,7% de los encuestados señalan tener hijos mientras cursan estudios de posgrado, y solo el 18,3% de los mismos mencionan no contar con hijos.

Por otro lado, el 62% de los encuestados son de estado civil casados, el 30,7% son solteros, el 6,3% son convivientes, y solo el 10% de los encuestados señalan ser divorciados o viudos.

Asimismo, el 62,3% de los profesionales de enfermería tienen experiencia entre los 6 a 10 años, el 22,7% de los encuestados experiencia con menos de 5 años, y el resto con experiencia mayor a 10 años.

## 4.2 Instrumentos de investigación

### 4.2.1 Estructura de la escala CEP (Cuestionario de Estrés Percibido)

**Tabla 2.** Estructura de la escala CEP

Constructo	Dimensión	Ítem	Nº de Ítems
Estrés percibido	Tensión y agotamiento	p1, p2, p3, p4, p5, p6, p7, p8, p8, p9 y p10	10
	Sobrecarga	p11, p12, p13, p14, p15, p16, p17 y p18	8
	Indefensión	p19, p20, p21, p22, p23, p24, p25, p26, p27, p28, p29 y p30	12
Total de ítems			30

#### 4.2.2 Interpretaciones de las puntuaciones.

A fin de interpretar las puntuaciones directas y poder conocer los niveles de estrés percibido por medio de dichos puntajes, se procedió a la distribución de puntajes directos en base a los valores percentilares.

Además, se debe señalar que, a mayor puntaje, mas alto es nivel de estrés que presenta el profesional de enfermería.

A continuación, se presenta las normas interpretativas del cuestionario de estrés percibido:

**Tabla 3.** Normas percentilares para la escala del CEP

		Tensión y agotamiento	Sobrecarga	Indefensión	Total
Percentiles	30	22	17	26	<b>65</b>
	70	25	20	31	<b>76</b>
Puntaje min		16	12	17	<b>47</b>
Puntaje máx		33	28	40	<b>101</b>
Media		23.48	19.05	27.92	<b>70.46</b>
Desviación estándar		2.81	2.94	4.21	<b>8.50</b>

Teniendo en consideración los valores percentilares para los puntos de corte, tanto del cuestionario en su totalidad como de cada uno de sus dimensiones, se llega a determinar los siguientes niveles de estrés percibido:

**Tabla 4.** Categorías de la escala CEP

Niveles de estrés	Puntuación directa			
	Tensión y agotamiento	Sobrecarga	Indefensión	Total
Bajo estrés percibido	16 - 22	12 – 17	17 – 26	47 – 65
Medio estrés percibido	23 - 25	18 – 20	27 – 31	66 – 76

Alto estrés percibido	26 - 33	21 - 28	32 - 40	77 - 101
--------------------------	---------	---------	---------	----------

#### 4.2.3 Estructura de la escala CAE (Cuestionario de Afrontamiento de Estrés).

A continuación, presentamos la estructura de la escala del cuestionario de afrontamiento del estrés conforme se evidencia en la operacionalización de la variable de estudio.

**Tabla 5.** Estructura de la escala CAE

Constructo	Dimensión	Ítem	Nº de Ítems
Afrontamiento del estrés	Focalizado en la solución del problema (FSP)	p1, p8, p15, p22, p29 y p36	6
	Autofocalización negativa (AFN)	p2, p9, p16, p23, p30 y p37	6
	Reevaluación positiva (REP)	p3, p10, p17, p24, p31 y p38	6
	Expresión emocional abierta (EEA)	p4, p11, p18, p25, p32 y p39	6
	Evitación (EVT)	p5, p12, p19, p26, p33 y p40	6
	Búsqueda de apoyo social (BAS)	p6, p13, p20, p27, p34 y p41	6
	Religión (RLG)	p7, p14, p21, p28, p35 y p42	6
Total de ítems			42

#### 4.2.4 Interpretaciones de las puntuaciones

A fin de interpretar las puntuaciones directas y poder conocer los niveles de afrontamiento de estrés por medio de dichos puntajes, se procedió a la distribución de puntajes directos en base a los valores percentilares.

Además, se debe señalar que, a mayor puntaje, mas alto es nivel de afrontamiento que presenta el profesional de enfermería.

A continuación, se presenta las normas interpretativas del cuestionario de afrontamiento de estrés:

**Tabla 6.** Normas percentilares para la escala del CAE

	FSP	AFN	REP	EEA	EVT	BAS	RLG	Total
Percentiles 30	16	7	15	6	12	12	6	<b>77</b>
70	19	11	17	9	16	18	11	<b>98</b>
Puntaje mín	0	0	4	0	4	0	0	<b>22</b>
Puntaje máx	24	20	24	19	24	24	24	<b>130</b>
Media	16,6	9,19	15,75	7,28	13,71	14,54	8,24	<b>85,5</b>
Desv. estándar	4,85	4,1	3,18	3,21	3,99	5,41	5,04	<b>19,12</b>

Leyenda:

- FSP : Focalizado en la solución del problema
- AFN : Autofocalización negativa.
- REP : Reevaluación positiva
- EEA : Expresión emocional abierta.
- EVT : Evitación
- BAS : Búsqueda de apoyo social
- RLG : Religión

Teniendo en consideración los valores percentilares para los puntos de corte, tanto del cuestionario en su totalidad como de cada uno de sus dimensiones, se llega a determinar los siguientes niveles de afrontamiento de estrés:

**Tabla 7.** Categorías de la escala CAE

Niveles de afrontamiento	Puntuación directa							
	FSP	AFN	REP	EEA	EVT	BAS	RLG	Total
Bajo afrontamiento	0-16	0-7	4-15	0-6	4-12	0-12	0-6	<b>22-77</b>
Medio afrontamiento	17-19	8-11	16-17	7-9	13-16	13-18	7-11	<b>78-98</b>
Alto afrontamiento	20-24	12-20	18-24	10-19	17-24	19-24	12-24	<b>99-130</b>

### 4.3 Niveles de estrés percibido

**Tabla 8.** Frecuencia de niveles de estrés percibido

<b>Niveles de afrontamiento</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo estrés percibido	92	30,7 %
Medio estrés percibido	132	44 %
Alto estrés percibido	76	25,3 %
<b>Total</b>	<b>300</b>	<b>100 %</b>

Del total de encuestados el 30,7% presentan un nivel bajo de estrés percibido, mientras que el 40% de los mismos presenta un nivel medio de estrés percibido y el 25,3% de los profesionales de enfermería presentan nivel alto de estrés percibido.

**Tabla 9.** Frecuencia de niveles de estrés percibido, en su dimensión de tensión y agotamiento.

<b>Niveles de afrontamiento</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo estrés percibido	102	34 %
Medio estrés percibido	138	46 %
Alto estrés percibido	60	20 %
<b>Total</b>	<b>300</b>	<b>100 %</b>

Respecto a la dimensión de **tensión y agotamiento**, el 46% de los profesionales de enfermería presentan un nivel medio de estrés percibido, mientras que el 34% de los mismos presentan un nivel bajo de estrés percibido, y solo el 20% de los encuestados presentan nivel alto de estrés percibido.

**Tabla 10.** Frecuencia de niveles de estrés percibido, dimensión Sobrecarga.

<b>Niveles de afrontamiento</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo estrés percibido	93	31 %
Medio estrés percibido	120	40 %
Alto estrés percibido	87	29 %
<b>Total</b>	<b>300</b>	<b>100 %</b>

Respecto a la dimensión de **sobrecarga**, el 40% de los profesionales de enfermería presentan un nivel medio de estrés percibido, mientras que el 31% de los mismos presentan un nivel bajo de estrés percibido, y solo el 29% de los encuestados presentan nivel alto de estrés percibido.

**Tabla 11.** Frecuencia de niveles de estrés percibido, dimensión Indefensión.

<b>Niveles de afrontamiento</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo estrés percibido	115	38,3 %
Medio estrés percibido	114	38 %
Alto estrés percibido	71	23,7 %
<b>Total</b>	<b>300</b>	<b>100 %</b>

Respecto a la dimensión de **Indefensión**, el 38,3% de los profesionales de enfermería presentan un nivel bajo de estrés percibido, mientras que el 38% de los mismos presentan un nivel medio de estrés percibido, y solo el 23,7% de los encuestados presentan nivel alto de estrés percibido.

#### **4.4 Niveles de afrontamiento de estrés**

**Tabla 12.** Frecuencia de niveles de afrontamiento del estrés

<b>Niveles de afrontamiento</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo afrontamiento	95	31,7 %
Medio afrontamiento	119	39,7 %
Alto afrontamiento	86	28,7 %
<b>Total</b>	<b>300</b>	<b>100 %</b>

Del total de encuestados el 39,7% presentan un nivel medio de afrontamiento de estrés, mientras que el 31,7% de los mismos presenta un nivel bajo de afrontamiento de estrés y el 28,7% de los profesionales de enfermería presentan nivel alto de afrontamiento de estrés.

#### **4.5 Prueba de hipótesis**

##### **4.5.1 Hipótesis General.**

**Tabla 13.** Niveles de estrés percibido y el afrontamiento de estrés.

		Nivel de afrontamiento de estrés			Total
		Bajo afrontamiento	Medio afrontamiento	Alto afrontamiento	
Nivel de estrés percibido	Bajo estrés percibido	15 %	13,7 %	2 %	30,7 %
	Medio estrés percibido	11,3 %	17,3 %	15,3 %	44 %
	Alto estrés percibido	5,3 %	8,7 %	11,3 %	25,3 %
Total		31,7 %	39,7 %	28,7 %	100 %

Siendo que las variables de estudio se presentan de forma categorizada en tres niveles, y estos son en la misma cantidad para ambas variables de estudio, se usó el

estadístico de chi cuadrado de Tau b de kendall, y para esto previamente se muestra una tabla que cruce de ambas variables.

**Tabla 14. Estadístico de prueba (Tau b de Kendall)**

	Valor	Error estándar asintótico <sup>a</sup>	T aproximada <sup>b</sup>	Significación aproximada
Ordinal por ordinal Tau-b de Kendall	,293	,046	6,261	,000
N de casos válidos	300			

a. No se presupone la hipótesis nula.

b. Utilización del error estándar asintótico que presupone la hipótesis nula.

En la tabla 14, se tiene que el estadístico de tau b de kendall es de 0,293 con un nivel de significancia p-valor=0,00 < 0,05, lo que significa que estamos frente a una relación positiva, lo que nos indica que a mayor valor de la variable estrés tendremos mayores valores de la variable afrontamiento del estrés. Con esto, queda comprobado la hipótesis general que señala: “Existe una relación significativa entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los Estudiantes de Posgrado de Enfermería en Universidades Privadas de Lima”.

#### 4.5.2 Hipótesis específicas

**Tabla 15. Niveles de estrés percibido, dimensión tensión y agotamiento y el afrontamiento de estrés.**

		Nivel de afrontamiento de estrés			Total
		Bajo afrontamiento	Medio afrontamiento	Alto afrontamiento	
Nivel de estrés percibido	Bajo estrés percibido	15,3%	13,7%	5,0%	34,0%
	Medio estrés percibido	12,3%	18,3%	15,3%	46,0%
	Alto estrés percibido	4,0%	7,7%	8,3%	20,0%
Total		31,7%	39,7%	28,7%	100,0%

**Tabla 16.** Estadístico de prueba (Tau b de Kendall)

		Valor	Error estándar asintótico <sup>a</sup>	T aproximada <sup>b</sup>	Significación aproximada
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	,231	,049	4,737	,000
N de casos válidos		300			

a. No se presupone la hipótesis nula.

b. Utilización del error estándar asintótico que presupone la hipótesis nula.

En la tabla 16, se tiene que el estadístico de tau b de kendall es de 0,231 con un nivel de significancia  $p\text{-valor}=0,00 < 0,05$ , lo que significa que estamos frente a una relación positiva, lo que nos indica que a mayor valor de la variable estrés (tensión y agotamiento) tendremos mayores valores de la variable afrontamiento del estrés. Con esto, queda comprobado la hipótesis específica 1 que señala: “Existe relación significativa entre el nivel de estrés en su dimensión tensión y agotamiento y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los Estudiantes de Posgrado de Enfermería en Universidades Privadas de Lima”.

**Tabla 17. Niveles de estrés percibido, dimensión de sobrecarga y el afrontamiento de estrés.**

		Nivel de afrontamiento de estrés			Total
		Bajo afrontamiento	Medio afrontamiento	Alto afrontamiento	
Nivel de estrés percibido	Bajo estrés percibido	14,7%	12,7%	3,7%	31,0%
	Medio estrés percibido	10,7%	18,0%	11,3%	40,0%
	Alto estrés percibido	6,3%	9,0%	13,7%	29,0%
Total		31,7%	39,7%	28,7%	100,0%

**Tabla 18.** Estadístico de prueba (Tau b de Kendall)

		Valor	Error estándar asintótico <sup>a</sup>	T aproximada <sup>b</sup>	Significación aproximada
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	,274	,049	5,524	,000
N de casos válidos		300			

a. No se presupone la hipótesis nula.

b. Utilización del error estándar asintótico que presupone la hipótesis nula.

En la tabla 18, se tiene que el estadístico de tau b de kendall es de 0,274 con un nivel de significancia  $p\text{-valor}=0,00 < 0,05$ , lo que significa que estamos frente a una relación positiva, lo que nos indica que a mayor valor de la variable estrés (dimensión sobrecarga) tendremos mayores valores de la variable afrontamiento del estrés. Con esto, queda comprobado la hipótesis específica 2 que señala: “Existe relación significativa entre el nivel de estrés en su dimensión sobrecarga y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los Estudiantes de Posgrado de Enfermería en Universidades Privadas de Lima”.

**Tabla 19. Niveles de estrés percibido, dimensión de Indefensión y el afrontamiento de estrés.**

		Nivel de afrontamiento de estrés			Total
		Bajo afrontamiento	Medio afrontamiento	Alto afrontamiento	
Nivel de estrés percibido	Bajo estrés percibido	17,7%	17,3%	3,3%	38,3%
	Medio estrés percibido	10,0%	15,7%	12,3%	38,0%
	Alto estrés percibido	4,0%	6,7%	13,0%	23,7%
<b>Total</b>		<b>31,7%</b>	<b>39,7%</b>	<b>28,7%</b>	<b>100,0%</b>

**Tabla 20.** Estadístico de prueba (Tau b de Kendall)

		Valor	Error estándar asintótico <sup>a</sup>	T aproximada <sup>b</sup>	Significación aproximada
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	,342	,046	7,335	,000
N de casos válidos		300			

a. No se presupone la hipótesis nula.

b. Utilización del error estándar asintótico que presupone la hipótesis nula.

- En la tabla 20, se tiene que el estadístico de tau b de kendall es de 0,342 con un nivel de significancia  $p\text{-valor}=0,00 < 0,05$ , lo que significa que estamos frente a una relación positiva, lo que nos indica que a mayor valor de la variable estrés (dimensión indefensión) tendremos mayores valores de la variable afrontamiento del estrés. Con esto, queda comprobado la hipótesis específica 3 que señala: “Existe relación significativa entre el nivel de estrés en su dimensión Indefensión y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los Estudiantes de Posgrado de Enfermería en Universidades Privadas de Lima”.

#### **4.6. Discusión de resultados**

Las aportaciones de la presente investigación se dirigen a dar información básica acerca de los niveles de estrés que presentan los profesionales de enfermería durante el curso de estudios de Postgrado, con la certeza de conocer factores de afrontamiento que utilizan para que este estrés sea manejable durante el desarrollo de su formación académica y permita continuar al individuo desarrollarse profesionalmente. La población de alumnado de Postgrado en Lima según datos del Censo Universitario INEI (2010), el 23,2% poseen edades de entre 30 a 34 años de edad y el 50.7 % de estudiantes poseen edades mayor a 35 años; estos datos coinciden con los datos encontrados en esta investigación donde se puede observar las características generales de la muestra de estudio donde el 47.3% del total de los encuestados se encuentran en un rango de edad entre 25 a 34 años, y que el 41% de los encuestados tienen edad entre los 35 a 44 años, por otro lado, el 10.30% de los encuestados tienen edad en un rango de 45 a 54 años, y solo el 1.3% tienen edad de más de 55 años (tabla 1 ); es decir, que la mayoría de profesionales de enfermería que llevan cursos de postgrado son jóvenes, esto debido a que la actual demanda laboral y a los cambios constantes en el mundo, que generan la necesidad de aumentar la productividad en las empresas, exigen, hoy en día que los profesionales de enfermería conserven su vigencia capacitándose permanentemente para garantizar así su empleabilidad, competitividad en el entorno laboral y eficiencia en el desempeño de sus funciones. Por ello, realizar estudios de postgrado, no solo permite capacitarse para enfrentar los desafíos del avance social y tecnológico, sino que amplía el nivel de conciencia de la persona a través del incremento de habilidades y competencias,

la mejora del pensamiento crítico, permitiéndole entender los problemas complejos que deben afrontar hoy en día. (INEI, 2015).

Respecto a la presencia de hijos, el 81,7% de los encuestados señalan tener hijos mientras cursan estudios de posgrado, y solo el 18,3% de los mismos mencionan no contar con hijos, es decir la mayoría de la población en estudio es padre de familia, lo cual constituye un factor añadido de estrés, el cual es mayor en las madres pues, son las madres quienes presentan mayor grado de estrés parental, ya que tiene un rol familiar principal en la crianza de los hijos pero el soporte social tiene un efecto amortiguador (Sánchez, 2015), lo cual le permite realizar otras actividades como continuar con sus estudios de postgrado para lograr el desarrollo profesional.

Por otro lado, el 62% de los encuestados son de estado civil casados, el 30,7% son solteros, el 6,3% son convivientes, y solo el 10% de los encuestados señalan ser divorciados o viudos. Según los datos recogidos nos inducen corroborar lo que otros estudios concluyen: un matrimonio feliz puede ayudar a aliviar el estrés (Pérez, 2017), ya que la pareja es un factor importante de apoyo.

Asimismo, el 62,3% de los profesionales de enfermería tienen experiencia entre los 6 a 10 años, el 22,7% de los encuestados experiencia con menos de 5 años, y el resto con experiencia mayor a 10 años, esto demuestra que en la carrera de enfermería el profesional debe estar en constante preparación y perfeccionamiento para lograr un desarrollo personal, profesional y así conseguir mejores oportunidades laborales. (Yamada, 2007)

En respuesta al primer objetivo de investigación específico que plantea establecer la relación existente entre el nivel de estrés en su dimensión tensión y agotamiento y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de postgrado de Enfermería en Universidades Privadas de Lima los resultados en la tabla 16, muestran el estadístico de tau b de kendall es de 0,231 con un nivel de significancia  $p\text{-valor}=0,00 < 0,05$ , lo que significa que estamos frente a una relación positiva. Con esto, queda comprobado la hipótesis específica 1 que señala que “Existe relación significativa entre el nivel de estrés en su dimensión tensión y agotamiento y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los Estudiantes de Posgrado de Enfermería en Universidades Privadas de Lima”, lo que nos indica que a mayor valor de la variable estrés tendremos mayores valores de la variable afrontamiento del estrés; estos resultados difieren de los encontrados por Guevara y Martínez (2018), quien en un estudio realizado en Lambayeque – Perú, en una muestra de 190 estudiantes de Enfermería en una Universidad Nacional, en donde se concluye que existe una relación indirecta entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento, cuando el estrés fue bajo predomina el afrontamiento bueno (83%) y cuando el estrés es alto, el afrontamiento tiende a ser bajo (89%); cabe resaltar que los estudiantes en estudio eran de pregrado, lo cual indica inexperiencia laboral, la inmadurez profesional y de inteligencia emocional, propia de su etapa, lo que no contribuyen a un adecuado afrontamiento del estrés en situaciones difíciles, factores que si han desarrollado los alumnos de postgrado debido a que ellos ya superaron estas etapas antes mencionadas, dándoles así una aparente ventaja en el manejo de situaciones estresantes de la vida diaria.

El segundo objetivo específico de investigación fue, establecer la relación existente entre el nivel de estrés en su dimensión sobrecarga con las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de postgrado de Enfermería en Universidades Privadas de Lima. Los resultados hallados mostrados en la tabla 18 se tiene que el estadístico de tau b de kendall es de 0,274 con un nivel de significancia  $p\text{-valor}=0,00 < 0,05$ , lo que significa que estamos frente a una relación positiva, con esto, queda comprobado la hipótesis específica 2 que señala: “Existe relación significativa entre el nivel de estrés en su dimensión sobrecarga y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los Estudiantes de Posgrado de Enfermería en Universidades Privadas de Lima”, lo que nos indica que a mayor valor de la variable estrés (dimensión sobrecarga) tendremos mayores valores de la variable afrontamiento del estrés. En el presente estudio no se encontraron antecedentes que asocie las variables estudiadas en estudiantes de postgrado, que como ya se planteó anteriormente son personas que ya se encuentran insertadas en el mundo laboral, teniendo mayores exigencias en su vida diaria como empleados, estudiantes y en la mayoría de los casos carga familiar; siendo en muchos casos estos factores catalogados como factores estresantes en un trabajador de enfermería, pero el personal de enfermería en edad madura y con mayor años de experiencia laboral han demostrado poseer niveles más bajos de estrés (Cano, 2015), ya que la experiencia y madurez les han otorgado los mecanismos necesarios para desarrollar mejores estrategias de afrontamiento.

Respondiendo a otro de los objetivos específicos de investigación que fue, establecer la relación existente entre el nivel de estrés en su dimensión indefensión con las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de postgrado de Enfermería en

Universidades Privadas de Lima, se encontró que En la tabla 20, se tiene que el estadístico de tau b de kendall es de 0,342 con un nivel de significancia  $p\text{-valor}=0,00 < 0,05$ , lo que significa que estamos frente a una relación positiva, lo que nos indica que a mayor valor de la variable estrés (dimensión indefensión) tendremos mayores valores de la variable afrontamiento del estrés. Con esto, queda comprobado la hipótesis específica 3 que señala: “Existe relación significativa entre el nivel de estrés en su dimensión Indefensión y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los Estudiantes de Posgrado de Enfermería en Universidades Privadas de Lima”. En el la vida diaria de un profesional de enfermería la indefensión aprendida es tal vez uno de los fenómenos psicológicos cuya importancia afecta al plano existencial como ser humano, cuya investigación y respuestas de la ciencia determinara la mejor manera en que nos relacionemos los unos con los otros. Según Flores y Gonzales (2013 citado por Solís y Ruiz 2020) “La indefensión aprendida es un estado psicológico en donde una persona cree estar indefenso, sin algún control de las circunstancias y todo lo que intente es inútil. El resultado es que el individuo se halla pasivo frente a momentos dolorosos o dañinos, pese a tener la alternativa de cambiarlos”; asimismo Marrero (2016) refiere, la indefensión aprendida se caracteriza por la incapacidad que tiene la persona para obtener respuestas respecto a situaciones de riesgo y de esta forma evite el daño. Según lo anteriormente señalado y los resultados presentados en la presente investigación se puede apreciar que estudiantes de postgrado de Enfermería en Universidades Privadas de Lima han desarrollado estrategias de afrontamiento que le permiten superar el estado de indefensión y de esta manera poder manejar el estrés que tiene en su vida diaria.

Finalmente, respecto al objetivo general de investigación de determinar la relación existente entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los Estudiantes de Posgrado de Enfermería en Universidades Privadas de Lima, se encontró que se tiene que el estadístico de tau b de Kendall es de 0,293 con un nivel de significancia  $p\text{-valor}=0,00 < 0,05$ , lo que significa que estamos frente a una relación positiva, lo que nos indica que a mayor valor de la variable estrés tendremos mayores valores de la variable afrontamiento del estrés. Con esto, queda comprobado la hipótesis general que señala: “Existe una relación significativa entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los Estudiantes de Posgrado de Enfermería en Universidades Privadas de Lima”. Los resultados encontrados difieren con los resultados encontrados por Carrión (2017), Santos (2017) y Blanco y colaboradores (2015) donde encontraron niveles altos de estrés, en estudiantes universitarios de ciencias de la salud, cuyas manifestaciones se ven reflejadas en síntomas físicos, psicológicos y respuestas conductuales. Asimismo, se encontró concordancia con el estudio realizado por Estrella y Espinoza (2019) en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería donde se encontró que existe una relación significativa entre los estresores académicos y el uso de estrategias de afrontamiento; con lo cual se puede inferir que debido a la naturaleza del trabajo de las profesionales de enfermería es importante manejen estrategias y herramientas adecuadas para evitar el estrés o las situaciones que lo generen (Velásquez, 2015) y esto se ira adquiriendo con la experiencia laboral y la madurez emocional que dan los años.

## CAPITULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 Conclusiones

- Se ha determinado que el estrés percibido en profesionales de enfermería que estudian posgrado esta relacionado con las estrategias de afrontamiento del estrés, esto debido a que el estadístico de tau b de kendall fue de 0,293 con un nivel de significancia  $p\text{-valor}=0,00 < 0,05$ , lo que significa que estamos frente a una relación positiva, lo que nos indica que a mayor valor de la variable estrés percibido tendremos mayores valores de la variable afrontamiento del estrés.

- Teniendo en consideración la hipótesis específica 1 que plantea: “Existe relación significativa entre el nivel de estrés en su dimensión sobrecarga y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los Estudiantes de Posgrado de Enfermería en Universidades Privadas de Lima” se comprueba por el análisis realizado, que el estadístico de tau b de kendall es de 0,231 con un nivel de significancia  $p\text{-valor}=0,00 < 0,05$ , lo que significa que estamos frente a una relación positiva, lo que nos indica que a mayor valor de la variable estrés (dimensión tensión y agotamiento) tendremos mayores valores de la variable afrontamiento del estrés.

- Teniendo en consideración la hipótesis específica 2 que plantea: “Existe relación significativa entre el nivel de estrés en su dimensión tensión y agotamiento y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los Estudiantes de Posgrado de Enfermería en

Universidades Privadas de Lima” se comprueba por el análisis realizado, que el estadístico de tau b de kendall es de 0,274 con un nivel de significancia  $p\text{-valor}=0,00 < 0,05$ , lo que significa que estamos frente a una relación positiva, lo que nos indica que a mayor valor de la variable estrés (dimensión sobre carga) tendremos mayores valores de la variable afrontamiento del estrés.

- Teniendo en consideración la hipótesis específica 3 que plantea: “Existe relación significativa entre el nivel de estrés en su dimensión Indefensión y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los Estudiantes de Posgrado de Enfermería en Universidades Privadas de Lima” se comprueba por el análisis realizado, que el estadístico de tau b de kendall es de 0,342 con un nivel de significancia  $p\text{-valor}=0,00 < 0,05$ , lo que significa que estamos frente a una relación positiva, lo que nos indica que a mayor valor de la variable estrés (dimensión indefensión) tendremos mayores valores de la variable afrontamiento del estrés.

## **5.2 Recomendaciones**

- Se recomienda continuar con los estudios sobre el estrés a nivel del personal de salud en la mayor cantidad de establecimientos de salud en el país y con la data obtenida generar un banco de posibles soluciones a la problemática y con ello revertir la tendencia negativa que la población tiene en relación a las capacidades del personal en relación a su formación especializada (posgrado).

- Se recomienda al personal jerárquico y administrativo de los establecimientos de salud y escuelas de posgrado de las universidades el que se ha desarrollado la presente investigación a tener en cuenta los resultados del presente a fin de generar las políticas

necesarias que coadyuven a la mejora sustantiva de esta problemática a fin de mejorar el buen desempeño en los estudios de posgrados de los profesionales de salud.

- Se recomienda a los demás profesionales de la salud a proseguir los estudios de la presente problemática y al manejo de mayor cantidad de variables directas o indirectas que puedan influir en el estrés y de esta manera identificar cuantitativamente su impacto y con ello rebatir la tendencia negativa de estrés en pleno proceso de especialización del personal de salud.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cox, T., Griffiths, A., & Rial González, E. (2005). Investigación sobre el estrés relacionado con el trabajo. Luxemburgo: Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo.
- Agencia Europea para la Salud y la Seguridad en el Trabajo. (2015). Scielo España. *Noticias desde la Agencia Europea para la Salud y la Seguridad en el Trabajo*, 18, 1, 30 - 32. Barcelona. Obtenido de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-25492015000100010](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-25492015000100010)
- Alcoser Villacis , A. Y. (2012). *“Estrategias de Afrontamiento en adolescentes de 12 a 15 años con embarazos no planificados, usuarias del Centro de Atención Integral del Adolescente del Área 17 del Cantón Durán.* Guayaquil: Universidad de Guayaquil.
- Amaris, M., Madariaga, C., Valle , M., & Zambrano, M. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico.* Psicología desde el Caribe, Colombia. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Aparicio Cruz , D. P., Di-Colloredo, C., & Moreno, J. (2007). Descripción de los Estilos de Afrontamiento en Hombres y Mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 1(2), 125 - 156. Recuperado el 23 de 10 de 2019, de <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224996002.pdf>
- Asociacion Universitaria Iberoamericana de PostGrado. (2002). *Gestion de la Calidad del PostGrado en Iberoamerica. Experiencias Nacionales.* Salamanca: Ediciones AUIP.

- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista CON-CIENCIA*, 2(1), 117 - 125.
- Ayala Charfuelan , C. P., & Zabala Villarreal, R. E. (2010). Influencia del Estrés Laboral en el Personal de Enfermería que Brinda Atención al Paciente que Acude al Servicio de Medicina Interna del Hospital Luis G. Dávila de la Ciudad De Tulcán De Noviembre 2009 A Agosto 2010. Ibarra, Ecuador: Universidad Técnica del Norte.
- Berrío , N., & Mazo, R. (2011). Estres Academico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3, 65-82.
- Blanco Blanco, K., Cantillo Martínez, N., Castro González, Y., Downs Bryan, A., & Romero Villadiego, E. (2015). *Estrés Académico en los Estudiantes del área de la Salud en una Universidad Pública, Cartagena*. Cartagena de Indias: Universidad De Cartagena.
- Carrion Gutierrez, M. A. (2017). *Descripcion del Perfil de Estrés Académico en Universitarios y Tecnicas para su Manejo*. La Paz: Universidad Mayor de San Andrés.
- Chota Izuiza, D., Mifflin Rosay, M. E., & Landeo Palomino, J. G. (2017). *Percepción de Factores que Influyen en la Deserción entre los Maestristas de una Universidad Pública y de una Universidad Privada*. Lima: Universidad Marcelino Champagnat.
- Di Colloredo, C., Aparicio, D., & Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Articulo de Revista. Psicologia. Avances de la disciplina*, Bogota. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224996002.pdf>
- Estrella Astuhuamán, K. M., & Espinoza Aquino, P. L. (2019). *Estresores académicos y su relación con las estrategias de Afrontamiento en Alumnos de la Carrera de Enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018*. Cerro Pasco: Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

- Fernández , E. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional*. Universidad de Leon, Leon, Mexico. Obtenido de <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%C3%81NDEZ%20MART%C3%8DNEZ,%20MAR%C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence=1>
- Flores, G. C. (2017). *Síndrome de Bournot en enfermeras del servicio de emergencia del Hospital San José Callao - Perú 2015 (Tesis especialidad)*. Lima: UNMSM.
- Garcia, M., & Gil, M. (2016). *El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud*. Universidad de Zaragoza, Zaragoza, España. Obtenido de <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4131.pdf>
- Granero , L. A. (2017). *Calidad de vida laboral de las enfermeras.Evaluación y propuestas de mejora (Tesis doctoral)*. Barcelona, España: Universidad de Barcelona. Recuperado el 23 de Octubre de 2019, de [https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/404610/AGL\\_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/404610/AGL_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Guevara Neyra , K. I., & Martínez Suyón , R. (2018). *Relación Entre el Nivel de Estrés y Estrategias de Afrontamiento de las Estudiantes de Enfermería en una Universidad Nacional. Lambayeque- 2017*. Lambayeque: Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.
- Jimenez Hinostroza , M. T. (2019). *Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés en Internos de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista*. Lima: Universidad Privada San Juan Bautista.
- Lazarus S., R., & Folkman, S. (2008). *Estrés y procesos cognitivos*. Madrid: Martinez Roca.
- Mayordomo, R. T. (2013). *Afrontamiento, Resiliencia y Bienestar a lo Largo del Ciclo Vital(Tesis Doctoral)*. Valencia: Universidad de Valencia.

- Organizacion Mundial de la Salud. (03 de Enero de 2020). *Organizacion Mundial de la Salud. Sitio web Mundial*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Ospina, A. (2016). Sintomas, niveles de estres y estrategias de Afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una insttucion de educacion superior militar: Analisis Comparativo. *Tesis de Maestria*. Universidad Catolica de Colombia, Bogota. Obtenido de <https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/3161/4/TESIS%20DE%20MAESTR%C3%8DA%20%20Andr%C3%A9s%20Ospina%20Stepanian.pdf>
- Santos Morocho, J. (2017). *Prevalencia de Estrés Académico y Factores Asociados en Estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Cuenca, 2016*. Cuenca: Universidad de Cuenca.
- Urbano, E. (2019). *Estilos de afrontamiento al estres y bienestar psicologico en adolescentes de la escuela de lideres escolares de Lima norte - 2017*. Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Peru.
- Yamada, G. (2007). *Retornos a la Educación Superior en el Mercado Laboral: ¿Vale la Pena el Esfuerzo?* Lima: Consorcio de Investigación Económica y Social.

## ANEXOS

### ANEXO A

#### INSTRUMENTO

##### PRESENTACIÓN:

Estimado colega, mi nombre es Evelin Vasquez Condori estoy realizando una investigación que tiene como objetivo Determinar la relación existente entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes Enfermería de la unidad de Post Grado, la información que brinde es totalmente Anónima, por lo cual solicito su valiosa colaboración, le agradezco de antemano su colaboración.

**Profesión:**

**Edad:**

**Tiene Ud Hijos:** Si ( ) No ( )

**Sexo:** Femenino: ( ) Masculino: ( )

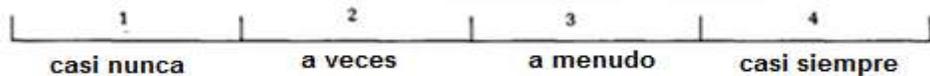
**Estado Civil:** Soltera ( ) Casada ( ) Conviviente ( ) Divorciado ( ) Viudo ( )

**Años de Experiencia:**

#### Cuestionario de Estrés Percibido (CEP)

##### INSTRUCCIONES:

Se le pide que conteste a las 30 cuestiones que siguen según la frecuencia con que se dan en su vida: se puntúa 1(casi nunca), 2 (a veces), 3 (a menudo) o 4 (casi siempre)



1	Se siente descansado	1	2	3	4
2	Siente que se le hacen demasiado peticiones	1	2	3	4
3	Esta irritable o malhumorado	1	2	3	4
4	Tiene demasiadas cosas que hacer	1	2	3	4
5	Se siente solo o aislado	1	2	3	4
6	Se encuentra sometido a situaciones conflictivas	1	2	3	4
7	Siente que está haciendo cosas que realmente le gustan	1	2	3	4
8	Se siente cansado	1	2	3	4
9	Teme que no pueda alcanzar todas sus metas	1	2	3	4
10	Se siente tranquilo	1	2	3	4
11	Tiene que tomar demasiadas decisiones	1	2	3	4
12	Se siente frustrado	1	2	3	4

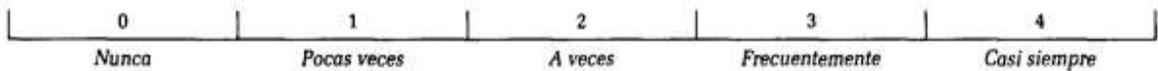
13	Se siente lleno de energía	1	2	3	4
14	Se siente tenso	1	2	3	4
15	Sus problemas parecen multiplicarse	1	2	3	4
16	Siente que tiene prisa	1	2	3	4
17	Se siente seguro y protegido	1	2	3	4
18	Tiene muchas preocupaciones	1	2	3	4
19	Esta bajo la presión de otras personas	1	2	3	4
20	Se siente desanimado	1	2	3	4
21	Se divierte	1	2	3	4
22	Tiene miedo al futuro	1	2	3	4
23	Siente que hace cosas por obligación, no porque quiera hacerlas	1	2	3	4
24	Se siente criticado o juzgado	1	2	3	4
25	Se siente alegre	1	2	3	4
26	Se siente agotado mentalmente	1	2	3	4
27	Tiene problemas para relajarse	1	2	3	4
28	Se siente agobiado por la responsabilidad	1	2	3	4
29	Tiene tiempo suficiente para usted	1	2	3	4
30	Se siente presionado por los plazos de tiempo				

## ANEXO B

### Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)

#### INSTRUCCIONES:

A continuación, se describirán maneras de pensar y comportarse que las personas suelen emplear al momento de **afrentar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida**. Estas formas de afrontamiento especificadas **no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras**. Para responder Ud. tiene que leer con detención cada una de las formas de afrontamiento descritas y recordar en qué medida **Ud. la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés**. Dibuje un **círculo** alrededor del número que mejor represente el grado que empleó. **Piense Ud. en un acontecimiento o situación o problemas más estresantes vividos recientemente [aproximadamente durante el pasado año]** y responda con total sinceridad



#### ¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

1	Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente	0	1	2	3	4
2	Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal	0	1	2	3	4
3	Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema	0	1	2	3	4
4	Descargué mi mal humor con los demás	0	1	2	3	4
5	Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas	0	1	2	3	4
6	Le conté a familiares o amigos cómo me sentía	0	1	2	3	4
7	Asistí a la Iglesia	0	1	2	3	4
8	Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados	0	1	2	3	4
9	No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas	0	1	2	3	4
10	Intenté sacar algo positivo del problema	0	1	2	3	4
11	Insulté a ciertas personas	0	1	2	3	4

12	Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
13	Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema	0	1	2	3	4
14	Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)	0	1	2	3	4
15	Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo	0	1	2	3	4
16	Comprendí que yo fui el principal causante del problema	0	1	2	3	4
17	Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás	0	1	2	3	4
18	Me comporté de forma hostil con los demás	0	1	2	3	4
19	Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
20	Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema	0	1	2	3	4
21	Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema	0	1	2	3	4
22	Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema	0	1	2	3	4
23	Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación	0	1	2	3	4
24	Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes	0	1	2	3	4
25	Agredí a algunas personas	0	1	2	3	4
26	Procuré no pensar en el problema	0	1	2	3	4
27	Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal	0	1	2	3	4
28	Tuve fe en que Dios remediaría la situación	0	1	2	3	4
29	Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas	0	1	2	3	4
30	Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema	0	1	2	3	4
31	Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga»	0	1	2	3	4
32	Me irrité con alguna gente	0	1	2	3	4
33	Practiqué algún deporte para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
34	Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir	0	1	2	3	4
35	Recé	0	1	2	3	4
36	Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	0	1	2	3	4

37	Me resigné a aceptar las cosas como eran	0	1	2	3	4
38	Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor	0	1	2	3	4
39	Luché y me desahogué expresando mis sentimientos	0	1	2	3	4
40	Intenté olvidarme de todo	0	1	2	3	4
41	Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos	0	1	2	3	4
42	Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar	0	1	2	3	4

**¡Gracias por su participacion!**



			Indefensión	<p>-Se siente presionado por los plazos de tiempo</p> <p>-Tiene que tomar demasiadas decisiones</p> <p>-Siente que se le hacen demasiadas peticiones</p> <p>-Se siente agotado mentalmente</p> <p>-Siente que tiene prisa</p> <p>-Tiene muchas preocupaciones</p> <p>Se siente solo o aislado</p> <p>-Tiene miedo del futuro</p> <p>-Siente que hace cosas por obligación, no porque quiera hacerlas</p> <p>-Se siente criticado o juzgado</p> <p>-Está bajo la presión de otras personas</p> <p>-Se siente desanimado</p>	
--	--	--	-------------	--	--

				<p>-Sus problemas parecen multiplicarse</p> <p>-Teme que no pueda alcanzar todas sus metas</p> <p>-Se siente frustrado</p>	
Niveles de Estrategias de Afrontamiento	<p>Son los esfuerzos cognitivos y conductuales que realiza la persona para manejar situaciones estresantes y llegar a un equilibrio. El afrontamiento incluye cualquier cosa que el individuo piense o haga para intentar adaptarse al estrés generado por diversas situaciones o fuentes de estrés.</p>	<p>Es toda acción que refiere realizar el personal de enfermería para adaptarse a situaciones de estrés Percibido, el cual será medido con cada una de las 42 formas de afrontamiento del Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)</p>	<p>Cognitivo</p> <p>Afectivo</p> <p>Conductual</p>	<p>-Se encuentra sometido a situaciones conflictivas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Religión</li> <li>- Auto focalización Negativa</li> <li>- Reevaluación Positiva</li> <li>- Expresión Emocional Abierta</li> <li>- Evitación</li> <li>- Búsqueda de Apoyo Social</li> <li>- Solución del Problema</li> </ul>	<p>BAJO</p> <p>MEDIO</p> <p>ALTO</p>

--	--	--	--	--	--