

UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA
(Creada Por Ley 25265)



FACULTAD DE ENFERMERÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

TESIS

**“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE
AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD
DE ENFERMERÍA, UNIVERSIDAD NACIONAL DE
HUANCVELICA-2016”**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
SALUD MENTAL

**PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADA
EN ENFERMERIA**

PRESENTADO POR:

**MATAMOROS ROMERO, Elisa
PAQUIYAURI CHOQUE, Rosa**

HUANCVELICA – PERÚ

2016



UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAVELICA
(Creada por Ley N° 23265)
FACULTAD DE ENFERMERÍA



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la Ciudad Universitaria de Paturpampa, auditorio de la facultad de enfermería, a los 30 días del mes de Mayo del año 2017 siendo las 17:30 horas, se reunieron los miembros del jurado calificador, conformados de la siguiente manera:

- | | |
|---------------------------------------|------------|
| - Dra. Marisol Susana TAPIA CAMARGO | Presidente |
| - Dr. Arnaldo Virgilio CAPCHA HUAMANI | Secretario |
| - Dra. Lida Inés CARHUAS PEÑA | Vocal |

Designado con resolución N° 286-2016 COFA-ENF-R-UNH (28.11.16) de la tesis titulada "ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA, UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAVELICA-2016"

Cuyo autor(es) es (son) el (los) graduado(s):

BACHILLER(ES)

MATAMOROS ROMERO, ELISA y PAQUIYAURI CHOQUE, ROSA

A fin de proceder con la evaluación y calificación de la sustentación de tesis antes citado, programado mediante resolución N° 030-2017-D-FENF-R-UNH (30.06.17)

Finalizando con la evaluación; se invitó al público presente y al sustentante abandonar el recinto; y, luego de una amplia deliberación por parte jurado, se llevó al siguiente resultado:

MATAMOROS ROMERO, ELISA

APROBADO POR: MAYORIA
DESAPROBADO

PAQUIYAURI CHOQUE, ROSA

APROBADO POR: MAYORIA
DESAPROBADO

En señal de conformidad a lo actuado se firma al pie.


PRESIDENTE


SECRETARIO


VOCAL

UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCABELICA
(Creada Por Ley 25265)



FACULTAD DE ENFERMERÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

TESIS

**“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL
ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE
ENFERMERÍA, UNIVERSIDAD NACIONAL DE
HUANCABELICA-2016”**

JURADOS:

PRESIDENTE :
Dra. Marisol Susana Tapia Camargo

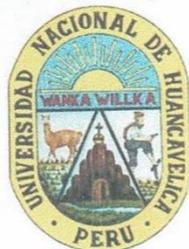
SECRETARIO :
Dr. Arnaldo Virgilio Capcha Huamani

VOCAL :
Dra. Lida Ines Carhuas Peña

HUANCABELICA – PERÚ

2016

UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA
(Creada Por Ley 25265)



FACULTAD DE ENFERMERÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

TESIS

**“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL
ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE
ENFERMERÍA, UNIVERSIDAD NACIONAL DE
HUANCVELICA-2016”**

ASESOR:


.....
Mg. Cesar Cipriano Zea Montesinos

HUANCVELICA – PERÚ

2016

DEDICATORIA

A mis padres, por su abnegado sacrificio voluntario y apoyo incondicional; quienes son la razón de ser profesional y fuente de inspiración para la realización de la investigación.

Elisa Matamoros

A mis padres y hermanos, por su apoyo incondicional; quienes me apoyaron para culminar mi carrera y el presente trabajo.

Rosa Paquiyaury

AGRADECIMIENTO

- A Dios creador del universo y fuente de sabiduría, razón de nuestra existencia, principio de nuestra vida universitaria y personal.
- A los estudiantes de la facultad de Enfermería de la Universidad nacional de Huancavelica, por el apoyo incondicional y colaboración durante la etapa de ejecución de la tesis.
- A nuestro asesor Mg. Cesar Cipriano Zea Montesinos por su apoyo en el desarrollo del trabajo; de igual manera a todas aquellas personas quienes nos brindaron su apoyo de diferentes formas para mejorar el contenido y enriquecer así las etapas de la investigación.
- A nuestros padres y hermanos, por su apoyo incondicional, y comprensión; ya que sin ello no sería posible la realización de este trabajo de investigación.

A todos ellos muchas gracias.

Las Autoras.

TABLA DE CONTENIDOS

	Pág.
PORTADA	
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	vi
TABLA DE CONTENIDOS	vii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE FIGURAS	x
LISTA DE SIGLAS Y ABREVIATURAS	xi
INTRODUCCIÓN	14
CAPITULO I	16
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	16
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	16
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	18
1.3. OBJETIVOS	18
1.3.1. Objetivo general.....	18
1.3.2. Objetivos específicos	18
1.4. JUSTIFICACIÓN	19
1.5. DELIMITACIONES	19
CAPITULO II	21
MARCO DE REFERENCIAS	21
2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO	21
2.2. MARCO TEÓRICO	25
2.3. MARCO CONCEPTUAL	28
2.4. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS	38
2.5. VARIABLES	39
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	40
2.7. ÁMBITO DEL ESTUDIO O DESCRIPCIÓN DEL ÁREA DE ESTUDIO	42
CAPITULO III	43
MARCO METODOLÓGICO	43
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	43

3.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN	43
3.3. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN:.....	43
3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS. 44	
3.5. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	44
3.6. POBLACIÓN, MUESTREO, MUESTRA:	45
3.7. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS:.....	46
3.8. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS:	46
CAPITULO IV.....	48
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	48
4.1. DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN DE DATOS (estadística descriptiva)	48
4.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.	54
ANEXO N° 01	A
MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	A
ANEXO N° 02	B
INVENTARIO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	B

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N° 01:

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA, 2016

TABLA N° 02:

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS SEGÚN SEXO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA, 2016

ÍNDICE DE FIGURAS

GRAFICO Nº 01:

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA, 2016

GRAFICO Nº 02:

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS SEGÚN SEXO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA, 2016

LISTA DE SIGLAS Y ABREVIATURAS

OMS: Organización Mundial de la salud.

DIRESA: Dirección Regional de Salud.

FEN: Facultad de Enfermería

UNH: Universidad Nacional de Huancavelica

RESUMEN

Objetivo. Determinar cuáles son las estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica, 2016. La muestra estuvo conformada por 172 estudiantes del II al VIII ciclo, el instrumento de recolección de datos fue el inventario de estrategias de afrontamiento cuya técnica fue psicométrica. Resultados fueron: Del 100%(172) estudiantes encuestados sobre las estrategias de afrontamiento frente al estrés; el 23,26% (40) estudiantes tuvieron la estrategia de afrontamiento autocrítica frente al estrés, el 20,93% (36) estudiantes mostraron la estrategia retirada social frente al estrés, el 19,77%(34) presentaron la estrategia pensamiento desiderativo frente al estrés, el 12, 21% (21) estudiantes mostraron la estrategia resolución de problemas frente al estrés, el 8,14% (14) estudiantes tuvieron la estrategia evitación de problemas frente al estrés, el 7,56%(13) estudiantes presentaron la estrategia reestructuración cognitiva frente al estrés, el 4,56% de los estudiantes mostraron la estrategia apoyo social frente al estrés, y el 3,49(6) estudiantes tuvieron la estrategia expresión emocional frente al estrés. Concluyendo que en el estudio predominó la estrategia de autocrítica en la que muchos estudiantes al tener estrés frente un problema, refirieron culparse a sí mismo, criticarse por lo ocurrido, reconocer el error y asumir las consecuencias; por otro lado la estrategia de expresión emocional frente al estrés , en la que se evidenció que los estudiantes no dejan salir o expresar sus sentimientos para reducir la estrés , no desahogan las emociones , esto generando en ellos la auto culpa y encerrarse en un problema dificultando salir del estrés.

Palabras claves: Estrategias de afrontamiento frente al estrés.

ABSTRAC

Objective. To determine the strategies of coping with stress in students of the Faculty of Nursing of the National University of Huancavelica, 2016. Material and method. The sample consisted of 172 students from II to VIII cycle, the instrument of data collection was the inventory of coping strategies whose technique was psychometric. Results were: 100% (172) students polled on coping strategies in the face of stress; The 23,26% (40) students had the strategy of coping with stress, 20.93% (36) students showed the strategy social withdrawal from stress, 19.77% (34) presented the strategy desiderative thinking (12) 21% (21) students showed strategy problem solving in the face of stress, 8.14% (14) students had strategy to avoid problems in front of stress, 7.56% (13) Students presented the strategy cognitive restructuring in the face of stress, 4.56% of students showed the social support strategy in front of stress, and 3.49 (6) students had the strategy emotional expression in front of stress. Concluding that the study predominates the strategy of self-criticism in which many students having stress in front of a problem, referred to blame themselves, criticize for what happened, recognize the error and assume the consequences; On the other hand mining applied the strategy of emotional expression in the face of stress, which showed that students do not let go or express their feelings to reduce stress, do not relieve emotions, this generating in them the self-cap and lock in a Problem making it difficult to get out of stress.

Keywords: coping strategies

INTRODUCCIÓN

Los eventos más frecuentemente reportados por los estudiantes de la Facultad de enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica son la “proximidad de exámenes finales”, “fin del semestre”, “cambio en los hábitos alimenticios” y finalmente “problemas en el rendimiento académico”. En cuanto a los eventos estresantes, llama la atención que los estudiantes mencionen como el de mayor relevancia la “proximidad de exámenes finales”; a diferencia del resto de eventos; el hecho de que el estudiante preste mayor atención al examen se debe a que en educación superior el peso de lo que un estudiante maneja en conocimiento descansa mayormente en la presentación de exámenes. Esta situación genera un grado de atención importante trayendo como consecuencias la modificación de sus estilos de vida según se acerca el período de exámenes, convirtiéndose así sus hábitos en insaturables, lo que, a la larga, puede llevar a la aparición de trastornos de salud como gastritis, cefaleas, etc. Frente a ello hemos decidido realizar una investigación con el objetivo: determinar cuáles son las estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica, 2016. El nivel de investigación será descriptivo. La población estará conformado por 311 estudiantes pertenecientes al II, IV, VI y VIII de la Facultad de Enfermería.

El presente estudio consta de: **CAPÍTULO I**, que nos ayuda a responder el planteamiento del problema, formulación del problema y los objetivos que se lograron con la investigación. **CAPÍTULO II**, encontramos el marco conceptual que nos da a conocer los antecedentes de estudio, bases teóricas, sistema de hipótesis e identificar y operacionalizar las variables de estudio. **CAPÍTULO III**, nos da a conocer el marco metodológico de investigación que incluye: tipo, nivel, método y diseño de investigación así también la técnica, procesamiento de datos y ámbito de estudio. **CAPÍTULO IV**, Presentación de resultados, dentro de ello encontramos la

descripción, interpretación y discusión de resultados. Ponemos a vuestra consideración la de tesis para su revisión y aprobación correspondiente.

Las Autoras.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Las universidades han introducido efectos potencialmente provocadores de estrés, de ellos sin duda uno de los más relevantes, es la competitividad. Son muchos los estudiantes y no tantas las oportunidades del mercado laboral, ello hace que ser “de los mejores” sea un objetivo de los estudiantes; por otro lado, a lo largo de la vida universitaria, los estudiantes están sometidos constantemente a exigencias académicas, exceso de responsabilidad, constantes evaluaciones, exposiciones y realización de trabajos, así como a las presiones familiares, económicas y sociales que sin darse cuenta provocan grado de estrés importante el cual se manifiesta generalmente como resultado de las frustraciones originadas por necesidades insatisfechas. La tensión originada por el estrés es en cierta medida necesaria para el desarrollo de la personalidad del estudiante; sin embargo, cuando el estrés va más allá de los niveles óptimos agota sus energías, deteriora su desempeño y puede llegar a dañar su salud. Así mismo,

lo que es considerado estresante para unos no lo es para otros, originando que los estudiantes en un intento de adaptarse a estas situaciones pongan en marcha una serie de estrategias de afrontamiento para superar con éxito las exigencias que se les demanda, buscando el alivio de su estado tensional; sin embargo, una gran parte de estudiantes universitarios carecen de estrategias o adoptan estrategias inadecuadas. Los estudiantes universitarios, en particular los de las ciencias de la salud, están frecuentemente imbuidos en situaciones estresantes (1).

Ticona, Paucar y Llerena (1) en su estudio “Nivel de estrés y Estrategias de Afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería-UNSA. Arequipa 2006” precisan que: 1) la mayor parte de la población estudiada fue de sexo femenino, con rango de edad de 19 a 20 años, el año de estudio que apuntó mayor número de estudiantes y mayor nivel de estrés fue el primer año, seguido de segundo, tercero y cuarto año; además la gran mayoría de estudiantes registra matrícula regular, 2) El nivel de estrés se encontró severo (29.91%). 3) Las estrategias más utilizadas orientadas al problema fueron: “planificación” y “afrontamiento activo”; orientadas a la emoción: “reinterpretación positiva y crecimiento” y “negación” y orientadas a la percepción: “desentendimiento mental” y “enfocar y liberar emociones”.

Al haber realizado la entrevista a los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica en el año 2016, refirieron que los eventos más frecuentemente reportados que les genera estrés son la “Proximidad de exámenes finales”, “Cambio en los hábitos de sueño”, “Fin del semestre”, “Cambio en los hábitos alimenticios” y finalmente “Problemas en el rendimiento académico”.

Esta problemática nos ha permitido formular la siguiente interrogante:

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Pregunta general

¿Cuáles son las Estrategias de Afrontamiento frente al estrés en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica, 2016?

1.2.2. Preguntas específicas

- ❖ ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más predominantes aplicados por los estudiantes según sexo?
- ❖ ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más predominante aplicados por los estudiantes según ciclo de estudios?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo general

Determinar cuáles son las estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica, 2016.

1.3.2. Objetivos específicos

- ✓ Identificar las estrategias de afrontamiento más predominantes aplicados por los estudiantes según sexo.
- ✓ Identificar las estrategias de afrontamiento más predominantes aplicados por los estudiantes según ciclo de estudios

1.4. JUSTIFICACIÓN

El acceso a la enseñanza superior enfrenta a los jóvenes a numerosos desafíos como son la separación de la familia y de los amigos o a unas mayores exigencias de autonomía. Fisher en el año 2010 considera que la entrada a la universidad representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea de manera transitoria, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador junto con otros factores del fracaso académico universitario. La transición a la universidad requiere que los jóvenes se esfuercen por adaptarse a nuevos roles, normas, responsabilidades y demandas académicas en un ambiente de mayor competitividad. Los universitarios se enfrentan a estresores relacionados con los horarios, las condiciones de las aulas, los exámenes, la espera de calificaciones o la incertidumbre hacia el futuro. El estrés y la ansiedad de los estudiantes a menudo se asocian con las expectativas académicas y el rendimiento, y con factores sociales, como la soledad, los problemas financieros y el tiempo limitado disponible para la familia y amigos. Los resultados de esta investigación permitirá definir un plan de intervención para los docentes responsables de tutoría, a la Dirección Universitaria de Bienestar para disminuir el estrés, en el que se incluyan la relajación, meditación, el ejercicio y la musicoterapia; de esta manera contrarrestar los factores estresantes del entorno que generan tensión y reducir el efecto real o potencial que podrían afectar el desenvolvimiento del estudiante. Asimismo será válido para la realización de trabajos de investigación de nivel experimental.

1.5. DELIMITACIONES

Las delimitaciones en el estudio fueron:

- **Delimitación temporal.** La duración del trabajo de investigación duró del mes de agosto a diciembre 2016.
- **Delimitación espacial.** La investigación se hizo en las instalaciones de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica.
- **Delimitación de unidad de estudio.** Estudiantes
- **Delimitación teórico.** Esta investigación toma como referente a la teoría de adaptación de Sor Callista Roy y la Teoría de la evaluación cognitiva del estrés.
- **Delimitación conceptual.** Los conceptos que servirán como marco conceptual son: estrategias de afrontamiento y estrés.

CAPITULO II

MARCO DE REFERENCIAS

2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

2.1.1. Internacional

1. Cabanach y otros (2) en el estudio “Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres” 2012, en esta investigación se aborda el estudio de diferencias significativas entre sexos en el afrontamiento de situaciones académicas estresantes, Las estrategias de afrontamiento fueron evaluadas a través de la Escala de Afrontamiento del Estrés (A-CEA). Los resultados de este trabajo ponen de manifiesto que los hombres recurren en mayor medida a las estrategias de reevaluación positiva y planificación como medidas de afrontamiento de situaciones académicas problemáticas, mientras que las mujeres optan fundamentalmente por la búsqueda de apoyo.
2. Díaz(3) en la investigación “Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina” realizado el 2007 -2008, consideró como objetivo caracterizar el estrés académico y los estilos de afrontamientos más frecuentes en estudiantes del primer año de la carrera de Medicina. Fue un estudio descriptivo con una muestra de 42 estudiantes del primer año de Medicina del Instituto Superior de Ciencias Médicas de Camagüey - Cuba, a los que se les aplicaron exámenes y

encuestas. Los resultados mostraron que los factores más significativos dentro del contexto académico son: la realización de un examen, la sobrecarga académica y la falta de tiempo para cumplir las tareas docentes. En cuanto a los estilos de afrontamiento, predominaron las estrategias enfocadas en la solución del problema como el afrontamiento activo, la reinterpretación positiva, el crecimiento a partir de la elaboración de un plan de acción, el afrontamiento de la situación y el aprendizaje de la experiencia. Hay un bajo predominio del afrontamiento pasivo centrado en la emoción. Se concluye que toda la muestra es vulnerable al estrés.

3. Piemontesi y otros(4) en el año 2012 en Córdoba - Argentina realizaron el estudio “Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios” con la finalidad de explorar las diferencias respecto de los estilos de afrontamiento ante el estrés académico en 816 estudiantes universitarios con baja, moderada y alta ansiedad ante los exámenes. Adicionalmente, se examinaron las relaciones entre cada estilo de afrontamiento y las cuatro dimensiones de la ansiedad. El análisis multi variante de la varianza (MANOVA) brindó diferencias significativas en los estilos de afrontamiento de acuerdo al nivel de ansiedad, los estudiantes más ansiosos se caracterizan por los estilos de auto culpa y rumiación auto focalizada y los menos ansiosos por aproximación y acomodación. Las correlaciones parciales entre cada dimensión y el afrontamiento indicaron que la preocupación se asocia positivamente a la aproximación, un estilo de afrontamiento más adaptativo que favorece la preparación y el estudio, en tanto que la interferencia y la falta de confianza se vinculan a estilos más disfuncionales. Se discuten los resultados en relación a la teoría de la reducción de la eficiencia en el procesamiento y se comentan algunas implicancias para el tratamiento de la ansiedad ante exámenes.

4. Felipe y León(5) en el estudio “Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal” en el año 2010, España. Consideró como objetivo describir las relaciones entre el estilo de conducta interpersonal auto-informado y las estrategias de afrontamiento en una muestra de 162 estudiantes universitarios (125 mujeres y 37 varones) ante situaciones de estrés general y estrés interpersonal. Para ello se emplearon las Escalas de Adjetivos Interpersonales y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en cuanto a las estrategias de afrontamiento utilizadas por los participantes en ambas situaciones, y correlaciones significativas entre los estilos interpersonales característicos y las estrategias de afrontamiento. Se discuten los resultados desde la teoría interpersonal de la personalidad, en cuanto a las relaciones entre personalidad y afrontamiento y el análisis de los conceptos de estilos y estrategias de afrontamiento.

2.1.2. Nacional

1. Ticona, Paucar y Llerena(1) en su estudio “Nivel de estrés y Estrategias de Afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería-UNSA. Arequipa 2006” consideró como objetivo determinar la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento. El estudio es de tipo transaccional con diseño correlacional. La muestra en estudio fue de 234 estudiantes de primero a cuarto año. Para la recolección de información se utilizó como instrumentos: la Escala de Estrés de Holmes y Rahe y el Cuestionario de estimación de Afrontamiento de COPE, que considera estrategias enfocadas al problema, emoción y percepción. Como conclusiones se obtuvo que: 1) la mayor parte de la población estudiada fue de sexo femenino, con rango de edad de 19 a 20 años, 2) tuvieron un nivel de estrés moderado y las estrategias de afrontamiento fueron capacidad de resolución de problemas frente al estrés y

autocrítica frente al estrés. , el año de estudio que apuntó mayor número de estudiantes y mayor nivel de estrés fue el primer año, seguido de segundo, tercero y cuarto año; además la gran mayoría de estudiantes registra matrícula regular, 2) El nivel de estrés se encontró severo (29.91%). 3) Las estrategias más utilizadas orientadas al problema fueron: "planificación" y "enfrentamiento activo"; orientadas a la emoción: "reinterpretación positiva y crecimiento" y "negación" y orientadas a la percepción: "desentendimiento mental" y "enfocar y liberar emociones". Finalmente, se hizo uso de la prueba estadística de correlación del estadístico F para la comprobación de la hipótesis, concluyendo que existe relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento.

2.1.3. Local

1. Ccoñas y Ramos (6) realizaron la tesis "Nivel de estrés y mecanismo de afrontamiento de los Estudiantes de la Facultad de Enfermería UNH - Huancavelica", cuyo objetivo fue determinar la relación entre el nivel de estrés y mecanismos de afrontamiento. El nivel de investigación fue correlacional. La muestra fue de 91 estudiantes; las conclusiones son: 49.5% tienen un nivel de estrés moderado, el 29.7% tienen un nivel de estrés leve y el 20.9% un nivel de estrés severo. En lo que se refiere a los mecanismos de afrontamiento 44.0% utilizan los mecanismos de afrontamiento mediante el pensamiento positivo. 36.3% utilizan el mecanismo de afrontamiento mediante la búsqueda de apoyo social y 19.8% el mecanismo de afrontamiento mediante la planificación y gestión de recursos. El nivel de estrés se relaciona con el uso de los mecanismos de afrontamiento. Los estudiantes que tienen un nivel de estrés leve hacen uso de los mecanismos de afrontamiento mediante el pensamiento positivo (45%) lo que presenta un nivel estrés moderado hacen uso de los mecanismos de afrontamiento mediante la planificación y gestión de recursos (67%) y lo que presenta nivel de estrés

severo hacen uso de los mecanismos de afrontamiento mediante la búsqueda de apoyo social (36%). Se hizo uso de la prueba estadística chi cuadrada, concluyendo que hay relación entre el nivel de estrés y los mecanismos de afrontamiento.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Modelo de Adaptación.

Este modelo fue propuesta por Sor Callista Roy en el año 1984, se basa en que la persona puede llegar al máximo nivel de adaptación, evolución y que los conceptos de persona, salud, enfermería y entorno se relacionan de forma global. Considera que las personas se adaptan a través de cuatro métodos, donde destaca: Fisiología, auto concepto, desempeño de funciones y relaciones de interdependencia. El objetivo del modelo es facilitar la adaptación de la persona a través del fortalecimiento de los mecanismos de afrontamiento y modos de adaptación, este contiene cinco elementos esenciales y dependen de estímulos a los que esté expuesta la persona que puede ser internos o externos, donde indica tres tipos de estímulos: Focales, contextuales y residuales.

Meta paradigmas desarrollados en la teoría.

Enfermería: Es la ciencia y la práctica donde se reconoce a la enfermera como la fuente principal de estímulo que llevará a la capacidad de adaptación y vinculación con que el paciente enfrentará su entorno.

Persona: Se define como el foco principal de la enfermería, como un sistema holístico.

Salud: Es el reflejo de adaptación. Es la capacidad de combatir la muerte, enfermedades, la infelicidad y el estrés; es por esto que la salud y enfermedad son coexistentes.

Entorno: Es la aportación a la persona de un sistema de adaptación que engloba factores tanto internos como externos.

Enfermero - Paciente: Se requiere de una buena estimulación, preocupación y responsabilidad activa.

Paciente – Enfermero: El paciente como objeto de observación.

Familia – Enfermero: El rol de la familia es un foco principal y receptor de cuidados(7).

2.2.2. Teoría de la evaluación cognitiva del estrés

Este modelo desarrollado por Richard Lazarus (Lazarus 1966; Lazarus y Cohen, 1977; Lazarus y Folkman, 1984) se centra básicamente en los procesos cognitivos que se desarrollan en torno a una situación estresante. Para el autor la experiencia estresante resulta de las transacciones entre la persona y el entorno. Estas transacciones dependen del impacto del estresor ambiental, impacto mediatizado en primer lugar por las evaluaciones que hace la persona del estresor y, en segundo lugar, por los recursos personales, sociales o culturales disponibles para hacer frente a la situación de estrés. Así, cuando alguien se enfrenta a una situación potencialmente estresante, en primer lugar realiza una evaluación primaria, es decir, un juicio acerca del significado de la situación para calificarla de estresante, positiva, controlable, cambiante o simplemente irrelevante. En el caso de considerarla como estresante, una evaluación secundaria determinará los posibles recursos y opciones de que dispone la persona para hacer frente a la situación. Es una evaluación orientada a "qué se puede hacer en este caso". Los resultados de esta evaluación modifican la evaluación inicial y predisponen al desarrollo de estrategias de afrontamiento, básicamente en dos direcciones:

- Estrategias orientadas al problema, es decir, comportamientos o actos cognitivos dirigidos a gestionar la fuente de estrés.
- Estrategias orientadas a la regulación emocional, es decir, orientadas a provocar un cambio en cómo es percibida y vivida la situación de estrés, regulando de manera más efectiva las reacciones emocionales negativas.

El modelo de Lazarus considera que el estrés es el resultado de una evaluación de daño/ pérdida, de amenaza o de desafío. En el primer caso, el sujeto evalúa hechos consumados, en el segundo los anticipa, y en el tercero, se mueve entre la posibilidad de perder o ganar. Muchos factores personales influyen en esa evaluación: motivaciones, compromisos, creencias, expectativas, etc., pero quizás el trabajo más

importante de Lazarus haya sido el de definir con particular precisión los factores situacionales que hacen probable una evaluación estresante. Así. Por ejemplo, habla de la novedad, la inminencia, la predictibilidad, la duración, la incertidumbre, la ambigüedad y la cronología biográfica.

En forma específica, Lazarus y Folkman definen el estrés como “una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar”. La clave de la psicología del estrés son los “actos de evaluación cognitiva” que determinan el valor de la amenaza. Lazarus distingue tres tipos de evaluación: la primaria, la secundaria y la reevaluación. La evaluación primaria, que se centra en la situación, se produce en cada encuentro o transacción con algún tipo de demanda externa o interna. Aquí intervienen cuatro modalidades de evaluación. a saber: 1) amenaza: la anticipación de un daño posible; 2) daño/pérdida: son los resultados de esa amenaza; 3) desafío: es la valoración de la situación que hace el sujeto que conlleva resultados inciertos y 4) beneficio: es una valoración positiva que no induciría a estrés. Las tres primeras formas permiten definir sendos tipos de estrés (de amenaza, pérdida o desafío).

La evaluación secundaria ocurre posteriormente a la primera y se centra en la valoración de la propia eficacia que tendrán las medidas que adopte para hacer frente a la situación. Se trata de los “recursos de afrontamiento” o habilidades de coping, que incluyen los recursos físicos (salud y energía), los recursos psicológicos (las creencias positivas) y las aptitudes (técnicas para la resolución del problema y habilidades sociales). Además, se deben considerar los recursos ambientales, de tipo social (apoyo social) y los recursos materiales (dinero, bienes y servicios). Finalmente, la reevaluación son los procesos de feedback que ocurren durante el proceso de interacción entre el individuo y las demandas, que permite realizar las correcciones necesarias, al asimilar nuevas informaciones o cambios de la situación que determinará los respectivos cambios de conducta.

Una vez que se ha realizado la acción evaluativa, las manifestaciones de estrés van a ocurrir en la medida de la eficacia que tengan las actuaciones que ponga en marcha el sujeto para hacer frente a la amenaza. A esas acciones se les denomina “estrategias de afrontamiento”, o coping. Por afrontamiento se entiende, específicamente “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”. Se trata, pues, de conductas dirigidas a dominar, tolerar, reducir o minimizar las demandas excesivas que amenazan al sujeto. Este concepto se diferencia de otros planteamientos, pues considera que el afrontamiento es un proceso diferente de las conductas adaptativas automatizadas, que pone el acento en los “esfuerzos” más que en los resultados y que busca “manejar” las situaciones estresantes(8).

2.3. MARCO CONCEPTUAL

2.3.1. Estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento (a veces llamadas con el término inglés coping) hacen referencia a los esfuerzos, mediante conducta manifiesta o interna, para hacer frente a las demandas internas y ambientales, y los conflictos entre ellas, que exceden los recursos de la persona. Estos procesos entran en funcionamiento en todos aquellos casos en que se desequilibra la transacción individuo-ambiente.

Las estrategias de afrontamiento, son esquemas mentales intencionales de respuesta (cognitiva, emocional o conductual) dirigidos a manejar (dominar, tolerar, reducir, minimizar) las demandas internas y ambientales, y los conflictos entre ellas, que ponen a prueba o exceden los recursos de la persona.

2.1.3.1. Estrategias de afrontamiento

El concepto de afrontamiento se deriva, por un lado, de la experimentación tradicional con animales y, por otro lado, de la teoría psicoanalítica del ego. El *modelo animal* define al afrontamiento como la disminución de la perturbación psicofisiológica a través de actos que controlan las condiciones nocivas o aversivas del ambiente que han generado dicho malestar.

El aprendizaje del afrontamiento se da a través del reforzamiento positivo. El planteamiento del modelo animal se ha criticado como simplista, ya que trata al afrontamiento como un constructo unidimensional se *Areúsa* y sus bases empíricas se basan sólo en conductas de evitación y de huida.

Por otro lado, el modelo psicoanalítico de la psicología del ego define al afrontamiento como el "conjunto de pensamientos y actos realistas y flexibles que solucionan los problemas y, por tanto, reducen el estrés(5)

En este modelo, se le da mayor importancia al factor de la cognición que a la conducta y plantea varios procesos utilizados por el sujeto para manipular la relación de éste con su entorno. Una de las formulaciones sobre la jerarquización del afrontamiento es la de Menninger (6), quien identifica *cinco recursos reguladores* clasificados de acuerdo al nivel de desorganización interna. En su planteamiento se refiere a los recursos de afrontamiento como indicadores de la desorganización, es decir que a mayor desorganización interna serán más primitivos los recursos de afrontamiento; pero cualquier signo que indique desequilibrio no es un recurso de afrontamiento.

- Recursos de afrontamiento; es decir estrategias necesarias para reducir la tensión que son consideradas como normales -autocontrol, humor, llanto, blasfemar, etc.
- Recursos de segundo orden o síntomas; se refiere cuando los "*recursos de afrontamiento*" se utilizan inapropiadamente o de forma extrema indicando cierto grado de descontrol y desequilibrio – abandono por disociación, abandono a impulsos más hostiles, etc.

- Recursos de tercer orden; se manifiestan en las conductas explosivas episódicas o agresiva, más o menos desorganizadas – agresiones violentas, convulsiones, crisis de pánico.
 - Recursos de cuarto orden; tiene que ver con un aumento en la desorganización interna del sujeto.
 - Recursos de quinto orden; se refiere a la desintegración total del ego.
- El modelo psicoanalítico del yo, en su aplicación, considera al afrontamiento como una estructura del sujeto; es decir como un rasgo y no como un proceso dinámico del yo. Por lo tanto, a partir de la clasificación del individuo predicen su forma de afrontar. Es importante mencionar que el concepto de patrón A, que se explica más adelante, se refiere más a la conducta que a los procesos del yo.

Las limitaciones de estos planteamientos son obvias en la práctica, ya que si la clasificación de rasgos de afrontamiento permitiera predecir lo que el individuo hará en una situación concreta estresante la investigación fuera muy sencilla. Con esto no se pretende negar que exista cierta estabilidad en determinadas estrategias de afrontamiento por preferencia del sujeto a largo plazo. Pero en general, en las conceptualizaciones y mediciones que evalúan el afrontamiento se pierde la complejidad y variabilidad de los procesos de éste.

A partir del análisis de estos dos modelos tradicionales, se definen el afrontamiento como *esfuerzos* cognitivos y comportamentales que están en *constante proceso de cambio* y que se desarrollan para *manejar* las demandas externas y/o internas *específicas* evaluadas como desbordantes de los recursos propios del sujeto. (7)

En esta definición se explica al afrontamiento como un proceso y no como rasgo. Ésta también implica la diferenciación con otros constructos, como ser: con la conducta adaptativa automatizada, con el resultado obtenido y con el dominio.

Una característica importante de la conceptualización es que el afrontamiento tiene múltiples funciones. La función tiene relación con el objetivo que persigue cada estrategia independientemente del

resultado o efecto que tenga la estrategia; aunque se espera que una función lleve a determinados resultados (7). Un ejemplo de esto es que la función de evitación en su intento (por evitar) fracase. Se han definido las funciones del afrontamiento desde diferentes perspectivas: desde el marco psicológico del yo y desde lo socio-psicológico; y también se las ha definido con relación a contextos específicos: funciones de afrontamiento en salud/enfermedad, en exámenes, etc. (8). Sumado a éstos, Lazarus y Folkman hacen hincapié a la importancia de diferenciar el afrontamiento en dos, según sus funciones: el dirigido a alterar el problema objetivo y el dirigido a regular la respuesta emocional.

- a. *Modos de Afrontamiento dirigidos al Problema:*** El tipo de afrontamiento dirigido al problema engloba un conjunto de estrategias que se pueden diferenciar en dos grupos: las que se refieren al entorno y las que se refieren al sujeto. El primero está dirigido a la demanda, a la tarea, trata de solucionar el problema definiendo el problema, buscando soluciones alternativas teniendo en cuenta los pro y contra, seleccionando y aplicando la alternativa elegida; es decir que incluye las estrategias dirigidas a modificar el entorno (resolución del problema), como ser, los obstáculos, los recursos, los procedimientos, etc. Las estrategias que se refieren al sujeto incluyen los cambios motivacionales o cognitivos, la variación del nivel de aspiración del sujeto o el nivel de participación del yo, desarrollo de nuevas pautas de conductas, etc.
- b. *Modos de Afrontamiento dirigidos a la emoción:*** hace referencia a modificar el modo de vivir la situación, incluso cuando no se pueda hacer nada para cambiar lo externo. En este tipo de afrontamiento se incluyen una amplia gama de estrategias. un grupo de ellas está constituido por procesos cognitivos que se encargan de disminuir el grado de trastorno emocional, entre éstos se destacan, la evitación, minimización, distanciamiento, atención selectiva, comparaciones

positivas y extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos.(8)

Considera en su propuesta ocho estrategias de afrontamiento(9).

- **Confrontación:** intentos de resolver directamente la situación mediante acciones directas
- **Planificación de soluciones:** pensar y desarrollar estrategias para resolver el problema
- **Reevaluación positiva:** percibir los posibles aspectos positivos que tenga la situación
- **Evitación:** uso del pensamiento irreal o improductivo
- **Autocontrol emocional:** esfuerzos por controlar las reacciones emocionales
- **Distanciamiento:** intentos de adaptación al problema sin pensar en éste
- **Reevaluación de los propios recursos:** reconocer el papel que uno mismo ha tenido respecto al problema
- **Desplazamiento:** eludir la situación responsabilizando a los demás de las propias emociones y acciones.

2.1.3.2. Funciones

Las estrategias de afrontamiento tienen dos funciones principales: la regulación de las emociones y la resolución del problema. En la mayor parte de las situaciones de estrés se ha demostrado que ambas funciones, reconocidas por numerosos investigadores, se han utilizado y que la relativa proporción de cada forma varía de acuerdo con la percepción de un hecho como potencialmente controlable o no. El uso de unas u otras estrategias de afrontamiento suele estar determinado por la naturaleza del hecho estresante y las circunstancias en que se produce, de modo que las situaciones que tienen remedio estimulan estrategias focalizadas en la solución del problema, y las que no lo tienen favorecen el uso de estrategias focalizadas en la emoción(9).

El afrontamiento orientado a la resolución del problema comprende las actividades dirigidas directamente a la modificación, evitación o minimización del impacto estresante, mientras que el afrontamiento dirigido a la emoción consiste en el intento de disminución y eliminación de las emociones negativas, utilizando mecanismos de negación y pensamientos de deseo que eviten la confrontación directa con el demento estresante y regulan las emociones provocadas por los problemas, con el fin de mantener el equilibrio emocional (5).

2.1.3.3. Diferencias entre estrategias de afrontamiento, estilos de afrontamiento y mecanismos de defensa.

Para Buendía y Mira en el año 2011, es importante diferenciar las estrategias de afrontamiento y los mecanismos de defensa, ya que aunque en ocasiones los segundos se han incluido en el primer grupo, sí existen elementos diferenciadores que debemos tener en cuenta. En el caso de las estrategias de afrontamiento, existe un sentido adaptativo, y son conscientes, y a mayor edad la adaptación o afrontamiento al estrés son más consistentes debido a la estabilidad emocional madura, pero los mecanismos de defensa, que actúan a nivel inconsciente, son más bien indicios de una pérdida de homeostasis en la persona. Establecen una diferenciación entre las llamadas estrategias y los estilos de afrontamiento: mientras los estilos

de afrontamiento responderían a las diferencias individuales (un rasgo personal), las estrategias se relacionan con el ambiente, y constituyen un elemento que puede cambiar a lo largo del tiempo. Por otro lado, los mecanismos de defensa son estrategias que el “yo” utiliza para sobreponerse a un conflicto y poder modificar el objeto del impulso reprimido por el “superyó”. De acuerdo a Pelechan en el año 2008, existen dos conceptos referidos al manejo del estrés: los estilos y las estrategias de afrontamiento. No son contrarios, sino que se complementan. Los estilos de afrontamiento son formas estables de hacer frente al estrés, y las estrategias serán distintas en función de la situación. Por todo esto, las estrategias son más ventajosas que los estilos de afrontamiento, ya que están sujetas a modificación y tienen una mayor capacidad de predicción(11).

2.1.3.4. Inventario de Estrategias de afrontamiento

El Inventario de Estrategias de afrontamiento en la versión española de Otero, Luengo, Romero, Gómez y Castro (11), fue un instrumento diseñado a partir del inventario de Folkman y Lazarus (6), como un cuestionario de 40 ítems que mide el grado de utilización de estrategias de afrontamiento, diferenciando entre estrategias de afrontamiento activo o dirigidas a la acción (resolución de problemas, reestructuración cognitiva, expresión de emociones y apoyo social), y estrategias de afrontamiento pasivo o no dirigidas a la acción (evitación de problemas, pensamientos ansiosos, autocrítica y retirada social), con un formato de respuesta tipo Likert de cinco intervalos (desde “nunca utilizada” a “siempre utilizada”). Este inventario tiene una distribución jerárquica de las escalas, basada en la revisión de la literatura sobre evaluación del afrontamiento y en la estructura factorial obtenida utilizando la rotación jerárquica de Werry (Tolbin, Holroyd, Reynolds y Wigal, estableciendo ocho escalas primarias, cuatro secundarias dirigidas una a la acción centrada en el problema (resolución de problemas y reestructuración cognitiva), otra a la acción centrada en la emoción (apoyo social y expresión de emociones), la tercera no dirigida a la acción centrada en el problema (evitación de problemas y

pensamientos ansiosos) y la cuarta no dirigida a la acción centrada en la emoción (retirada social y autocrítica), y dos terciarias (dirigida a la acción o activas y no dirigida a la acción o pasivas). Estudios realizados con población española han indicado una consistencia interna (alpha de Cronbach) que va desde valores de .91 en la escala de apoyo social a .55 en la escala de evitación de problemas , y desde 0,63 (escala de evitación de problemas) a 0,89 (escala de autocrítica) (5).

2.3.2. Estrés

El estrés (del griego stringere, que significa «apretar»¹ a través de su derivado en inglés stress que significa «fatiga de material».) es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. Fisiológica o biológica es la respuesta de un organismo a un factor de estrés tales como una condición ambiental o un estímulo. El estrés es el modo de un cuerpo de reaccionar a un desafío. De acuerdo con el evento estresante, la manera del cuerpo a responder al estrés es mediante el sistema nervioso simpático de activación que da lugar a la respuesta de lucha o huida. Debido a que el cuerpo no puede mantener este estado durante largos períodos de tiempo, el sistema parasimpático tiene tendencia a hacer regresar al cuerpo a condiciones fisiológicas más normales (homeostasis). En los humanos, el estrés normalmente describe una condición negativa (distrés) o por el contrario una condición positiva (estrés), que puede tener un efecto mental, físico e incluso de bienestar o malestar en un ser humano, o incluso en otra especie de animal.

El estrés acompaña al ser humano desde sus orígenes biológicos, y ha sido a lo largo de milenios un inseparable estímulo para que las personas hayan podido aprender de la experiencia vivida y transmitirla a las generaciones ulteriores. Aunque la palabra estrés tiene poco más de 80 años, y hoy la utiliza todo el mundo, muy poca gente lo hace en el mismo sentido. Así, sólo en el ámbito psicosocial, puede significar conceptos tan distintos como: ansiedad, esfuerzo, tensión emocional, sobrecarga, fatiga o frustración. El término «estrés» es tres cosas a la

vez, así puede considerarse como un estímulo estresante (vg. privación de sueño, sobrecarga de trabajo, etc.), como una respuesta de estrés (vg. elevación de la tensión arterial, aumento del cortisol plasmático, etc.) o como una transacción o relación estresante (vg. conflictos interpersonales, mala comunicación, etc.)(11).

2.3.2.1. Estrés versus estrés

Selye reconoció los aspectos positivos del estrés, debido a lo cual bosquejó una suerte de filosofía de la vida que otorga la posibilidad de extraer de este concepto los mejores beneficios, el “padre de los estudios del estrés”, habría incluso diferenciado resultados “agradables o desagradables”. Al que provoca los primeros le denominó como “eustrés” o “buen estrés”, y al segundo, “distrés”, o “mal estrés”. Afirma al respecto que “el hecho de que el eustrés cause mucho menos daño que el distrés demuestra gráficamente que es el cómo te lo tomes’ lo que determina, en último término, si uno puede adaptarse al cambio de forma exitosa”. Sin embargo, estas distinciones no modificaron su concepción general del estrés como “respuestas inespecíficas a los diversos estímulos positivos o negativos que actúan sobre él”.

En general, la investigación científica ha adoptado la idea del estrés con una significación de consecuencias negativas para el individuo que lo sufre. Reconocer la pertinencia de una utilización técnica dual (“estrés” versus “distrés”), forzosamente implica elaborar un nuevo modelo interpretativo en la medida de que ambos constructos se perciban con cualidades propias. Se trata de "establecer un nuevo enfoque positivo de las situaciones de desajuste, de tal forma que se potencien aspectos muy reducidos o desdeñados con las anteriores estructuras y se reconduzcan alternativas de intervención/prevención que parecen, actualmente, en situación de “punto muerto” (11). Este modelo cuestiona la identificación del estrés con el distrés, es decir, quedarse con una visión psicopatológica que desconoce la perspectiva de la salud, la cual completa los casos y situaciones de estrés, cuando el individuo realiza una gestión exitosa de las demandas de su entorno.

Es la dimensión del estrés satisfactorio, que ofrece a sus actores experiencias positivas, sensaciones y sentimientos placenteros (sensación de bienestar, de adaptación), que fortalecen la propia autoestima y refuerzan las estrategias de afrontamiento (Bunting et al., 1986). Pueden resumirse en lo que Antonovsky denomina “fuerzas saluto-génicas” y “vivencia de coherencia”, la personalidad “Hardiness” o resistente de Kobasa, la autoeficacia de Bandura, el locus de control interno, la personalidad tipo B, el optimismo, la esperanza y el concepto de resiliencia. Todo esto conforma no sólo barreras que ayudan a mejorar la adaptación y reducir las consecuencias del estrés sino que desarrolla criterios valiosos para entender mejor la salud.(11)

Desde un enfoque fisiológico puede pensarse el eustrés como el aumento de catecolaminas (hormonas del sistema nervioso vegetativo) sin la aparición de cortisol (hormona del eje hipófiso-suprarrenal). Es decir, el cortisol vendría a actuar como un biomarcador de las situaciones de estrés. Expresado de forma alternativa, el eustrés sería la situación neuroendocrina que genera el mantenimiento de actividades en las que, sean cuales fueran las demandas, el grado de control del sujeto es alto (o bajas las restricciones). Por otra parte, si se definen en relación con el abordaje terapéutico, los procedimientos podrían diferenciarse. Así, por ejemplo, el tratamiento del estrés trata de reducir la tensión muscular, aliviar los perjuicios y liberar la mente de los nocivos procesos cognitivos de la demanda de estrés, mientras que los procesos de eustrés no estarían al servicio de neutralizar o minimizar los perjuicios del estrés, sino que tratarían de promover los procesos de salud y bienestar. (11)

Resume esta perspectiva cuando afirma que “es posible disertar una formulación del proceso general de estrés que modele tanto los sucesos negativos como los positivos (estrés y eustrés, respectivamente): variables ambientales y recursos (distresores y eustresores), características de la persona (nocivas y salubres), experiencias subjetivas (apreciaciones cognitivas), respuestas del

individuo en casos de eustrés (satisfacción, mejora y acumulación de estrategias) y distrés (estrategias de afrontamiento, resultados y consecuencias), y posibilidades de transformación (generación de eustrés a partir del distrés). Todo ello, teniendo en cuenta el discurrir de los distintos procesos a lo largo del tiempo (su influencia en las posibilidades de cambio y transformación, de cronificación de síntomas, etc.)”. En definitiva, pretendemos establecer un modelo que proporcione soluciones a los aspectos negativos de las situaciones de estrés y destaque la relevancia de los aspectos activos y positivos: un modelo que promueva el estrés(8).

2.4. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- **Afrontamiento.** Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externa y/o internas que son evaluados como excedentes o desbordantes de los recursos de los individuos. El afrontamiento se centra en aquellas exigencias del medio que son evaluadas como desbordantes y excesivas para el sujeto .También se infiere que el afrontamiento es un proceso (esfuerzos) cuya funcionalidad no depende necesariamente de los resultados obtenidos.
- **Afrontamiento de la enfermedad** se utiliza para describir las reacciones de las personas ante numerosos trastornos físicos. Se puede considerar que la enfermedad es un hecho estresante, y como tal, estimula estrategias de afrontamiento específicas determinadas por las vivencias del propio enfermo, a las respuestas emocionales negativas a la enfermedad, especialmente ansiedad y depresión, y a las dificultades para seguir un tratamiento adecuado.
- **Estrategias de afrontamiento.** Son esquemas mentales intencionales de respuesta (cognitiva, emocional o conductual) dirigidos a manejar (dominar, tolerar, reducir, minimizar) las demandas internas y ambientales, y los conflictos entre ellas, que ponen a prueba o exceden los recursos de la persona.

- **Estrés.**

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud.

2.5. VARIABLES

Variable 1:

- Estrategias de afrontamiento frente al estrés.

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS
Estrategias de afrontamiento frente al estrés	Las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las situaciones desencadenantes del estrés.	La variable estrategias de afrontamiento frente al estrés será medida haciendo uso del inventario de estrategias de afrontamiento, donde estarán representadas las dimensiones: Resolución de problemas, Autocrítica, Expresión emocional, Pensamiento desiderativo, Apoyo social, Reestructuración cognitiva, Evitación de problemas, Retirada social. El inventario consta de 40 ítems.	Resolución de problemas (REP)	Luchar para resolver los problemas.	1. Luché para resolver el problema. 0: en absoluto; 1: un poco; 2: bastante; 3: mucho; 4: totalmente
				Hacer frente al problema.	2. Me esforcé para resolver los problemas de la situación.
				Saber lo que se tiene que hacer.	3. Hice frente al problema.
				Mantener postura y luchar por lo que quiere.	4. Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran.
					5. Mantuve mi postura y luché por lo que quería
			Autocrítica (AUC)	Culparse así mismo.	6. Me culpé a mí mismo
				Darse cuenta de que eres personalmente responsable de dificultades y reprocharse.	7. Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché
				Criticarse por lo ocurrido	8. Me critiqué por lo ocurrido
				Recriminarse por permitir que ocurriera.	9. Me reocriminé por permitir que esto ocurriera
				Reconocer el error y asumir las consecuencias	10. Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias
			Expresión emocional (EEM)	Dejar salir los sentimientos para reducir el estrés.	11. Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés.
				Expresar lo que siente	12. Expresé mis emociones, lo que sentía
				Analizar los sentimientos	13. Analicé mis sentimientos y simplemente los dejé salir
				Dejar desahogar las emociones	14. Dejé desahogar mis emociones
				Forma de sentimientos: abrumador.	15. Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron
			Pensamiento desiderativo (PSD)	Deseo de situación: nunca hubiera empezado	16. Deseé que la situación nunca hubiera empezado
				Deseo de situación :no existir o que de alguna manera terminara	17. Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminara
				Deseo de no encontrarse nunca más en esa situación	18. Deseé no encontrarme nunca más en esa situación
				Deseo de poder cambiar lo que había sucedido	19. Deseé poder cambiar lo que había sucedido
				Imaginación que las cosas podrían ser diferentes	20. Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes
Apoyo social (APS)	Encontrar a alguien que escuche mi problema	21. Encontré a alguien que escuchó mi problema			

				Hablar con una persona de confianza	22. Hablé con una persona de confianza
				Dejar que los amigos echaran una mano	23. Dejé que mis amigos me echaran una mano
				Pasar algún tiempo con los amigos	24. Pasé algún tiempo con mis amigos
				Pedir consejo a un amigo o familiar que respeto	25. Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto
			Reestructuración cognitiva (REC)	Repasar el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente	26. Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente
				Cambiar la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas	27. Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas
				Estar convencido de que las cosas no eran tan malas como parecían	28. Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían
				Descubrir que las cosas no estaban tan mal después de todo	29. Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo
				Fijarse en el lado bueno de las cosas	30. Me fijé en el lado bueno de las cosas
			Evitación de problemas (EVP)	No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado	31. No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado
				Traté de olvidar por completo el asunto	32. Traté de olvidar por completo el asunto
				Quitó importancia a la situación y no quise preocuparme más	33. Quitó importancia a la situación y no quise preocuparme más
				Me comporté como si nada hubiera pasado	34. Me comporté como si nada hubiera pasado
				Evité pensar o hacer nada	35. Evité pensar o hacer nada
			Retirada social (RES)	Pasé algún tiempo solo	36. Pasé algún tiempo solo
				Evité estar con gente	37. Evité estar con gente
				Oculté lo que pensaba y sentía	38. Oculté lo que pensaba y sentía
				No dejé que nadie supiera como me sentía	39. No dejé que nadie supiera como me sentía
				Traté de ocultar mis sentimientos	40. Traté de ocultar mis sentimientos

2.7. ÁMBITO DEL ESTUDIO O DESCRIPCIÓN DEL ÁREA DE ESTUDIO

El origen de la Universidad Nacional de Huancavelica se remonta a la época del Gobierno del Gral. Manuel A. Odría, en la que se presentan una serie de proyectos de creación de universidades. Durante el gobierno del Dr. Alan García Pérez, el proyecto presentado por el diputado Dr. Moisés Tambini del Valle fue aprobado por Ley N° 25265, la misma que se promulgó y se publicó el 20 de junio de 1990, creando la Universidad Nacional de Huancavelica con las siguientes Facultades: Ciencias de Ingeniería, Educación y Enfermería; constituyéndose en la primera Universidad peruana que por creación tiene carácter descentralizada.

La Universidad Nacional de Huancavelica es una universidad pública peruana, ubicada en Huancavelica en la localidad de Paturpampa.

Dirección: Avenida Universitaria, 1420, Huancavelica

Cuenta con diversas escuelas profesionales como la escuela profesional de Enfermería.

Teniendo como Decano de la Facultad de Enfermería a:

Mg. Cesar Zea Cipriano Montesinos

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Investigación Transversal.

Porque obtuvo información del objeto de estudio (población o muestra) una única vez en un momento dado. Es decir se circunscribe a un momento puntual, a fin de medir o caracterizar la situación en ese tiempo específico, haciendo un corte en el tiempo(12).

3.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN

Descriptivo.

Buscó especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno. Es decir describe el fenómeno tal como se presenta (13).

3.3. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN:

El estudio fue **método inductivo, deductivo**. Inductivo; porque parte de lo específico a lo general; vale decir, que primero va describir cada uno de los fenómenos para luego arribar a una conclusión. Y deductivo; parte de lo general a lo específico (14).

Método Estadístico. La Investigación cuantitativa asume el Método Estadístico como proceso de obtención, representación, simplificación, análisis, interpretación y proyección de las características, variables o valores numéricos de un estudio o de un proyecto de investigación para una mejor comprensión de la realidad y una optimización en la toma de decisiones. El Método estadístico ofrece además las siguientes bondades: Facilita el manejo de grandes cantidades de observaciones y datos por el empleo adecuado de la muestra. Facilita el manejo de categorías tanto deductivas como inductivas al convertirlas en variables numéricas. Maximiza el carácter objetivo de la interpretación no obstante la observación y participación del sujeto investigador en el mismo grupo investigado (15).

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

VARIABLE	TÉCNICA	INSTRUMENTO
Estrategias de afrontamiento frente al estrés	Entrevista	Inventario de Estrategias de afrontamiento Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2006.

3.5. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

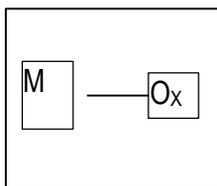
El estudio tuvo como Diseño no experimental, transversal, descriptivo.

No experimental: No va existir manipulación de ninguna variable involucrada en el estudio.

Transversal: Los datos fueron recolectados en un solo momento de tiempo.

Descriptivo: porque va describir la situación tal como se presenta..

Esquema:



Leyenda:

M = Estudiantes de la Facultad de Enfermería de la UNH.

O = Observación

X = Estrategias de afrontamiento frente al estrés.

3.6. POBLACIÓN, MUESTREO, MUESTRA:

3.6.1. POBLACIÓN

La población fue conformada por 313 estudiantes del II al VIII ciclo del semestre 2016- II.

Ciclo de estudios	Nº de estudiantes matriculados por ciclo
II ciclo "A"	32
II ciclo "B"	32
IV ciclo "A"	38
IV ciclo "B"	32
VI ciclo "A"	32
VI ciclo "B"	36
VIII ciclo "A"	43
VIII ciclo "B"	38
TOTAL	283 estudiantes

3.6.2 MUESTRA: Como es una población finita se utilizó la siguiente formula:

$$n = \frac{Z^2 pqN}{NE^2 + Z^2 pq}$$

Leyenda:

n: es el tamaño de la muestra.

Z: es el nivel de confianza.

p: es la variabilidad positiva.

q: es la variabilidad negativa.

N: es el tamaño de la población.

E: es la precisión o el error.

Hallando el tamaño de la muestra:

$$n = \frac{(1,96)^2(0,5)(0,5)(283)}{(283)(0,05)^2 + (1,96)^2(0,5)(0,5)}$$

n = 172 estudiantes

Estrato	Ciclos	Total de estudiantes por ciclo (Nh)	$fh = \frac{n}{N}$	$nh = Nh * fh$
1	II ciclo "A"	32	0,55	19
2	II ciclo "B"	32	0,55	19
3	IV ciclo "A"	38	0,55	23
4	IV ciclo "B"	32	0,55	21
5	VI ciclo "A"	32	0,55	20
6	VI ciclo "B"	36	0,55	22
7	VIII ciclo "A":	43	0,55	26
8	VIII ciclo "B":	38	0,55	22
POBLACIÓN TOTAL		283		172
MUESTRA TOTAL				Estudiantes

3.6.3 Muestreo: Fue aleatorio estratificado

3.7. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

- Se solicitó la autorización para realizar el proyecto a la Dirección de la Facultad de Enfermería.
- Se Elaboró del instrumento que se aplicará en la entrevista del paciente.
- Se Identificó del grupo con el que se va trabajar.
- Se Aplicó el instrumento en los estudiantes.
- Procesamiento y análisis de los datos obtenidos.

3.8. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS:

Para el procesamiento y análisis de datos se utilizará:

- **Técnicas estadísticas:**

Estadística descriptiva. Tabla de frecuencias con sus respectivos gráficos.

CAPITULO IV

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1. DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN DE DATOS (estadística descriptiva)

Para la descripción e interpretación de datos obtenidos luego de la aplicación de los instrumentos de medición de conocimientos sobre “hábitos alimentarios”, los resultados que se da continuación presentamos es el producto del análisis de los datos consignados en el instrumento.

Para el análisis de los datos recolectados y para la representación de los mismos se utilizó Microsoft Office-Excel 2013; tomando en cuenta que los datos obtenidos de la variable es cualitativa y cuantitativa. Es así, que; en el capítulo se muestra la representación de los datos en tablas y gráficos estadísticos.

TABLA N° 01

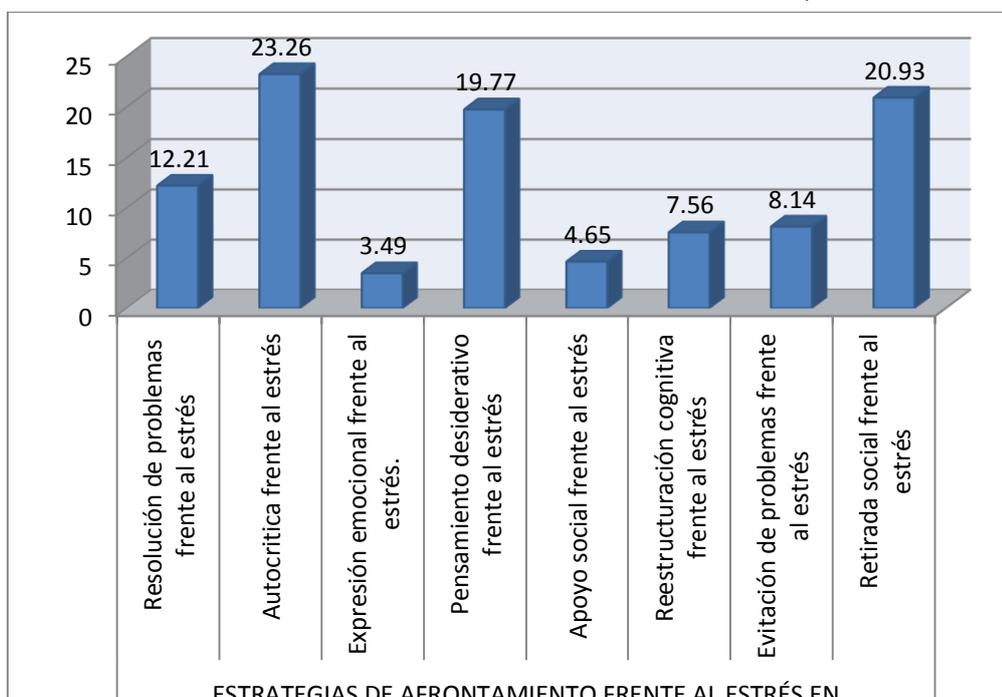
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA, 2016

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES	Fi	f%
Resolución de problemas frente al estrés	21	12,21
Autocritica frente al estrés	40	23,26
Expresión emocional frente al estrés.	6	3,49
Pensamiento desiderativo frente al estrés	34	19,77
Apoyo social frente al estrés	8	4,65
Reestructuración cognitiva frente al estrés	13	7,56
Evitación de problemas frente al estrés	14	8,14
Retirada social frente al estrés	36	20,93
TOTAL	172	100,00

Fuente: Instrumento aplicado 2016

GRAFICO N° 01

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA, 2016



Fuente: tabla N° 01

Del 100%(172) estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica encuestados sobre las estrategias de afrontamiento frente al estrés ; el 23,26% (40) estudiantes tuvieron la estrategia de afrontamiento autocrítica frente al estrés, el 20,93% (36) estudiantes mostraron la estrategia retirada social frente al estrés, el 19,77%(34) presentaron la estrategia pensamiento desiderativo frente al estrés, el 12, 21% (21) estudiantes mostraron la estrategia resolución de problemas frente al estrés, el 8,14% (14) estudiantes tuvieron la estrategia evitación de problemas frente al estrés, el 7,56%(13) estudiantes presentaron la estrategia reestructuración cognitiva frente al estrés, el 4,56% de los estudiantes mostraron la estrategia apoyo social frente al estrés, y el 3,49(6) estudiantes tuvieron la estrategia expresión emocional frente al estrés. En estos resultados predominó la estrategia de autocrítica en la que muchos estudiantes al tener estrés frente un problema, refirieron culparse a sí mismo, criticarse por lo ocurrido, reconocer el error y asumir las consecuencias; por otro lado la mayoría aplicaron la estrategia de expresión emocional frente al estrés , en la que se evidenció que los estudiantes no dejan salir o expresar sus sentimientos para reducir la estrés , no deshagan las emociones , esto generando en ellos la auto culpa y encerrarse en un problema dificultando salir del estrés.

TABLA N° 02

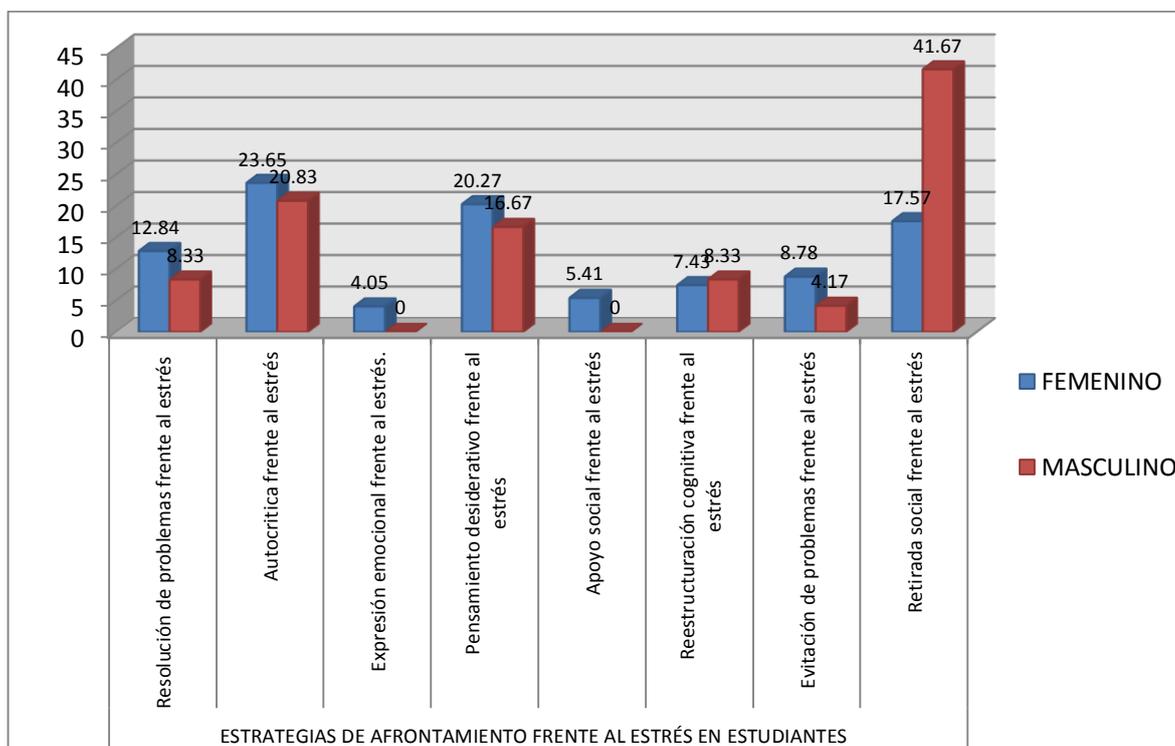
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS SEGÚN SEXO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA, 2016

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES	FEMENINO		MASCULINO	
	fi	f%	fi	f%
Resolución de problemas frente al estrés	19	12,84	2	8,33
Autocritica frente al estrés	35	23,65	5	20,83
Expresión emocional frente al estrés.	6	4,05	0	0,00
Pensamiento desiderativo frente al estrés	30	20,27	4	16,67
Apoyo social frente al estrés	8	5,41	0	0,00
Reestructuración cognitiva frente al estrés	11	7,43	2	8,33
Evitación de problemas frente al estrés	13	8,78	1	4,17
Retirada social frente al estrés	26	17,57	10	41,67
TOTAL	148	100,00	24	100,00

Fuente: Instrumento aplicado 2016.

GRAFICO N° 02

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS SEGÚN SEXO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA, 2016



Fuente: tabla N° 02

Del 100%(172) estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica encuestados sobre las estrategias de afrontamiento frente al estrés según sexo los resultados fueron los siguientes: en cuanto a la aplicación de la estrategia resolución de problemas frente al estrés el 12,84% (19) fue aplicado por el sexo femenino y el 8,33% (2) por el sexo masculino, en cuanto a la aplicación de la estrategia autocrítica frente al estrés el 23,65%(35) fue aplicado por el sexo femenino y el 20,83% (5) por el sexo masculino, en cuanto a la estrategia expresión emocional frente al estrés el 4,05% (6) fue aplicado por el sexo femenino y ningunos por sexo masculino, en cuanto a la estrategia pensamiento desiderativo el 20,27%(30) fue aplicado por sexo femenino y el a 16,67% (4)por sexo masculino, en cuanto a la estrategia apoyo social frente al estrés el 5,41%(8) fue aplicado por el sexo femenino y ningunos por sexo masculino, en cuanto a la estrategia restructuración cognitiva frente al estrés el 7,43%(11) fue aplicado por sexo femenino y el 8,33% (2) por sexo masculino, en cuanto a la estrategia evitación de problemas frente al estrés el 8,78%(13) fue aplicado por sexo femenino y el 4,17%(1) por sexo masculino , en cuanto a la estrategia retirada social frente al estrés el 17,57% (26) fue aplicada por el sexo femenino el 41,67% por el sexo masculino. Es así en el sexo femenino predomino la estrategia de autocrítica y el pensamiento desiderativo frente al estrés en la que se evidencio los de sexo femenino son más sensibles y muestran sus sentimientos , tienden a reflexionar , a auto culparse y hacerse autocríticas y finalmente reflexionar para salir del estrés; mientras en el sexo masculino predomino la estrategia retirada social frente al estrés en la que se evidencio que los varones no son expresivos de sus sentimientos, se asilan de su entorno y no dejan saber sus problemas y no permiten el apoyo de otras personas para salir del estrés.

TABLA N° 03

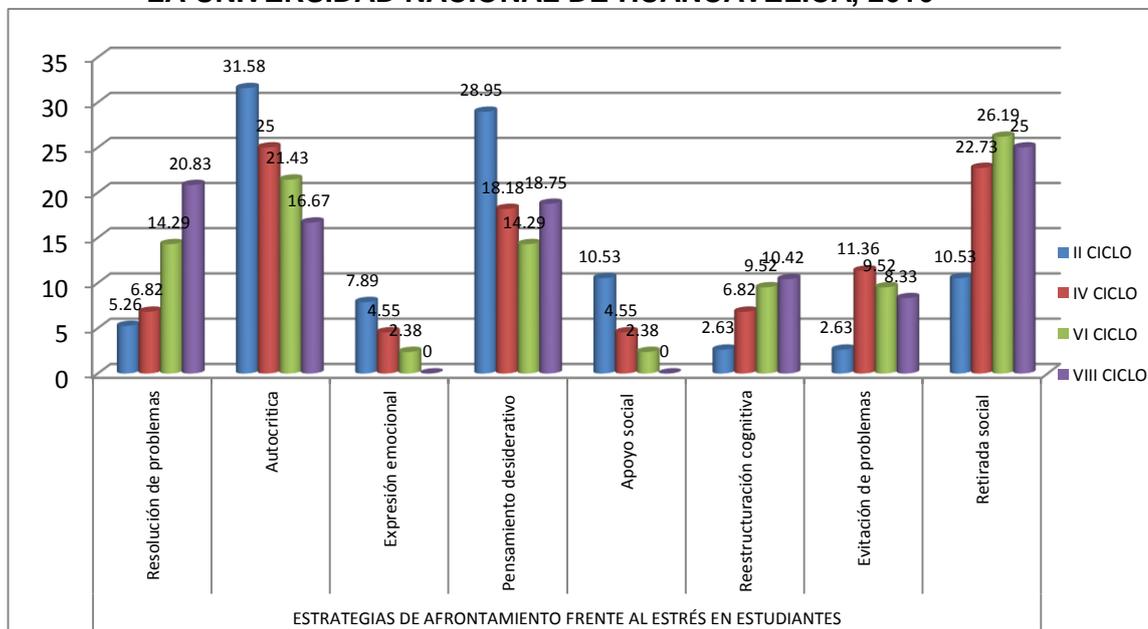
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS SEGÚN CICLO DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA, 2016

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES	II ciclo		IV ciclo		VI ciclo		VIII ciclo	
	fi	f%	fi	f%	fi	f%	fi	f%
Resolución de problemas frente al estrés	2	5,26	3	6,82	6	14,29	10	20,83
Autocritica frente al estrés	12	31,58	11	25,00	9	21,43	8	16,67
Expresión emocional frente al estrés.	3	7,89	2	4,55	1	2,38	0	0,00
Pensamiento desiderativo frente al estrés	11	28,95	8	18,18	6	14,29	9	18,75
Apoyo social frente al estrés	4	10,53	2	4,55	1	2,38	0	0,00
Reestructuración cognitiva frente al estrés	1	2,63	3	6,82	4	9,52	5	10,42
Evitación de problemas frente al estrés	1	2,63	5	11,36	4	9,52	4	8,33
Retirada social frente al estrés	4	10,53	10	22,73	11	26,19	12	25,00
TOTAL	38	100,00	44	100,00	42	100,00	48	100,00

Fuente: Instrumento aplicado 2016.

GRAFICO N° 03

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS SEGÚN CICLO DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA, 2016



FUENTE: TABLA N° 03

Del 100%(172) estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica encuestados sobre las estrategias de afrontamiento frente al estrés según ciclo de estudios

los resultados fueron los siguientes: en el II ciclo predominó la estrategia autocrítica frente al estrés en un 31%(12), seguido de estrategia desiderativo frente al estrés en un 28,95% (11); en el IV ciclo predomino la estrategia autocrítica frente al estrés en un 25%(11), seguido de la estrategia retirada social frente al estrés en un 22,73%(10); en el VI predominó la estrategia retirada social frente al estrés en un 26,19%(11), seguido de la estrategia autocrítica frente al estrés en un 21,43% (9); y en el VIII ciclo también predomino la estrategia retirada social frente al estrés en un 25%(12), seguido de la estrategia resolución de problemas frente al estrés en un 20,83%(10).

4.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.

Del 100%(172) estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica encuestados sobre las estrategias de afrontamiento frente al estrés predomino la estrategia de autocrítica, seguida de retirada social frente al estrés; en la que muchos estudiantes al tener estrés frente un problema, refirieron culparse a sí mismo, criticarse por lo ocurrido, reconocer el error y asumir las consecuencias; por otro lado la minería aplicaron la estrategia de expresión emocional frente al estrés , en la que se evidencio que los estudiantes no dejan salir o expresar sus sentimientos para reducir la estrés , no deshagan las emociones , esto generando en ellos la autculpa y encerrarse en un problema dificultando salir del estrés. Estos resultados coincidieron con los estudios de : **Piemontesi y otros(4)** en el año 2012 en Córdoba - Argentina realizaron el estudio “Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios” cuyo resultados fueron que los estudiantes más ansiosos se caracterizan por los estilos de autculpa y rumiación autofocalizada y los menos ansiosos por aproximación y

acomodación. Y con el estudio de **Ccoñas y Ramos (6)** realizaron la tesis “Nivel de estrés y mecanismo de afrontamiento de los Estudiantes de la Facultad de Enfermería UNH - Huancavelica”, las conclusiones son: los mecanismos de afrontamiento el 44.0% utilizan los mecanismos de afrontamiento mediante el pensamiento positivo. 36.3% utilizan el mecanismo de afrontamiento mediante la búsqueda de apoyo social y 19.8% el mecanismo de afrontamiento mediante la planificación y gestión de recursos. Esta coincidencia se debe a que la población, de estudio en ambos caso son jóvenes estudiantes que tuvieron más tendencia a estrés académico que en su momento tienden asumir mecanismos de afrontamiento como la autocrítica, retirada social o pensamiento desiderativo que les permite reflexionar y asumir responsabilidades. Así mismo estos resultados discuten con el **Modelo de Modelo de adaptación**, propuesta por Callista Roy en el año 1984, se basa en que la persona puede llegar al máximo nivel de adaptación, evolución y que los conceptos de persona, salud y entorno se relacionan de forma global. Considera que las personas se adaptan a través de cuatro métodos, donde destaca: Fisiología, auto concepto, desempeño de funciones y relaciones de interdependencia. El objetivo del modelo es facilitar la adaptación de la persona a través del fortalecimiento de los mecanismos de afrontamiento y modos de adaptación. Bajo este sustento del modelo de adaptación, al estudiante de enfermería de la UNH les permitió asumir las estrategias de afrontamiento del estrés ya mencionados en los resultados.

Por otro lado los resultados de la investigación de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica encuestados sobre las estrategias de afrontamiento frente al estrés según sexo; predominó en el sexo femenino la estrategia de autocrítica y el pensamiento desiderativo frente al estrés en la que se evidenció los de sexo femenino son más sensibles y

muestran sus sentimientos, tienden a reflexionar, a auto culparse y hacerse autocríticas y finalmente reflexionar para salir del estrés; mientras en el sexo masculino predominó la estrategia retirada social frente al estrés en la que se evidenció que los varones no son expresivos de sus sentimientos, se asilan de su entorno y no dejan saber sus problemas y no permiten el apoyo de otras personas para salir del estrés; estos resultados coincidieron con el estudio de **Cabanach y otros (2)** en el estudio “Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres” 2012, Los resultados de este trabajo ponen de manifiesto que los hombres recurren en mayor medida a las estrategias de reevaluación positiva y planificación como medidas de afrontamiento de situaciones académicas problemáticas, mientras que las mujeres optan fundamentalmente por la búsqueda de apoyo. Estos resultados se discuten con la **Teoría de la evaluación cognitiva** del estrés desarrollado por Richard Lazarus (Lazarus 1966; Lazarus y Cohen, 1977; Lazarus y Folkman, 1984) se centra básicamente en los procesos cognitivos que se desarrollan en torno a una situación estresante. La evaluación predisponen al desarrollo de estrategias de afrontamiento, básicamente en dos direcciones: Estrategias orientadas al problema, es decir, comportamientos o actos cognitivos dirigidos a gestionar la fuente de estrés. En esta investigación fueron estrategias orientadas al problema o estrés académico que les permitió adoptar diferentes mecanismos o estrategias sobre el estrés por los estudiantes de la facultad de enfermería como ya se mostró en los resultados.

Así mismo los resultados de las estrategias de afrontamiento frente al estrés según ciclo de estudios fueron: en el II ciclo predominó la estrategia autocrítica frente al estrés en un 31% (12), seguido de estrategia desiderativo frente al estrés en un 28,95% (11); en el IV

ciclo predominó la estrategia autocrítica frente al estrés en un 25%(11), seguido de la estrategia retirada social frente al estrés en un 22,73%(10); en el VI predominó la estrategia retirada social frente al estrés en un 26,19%(11), seguido de la estrategia autocrítica frente al estrés en un 21,43% (9); y en el VIII ciclo también predominó la estrategia retirada social frente al estrés en un 25%(12), seguido de la estrategia resolución de problemas frente al estrés en un 20,83%(10). Estos resultados mostraron que los estudiantes que están en ciclo inferiores adaptaron en su mayoría por la estrategia de autocrítica frente al estrés debido a que la mayoría de los estudiantes son adolescentes tardíos que sus edades oscilante los 17 a 20 años de edad; sin embargo los estudiantes que están en ciclos superiores como es VI y VIII ciclo mostraron la estrategia de afrontamiento retirada social frente al estrés y la estrategia resolución de problemas frente al estrés, esto es debido que en ciclos superiores sus edades oscilan entre 20 a 25 años quienes ya son jóvenes, emocionalmente maduros, no revelan el estrés o sentimientos en sus amigos o familiares, tiende a solucionar ellos mismos. Esta explicación se sustenta con el marco teórico en la que **Buendía y Mira en el año 1993**, manifestó que las estrategias de afrontamiento es un sentido adaptativo, y son conscientes, de tal modo que a mayor edad la adaptación o afrontamiento al estrés son más consistentes debido a la estabilidad emocional madura.

CONCLUSIONES

1. Las estrategias de afrontamiento predominantes frente al estrés en los estudiantes de la facultad de Enfermería fueron: la estrategia de afrontamiento autocrítica frente al estrés, seguido de las estrategias de retirada social frente al estrés, pensamiento desiderativo frente al estrés; y las menos usadas fueron la estrategia de resolución de problemas frente al estrés, evitación de problemas frente al estrés, reestructuración cognitiva frente al estrés, apoyo social frente al estrés, y expresión emocional frente al estrés.
2. Las estrategias de afrontamiento predominante frente al estrés según sexo en los estudiantes de la facultad de Enfermería fueron: en el sexo femenino la estrategia de afrontamiento autocrítica frente al estrés, seguido de estrategia pensamiento desiderativo frente al estrés y las menos usadas fueron la estrategia retirada social, expresión emocional y otros; por otro lado en el sexo Masculino predominó la estrategia de afrontamiento retirada social frente al estrés, seguida de la estrategia autocrítica frente al estrés.
3. La estrategia de afrontamiento predominante frente al estrés en los ciclos inferiores como II y IV ciclo fue la estrategia autocrítica frente al estrés; mientras en los ciclos VI y VII predominaron la estrategia retirada social frente al estrés y la resolución de problemas frente al estrés; estos resultados fueron debido a que en los ciclos inferiores las edades de los estudiantes oscilaron entre 17 a 20 años y en los ciclos superiores las edades oscilaron entre los 20 a 25 años, lo que implica a mayor edad el mecanismo de adaptación frente al estrés es más consistente.

RECOMENDACIONES

A los Establecimientos de Salud de Primer Nivel.

1. Realizar promoción de la salud a través del programa de Salud Mental y Cultura de Paz sobre estrategias de afrontamiento de estrés en población adolescente de las instituciones educativas.

A la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica:

1. Realizar proyección social en estudiantes, en la que se aborde temas como estrategias de afrontamiento sobre el estrés académico.
2. Realizar Investigaciones experimentales que permitan diseñar estrategias de afrontamiento sobre el estrés académico, que permitan conocer que estrategias son óptimas y recomendable para los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ticona S, Paucar G, Llerena G. Nivel de estrés y Estrategias de Afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería-UNSA. Arequipa 2006. Revista de Enfermería. 2006.
2. Cabanach R, Fariña F, Freire C, González P, Ferradás MdM. Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology* 2012:Págs. 19-32.
3. Díaz Y. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Revista Humanidades Medicas*. 2007- 2008;v.10
4. Piemontesi SE, Heredia DE, Furlan LA, Sánchez J, Martínez M. Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. *anales de psicología*. 2012;vol. 28:89-96.
5. Felipe E, León B. Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 2010:245-57.
6. Ccoñas E, Ramos D. Nivel de estrés y mecanismo de afrontamiento de los Estudiantes de la Facultad de Enfermería UNH - Huancavelica [tesis de pregrado]. Huancavelica: Universidad Nacional de Huancavelica; 2011.
7. Raile M, Marriner A. Modelos y teorías en enfermería. séptima edición ed. España 2011.
8. Oblitas L. *Psicología de la salud y calidad de vida*. México 2010. Available from:.
9. López C, Forner M, Riu M. Cuidados enfermeros. Barcelona, España 2005 [07 de octubre del 2016]. Available from: https://books.google.com.pe/books?id=pOvVj2yGD4gC&pg=PA26&dq=estrategias+de+afrontamiento&hl=es9&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=estrategias%20de%20afrontamiento&f=false.

10. Chiclana C, Contreras M. Trabajos Fin de Grado de Psicología. Selección 2011-2014. Madrid, España 2015 07 de octubre del 2016]. Available from: [ps://books.google.com.pe/books?id=VXY_CwAAQBAJ&pg=PT165&dq=estrategias+de+afrontamiento+frente+al+estres&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=estrategiasde+afrontamiento+frente+al+estres&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=VXY_CwAAQBAJ&pg=PT165&dq=estrategias+de+afrontamiento+frente+al+estres&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=estrategiasde+afrontamiento+frente+al+estres&f=false).
11. Mingote JC, Pérez F. El Estrés del médico: Manual de Autoayuda. Madrid, España 1999. Available from: https://books.google.com.pe/books?id=UtEPHtkZAsC&printsec=frontcover&dq=estres&hl=es419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=estres&f=false.
12. Bernal CA. Metodología de la investigación. Tercera ed. Colombia. 2010.
13. Hernández R, Fernández C, Baptista MdP. Metodología de la investigación. Sexta ed. México 2014.
14. TheFreeDictionary. Farlex Inc.; 2014. clima, organización, calidad, atención.
15. Universidad Santo Tomas. El Método Estadístico [En línea]. Colombia: Universidad Santo Tomas; 2014 [cited 2014 20 de abril]. Available from: <http://www.usta.edu.co/>.

ANEXOS

ANEXO Nº 01

MATRIZ DE CONSISTENCIA

“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRES EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA, UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA-2016”

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>PREGUNTA GENERAL ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica, 2016?</p> <p>PREGUNTAS ESPECÍFICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la proporción de estudiantes que aplican la estrategia de afrontamiento: Resolución de problemas frente al estrés? • ¿Cuál es la proporción de estudiantes que aplican la estrategia de afrontamiento: Autocritica frente al estrés? • ¿Cuál es la proporción de estudiantes que aplican la estrategia de afrontamiento: Expresión emocional frente al estrés? • ¿Cuál es la proporción de estudiantes que aplican la estrategia de afrontamiento: Pensamiento desiderativo frente al estrés? • ¿Cuál es la proporción de estudiantes que aplican la estrategia de afrontamiento: Apoyo social frente al estrés? • ¿Cuál es la proporción de estudiantes que aplican la estrategia de afrontamiento: Reestructuración cognitiva frente al estrés? • ¿Cuál es la proporción de estudiantes que aplican la estrategia de afrontamiento: Evitación de problemas frente al estrés? • ¿Cuál es la proporción de estudiantes que aplican la estrategia de afrontamiento: Retirada social frente al estrés • 	<p>OBJETIVO GENERAL Determinar cuáles son las estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica, 2016.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar la proporción de estudiantes que aplican la estrategia de afrontamiento: Resolución de problemas frente al estrés. • Identificar la proporción de estudiantes que aplican la estrategia de afrontamiento: Autocritica frente al estrés • Identificar la proporción de estudiantes que aplican la estrategia de afrontamiento: Expresión emocional frente al estrés. • Identificar la proporción de estudiantes que aplican la estrategia de afrontamiento: Pensamiento desiderativo frente al estrés. • Identificar la proporción de estudiantes que aplican la estrategia de afrontamiento: Apoyo social frente al estrés. • Identificar la proporción de estudiantes que aplican la estrategia de afrontamiento: Reestructuración cognitiva frente al estrés. • Identificar la proporción de estudiantes que aplican la estrategia de afrontamiento: Evitación de problemas frente al estrés. • Identificar la proporción de estudiantes que aplican la estrategia de afrontamiento: Retirada social frente al estrés 	<p>Estrategias de afrontamiento frente al estrés</p>	<p>TIPO DE INVESTIGACIÓN: Transversal NIVEL DE INVESTIGACIÓN: Descriptivo MÉTODO DE INVESTIGACIÓN: Inductivo, deductivo, estadístico TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS: Técnica: Psicométrica Instrumento: Inventario de estrategias de afrontamiento.</p> <p>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN: No experimental, transversal, descriptivo.</p> <p>POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Población: 313 estudiantes matriculados al semestre 2016- II • Muestra: 172 estudiantes • Muestreo: Muestreo aleatorio estratificado <p>TÉCNICA DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS Técnica estadística:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estadística descriptiva.



ANEXO Nº 02

UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA

INVENTARIO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO



Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2006

INTRODUCCIÓN.

Somos estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica y estamos realizando un estudio sobre autoestima en cada uno de los estudiantes matriculados del II al XIII ciclo en el presente año. Este inventario es totalmente confidencial y no le tomará más de 30 minutos de su tiempo para contestar.

INSTRUCCIONES: El propósito de este cuestionario es encontrar el tipo de situaciones que causa problemas a las personas en su vida cotidiana y cómo éstas se enfrentan a estos problemas. Piense durante unos minutos en un hecho o situación que ha sido muy estresante para usted en el último mes.

De nuevo piense unos minutos en la situación o hecho que haya elegido. Responda a la siguiente lista de afirmaciones basándose en cómo manejó usted esta situación. Lea cada frase y determine el grado en que usted hizo lo que cada frase indica en la situación que antes eligió marcando el número que corresponda:

0: en absoluto; 1: un poco; 2: bastante; 3: mucho; 4: totalmente

Esté seguro de que responde a todas las frases y de que marca sólo un número en cada una de ellas. No hay respuestas correctas o incorrectas; sólo se evalúa lo que usted hizo, pensó o sintió en ese momento.

ASPECTOS GENERALES

Ciclo de estudios:.....Sección: ...

Sexo () F() Edad:.....

CONTENIDO (DATOS ESPECÍFICOS)

Nº	ÍTEMS	Alternativas de respuestas				
		en absoluto	un poco	bastante	mucho	totalmente
1.	Luché para resolver el problema.	0	1	2	3	4
2.	Me esforcé para resolver los problemas de la situación.	0	1	2	3	4
3.	Hice frente al problema.	0	1	2	3	4
4.	Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran.	0	1	2	3	4
5.	Mantuve mi postura y luché por lo que quería	0	1	2	3	4
6.	Me culpé a mí mismo	0	1	2	3	4

7.	Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché	0	1	2	3	4
8.	Me critiqué por lo ocurrido	0	1	2	3	4
9.	Me recriminé por permitir que esto ocurriera	0	1	2	3	4
10.	Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias	0	1	2	3	4
11.	Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés.	0	1	2	3	4
12.	Expresé mis emociones, lo que sentía	0	1	2	3	4
13.	Analice mis sentimientos y simplemente los dejé salir	0	1	2	3	4
14.	Deje desahogar mis emociones	0	1	2	3	4
15.	Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron	0	1	2	3	4
16.	Deseé que la situación nunca hubiera empezado	0	1	2	3	4
17.	Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase	0	1	2	3	4
18.	Deseé no encontrarme nunca más en esa situación	0	1	2	3	4
19.	Deseé poder cambiar lo que había sucedido	0	1	2	3	4
20.	Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes	0	1	2	3	4
21.	Encontré a alguien que escuchó mi problema	0	1	2	3	4
22.	Hablé con una persona de confianza	0	1	2	3	4
23.	Deje que mis amigos me echaran una mano	0	1	2	3	4
24.	Pasé algún tiempo con mis amigos	0	1	2	3	4
25.	Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto	0	1	2	3	4
26.	Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente	0	1	2	3	4
27.	Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas	0	1	2	3	4
28.	Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían	0	1	2	3	4
29.	Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo	0	1	2	3	4
30.	Me fijé en el lado bueno de las cosas	0	1	2	3	4
31.	No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado	0	1	2	3	4
32.	Traté de olvidar por completo el asunto	0	1	2	3	4
33.	Quitó importancia a la situación y no quise preocuparme más	0	1	2	3	4
34.	Me comporté como si nada hubiera pasado	0	1	2	3	4
35.	Evité pensar o hacer nada	0	1	2	3	4
36.	Pasé algún tiempo solo	0	1	2	3	4
37.	Evité estar con gente	0	1	2	3	4
38.	Oculté lo que pensaba y sentía	0	1	2	3	4
39.	No dejé que nadie supiera como me sentía	0	1	2	3	4
40.	Traté de ocultar mis sentimientos	0	1	2	3	4

Gracias por su colaboración.

IMÁGENES REGISTRADAS





