



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y RESILIENCIA EN EGRESADOS DE UNA
UNIVERSIDAD PÚBLICA EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR COVID 19**

TESIS

Para optar el título profesional de Licenciada en Psicología

AUTORA

Pérez Dávila, Zaida Teresa (0009-0008-9108-6378)

ASESORA

Matos Ramírez, Patricia Roxana (0000-0001-9624-5528)

Lima, Perú

2023

Metadatos Complementarios

Datos de autor

AUTORA: Pérez Dávila, Zaida Teresa

Tipo de documento de identidad de la AUTORA: DNI

Número de documento de la AUTORA: 72534097

Datos de asesor

ASESORA: Matos Ramírez, Patricia Roxana

Tipo de documento de identidad de la ASESORA: DNI

Número de documento de identidad de la ASESORA: 08889873

Datos del jurado

JURADO 1: Córdova Cadillo, Alberto. DNI 08458178. ORCID 0000-0002-8221-3960

JURADO 2: Espíritu Salinas, Natividad Marina. DNI 09136467. ORCID 0000-0001-6621-4405

JURADO 3: Tauro Uriarte, Talia Beatriz. DNI 08194254. ORCID 0000-0002-7446-4284

JURADO 4: Matos Ramírez, Patricia Roxana. DNI 08889873. ORCID 0000-0001-9624-5528

Datos de la investigación

Campo del conocimiento OCDE: 5.01.00

Código del Programa: 313016

ANEXO N°1

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, Zaida Teresa Pérez Dávila,
con código de estudiante número 201312313, con DNI N° 72534097,
con domicilio en Jr. Apolo M9 Alb Lote 24, urb Sagitario, Santiago de Surco,
distrito Santiago de Surco, provincia y departamento de Lima,
en mi condición de bachiller en Psicología de la Facultad
Psicología, declaro bajo juramento que la presente tesis titulada:
" Estilos de Afrontamiento y Resiliencia en egresados de una
universidad pública en el contexto de la pandemia por COVID 19 "

es de mi única autoría, bajo el asesoramiento del docente Patricia Matos,
y no existe plagio y/o copia de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de
investigación presentado por cualquier persona natural o jurídica ante cualquier institución
académica o de investigación, universidad, etc; La cual ha sido sometida al antiplagio Turnitin y
tiene el 16% de similitud final.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en la tesis, el
contenido de estas corresponde a las opiniones de ellos, y por las cuales no asumo
responsabilidad, ya sean de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o de internet.

Asimismo, ratifico plenamente que el contenido íntegro de la tesis es de mi conocimiento y
autoría. Por tal motivo, asumo toda la responsabilidad de cualquier error u omisión en la tesis y
soy consciente de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de falsa declaración, me someto a lo dispuesto en las normas de la Universidad Ricardo
Palma y a los dispositivos legales nacionales vigentes.

Surco, 24 de octubre de 2023



Nombres y Apellidos: Zaida Pérez Dávila

DNI Nro. 72534097

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y RESILIENCIA EN EGRESADOS DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR COVID. 19

INFORME DE ORIGINALIDAD

16%
INDICE DE SIMILITUD

17%
FUENTES DE INTERNET

6%
PUBLICACIONES

12%
TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Ricardo Palma Trabajo del estudiante	8%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	4%
3	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	1%
4	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	<1%
6	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	<1%
7	www.dspace.uce.edu.ec Fuente de Internet	<1%
8	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	<1%



Leslie Denise Tantaleán Oliva
Mg. Leslie Denise Tantaleán Oliva
Unidad de Grados y Títulos
JEFA

Dedicatoria

El presente trabajo de investigación está dedicado especialmente a mi madre, Zarela, por ser la persona que me ha apoyado en todo el camino, dándome ánimos y empujándome hacia adelante cuando las circunstancias no han estado a mi favor; por inculcarme el no rendirme, esforzarme por lo que quiero y siempre dar lo mejor. Por su comprensión y su inagotable amor.

A mi hermana, Zarela, que estuvo conmigo en el proceso, siempre pendiente de mí y de los pasos que daba.

A mi sobrina, Paula, a quien quiero servir de ejemplo para que siga sus sueños y cumpla todo lo que se proponga en el largo camino que le falta por recorrer.

A mis primos, Braulio y Leyla, que me brindaron su mano y su amistad cuando las necesitaba, alentándome a continuar.

A Rex, por su compañía, perenne a mi lado durante todo este tiempo, siendo un gran apoyo emocional; hoy agradezco su significativo paso por mi vida, con cariño te recordaré.

A Memo, quién llegó para aliviar la pérdida y para enseñarme a abrir mi corazón nuevamente.

A las personas que conocí realizando esta investigación.

A los estudiantes egresados que batallaron mucho terminar la universidad y encontrar un sustento económico dentro del contexto tan complicado que nos tocó vivir.

Finalmente, me dedico este trabajo a mí, por nunca darme por vencida a pesar de las dificultades que se me hayan presentado en el camino, por tener la fortaleza de avanzar y solamente mirar atrás para mejorar cada día personal como profesionalmente.

Agradecimiento

A mis allegados por sus constantes muestras de cariño y apoyo;

A quienes aceptaron participar en este proyecto;

A mi asesora, Mg. Patricia Matos, por su guía, paciencia y tiempo brindado.

INTRODUCCION

La crisis por la pandemia de la COVID-19 generó problemas económicos y en el mercado laboral, según el FMI el PBI en el mundo disminuyó en tres por ciento, lo cual reflejó una disminución del empleo en plena situación pandémica, siendo afectados la población joven. Sin embargo, cabe reconocer que incluso en tiempos prepandémicos, los jóvenes ya presentaban problemas en insertarse al mercado laboral. Hoy aquellos que se encuentran trabajando corren el riesgo de perderlo por motivos pandémicos, persistiendo el aumento de brechas salariales y de género. Además, la crisis económica y financiera mundial y del país, fueron manifiestamente más pronunciadas para los egresados universitarios que buscaban empleo, entre los cuales se encuentran los egresados de universidad que se incorporaban por primera vez al mercado de trabajo. Esto ha conllevado a que este grupo ante el desempleo, las exigencias del mercado y fuerte competitividad manifiesten estrés, teniendo que enfrentar diversas situaciones amenazantes en el proceso de búsqueda de empleo y frente a la poca oferta de estos, convirtiéndose en una demanda desmesurada. Si bien el estrés provee de energía para conseguir metas y adaptarse a los acontecimientos externos, cambiantes y adversos, son los recursos personales que activan acciones cognitivas y afectivas ayudando a devolver el equilibrio o suprimir la perturbación, conllevando a afrontar las adversidades mediante la resiliencia (Espinosa et al., 2020).

Respecto a resiliencia entendida como la interacción de personas a nivel intrapsíquico y el ambiente de tipo social, permitiendo el equilibrio ante contextos patógenos, demandantes y exigentes vinculado al desempleo y el estrés económico. Los jóvenes resilientes se desenvuelven en una dinámica de interacción positiva, protegiéndolos de circunstancias negativas como es el caso del desempleo y el estrés económico. Es así como ambas variables están íntimamente relacionados, sabiendo que en conjunto disminuyen el estrés (Castagnola et al., 2021). Desde lo expuesto, surgió la motivación para investigar la existencia de relación entre ellas. Participando 180 egresados de universidad, cuyos datos fueron tratados para obtener la correlación mediante el estadístico r de Pearson. La investigación se expone en capítulos diversos.

ÍNDICE

	Pág.
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Introducción	v
Índice	vii
Índice de tablas	ix
Capítulo I. Planteamiento del estudio	1
1.1. Formulación del problema	
1.2. Objetivos	
1.3. Importancia y justificación del estudio	
1.4. Limitaciones del estudio	
Capítulo II. Marco teórico	
2.1. Marco histórico	
2.2. Investigaciones relacionadas con el tema	
2.3. Bases teórico-científicas del estudio	
2.4. Definición de términos básicos	
Capítulo III. Hipótesis y variables	
3.1. Supuestos científicos	
3.2. Hipótesis	
3.3. Variables de estudio	

Capítulo IV. Método

4.1. Población y muestra

4.2. Tipo y diseño de investigación

4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

4.4. Procedimiento y técnicas de procesamiento de datos

Capítulo V. Resultados

5.1. Presentación de datos

5.2. Análisis y discusión

Capítulo VI. Conclusiones y recomendaciones

6.1. Conclusiones generales y específicas

6.2. Recomendaciones

6.3. Resumen. Palabras clave

6.4. Abstract. Key words

Referencias

Anexos

ÍNDICE DE TABLAS

Pág.

- Tabla 1. Definición operacional de las variables afrontamiento al estrés y resiliencia
- Tabla 2. Variable control
- Tabla 3. Baremo de la escala de afrontamiento al estrés
- Tabla 4. Baremo de la escala de resiliencia
- Tabla 5. Características sociodemográficas de la muestra
- Tabla 6. Medidas de tendencia central de la variable afrontamiento al estrés obtenidas en los participantes de la muestra
- Tabla 7. Medidas de tendencia central de la variable resiliencia obtenidas en los participantes de la muestra
- Tabla 8. Distribución de frecuencia y porcentaje de afrontamiento al estrés considerando sus dimensiones hacia el cual se orientaron los participantes de la muestra (n = 180)
- Tabla 9. Distribución de frecuencia y porcentaje de resiliencia en general hacia el cual se orientaron los participantes de la muestra (n = 180)
- Tabla 10. Distribución de frecuencia y porcentaje de resiliencia considerando sus dimensiones hacia el cual se orientaron los participantes de la muestra (n = 180)
- Tabla 11. Prueba de normalidad Kolmogorov Smirnov
- Tabla 12. Correlación entre afrontamiento al estrés considerando sus dimensiones con resiliencia mediante el coeficiente r de Pearson (n = 180)
- Tabla 13. Prueba t de student de comparación de las medias muestrales respecto al afrontamiento al estrés centrado en el problema entre participantes hombres y mujeres
- Tabla 14. Prueba t de student de comparación de las medias muestrales respecto al afrontamiento al estrés centrado en la emoción entre participantes hombres y mujeres

Tabla 15. Prueba t de student de comparación de las medias muestrales respecto al afrontamiento al estrés centrado en la evitación entre participantes hombres y mujeres

Tabla 16. Prueba t de student de comparación de las medias muestrales respecto a resiliencia entre participantes hombres y mujeres

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1. Formulación del problema

La pandemia afectó la población en general trajo como consecuencia la instauración de la cuarentena, a fin de evitar el contagio. Ello afectó el normal desenvolvimiento de las empresas y alterando las labores de los trabajadores, declarándose que el trabajo debería ser remoto (Wang et al., 2020; Caballero y Campo, 2020; Nicola et al., 2020; Lorenzo et al., 2020; Lima et al., 2020). Ello no sólo ha afectado aquellos que habían venido laborando, también aquellos quienes han egresado de una especialidad profesional universitaria con la expectativa de ingresar al mercado laboral. El estudio del empleo a nivel mundial encuestó a 10,000 jóvenes entre 18 y 29 años, durante el Covid 19, refiriendo que 17% perdieron sus empleos por distintos factores (Organización Internacional del Trabajo [OIT], 2020). Dentro de los datos referidos la OIT (2020) señaló que de este grupo de encuestados y desempleados 65.8% aún no habían concluido estudios superiores y 25% era egresado de alguna profesión. Indicando que en un futuro inmediato no tenían oportunidad de acceder a algún tipo de empleo, considerando que aquellos que no habían terminado la carrera no tenían conocimientos completos para ejercer la profesión y otros que habían egresado recientemente no tenían experiencia.

A nivel de la Región Latinoamericana, en México, la Encuesta Nacional de Egresados (2021) reportó que los jóvenes egresados de universidad o de carrera técnica, se enfrentaba a una situación complicada para insertarse al mercado laboral, considerando el panorama negativo a nivel laboral ocasionado por la pandemia, caracterizándose la mayoría de los empleos por brindar sueldos bajos y nulas prestaciones (INEGI, 2021). En el Perú, la realidad no era diferente. Es así como en el mercado de trabajo peruano el empleo disminuyó en veinticinco por ciento entre febrero y marzo en Lima metropolitana en el año 2020. dejando de trabajar más de un millón de personas, y alrededor de veinticuatro mil no estaban motivados para buscar empleo (Laboral, 2021).

Por otro lado, en mayo del 2020, más del setenta por ciento de jóvenes de 18 años en Lima Metropolitana y Callao realizaba labores no remuneradas, en comparación al más de veinte por ciento que si lo realizaba. Bajo este panorama el mercado laboral para profesionales fue el

trabajo remoto o el trabajo informal, grupo en el cual se encontraban los egresados de universidad. Inclusive, desde el año 2019, el Ministerio de Trabajo Promoción al Empleo, ya informaba que las carreras de administración, ingeniería, contabilidad e informática eran las que tenían mayor posibilidad de conseguir empleo, no corriendo la misma suerte las profesiones de ciencias sociales (Ministerio de Trabajo y Promoción al Empleo, 2019). En estos tiempos de pandemia, la necesidad de encontrar empleo era vital, tornándose el desempleo un problema psicosocial.

El tiempo que dure el desempleo afecta la salud, ya que cuando más tiempo dure, más efectos nocivos tendrá, presentándose casos con prevalencia de estrés (Ortiz, 2019). El factor desempleo genera perturbación psicológica, afectando la autoestima, la relación familiar y el contexto en general (Chávez, 2014). Previo a la pandemia, más de doscientos cincuenta millones en el orbe y cien millones en Latinoamérica presentaban problemas psicosomáticos por motivos de estrés (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2015). Asimismo, cuarenta y ocho por ciento de personas con estrés, su vida laboral estuvo afectada (Asociación de Psiquiatría Americana, 2016). A raíz de la pandemia diversos estudios demostraron la prevalencia de estrés en entornos laborales en los cuales había la posibilidad de despidos, es así como Zhao et al. (2020) en China, refieren que, en trabajadores, pese a factores protectores en las empresas, presentaron distrés (56%). Liu et al. (2020), señalaron que el estrés en trabajadores conllevó a manifestar falta de regulación emocional (45%), inestabilidad emocional (55%) y agotamiento psicológico (38%). Sandín et al. (2020), revelaron que cuarenticinco por ciento de colaboradores presentaban estrés y 56% con sintomatología de ansiedad.

Bajo el panorama expuesto, el afrontamiento al estrés, que mediante el empleo de estrategias es posible disminuir lo nocivo de éste en las personas. Que mediante los propios mecanismos es posible empoderar actitudes y afrontar situaciones entre ellas el estrés, potenciando lo que se denomina resiliencia (Wagnild y Young, 1993). El estudio considera que con el trabajo conjunto de ambos constructos es posible, mejorar la calidad de vida de aquellos que se encuentran desempleados y deben afrontar situaciones diversas producto de la pandemia por Covid 19, entre ellos la superación del desempleo.

A lo expuesto se presenta la siguiente interrogante. ¿Cuál es la relación existente entre los estilos de afrontamiento al estrés y resiliencia en egresados de una universidad pública en el contexto pandémico?

1.2.Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Evaluar la manera que los estilos de afrontamiento al estrés se relacionan con la resiliencia en egresados de una universidad pública en el contexto pandémico.

1.2.2. Objetivos específicos

O₁ Establecer la relación existente entre los tres estilos de afrontamiento al estrés con resiliencia en egresados de una universidad pública en el contexto pandémico.

O₂ Comparar los estilos de afrontamiento al estrés considerando el sexo en egresados de una universidad pública en el contexto pandémico.

O₃ Comparar el nivel de resiliencia considerando el sexo en egresados de una universidad pública en el contexto pandémico.

1.3.Importancia y justificación del estudio

Considerando que el aumento de estrés en egresados universitarios entre los años 2020 – 2021, en momentos de la convivencia con la pandemia por el COVID 19, quienes para ingresar al mercado laboral han presentado una serie de obstáculos, estando sometidos a estrés importante, al cual deben afrontar. Basado en ello el estudio presenta importancia en la medida que se busca estudiar la capacidad de afrontar las adversidades presentadas a la hora de buscar empleo en los egresados. Cabe considerar que existen diversos estudios entre ambas variables en grupos de

docentes, enfermeras, médicos, colaboradores de diferentes ramos empresariales, siendo limitados aquellos en el campo laboral a nivel de egresados universitarios.

El aporte teórico radica en la profundización de las variables enunciando la forma cómo se presentó las características y funcionalidad de ambas variables, al momento en que las restricciones en el mercado laboral a las cuales los egresados universitarios están expuestos. Desde la perspectiva metodológica, se trabajó con instrumentos con propiedades psicométricas adaptadas a Lima, obteniéndose datos de manera objetiva acerca de las dos variables aplicado en egresados en búsqueda de ingresar al mercado laboral en momentos de la pandemia. Desde la perspectiva práctica, los resultados brindaron lineamientos claros y objetivos para promover la resiliencia y el fortalecimiento personal que les permita afrontar situaciones estresantes en la búsqueda de empleo producto de la necesidad de inmersas en el mercado laboral en situaciones de crisis.

1.4. Limitaciones del estudio

Los resultados solo se generalizarán a una muestra con similares características. Por otro lado, durante el proceso del estudio se halló dificultad en la administración de los instrumentos, debido a que aún el país se encontraba en la crisis pandémica, siendo la evaluación de manera remota mediante el envío de un enlace donde se encontraba el formulario a responder, lo cual limitó el contacto con la investigadora para brindar explicaciones necesarias sobre las preguntas en los ítems de manera personal. Asimismo, otra limitación fue el problema de conectividad en la red, demorando el envío de los formularios resueltos.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Marco histórico

El afrontamiento al estrés, existen diferentes estudios que sustentan su evolución histórica en base a trabajos diversos, es así como Pearling y Schooler (1978, citados en Poletti y Dobbs, 2015), quienes, desde la perspectiva psicoanalista, eran los mecanismos de defensa como respuesta del YO los encargados de afrontar el estrés producidos en el medio interno como externo. Scheier y Carver en 1988, basándose en Lazarus y Folkman en el año 1986 y Bandura en 1978 sobre la autoeficacia, refiriendo que los aspectos cognitivos juntamente con las conductas constantemente cambiantes controlan las demandas propias del sujeto como del medio externo que son poco manejables por los recursos personales, sin embargo, son autorregulables (Vidal, 2018). Lazarus y Folkman (1989) propusieron que, ante el estrés, la autorregulación interna enfrenta la perturbación emocional (Martínez, 2009). Sadin (1995) consideró en sus estudios que la cognición y comportamiento son utilizados para poner fin a una situación de estrés. Fernández (1997) señaló que el afrontamiento al estrés depende de los recursos de las personas ante las amenazas que se presenten. Barra (2003, como se citó en Barraza, 2020) señala que ella regula el malestar emocional. Por su parte, Castaño y León (2010) vieron el involucramiento del aspecto cognitivo, emocional y conductual de a persona como parte de los recursos de la persona, los cuales empleará en la transacción (Hombrados, 2015).

Respecto a la resiliencia, en la antigüedad fue entendida como la resistencia ante impactos negativos en la vida (Becoña, 2006). Con el avance de los estudio de la psicología positiva, nació la resiliencia como concepto (Kalawski y Haz, 2003). Las primeras referencias de estudios, surgió con la posibilidad de realizar conductas adaptativas en niños que vivieron situaciones difíciles (Masten y Garmezy, 1985). Los autores posteriormente emplearían la el termino resiliente o resistente al stress, ante la capacidad de resistir a situaciones altamente estresantes. Rutter (2006) denota que la resiliencia es relativa, siendo la invulnerabilidad variable en su forma como en el tiempo y acorde a las circunstancias. Werner (1989) refiere que la resiliencia está conformada por factores protectores como los atributos individuales y el

afecto como soporte ante el riesgo y las creencias dispuestas en la escuela, iglesia, trabajo como parte del sistema de soporte externo. En un segundo momento en el desarrollo histórico, se le investigó como proceso, resaltándose la acción de del contexto en el sujeto y viceversa, así como las dinámicas entre ellos (García y Domínguez, 2013). Lo cual es sostenido por las teorías ecológicas (Bronfenbrenner, 1981). Desde la perspectiva de la intervención social, Kotliarenco y Dueñas en 1992 relievieron las condiciones que ayudan al desarrollo positivo en la vida del sujeto, a través de acciones preventivas actuando contra los factores de riesgo a nivel social (Rodríguez, 2018).

2.2. Investigaciones relacionadas con el tema

2.2.1. Antecedentes internacionales

Gorozabel-Vetrov y García-Cedeño (2020) en Ecuador, asociaron resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes egresados de psicología clínica. Metodológicamente fue básica y correlacional, administrándose dos escalas que median las variables a 69 egresados. Los resultados indicaron baja resiliencia (67%) y bajo afrontamiento al estrés (59%). Además, se halló que a menor resiliencia y menor era el empleo de las estrategias de afrontamiento de expresión emocional, así como de reestructuración cognitiva. Concluyéndose que, a menor resiliencia, menor es el empleo de estrategias de afrontamiento en los participantes.

Morán-Astorga et al. (2019) en España, relacionaron estrategias de afrontamiento como predictor de la resiliencia. El estudio fue correlacional causal, siendo los participantes 734 trabajadores con título universitario, quienes completaron los cuestionarios que median las variables. Los resultados indicaron que influyen en la resiliencia el afrontamiento activo, la reevaluación positiva y aceptación del problema y estrategias de humor y religión. Estando asociadas las estrategias de afrontamiento desconexión y desahogo con resiliencia. El estudio concluyó asociación fuerte y significativa, indicando que, a mayor empleo de estrategias de afrontamiento al estrés, mayor es la resiliencia.

Por otro lado, Cerquera-Córdova et al (2019) en Colombia, asociaron resiliencia y estrategias de afrontamiento al estrés. El estudio fue descriptivo, participando 60 adultos mayores. En los resultados se encontró nivel alto en estrategias para afrontar el estrés. Mientras que, en resiliencia también presentan nivel alto. Se concluyó que la resiliencia activa las estrategias para afrontar el estrés.

El estudio de Hernández et al. (2020) en México, comparó y relacionó resiliencia entre universitarios y trabajadores, considerando la edad. El estudio fue correlacional - comparativo, evaluándose 188 jóvenes. Utilizándose dos escalas. Los resultados mostraron la existencia de diferencia significativa en competencia personal de la resiliencia respecto a las mujeres. Concluyendo el estudio que, a mayor edad, mayor resiliencia.

La investigación de Benavente-Cuesta y Quevedo-Aguado (2018), en España, relacionó resiliencia y la forma de afrontar el estrés, buscando relacionar ambas variables, en 447 estudiantes. Empleándose dos instrumentos. Los resultados indicaron baja resiliencia (69%) así como en afrontamiento al estrés (72%). Además, se halló relaciones significativas señalando que cuánto menor son los índices de resiliencia, se decrementa el uso de estrategias, y viceversa. El estudio concluyó que, a menor resiliencia, menor es el uso de las estrategias de afrontamiento.

Mientras que, De la Rosa-Gómez et al (2018) en México, relacionó resiliencia con estrategias de afrontamiento en universitarios. Metodológicamente fue correlacional, evaluándose con dos escalas a 374 estudiantes. Se evidenció nivel bajo en resiliencia (68%) y en afrontamiento al estrés (60.1%). Por otro lado, la resiliencia mostró relaciones significativas con resolución de problemas, expresión emocional y negación del problema. Concluyendo el estudio que, a menor capacidad de resolver situaciones adversas, el empleo de las estrategias de afrontamiento es menor.

2.2.2. Antecedentes nacionales

En el contexto nacional, Bravo (2021) relacionó afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en universitarios limeños. Se usó un estudio correlacional, aplicándose dos escalas

a 1260 estudiantes. Los resultados mostraron que el estilo que predominó fue centrado en el problema. El estudio concluyó que, a mayor afrontamiento de las amenazas, mayor es el bienestar.

Por su parte, Chipana-Puraca y Rimachi-Quispe (2021) en Arequipa, relacionaron estilos de afrontamiento al estrés y resiliencia en personal contra incendios. La correlación se obtuvo, encuestándose 84 bomberos. Se utilizó dos cuestionarios. Se evidenció nivel bajo en resiliencia (58%) y en estilos de afrontamiento al estrés (67.8%). Concluyendo que, a menor uso de los estilos de afrontamiento, menor es la resiliencia en el personal bomberil.

Mientras que, Ayala-Riega (2021), en Lima, asoció resiliencia y la capacidad de afrontar el estrés, evaluándose a 120 alumnos con dos escalas. Los resultados evidenciaron nivel bajo en ambas variables. El estudio concluyó que, ante la baja resiliencia, el uso de formas de afrontar al estrés es bajo.

Por otro lado, Quispe-Aucapuri (2020) en Cuzco, a través de un estudio correlacional, asoció la forma de afrontar el estrés y resiliencia con 189 pacientes con problemas renales, aplicándoseles dos escalas. Se evidenció nivel alto en la forma de afrontar el estrés tanto emocional como en el problema, así también altos niveles de resiliencia (89%). El estudio afirmó que los pacientes emplean su resiliencia para afrontar el estrés producido por la enfermedad.

El estudio de Ramos-Poma y Yucra-Choque (2019) en Arequipa, trabajando con 47 madres bajo un estudio correlacional asociaron resiliencia y estilos de afrontamiento evaluándose con dos escalas. Se halló alto nivel en resiliencia (74.5%) como en afrontamiento emocional (63.8%). El estudio concluyó que, a mayor resiliencia, mayor uso del afrontamiento al estrés ante la atención de los menores hijos con discapacidad.

La investigación de Vallejos-Saldarriaga (2017) en Lima, bajo un estudio correlacional, asoció resiliencia y forma de afrontar el estrés evaluándose con dos cuestionarios a 108 pacientes cardiovasculares de un hospital de Essalud. Se halló nivel promedio de resiliencia

(61.5%) y en el estilo de afrontamiento centrado en el problema (69.3%). Concluyendo que, a mayor resiliencia, mayor es el uso de formas de afrontar el estrés.

2.3. Bases teórico – científicas del estudio

2.3.1. Afrontamiento al estrés

2.3.1.1 Modelos teórico de afrontamiento al estrés

En la literatura existen tres modelos teóricos y metodológicamente diferenciados sobre el afrontamiento. El primero es el afrontamiento como estilo personal, el cual se basa en las potencialidades personales para amenguar el estrés. El modelo está conformado por los siguientes componentes

a) Modelo de estilo personal

El cual está conformado por el primer submodelo de represión – sensibilización, representado por Byrne (1964) el cual explica el afrontamiento desde un polo primario basado en la negación y evitación y el otro orientado a ser vigilante y expansivo; el segundo submodelo es el cognitivo, representado por Miller (1987), el cual se basa en el procesamiento cognitivo de la información de amenaza, donde por el lado incrementador de amenaza (monitoring), indica el grado de alerta ante la amenaza, y por el lado atenuante (blunting), referido al grado de cambio cognitivo de la información acerca de la situación amenazante. El tercer submodelo representado por Kohlman y está conformado por una relación lineal bajo los sistemas vigilante – rígido; de evitación – rígido son semejantes a los de Byrne; flexible; y el inconsistente. Las personas hacen uso flexible de aquellas estrategias relacionadas a la amenaza; mientras que el modelo inconsistente, implica un accionar ineficaz de afrontamiento, asumiendo comportamientos ansiosos.

b) Modelo transaccional

El segundo modelo teórico es el procesual donde Lazarus y Folkman (1986), consideran que los sujetos evalúan las amenazas a las cuales se enfrenta para viabilizar el afrontamiento. Folkman et al. (1986) señalan como procesos mediadores los aspectos cognitivos y afrontamiento, en la situación interactiva sujeto y contexto ambiental. La evaluación se realiza

mediante la fase primaria, a través de la cual, se evalúa la situación y el impacto de la amenaza. Si es conceptualizada como daño, se catalogará como estresante, procediendo al persona a elaborar conductas de afronte produciendo sentimientos y emociones (Lazarus y Folkman, 1990).

La secundaria valora las potencialidades propias del sujeto para afrontar y controlar las emociones de forma efectiva (Lazarus y Folkman, 1984; Lazarus y Folkman, 1993). Las personas emplean todo tipo de afrontamiento, el cual depende del estadio de desarrollo y que algunos son más estables que otras.

c) Modelo de Carver

Este modelo nace de dos modelos el transaccional de Lazarus y de autoeficacia de Bandura construyendo el modelo autorregulador del comportamiento (Carver et al., 1989). Ellos contribuyeron en la evaluación de la autorregulación. Por otro lado, su medición refleja las funciones de autorregulación ante la presencia de amenazas en diferentes medios (Scheier y Carver, 1988, como se citó en Carver et al. 1989). Ellos indican que existen diferentes formas de actuar ante situaciones estresantes, buscando tolerarlas, para luego lograr el equilibrio, reduciendo el malestar emocional (Vargas et al., 2010). Bajo esta perspectiva se relievaa las funcionalidades y disfuncionalidades de las estrategias (Carver et al. 1989). Por otro lado, el empleo de las estrategias en su forma disposicional evalúa lo que el sujeto generalmente hace ante una amenaza en determinado momento.

Sin embargo, en su forma situacional, es la forma de respuesta específica ante situaciones cotidianas (Carver, 1997). Asimismo, las estrategias funcionales conllevan a la adaptación, y las disfuncionales al estrés y problemas de adaptación (Vílchez y Vílchez, 2015). Cabe referir que estas se clasifican en estrategias de afrontamiento activo encaminadas a hacer frente al problema, orientadas a minimizar la amenaza y regular emociones, dándole un significado menos desagradable al evento. Las pasivas, representan conductas de evitación, representando la negación del problema (Vargas et al., 2010).

2.3.1.2. Concepto de afrontamiento al estrés

Se definen como conductas direccionadas por las emociones y los aspectos cognitivos mediando las situaciones amenazantes, procurando disminuir conductas negativas (Lazarus y Folkman, 1984). También se indica que es un proceso dinámico y variable, donde se producen evaluaciones y reevaluaciones cognitivas, las cuales son aplicadas a diversas situaciones suscitadas en el medio ambiente, buscando el control de exigencias propias y del entorno social, ambiental (Lazarus y Folkman, 1986). Inclusive se define como aquella respuesta ante una situación estresante donde el sujeto considera las experiencias previas, así como el autoaprecio de las potencialidades mediadoras que permitan la adaptación (Carver et al., 1994). Además, son procesos cognitivos y conductuales las cuales tratan de manejar las situaciones amenazantes externas o internas, las mismas que desbordan los recursos personales (Vásquez et al., 2000).

Inclusive es considerado como el proceso de ajuste ante una amenaza presente, con la finalidad de adaptarse a las necesidades y exigencias del contexto (Lazarus, 2000). Se conceptualiza también como una respuesta automática y aprendida en base a la experiencia y los resultados de ello, generando un esfuerzo para lograr superar la situación y adaptarse a la misma (Brannon y Feist, 2001). De la misma forma, se refiere que son predisposiciones para afrontar situaciones estresantes empleando aquellas estrategias que les permita adaptarse a la amenaza y resolverla (Castaño y León, 2010). Inclusive, son acciones empleadas para contrarrestar situaciones amenazantes estableciendo una relación transaccional (Janscht, 2012). Mientras que se indica que son aquellos esfuerzos cognitivos, emocionales y conductuales para afrontar el estrés que lo desencadena, siendo ellas cambiantes (Garvich y Taco, 2017).

2.3.1.3. Dimensiones de afrontamiento al estrés

Carver et al. (1997), Belito (2014) y Lévano (2018) refieren que existen tres dimensiones que las explican.

- a) *Dimensión centrada en el problema*, cuyo objeto es planificar la resolución del problema, donde la persona intenta modificar los propios comportamientos, con la

finalidad de modificar las circunstancias, activando los aspectos cognitivos (Carver et, 1997).

- b) *Dimensión centrada en la emoción*, la cual tiende a buscar disminuir el malestar emocional, donde las modificaciones de las interpretaciones eran producidas por las cogniciones con la finalidad de regular emociones (Carver et al., 1997).
- c) *Dimensión centrada en la evitación*, donde las personas consideran imposible cambiar la situación provocada por la amenaza, empleando situaciones evasivas respecto a la situación amenazante (Carver et al., 1997).

2.3.2 Resiliencia

2.3.2.1. Enfoques teóricos explicativos de la resiliencia

Entre los enfoques de la resiliencia se tienen.

a) Ecológico de Bronfenbrenner.

El ecológico de Bronfenbrenner establece la relevancia del ambiente el cual influye en la conducta humana. El modelo plantea que el contexto ambiental y sus diferentes componentes sistémicos brindan e influyen en la resiliencia la funcionalidad y dinamismo, en un proceso interactivo, promoviendo situaciones adaptativas ante la adversidad (Rodríguez, 2009).

b) De desafío de Wolin y Wolin

Plantea la manifestación que implica ir del riesgo hasta el desafío, donde cada situación adversa genera daño y a su vez puede desarrollar un escudo de resiliencia, que beneficia, para luego modificarla de manera positiva, constituyéndose en un factor de superación. Los fundamentos son: 1) *introspección*, lo que implica la realización de interrogantes difíciles y respuestas honestas. 2) *independencia*, es la separación física y emocional de las amenazas, sin llegar al aislamiento. 3) *relaciones*, es establecer relaciones positivas con el contexto social. 4)

iniciativa, es poseer el control y ponerse metas para resolver el problema. 5) *creatividad*, es emplear la imaginación ante las diferentes situaciones problemáticas. 6) *humor*, es brindar una situación jocosa de la situación amenazante. 7) *moralidad*, es actuar en forma consciente (Wolin y Wolin, 1993).

c) *Modelo de los rasgos de personalidad de Wagnild y Young*

El modelo plantea que los rasgos de personalidad orientan el carácter de las personas y la conducta permitiendo la adaptación al contexto, contribuyendo a superar situaciones estresantes (Son et al., 2015). Por otro lado, un rasgo de la personalidad difiere entre las personas originando que asuma patrones de conducta consecuente (Fayombo, 2010). Los rasgos describen a las personas de manera coherente (Cloninger, 2003). Cattell (1979) indicó la predictibilidad de la conducta a través de los rasgos permitiéndoles afrontar las amenazas del contexto. Wagnild y Young (1993) consideran que los rasgos aportan a la resiliencia al contribuir en el soporte de condiciones adversas, logrando que las supere fortaleciéndose en el proceso.

2.3.2.2. Concepto de resiliencia

Es entendida como la posibilidad de moderar el estrés empleando el coraje y la adaptabilidad afrontando la adversidad del estrés (Wagnild y Young, 1993). También es sobreponerse y enmendarse uno mismo, haciéndose fuerte con el tiempo (Wolin y Wolin, 1993). También es enfrentar las situaciones adversas (García et al., 2014). Por otro lado, implica sentirse bien pese a las situaciones adversas que se tiene que vivir, donde las competencias permiten el incremento de potencialidades para lograr resolver conflictos (Trujillo y Bravo, 2014). Inclusive es una estrategia para lograr la autorregulación ante una situación adversa (Henderson y Milstein, 2015). También consiste en lograr el equilibrio luego de una experiencia negativa (Cyrulnik y Capdevila, 2017).

2.3.2.3. Dimensiones de la resiliencia

Ellas son:

a) *confianza en sí mismo*, habilidad de las personas para desarrollar y creer en las propias competencias.

b) *ecuanimidad*, es tomar las cosas de modo tranquilo teniendo facilidad para moderar actitudes ante lo adverso.

c) *perseverancia*, es hacer mantener en el tiempo las acciones ante la adversidad buscando el logro mediante la realización de acciones necesarias para alcanzarlo.

d) *satisfacción personal*, indica poder entender el significado de la vida

e) *sentirse bien solo*, es sentirse únicos e importantes.

2.3. Definición de términos básicos

Afrontamiento al estrés: Conducta ejercida ante la exposición al estrés teniendo en cuenta las experiencias de vida, autoapreciando las potencialidades propias orientando la adaptación (Carver et al., 1997).

Resiliencia: Es la capacidad de recuperarse mostrando el coraje y adaptabilidad ante las amenazas de la vida, moderando los rasgos de personalidad el estrés, con la finalidad de lograr la adaptación (Wagnild y Young, 1993).

Estrés: Resultante de las exigencias del contexto (externas) como de la persona (internas) afectando los aspectos conductuales y emocionales de la persona (Cohen et al., 1983).

Egresados de carrera universitaria: Es la persona que ha concluido su formación universitaria habiendo desarrollado las competencias necesarias para ejercer profesionalmente la carrera estudiada (Bunk, 2014).

CAPITULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Supuestos científicos

El afrontamiento al estrés se basa en la teoría autorreguladora del comportamiento y emociones de Carver et al. (1997). En el caso de la resiliencia se sustenta en el enfoque de los rasgos de Wagnild y Young (1993). Respecto al estudio, los egresados universitarios los cuales están preparados profesionalmente para afrontar los desafíos de ingresar al mercado laboral en situaciones normales, afrontando los problemas para el logro de ello. Sin embargo, en acontecimientos bajo el contexto de la situación pandémica, buscan una salida y adquirir experiencias que promuevan el potencial interior para afrontar la búsqueda de empleo. La realidad es que la capacidad de afrontamiento se ve afectada no permitiendo generar oportunidades de búsqueda de empleo fortaleciéndose en el proceso. Quienes al presentar un bajo proceso de acomodación e intolerancia manifestando la baja resiliencia.

3.2. Formulación de hipótesis

3.2.1. Hipótesis general

H_G.- Existe relación significativa entre los estilos de afrontamiento al estrés y resiliencia en egresados de una universidad pública en el contexto de la pandemia por Covid 19.

3.2.2. Hipótesis específicas

H₁.- Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés centrado en el problema y el nivel de resiliencia en egresados de una universidad pública en el contexto de la pandemia por Covid 19.

H₂.- Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés centrado en la emoción y el nivel de resiliencia en egresados de una universidad pública en el contexto de la pandemia por Covid 19.

H₃.- Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés centrado en la evitación y el nivel de resiliencia en egresados de una universidad pública en el contexto de la pandemia por Covid 19.

H₄.- Existe diferencia significativa entre varones y mujeres respecto al estilo de afrontamiento al estrés centrado en el problema en egresados de una universidad pública en el contexto de la pandemia por Covid 19.

H₅.- Existe diferencia significativa entre varones y mujeres respecto al estilo de afrontamiento al estrés centrado en la emoción en egresados de una universidad pública en el contexto de la pandemia por Covid 19.

H₆.- Existe diferencia significativa entre varones y mujeres respecto al estilo de afrontamiento al estrés centrado en la evitación en egresados de una universidad pública en el contexto de la pandemia por Covid 19.

H₇.- Existe diferencia significativa entre varones y mujeres respecto al nivel de resiliencia en egresados de una universidad pública en el contexto de la pandemia por Covid 19.

3.3. Variables de estudio

3.3.1. Variable correlacionada 1. Afrontamiento al estrés

Definición conceptual. – Conducta ejercida ante la exposición al estrés teniendo en cuenta las experiencias de vida, autoapreciando las potencialidades propias orientando la adaptación (Carver et al., 1997).

Definición operacional. - Es la evaluación del afrontamiento al estrés y sus dimensiones considerando las mediciones objetivas señaladas por Carver et al. (1997) en su escala.

3.3.2. Variable correlacionada 2. Resiliencia

Definición conceptual. - Es la capacidad de recuperarse mostrando el coraje y adaptabilidad ante las amenazas de la vida, moderando los rasgos de personalidad el estrés, con la finalidad de lograr la adaptación (Wagnild y Young, 1993).

Definición operacional. - Es la medición objetiva de la resiliencia y factores señaladas por Wagnild y Young (1993), en la escala de resiliencia.

3.3.3. Operacionalización de variables, dimensiones e indicadores

Tabla 1

Definición operacional de las variables estilos de afrontamiento al estrés y resiliencia

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
Variable correlacionada 1: Afrontamiento al estrés	Centrado en el problema	Actuar directamente	2,10	Ordinal
		Pensar en utilizar estrategias	6,26	
		Pensar en otros proyectos	4,22	
		Pedir ayuda o consejo	1,28	
	Centrada en la emoción	Simpatía y comprensión	9,17	
		Acercamiento a la religión	16,20	
		Mirar el lado favorable de la situación	14,18	
		Descargar sentimientos	12,23	

		Aceptar hechos sucedidos	3,21	
	Centrado en la evitación	Negar la realidad	5,13	
		Renunciar a ocuparse del estresor	11,25	
		Ingerir sustancias para sentirse mejor	15,24	
		Hacer bromas de las situaciones estresantes	7,19	
		Culparse o criticarse por lo sucedido	8,27	
Variable correlacionada 2: Resiliencia	Sentirse bien solo	Estar solo Ser independiente Tener opinión	3,5,19	Ordinal
	Ecuanimidad	Tranquilidad Equilibrado	7,8,11,12	
	Confianza en sí mismo	Decidido Autoconfianza	6,9,10,13,17,18,24	
	Perseverancia	Mantener el interés Resolver problemas	1.2.4.14,15,20,23	
	Satisfacción personal	Reír siempre Sentido de la vida Sin lamentos Reconocer debilidades	16,21,22,25	

Tabla 2

Variables control

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
Variables de control	Sexo	Hombre	2	Nominal
		Mujer		
	Edad	25 a 29 años	3	Ordinal
		30 a 34 años		
		35 a más años		
	Estado civil	Soltero	2	Nominal
Casado				
Convivencia	Con los padres	2	Nominal	
	Solo			
Estado laboral	Empleado	2	Nominal	
	Desempleado			

CAPITULO IV

MÉTODO

4.1. Población y muestra

4.1.1. Población

Son aquellos sujetos que pertenecen a un medio en común (Fresno, 2019). La población fue el conjunto total de egresados de los años 2020 al 2021, de una universidad pública de las carreras profesionales de psicología, educación y derecho cuyo número asciende a 180 (Secretaría de la universidad pública – 2021).

4.1.2. Muestra

Son los sujetos inmersos en el contexto problemático (Fresno, 2019). Empleándose muestreo no probabilístico e intencional, efectuando criterios específicos mediante requisitos explícitos (Kerlinger y Lee, 2002).

Criterios de inclusión

- 1) Consentimiento informado: es la aceptación voluntaria de participar en la investigación.
- 2) Nivel de respuestas: responder adecuadamente.

Criterios de exclusión:

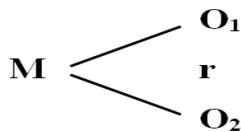
- 1) Consentimiento informado: no participar en el estudio.

Luego de aplicada las técnicas de muestreo las unidades de análisis fueron 180 egresados de una universidad pública.

4.2. Tipo y diseño de investigación

Fue básica, aportando los resultados a la temática de las variables estudiadas (Fresno, 2019). El diseño es no experimental, transversal y correlacional, donde en la investigación, no procedió a manipular las variables, evaluándose en determinado momento (Fresno, 2019).

El esquema que representa la correlación es el siguiente:



Dónde:

M = muestra

O₁ = medición de la variable 1 (Estilos de afrontamiento al estrés)

O₂ = medición de la variable 2 (Resiliencia)

r = grado de correlación

(Cabezas et al., 2018).

4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se empleó la encuesta, aplicándose instrumentos (Fresno, 2019).

Instrumento 1

El cuestionario de estrategias de afrontamiento al estrés (Brief COPE 28), **construido por** Carver et al. (1994) en Estados Unidos, adaptado en España por Moran et al. (2010), adaptado en Lima por Lévano (2018). El instrumento consta de 3 dimensiones que 14 dimensiones y 28 ítems, que se califican en un formato Likert (1 = casi nunca hago esto, hasta 4 = Hago esto con mucha frecuencia).

Tabla 3

Baremo de afrontamiento al estrés

Niveles

	Alto	Medio	Bajo
Centrado en el problema	24 - 32	15 - 23	8 - 14
Centrado en la emoción	30 - 40	19 - 29	10 - 18
Centrado en la evitación	30 - 40	19 - 29	10 - 18

Nota: Lévano (2018)

Validez y Confiabilidad: El instrumento original completo elaborado por Carver et al (1994) obtuvo validez de constructo mediante correlaciones ítems-test que lo significaron como de alta correlación. La consistencia interna se obtuvo mediante alfa de Cronbach α entre 0.50 y 0.90 (Carver, 1997). En Perú Lévano (2018), en personas mayores que laboraban como personal del ejército, obtuvo validez de constructo estableciendo correlaciones ítem-dimensiones, así como interdimensiones obteniendo correlaciones altas entre .71 y .81. En cuanto a la fiabilidad $\alpha = .74$ (escala total), asimismo, para cada estrategia de afrontamiento arroja $\alpha =$ entre .81 hasta .98.

Instrumento 2

La escala de resiliencia construida por Wagnild y Young (1993) en Estado Unidos, estandarizada en Lima por Gómez (2019). Conformada por 25 ítems. Presentando 4 gradientes tipo Likert calificándose con puntuaciones de 4 a 1.

Tabla 4

Baremo de la escala de resiliencia

	Niveles		
	Alto	Medio	Bajo
Sentirse bien solo	10 – 12	7 - 9	3 - 6
Ecuanimidad	12 – 16	8 - 11	4 - 7
Confianza en sí mismo	21 – 28	14 - 20	7 - 13
Perseverancia	21 – 28	14 - 20	7 - 13
Satisfacción personal	12 – 16	8 - 11	4 - 7
Escala total	76 – 100	50 - 74	25 - 49

Nota: Elaboración propia

Validez y confiabilidad: Rodríguez et al. (2009), obtuvo con adultos argentinos validez de contenido V entre .75 y .86. Gómez (2019) obtuvo validez de constructo siendo ella buena. En cuanto a la consistencia interna, Rodríguez et al. (2009), obtuvo fiabilidad $\alpha = 0.72$ siendo aceptable. Gómez (2019), obtuvo alfa de Cronbach $\alpha = .87$, siendo buena confiabilidad.

4.4. Procedimiento y técnicas de procesamiento de datos

En principio se realizaron los tramites respectivos para efectuar el trabajo de campo cumpliendo con todos los requisitos establecidos por la investigación propiamente dicha como por la entidad universitaria. Referente al trabajo estadístico, se empleó estadística descriptiva. Para comprobar las hipótesis, se empleó estadística inferencial, mediante coeficiente K-S cuyos resultados permitió emplear el coeficiente r de Pearson para la correlación y para la comparación la t de student.

CAPÍTULO V RESULTADOS

5.1. Presentación de datos

La tabla 5 muestra que los participantes en la muestra 50% son hombres y 50% son mujeres; teniendo el 50% entre 25 y 29 años, 44% entre 30 y 34 años y el 6% de 35 años a más; en cuanto al estado civil, 100% son solteros; conviviendo con sus padres el 89%, mientras que el 11% viven solos; estando el 100% desempleados.

Tabla 5
Características sociodemográficas de la muestra

Características sociodemográficas	f	%
Sexo		
Hombres	90	50.0
Mujeres	90	50.0
Edad		
Entre 25 y 29 años	90	50.0
Entre 30 y 34 años	80	44.0
De 35 a más	10	6.0
Estado civil		
Solteros	180	100.0
Convivencia		
Con los padres	160	89.0
Solo (a)	40	11.0
Estado laboral		
Desempleado	180	100.0

5.2. Análisis de datos

5.2.1. Estadística descriptiva

Se aprecia en la tabla 6 la existencia de nivel bajo en el factor centrado en el problema ($M = 14.13$) y la $DS = 6.77$; de la misma forma en el factor centrado en la emoción ($M = 17.23$) y la $DS = 3.57$; asimismo, en el factor centrada en la evitación ($M = 16.44$) y la $DS = 2.44$ indicando en todos los casos mayor dispersión entre las puntuaciones

Tabla 6

Medidas de tendencia central de la variable afrontamiento al estrés obtenidas en los participantes de la muestra ($n = 180$)

Variables	M	Md	Mo	DS
Centrado en el problema	14.13	14.0	14.2	6.77
Centrado en la emoción	17.23	17.0	18.0	3.57
Centrado en la evitación	16.44	16.0	17.0	2.44

Nota: M = media; Md = mediana; Mo = moda; D.S. = desviación estándar

En la tabla 7 se aprecia que, en la variable resiliencia, se obtuvo que $M = 48.07$ ubicándose el grupo en el nivel bajo, y la $DS = 9.54$ encontrándose mayor dispersión.

Tabla 7

Medidas de tendencia central de la variable resiliencia obtenidas en los participantes de la muestra ($n = 180$)

Variables	M	Md	Mo	DS
Resiliencia	48.07	47.0	47.0	9.54

Nota: M = media; Md = mediana; Mo = moda; D.S. = desviación estándar

En la tabla 8 se aprecia el factor centrado en el problema 72% (nivel bajo), 21% (nivel medio) y 6% (nivel alto). Mientras que, en el factor centrado en emocional, 84% (nivel bajo), 12%

(nivel medio) y 4% (nivel alto). Por otro lado, en centrado en la evitación 72% (nivel bajo), 21% (nivel medio) y 6% (nivel alto).

Tabla 8

Distribución de frecuencia y porcentaje de afrontamiento al estrés considerando sus dimensiones hacia el cual se orientaron los participantes de la muestra (n = 180)

Nivel	Centrado en el problema		Centrado en lo emocional		Centrado en la evitación	
	f	%	f	%	f	%
Alto	12	6.0	8	4.0	12	6.0
Medio	38	21.0	21	12.0	38	21.0
Bajo	130	72.0	151	84.0	130	72.0
Total	180	100.0	180	100.0	180	100.0

En la tabla 9 la resiliencia el 61% (nivel bajo), 38% (nivel medio) y 1% (nivel alto).

Tabla 9

Distribución de frecuencia y porcentaje de resiliencia general hacia el cual se orientaron los participantes de la muestra (n = 180)

Nivel	Resiliencia	
	f	%
Alto	1	1.0
Medio	70	38.0
Bajo	109	61.0
Total	180	100.0

Se aprecia que, en sentirse bien solo de la resiliencia, 67% (nivel bajo), 32% (nivel medio) y 1% (nivel alto); en el factor ecuanimidad, 50% (nivel bajo), 50% (nivel medio) y ninguno a nivel alto; en el factor confianza en sí mismo, 56% (nivel medio), 44% (nivel bajo) y ninguno

a nivel alto; en el factor perseverancia, 59% (nivel bajo), 41% (nivel medio), no hallándose participante alguno con nivel alto; en el factor satisfacción personal, 70% (nivel bajo), 30% (nivel medio), mientras que ninguno en alto.

Tabla 10

Distribución de frecuencia y porcentaje de resiliencia considerando las dimensiones hacia el cual se orientaron los participantes de la muestra (n = 180)

Nivel	Sentirse bien solo		Ecuanimidad		Confianza en sí mismo		Perseverancia		Satisfacción personal	
	f	%	f	%	f	%	f	%	F	%
Alto	2	1.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Medio	58	32.0	90	50.0	100	56.0	74	41.0	54	30.0
Bajo	120	67.0	90	50.0	80	44.0	106	59.0	126	70.0
Total	180	100.0	180	100.0	180	100.0	180	100.0	180	100.0

En la tabla 11, se observan los resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov, donde en el factor centrado en el problema ($K - S = .058$, $p = .200 > p .05$); en el factor centrada en la emoción ($K-S = .051$, $p = .200$, $> p .05$); y en el factor centrado en la evitación ($K-S = .059$, $p = .200 > p .05$, indicando que la distribución es normal. Mientras que en la variable resiliencia ($K - S = .053$, $p = .200 > .05$). Ante los resultados, se decidió emplear r de Pearson para la correlación, y t de student para la comparación

Tabla 11

Prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov

Variables	M	D.E.	K - S	P
Centrado en el problema	14.13	6.77	.058	.200
Centrado en la emoción	17.23	3.57	.051	.200
Centrado en la evitación	16.44	2.44	.059	.200
Resiliencia	48.07	9.54	.053	.200

Nota: M= Media; D.E.= Desviación estándar; K-S = Kolmogorov Smirnov; p= Significancia estadística

5.2.2. Estadística inferencial

Respecto a la relación entre las dimensiones de afrontamiento al estrés con resiliencia.

La tabla 12 muestra que en el factor centrado en el problema se obtuvo ($r = .505^* p = .030 < .05$) indicando que, a menor empleo del factor centrado en el problema, menor es la resiliencia. En tal sentido, se comprueba la primera hipótesis específica. Referente al factor centrado en emoción se encontró ($r = .420^{**} p = .008 < .01$) señalando que a menor empleo de la forma de afrontar al estrés centrado en la emoción, menor es la resiliencia en los participantes. Comprobándose la segunda hipótesis específica. En cuanto al factor centrado en la evitación, se encontró ($r = .591^* p = .027 < .05$) donde a menor empleo del factor centrado en la evitación menor es la resiliencia en los participantes. Comprobándose la tercera hipótesis específica.

Tabla 12

Correlación entre las dimensiones del afrontamiento al estrés con resiliencia mediante el coeficiente r de Pearson ($n = 180$)

Variables	Resiliencia		
	r	r^2	Sig.
Centrado en el problema	.505*	.255	.030
Centrado en la emoción	.420**	.176	.008
Centrado en la evitación	.591*	.349	.027

** $p < .01$ La correlación es altamente significativa en el nivel 0.01 (2 colas). * $p < .05$ La correlación es significativa en el nivel 0.05 (2 colas).

Respecto a la comparación de las dimensiones del afrontamiento al estrés y la resiliencia considerando el sexo en los participantes del estudio.

Se observa en la tabla 13 que la diferencia de medias es de .0111 para los hombres y .0111 para las mujeres, siendo la t igual a .007 y un p valor = .995 > .05, con 178 grados de libertad en los hombres y 177 en las mujeres, no existiendo diferencias significativas no aceptándose la cuarta hipótesis específica.

Tabla 13

Prueba t de student de comparación de las medias muestrales respecto al afrontamiento al estrés centrado en el problema entre participantes hombres y mujeres

Afrontamiento al estrés centrado en el problema	N	t	Sig.	Diferencia de medias	gl
Hombres	90	.007	.995	.01111	178
Mujeres	90	.007	.995	.01111	177

Nota: N = muestra; t = t de student; Sig. = significatividad; gl = grados de libertad

Se puede observar en la tabla 14 que la diferencia de medias es de .01111 para los hombres y .01111 para las mujeres, siendo la t igual a .045 y un p valor = .765 > .05, con 178 grados de libertad en los hombres y 177 en las mujeres, no existiendo diferencias significativas no aceptándose la cuarta hipótesis específica.

Tabla 14

Prueba t de student de comparación de las medias muestrales respecto al afrontamiento al estrés centrado en la emoción entre participantes hombres y mujeres

Afrontamiento al estrés centrado en la emoción	N	t	Sig.	Diferencia de medias	gl
Hombres	90	.045	.765	.01111	178
Mujeres	90	.045	.765	.01111	177

Nota: N = muestra; t = t de student; Sig. = significatividad; gl = grados de libertad

Se puede observar en la tabla 15 que la diferencia de medias es de .31111 para los hombres y .31111 para las mujeres, siendo la t igual a .017 y un p valor = .305 > .05, con 178 grados de libertad en los hombres y 177 en las mujeres, no existiendo diferencias significativas no aceptándose la cuarta hipótesis específica.

Tabla 15

Prueba t de student de comparación de las medias muestrales respecto al afrontamiento al estrés centrado en la evitación entre participantes hombres y mujeres

Afrontamiento al estrés centrado en la evitación	N	t	Sig.	Diferencia de medias	gl
Hombres	90	.017	.305	.31111	178
Mujeres	90	.017	.305	.31111	177

Nota: N = muestra; t = t de student; Sig. = significatividad; gl = grados de libertad

Se puede apreciar en la tabla 16 que la diferencia de medias es de .21111 para los hombres y .21111 para las mujeres, siendo la t igual a .148 y un p valor = .882 > .05, con 178 grados de libertad en los hombres y 177 en las mujeres, no existiendo diferencias significativas no aceptándose la quinta hipótesis específica.

Tabla 16

Prueba t de student de comparación de las medias muestrales respecto resiliencia entre participantes hombres y mujeres

Resiliencia	N	t	Sig.	Diferencia de medias	gl
Hombres	90	.148	.882	.21111	178
Mujeres	90	.148	.882	.21111	177

Nota: N = muestra; t = t de student; Sig. = significatividad; gl = grados de libertad

5.3. Análisis y discusión de resultados

El objetivo del estudio fue comprobar la hipótesis general relacionada a determinar la existencia de relación significativa entre estilos de afrontamiento al estrés y resiliencia en egresados de una universidad pública en el contexto de la pandemia por Covid 19, donde los resultados demuestran que a menor afrontamiento al estrés centrado en el problema menor es la resiliencia; asimismo, se demostró que a menor afrontamiento al estrés centrado la evitación menor es la resiliencia; igualmente a menor afrontamiento al estrés centrado en la evitación

menor es la resiliencia. Concluyéndose en base a los resultados que se comprobó la hipótesis general del estudio.

Los resultados de correlación positiva, evidencian que a menor nivel de afrontamiento al estrés, menor es la capacidad de resiliencia, como encontraron en sus estudios Gorozabel-Vetrov y García-Cedeño (2020) en Ecuador, como de Benavente-Cuesta y Quevedo-Aguado (2018), en España con universitarios, como con De la Rosa-Gómez et al. (2018) en México con estudiantes universitarios, Chipana-Puraca y Rimachi-Quispe (2021) en Arequipa con bomberos voluntarios y Ayala-Riega (2021), en Lima, con estudiantes de secundaria, Siendo el denominador común en los hallazgos de dichos estudios que encontraron nivel bajo tanto en resiliencia como en afrontamiento al estrés en cada una de las respectivas muestras trabajadas; hallando a su vez relación positiva y significativa, señalando que, a menor resiliencia, menor es la capacidad de afrontar el estrés.

Sin embargo, dista de lo hallado en los estudios realizados por Quispe-Aucapuri (2020) en Cuzco, en pacientes con diagnóstico de enfermedad renal crónico, así como de Morán-Astorga et al. (2019) en España, en adultos trabajadores con título universitario, también con el de Cerquera-Córdova et al. (2019) en Colombia, adultos mayores víctimas del conflicto armado inclusive con el de Ramos-Poma y Yucra-Choque (2019) en Arequipa, en madres pertenecientes a tres asociaciones con hijos con discapacidad, y con el de Vallejos-Saldarriaga (2017) en Lima en pacientes cardiovasculares, cuyos resultados tendieron a presentar nivel alto de resiliencia y en afrontamiento al estrés. Observándose en las muestras de los estudios expuestos que, a mayor empleo de la capacidad de resiliencia, mayor era el uso de estrategias de afrontamiento, implicando que estos grupos tienden a emplear sus recursos para superar adversidades, difiriendo de los participantes del presente estudio quienes por el contrario presentan limitaciones en el empleo de sus recursos personales frente a situaciones adversas las mismas que se agudizaron ante la presencia de la pandemia por Covid 19.

Con lo hallado es posible afirmar acorde con Carver et al. (1997) el grupo de estudio se caracteriza por presentar baja capacidad de respuesta de los participantes a una situación estresante, la misma que está vinculada a la pobre autoapreciación de las propias capacidades y motivaciones influyendo en el proceso de adaptación. Lo cual se asocia a una baja capacidad

de recuperación, así como una débil resistencia emocional ante la amenaza, no pudiendo moderar el efecto negativo del estrés (Wagnild y Young, 1993). Sintiéndose incapaces de autorregular patrones de comportamiento para recuperar del equilibrio (Henderson y Milstein, 2015) así como, mostrando dificultades para incrementar sus potencialidades para la resolución de conflictos en la vida, aspectos que no les permite crecer y madurar (Trujillo y Bravo, 2014).

Por otro lado, desde la perspectiva descriptiva, los participantes se orientaron hacia nivel bajo (72% en centrado en el problema; 84% en centrado en la emoción y en centrado en la evitación 72%) donde los participantes tienden a no emplear tales estilos para afrontar el estrés. Los resultados guardan similitud con los hallazgos de Gorozabel-Vetrov y García-Cedeño (2020) en Ecuador en estudiantes egresados de psicología clínica al presentar los encuestados nivel bajo en afrontamiento al estrés (59%). También con el estudio de Benavente-Cuesta y Quevedo-Aguado (2018), en España, en universitarios quienes se orientaron hacia nivel bajo en afrontamiento al estrés (72%). Inclusive con lo hallado por De la Rosa-Gómez et al. (2018) en México, en estudiantes universitarios quienes presentaron bajo afrontamiento al estrés (60.1%). Cabe resaltar que el bajo afrontamiento al estrés, son mayores en los universitarios de la presente investigación respecto a las muestras contrastadas, indicando una menor capacidad para afrontar las amenazas contextuales. Sin embargo, no coinciden con los resultados del estudio de Quispe-Aucapuri (2020) en Cuzco, con pacientes con problemas renales, evidenciando que se orientan hacia nivel alto en el estilo de afrontamiento centrado en la emoción 90,1% y en el problema 83%; así como con lo hallado por Ramos-Poma y Yucra-Choque (2019) en Arequipa, en madres demostrando nivel alto en el estilo enfocado en la emoción con un 63.8%. De igual forma con lo encontrado por Cerquera-Córdova et al (2019) en Colombia, con adultos mayores víctimas del conflicto armado, quienes mostraron nivel alto en los estilos de afrontamiento centrados en la solución de problemas (73.3%). Lo cual indica que los participantes de los diferentes estudios tienden a afrontar positivamente la problemática del estrés, respecto a los universitarios del estudio.

Los resultados confirman lo señalado por Carver (1997) donde los estudiantes al ser evaluados de manera disposicional tienden a no hacer frente a una situación de estrés como es el caso de la necesidad de búsqueda de empleo en una situación de mercado laboral restringido, así como de emergencia nacional sanitaria y el temor al contagio. Además, como manifiestan

Vílchez y Vílchez (2015) prevalece en este grupo considerables niveles de estrés, donde el bajo empleo de los estilos de afrontamiento afecta el accionar de respuestas adaptativas para la búsqueda de empleo. Inclusive acorde a lo planteado por Vargas et al. (2010) donde los universitarios egresados no tratan de dirigir acciones que modifiquen el impacto de la amenaza que produce estrés, limitando la búsqueda de regulación de pensamientos y comportamientos que les conlleve asumir significados menos desagradables ante el hecho de la situación de desempleo como de la búsqueda de empleo, no activando adecuadamente sus recursos personales.

Respecto a resiliencia total y sus dimensiones, se orientaron a nivel bajo. Datos que corroboran los hallazgos de Gorozabel-Vetrov y García-Cedeño (2020) en Ecuador, así como con lo encontrado por Benavente-Cuesta y Quevedo-Aguado (2018), en España, de la misma forma con lo encontrado por De la Rosa-Gómez et al (2018) en México, de idéntica forma con los resultados de Chipana-Puraca y Rimachi-Quispe (2021) en Arequipa, donde los participantes de estos estudios indicaron que en resiliencia se orientaron hacia nivel bajo. Si bien el denominador común en el contraste con otros estudios es que alcanzaron nivel bajo en resiliencia, el porcentaje de participantes con baja resiliencia es menor en el grupo de estudiantes de la presente investigación. Pese a ello, el grupo tiende a caracterizarse por presentar limitaciones para enfrentar las adversidades.

Sin embargo, difieren de lo hallado por Cerquera-Córdova et al (2019) en Colombia, con adultos mayores víctimas del conflicto armado colombiano, donde la resiliencia, 85% presenta nivel alto; de la misma forma, en cuanto a las subescalas presentaron nivel alto de resiliencia. Inclusive con los resultados de Quispe-Aucapuri (2020) en Cuzco, con pacientes con diagnóstico de enfermedad renal crónica, evidenciando que una gran mayoría de participantes presentaron altos niveles de resiliencia (89%). También con los de Ramos-Poma y Yucra-Choque (2019) en Arequipa, en madres con hijos con discapacidad donde el nivel predominante de resiliencia fue alto con 74.5%. Indicando que los participantes de estos estudios tienden con altas probabilidades a enfrentar situaciones problemáticas y adversas respecto al grupo de universitarios del presente estudio.

Los datos encontrados ponen de manifiesto lo expuesto por Wolin y Wolin (1993) donde los participantes tienden a sentirse disminuida en aspectos como: la capacidad de sobreponerse, soportar penas y enmendarse ellos mismos. Sin embargo, no se cumple lo expuesto por los mismos autores al sostener que el desarrollo de la resiliencia se vincula a la etapa de evolución, fortaleciéndose y siendo más consistente a lo largo del desarrollo, aspectos que no se da en este grupo que se encuentran en la etapa de adultez, vislumbrando la resiliencia una evolución limitada. Además, los datos hallados demuestran lo planteado por Wagnild y Young (1993) que ante la baja resiliencia expresada en los egresados universitarios y la presencia de la alteración de pensamientos, creencias y patrones de comportamiento propios de su personalidad los participantes no moderan el efecto negativo del estrés, generado en este caso por los factores económico y laboral.

Respecto al estilo centrado en el problema se halló que a menor empleo del estilo de afrontamiento al estrés centrado en el problema menor es la resiliencia en los participantes. Corroborándose los resultados con los hallazgos de Gorozabel-Vetrov y García-Cedeño (2020) en Ecuador, donde el estilo centrado en el problema (reestructuración cognitiva, $Rho = .355$ $p < .01$) se relacionó con la resiliencia de manera positiva, media y significativa. Bajo la misma óptica, los hallazgos de Benavente-Cuesta y Quevedo-Aguado (2018), en España, con universitarios, señalando relaciones positivas media y significativas entre la resiliencia total y el estilo centrado en el problema (focalización en la solución de problemas ($r = .51$). De igual manera con lo concluido por De la Rosa-Gómez et al. (2018) en México, con estudiantes universitarios, quienes evidenciaron relación positiva media y significativa entre el estilo de afrontamiento centrado en el problema considerando sus componentes resolución de problemas ($r = .502$, $p < .01$) y reestructuración cognitiva ($r = .390$, $p < .01$) con resiliencia.

Inclusive con los resultados del estudio de Chipana-Puraca y Rimachi-Quispe (2021) en Arequipa, en bomberos voluntarios, indicando la existencia de relaciones significativas entre las estrategias de afrontamiento con la resiliencia. También con los de Ayala-Riega (2021), en Lima, con estudiantes de secundaria, donde la dimensión focalización en la solución del problema de afrontamiento al estrés tiene relación positiva media y significativa ($r = .487$, $p = .000$) con la resiliencia. Los resultados muestran la tendencia a cierta limitación en el proceso de planificación de la resolución del problema y el afrontamiento de este, con el fin de modificar

el origen estresante de la situación. Donde los participantes no logran cambiar los propios comportamientos, en pro de la modificación de las circunstancias, no pudiendo definir el problema, ni asumir decisiones exitosas y adecuadas (Carver et, 1997). Lo cual se asocia con la disminuida capacidad de enfrentar las diversas dificultades de la vida, manifestándose un limitado desarrollo de esta competencia (Trujillo y Bravo, 2014).

Referente al estilo de afrontamiento centrado en la emoción, se encontró que a menor empleo del estilo de afrontamiento al estrés centrado en la emoción menor es la resiliencia en los participantes del estudio. Los resultados coinciden con los de Gorozabel-Vetrov y García-Cedeño (2020) en Ecuador, inclusive con lo concluido por De la Rosa-Gómez et al (2018) en México; asimismo, con lo hallado por Benavente-Cuesta y Quevedo-Aguado (2018), en España, destacando que se encontró relación significativa entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento de expresión emocional. Sin embargo, no presenta similitud con lo encontrado por Ramos-Poma y Yucra-Choque (2019) en madres arequipeñas, donde no existió relación significativa entre estilo de afrontamiento enfocado en la emoción con la resiliencia materna. Los resultados del estudio señalan que cuánto más disminuye el uso de estrategias del estilo de afrontamiento centrado en la emoción, disminuyen los índices de la resiliencia en el grupo de estudio, donde aquellas estrategias dirigidas a la liberación de emociones durante el estrés actúan de manera tangencial en la producción de resiliencia.

Cabe recalcar que este grupo se caracteriza por el bajo nivel de manejo para la reducción del malestar emocional provocado por la crisis económica que mediatiza la limitada oferta laboral y el desempleo, viéndose alterada cogniciones, significaciones e interpretación de lo sucedido, afectando la regulación emocional, donde las estrategias conformantes se tornan en un limitado apoyo (Carver et, 1997). Ello afecta el proceso dinámico de la resiliencia para lograr superar adversidades, vinculadas al desempleo en que se encuentran los egresados no permitiéndoles adaptarse ante dicha adversidad (Rodríguez, 2009).

En cuanto a la a la dimensión centrado en la evitación, se encontró relación significativa donde a menor empleo del estilo de afrontamiento al estrés centrado en la evitación menor es la resiliencia en los participantes. Es posible señalar la coincidencia con los resultados del estudio realizado por De la Rosa-Gómez et al (2018) en México, con estudiantes universitarios,

quienes evidenciaron relación positiva media y significativa entre resiliencia y negación del problema ($r = .320$, $p < .01$). De la misma manera con lo hallado por Quispe-Aucapuri (2020) en Cuzco, en pacientes con diagnóstico de enfermedad renal crónica, observándose la existencia de relación positiva significativa entre los estilos de afrontamiento centrados en otros factores y resiliencia ($p = .000$).

Ello implica que, en el grupo de estudio, cuánto menos uso de estrategias vinculadas al estilo de afrontamiento centrado en la evitación menos desarrolla la capacidad de resiliencia para afrontar adversidades o situaciones amenazantes. Es necesario referir que la tendencia del grupo de estudio ocasionalmente considera que no puede hacer nada para modificar la situación amenazante, inclusive no realiza acciones evasivas para evitar la situación estresante (Carver et, 1997). Viéndose diezmadadas las características positivas de los rasgos de la personalidad de los participantes, limitando las acciones de superación y el desarrollo de la competencia personal (Wagnild y Young, 1993).

Con respecto a la comparación de las medias muestrales referida a la diferencia en el afrontamiento al estrés centrado en el problema de acuerdo considerando el sexo, no se halló diferencia significativa ($t = .007$; $p_valor = .995 > .05$); tampoco se halló diferencia significativa en el estilo de afrontamiento centrado en la emoción ($t = .045$; $p_valor = .765 > .05$), inclusive, no se halló diferencia significativa en el estilo de afrontamiento al estrés centrado en la evitación ($t = .017$; $p_valor = .305 > .05$), lo cual implica que no se acepta la cuarta, quinta y sexta hipótesis específica. Coincidiendo los hallazgos con los de Bravo (2021) en Lima, con estudiantes universitarios de psicología, donde no se encontraron diferencias entre el afrontamiento al estrés según sexo, indicando que el sexo no es un factor determinante para los estudiantes, similar a lo hallado en el estudio.

En el caso del estudio, tanto hombres como mujeres tienden a manifestar de manera similar limitados patrones de comportamiento emocional y cognitivos para mediar la amenaza del estrés, no logrando disminuir las respuestas emocionales y cognitivas (Lazarus y Folkman, 1984). Donde si bien las experiencias son únicas y diferenciadas en los egresados, se aprecia en el grupo la alteración de la autoapreciación de los recursos personales para obtener el equilibrio y la adaptación, haciendo referencia a la baja disposición para enfrentar la búsqueda

de empleo afectando el proceso activo de adaptación orientado al éxito (Carver et al., 1984; Carver et al., 1994),

Referente a la comparación de las medias muestrales referida a la diferencia en resiliencia de acuerdo con el sexo, no se halló diferencia significativa (diferencia de medias = .21111 para los hombres y .21111 para las mujeres, $t = .148$; $p_valor = .882 > .05$) lo cual implica que no se acepta la séptima hipótesis específica. No coincidiendo los hallazgos con los de Hernández et al. (2020) en México con estudiantes universitarios y trabajadores, donde se halló diferencias significativas en la resiliencia según sexo, donde los hombres asumen mayor capacidad de resiliencia frente a situaciones amenazantes, discrepando de los hallazgos del presente estudio. A manera de conjetura es posible establecer que los resultados pudieran deberse a que el entorno competitivo les produce más estrés (Hernández et al., 2020).

Caracterizándose tanto hombres y mujeres por expresar de manera limitada capacidades como creer en sí mismos, no sintiéndose tranquilos, serenos y calmados, bajo deseo del logro y disciplina personal, limitando acciones para llevar a cabo el cumplimiento de los objetivos propuestos en la búsqueda de empleo, experimentando temor, donde el espacio personal se convierte en un lugar donde se generan pensamientos de situaciones frustrantes que se presentan a diario siendo mediadoras negativas que no ayudan a afrontar y superar momentos de crisis económica y laboral (Wagnild y Young, 1993). Es necesario manifestar que los datos presentados son relevantes y aportan a la línea de investigación, sin embargo, los resultados no pueden ser generalizados a poblaciones mayores, siendo importante que en estudios posteriores logre trabajar con un grupo de estudio mayor.

CAPITULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones generales y específicas

La conclusión general señala que se determinó la existencia de relación significativa entre estilos de afrontamiento al estrés y resiliencia en egresados de una universidad pública en el contexto pandémico.

Como conclusiones específicas se puede afirmar:

Se estableció relación significativa entre el estilo de afrontamiento centrado en el problema y el nivel de resiliencia en egresados de una universidad pública en el contexto pandémico.

Se estableció relación significativa entre el estilo de afrontamiento centrado en la emoción y el nivel de resiliencia en egresados de una universidad pública en el contexto pandémico.

Se determinó la existencia de relación significativa entre el estilo de afrontamiento centrado en la evitación y el nivel de resiliencia en egresados de una universidad pública en el contexto pandémico.

Se identificó que no existe diferencia significativa en los estilos de afrontamiento al estrés considerando el sexo en egresados de una universidad pública en el contexto pandémico.

Se determinó que no existe diferencia significativa en el nivel de resiliencia considerando el sexo en egresados de una universidad pública en el contexto pandémico.

6.2 Recomendaciones

Organizar un programa de sesiones de coaching con los egresados con la finalidad de capacitarlos en técnicas y estrategias de afrontamiento al estrés y de resiliencia, disminuyendo limitaciones que no les permita afrontar las amenazas en la búsqueda de empleo.

Es recomendable que la Escuela de Psicología diseñe un programa preventivo de intervención en la búsqueda de empleo en situaciones de emergencia sanitaria dirigido a egresados y estudiantes por egresar a fin de fortalecer conductas eficaces que les permita un desenvolvimiento adecuado dentro del mercado laboral.

Metodológicamente emplear las escalas de afrontamiento al estrés y de resiliencia, con la finalidad de obtener propiedades psicométricas en estudiantes de universidades del Estado y Privadas.

Profundizar la investigación teniendo en cuenta variables sociodemográficas edad, carrera profesional, nivel económico familiar, tipo de familia, tipo de universidad en población mayor de universitarios por egresar como egresados ampliando la línea de investigación.

6.3. Resumen del estudio

En el estudio se relacionó los estilos de afrontamiento al estrés y resiliencia en egresados de una universidad pública durante la pandemia por Covid 19. Metodológicamente fue básica, correlacional y comparativa, con 180 participantes. La medición se realizó con el cuestionario Brief COPE 28 (Carver et al., 1994) adaptada en Lima (Lévano, 2018) y la escala de resiliencia (Wagnild y Young, 1993) adaptada en Lima (Gómez, 2019). Los resultados evidenciaron 72% (nivel bajo Enel factor centrado en el problema), 84% (nivel bajo en el factor centrada en la emoción) y 72% (nivel bajo en el factor centrado en la evitación). En cuanto a resiliencia, 61% (nivel bajo). Además, se halló relación significativa entre los estilos de afrontamiento con resiliencia; sin embargo, el sexo no fue determinante de diferencia en ambas variables. Concluyendo que ante el bajo empleo de los estilos de afrontamiento, menos resilientes son los estudiantes.

Palabras clave: Afrontamiento al estrés, resiliencia, centrado en el problema, centrado en la emoción, centrado en la evitación.

6.4 Abstract.

The objective of the study was to determine the existence of a significant relationship between stress coping styles and resilience in graduates of a public university in the context of the Covid 19 pandemic. The research was of basic type, correlational and comparative design, with a sample of 180 participants. The measurement was made with the stress coping questionnaire Brief COPE 28 (Carver et al., 1994) adapted in Lima by Lévano (2018) and the resilience scale (Wagnild and Young, 1993) adapted in Lima (Gómez, 2019). The results indicated that 72% of the participants were oriented towards low level in the dimension focused on the problem, 84% low level in the dimension focused on emotion and 72% low level in the dimension focused on the avoidance of coping with stress. In terms of resilience, 61% were at a low level. In addition, a significant relationship was found between problem-focused coping style, emotion-focused and avoidance-focused with resilience in participants. However, sex did not determine the difference in stress coping styles and resilience. Concluding the study the existence of a significant relationship between each of the styles of coping with stress and resilience in graduates of a public university in the context of the Covid 19 pandemic.

Keywords: Coping with stress, resilience, problem-focused, emotion-focused, avoidance-focused.

REFERENCIAS

- Actualidad Laboral. (2021, 20 octubre). *Efectos laborales de la pandemia por la COVID-19 en el Perú. Incertidumbre y desafíos*. Consultado el 20 de octubre de 2021. <https://actualidadlaboral.com/efectos-laborales-de-la-pandemia-por-la-covid-19-en-el-peru/>
- Asociación de Psiquiatría Americana. (2016). *Salud emocional y estrés*. Estados Unidos: APA.
- Ayala Riega, M. (2021). *Resiliencia y afrontamiento del estrés en estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional del distrito de Surquillo*. [Tesis Licenciatura, Universidad San Martín de Porres]. Lima.
- Barraza, A. (2020). *El estrés de pandemia (COVID 19) en la población mexicana*. México. Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica. <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Coronavirus.pdf>
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto *AEPCP11* (3) pp 125 – 146. Consultado el 21 de setiembre 2021. [http://aepcp.net/arc/01.2006\(3\).Becona.pdf](http://aepcp.net/arc/01.2006(3).Becona.pdf)
- Belito-de la Cruz H., Fernández-Cruzado V., Sánchez-Gutiérrez S., y Farro-Peña G. (2014). Estrategias de afrontamiento utilizadas por los pacientes con tuberculosis de un centro de salud. *Rev enferm Herediana*, 7(2), 69-78.
- Benavente Cuesta, M. H. y Quevedo Aguado, M. P. (2018). Resiliencia, bienestar psicológico y afrontamiento en universitarios atendiendo a variables de personalidad y enfermedad. *Journal of Psychology and Education*, 13(2), 99-112, <https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.161>
- Brannon, L. y Feist, J. (2001). *Psicología de la salud*. Paraninfo.
- Bravo, Y. (2021). *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana*. [Tesis pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Lima. http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/5043/YEIMY%20MAYUMI%20BRAVO%20CARHUACHIN_TITULO%20PROFESIONAL_2021.pdf?sequence=1
- Bronfenbrenner, U. (1981). *Ecology of human development: experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Byrne, D. (1987). *Las dimensiones de la personalidad*. Academic Press.

- Caballero, C. y Campo, A. (2020). Problemas de salud mental en la sociedad: un acercamiento desde el impacto del COVID 19 y de la cuarentena. *Duazary*, 17(3). 1-3. <https://doi.org/10.21676/2389783X.3467>
- Carver, C., Scheier, M., y Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267-283.
- Carver, C.H. y Scheier, M. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of personality and social psychology* 66(1), 184-195.
- Carver, C., y Scheier, M. (2001). *Estrés situacional*. Fondo de Cultura Económica
- Castañó, F., y León, B., (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International journal of psychology and psychological therapy*, 10(2), 245 – 257. Recuperado de: <http://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamiento-del-estres-ES.pdf>
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100
- Castagnola, C., Carlos-Cotrino, J., y Aguinaga-Villegas, D. (2021). La resiliencia como factor fundamental en tiempos de Covid-19. *Propósitos y Representaciones*, 9(1), e1044. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n1.1044>
- Cattell, R. (1979). *Personality and learning theory: The structure of personality in its environment*. Springer-Verlag.
- Cerquera Córdoba, A., Matajira Camacho, Y., Romero Gutiérrez, K., y Peña Peña, A. (2019). Estrategias de afrontamiento y resiliencia en adultos mayores víctimas del conflicto armado Colombiano. *Tesis Psicológica*, 4(2). <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=139064030006>
- Cloninger, S. (2003). *Teorías de la personalidad*. Pearson Educación de México.
- Cyrulnik, B., y Capdevila, C. (2017). *Cyrulnik y Capdevila: Diálogos*. Gedisa. <https://elibronet.ezproxy.ulima.edu.pe/es/lc/ulima/titulos/>
- Chávez, L. (2014). *Relación entre estilos de afrontamiento al estrés y las condiciones de salud de los desempleados en la Ciudad de Bogotá*. Los Libertadores Fundación Universitaria.
- Chipana Puraca, E., y Rimachi Quispe, C. (2021). *Afrontamiento al estrés y resiliencia en bomberos voluntarios en contexto Covid-19*. [Tesis Licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Arequipa.
- De la Rosa Gómez, A., Rodríguez Huitrón, A., y Rivera Baños, J. (2018). Distrés psicológico, resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios del sistema a distancia. *Journal of Behavior, Health & Social*, 9, 59-68. <http://www.journals.unam.mx/index.php/jbbsi>

- Espinosa, Y., Mesa, D., Díaz, Y., Caraballo, L. y Mesa, M. (2020). Estudio del impacto psicológico de la COVID-19 en estudiantes de Ciencias Médicas, Los Palacios. *Revista Cubana de Salud Pública*.46. <https://scielosp.org/pdf/rcsp/2020.v46suppl1/e2659/es>
- Fayombo, G. (2010). The Relationship between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescents. *International Journal of Psychological Studies*, 2(2), 105-116. <http://doi.10.5539/ijps.v2n2p105>
- Fernández, E. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional*. [Tesis Doctoral, Universidad de León]. España.
- Folkman, S., Lazarus, R., Gruen, R. y De Longis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of personality and social psychology*, 50(3), 571-579.
- Fresno, C. (2019). *Metodología de la investigación*. Argentina: El Cid Editor.
- Garvich, T., y Taco, N. (2017). *Estilos de afrontamiento y depresión en pacientes con VIH SIDA de una ONG de Lima Metropolitana*. [Tesis Licenciatura, Universidad Ricardo Palma]. Lima.
- García, X., Molinero, O., Ruíz, R., Salguero, A., de la Vega, R., y Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 83-98. <https://www.researchgate.net/publication/268164838>
- García, M., y Domínguez, O. (2013). Desarrollo teórico de la resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud* 63-77. <http://www.scielo.org.co/pdf/rllcs/v11n1/v11n1a04>
- Gorozabel Vetrov, A., y García Cedeño, M. (2020). Resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes egresados de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí durante la pandemia covid-19. *Revista Sinapsis*, 3(18). <https://www.itsup.edu.ec/sinapsis>
- Hernández, J., Caldera, J., Reynoso, O., Caldera, I., y Salcedo, S. (2020). Resiliencia. Diferencias entre estudiantes universitarios y jóvenes trabajadores. *Pensamiento Psicológico*, 18(1), 21-30. <https://www.redalyc.org/journal/801/80164345004/html/>
- Hombrados, M. (2015). *Estrés y salud*. Promolibro
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). (2020). *Situación del mercado laboral en Lima Metropolitana*. INEI.
- Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática de México (2021). *Encuesta nacional de empleo*. INEGI.

- Janscht, I. (2012). *Adaptación del cuestionario de modos de afrontamiento al estrés para agentes de seguridad de una empresa privada de Lima Metropolitana*. [Tesis Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Lima.
- Kalawski, J., y Haz, A. (2003) Y... ¿Dónde Está la Resiliencia? Una Reflexión Conceptual. *Revista interamericana de psicología*, 37 (2), 365 - 372.
- Kerlinger, F. y Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento. Métodos de investigación en Ciencias Sociales*. Mc Graw Hill.
- Kohlmann, C. (1993). *Discrepancia entre lo subjetivo y lo fisiológico en el estrés*. Springer Verlag.
- Kotliarenco, M. y Dueñas, V. (1992). Vulnerabilidad versus Resiliencia: Una propuesta de Acción Educativa. *Derecho a la Infancia*. Santiago de Chile: 3er. Bimestre.
- Kotliarenco, M., Cáceres, I. y Fontecilla, M. (1997). Estado del arte en resiliencia. Washington, D.F.: Organización Panamericana de la Salud. Organización Mundial de la Salud. Fundación Kellogg y Ceanim.
<http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Resil6x9.pdf>
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1989). *Manual for the hassles and uplift scales*. Research Edition Consulting Psychologist Press.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud*. Editorial Desclée e Brower.
- Lazarus, R. (1993). *El paradigma emergente del estrés*. Eisdorfer.
- Lazarus, R. (1990). *Stress, coping and illness*. John Wiley and Sons.
- Lévano Loza, J. (2018). *Afrontamiento al estrés en el personal militar de diferentes unidades hospitalarias del Hospital Militar Central del Perú "Crl. Luis Arias Schreiber"*. [Tesis Licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Lima.
- Liu, J., Bao, Y., Huang, X., Shi, J. y Lu, L. (2020). Mental health considerations for quarantined because of COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health* 4 (5).
¡Error! Referencia de hipervínculo no válida.
- Lorenzo, A., Diaz, K. y Zaldívar, D. (2020). La psicología como ciencia en el afrontamiento a la COVID-19: apuntes generales. *Anales de la Academia de Ciencias de Cuba* 10 (2), 1-17.

- Martínez, R. (2016). Bienestar subjetivo, resiliencia y discapacidad. *Acciones e investigaciones sociales*, (36), 113-140.
- Masten, A., y Garmezy, N. (1985). Risk, vulnerability, and protective factors in developmental psychopathology. En B. Lahey y A. Kasdin (eds.), *Advances in clinical child psychology* (vol. 8, pp. 1-52). Plenum Press.
- Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo (MTPE). (2020). *Años 2019 y 2020, leyendo números*. Meses Enero – Abril. Lima.
- Morán Astorga, M., Finez Silva, M., Menezes dos Anjos, E., Pérez Lancho, M., Urchaga Litago, J., y Vallejo Pérez, G. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, (4), 1. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349861666018>
- Nicola, M., Alsafi, Z., Sohrabi, C., Kerwan, A., Al-Jabir, A., Iosifidis, C., y Agha, R. (2020). The socio-economic implications of the coronavirus pandemic (COVID-19): A review. *International Journal of Surgery* 78 185-193. <https://doi.org/10.1016/j.ijssu.2020.04.018>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *¿Qué es una pandemia?* Consultado el 20 de setiembre de 2021. https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/
- Organización Internacional del Trabajo. (2020). *Los jóvenes y la Covid 19*. Oficina Internacional del Trabajo.
- Organización Internacional del Trabajo (2020). *Tendencias mundiales del empleo juvenil 2020*. https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_737061/lang-es/index.htm (en español sólo está disponible el Resumen ejecutivo).
- Ortiz, P. (2019). *El desempleo, la temporalidad y la salud*. Universidad de Cantabria
- Poletti, R. y Dobbs, B. (2015). *La resiliencia*. Libris.
- Quispe Aucapari, V. (2020). *Estilos de afrontamiento al estrés y resiliencia en usuarios externos con insuficiencia renal crónica que reciben tratamiento en un hospital de Cusco*. [Tesis Licenciatura, Universidad Andina del Cusco]. Cusco.
- Ramos Poma, G., y Yucra Choque, G. (2019). *Resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en madres con hijos con discapacidad de tres asociaciones*. [Tesis Licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín]. Arequipa
- Rodríguez, M. (2009). *Familia escuela: resiliencia familiar*. Dunke.
- Rodríguez, D. (2018). *Una revisión al constructo resiliencia. Historia y panorama actual*. Universidad de San Buenaventura.

- Rutter, M. (2007). Resilience, competence and coping. *Child Abuse and Neglect*, 31, 205- 209. <http://doi.10.1016/j.chiabu.2007.02.001>
- Sandín, B. (2005). *El estrés*. McGraw-Hill.
- Sandín, B., Valiente, R., García, J., y Chorot, P. (2020). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 25(1), 1-22.
- Scheier, M., y Carver, C. (1988). A model of behavioral self-regulation: Translating intention into action. *Advances in Experimental Social Psychology*.
- Son, H., Lee, K., y Kim, N. (2015). Affecting factor son academic resilience of nursing student. *International Journal of u-and e-Service Science and Technology*, 8(11), 231-240. <http://doi.10.14257/ijunesst.2015.8.11.23>
- Trujillo, E., y Bravo, E. (2014). *Clima social familiar y resiliencia en estudiantes de una Institución Educativa Particular de Lima Norte*. [Tesis de Licenciatura en Psicología, Universidad Peruana Unión]. Lima.
- Vallejos Saldarriaga, J., y Obregón Blas, s. (2017). *Resiliencia y estilos de afrontamiento en pacientes cardiovasculares de un hospital de EsSalud de Lima*. [Tesis Maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Lima. https://core.ac.uk/display/478790302?source=1&algorithmId=15&similarToDoc=230549428&similarToDocKey=CORE&recSetID=239343a8-93da-4ed4-85bc-dcfe392e7de8&position=2&recommendation_type=same_rep
- Vargas, S., Herrera, G., Rodríguez, L. y Sepúlveda, J. (2010). Confiabilidades del cuestionario Brief COPE inventory en versión en español para evaluar estrategias de afrontamiento en pacientes con cáncer de seno. *Imagen y desarrollo*, 12(1), 7-24.
- Vásquez, C., Crespo, M. y Ring, J. (2000). *Estrategias de afrontamiento: medición clínica en psiquiatría y psicología*. Ed. Masson.
- Vásquez, C., Crespo, M., y Ring, J. (2015). *Modelo psicológico del estrés*. Masson
- Vidal, V. (2018). *Estudio del estrés laboral en las pymes en la provincia de Zaragoza*. [Tesis Doctoral, Universidad de Zaragoza]. España.
- Vílchez, K. y Vílchez, R. (2015). *Estrategias de afrontamiento al estrés en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar que asisten a un hospital de Ferreñafe*. [Tesis Licenciatura, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Perú.
- Wagnild, G. y Young, H. (1993). Propiedades psicométricas de la escala de resiliencia. *Rev. of Nursing Measurement* 1, 165- 178.

- Wang, C., Horby, P., Hayden, F. y Gao, G. (2020). A novel coronavirus outbreak of global health concern. The *Lancet* 395 (10223) 470-473. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30185-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30185-9)
- Werner, E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry* 59,72-81.
- Wolin, S., y Wolin, S. (1993). The resilient self: how survivors of troubled families rise above adversity. Villard Books.
- Zhao, J., Zhang, Y., Wang, G., Zhang, J., y Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *Lancet* 395, 945-947.

ANEXOS

AUTORIZACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Por medio de la presente, se solicita su autorización para la participación en la investigación: **ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y RESILIENCIA EN EGRESADOS DE UNA UNIVERSIDAD PUBLICA EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR COVID 19.**

De igual manera, el consentimiento para la colaboración en responder a la Escala de estilos de afrontamiento al estrés y Escala de resiliencia.

La participación será anónima y confidencial. Si usted acepta participar, por favor complete esta autorización, firmándola de manera voluntaria y entregándola a la persona que le ha solicitado la autorización. En caso de cualquier duda o pregunta no dude en realizarla antes de firmar.

Autorizo mi participación en la investigación en referencia

Firma del participante

DNI.....