



UNIVERSIDAD PERUANA  
**CAYETANO HEREDIA**  
FACULTAD DE ENFERMERÍA

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS  
ACADÉMICO QUE UTILIZAN LOS ESTUDIANTES DE UNA ACADEMIA  
PREUNIVERSITARIA DE LIMA METROPOLITANA, ENERO 2016**

Tesis para optar el título de Licenciatura en Enfermería

**Autores**

Chávez Alania Mery Isbell

Ortega Quinteros Evelyn Gianina

Palacios Corrales Milagros Verónica

Lima – Perú

2016

Asesora  
Lic. Elena Tam Phun

## **MIEMBROS DEL JURADO**

PRESIDENTA: Mg. Vilma Pérez Saavedra

MIEMBRO: Mg. Doris Velasquez Carranza

SECRETARIA: Mg. Patricia Obando Castro

A mi madre Gretel, por su amor, fortaleza, dedicación y fe en esta etapa llena de pesares que enfrentamos. Siempre motivándome con sus palabras de aliento para esforzarme y seguir adelante.

A mi padre y a mis hermanos, por su entusiasmo, alegría y apoyo en todo momento.

A mi familia, por sus ánimos y apoyo para alcanzar mis metas.

A mis amistades más cercanas por su compañerismo y bondad.

**Isbell Chávez**

A Dios, por haberme dado la fortaleza de continuar y no desfallecer en los momentos más difíciles, sus Bendiciones y guía constante para el logro de mis objetivos.

A mi madre Vilma, por ser un pilar fundamental en cada momento de mi vida, la base de lo que soy hoy en día y mi motivación. Sus enseñanzas, afecto y cada palabra de aliento y fe que me dieron fuerzas para seguir adelante.

A mi padre Pedro, por brindarme su apoyo incondicional y sus buenos deseos y a mi hermanito Luis David, por ser aquella personita que con su entusiasmo y alegría hace de cada momento uno muy especial.

A las personas que estuvieron siempre pendientes de mí. A mis familiares y amistades más cercanos, quienes cada día van llenando un espacio más en mi corazón.

**Evelyn Ortega**

A Dios y a la Virgen María, por ser la razón de mi existencia, la luz que me inspira, me ilumina y me acompaña cada día.

A Matsue Amemiya, por todo su cariño, por su apoyo incondicional y sus buenos deseos que me alientan a continuar.

A Marilyn, una de mis mejores amigas que Dios me ha regalado. Gracias por alentarme y apoyarme desinteresadamente.

A mis docentes, Lic. Elena Tam, Ing. Wilfredo Mormontoy y Dra. Yesenia Musayón, quienes de forma incondicional nos guiaron durante la elaboración de esta tesis.

Muchas gracias, que Dios bendiga sus hogares y a todos los que les rodean.

**Verónica Palacios**

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios, por ser nuestra guía, por su bendición y protección durante todo el camino. Además de darnos la fuerza para vencer las dificultades hasta llegar a alcanzar nuestros objetivos.

A las autoridades de la Asociación del Centro de Estudiantes de Medicina de la UNMSM, por facilitarnos el espacio y colaborar activamente en la ejecución de la presente tesis.

A los estudiantes preuniversitarios, por participar y colaborar de forma voluntaria y entusiasta en la ejecución de la presente tesis.

A la Facultad de Enfermería de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, por darnos a los docentes especialistas, al espacio y las horas necesarias para el desarrollo de la presente tesis.

A nuestra asesora, Lic. Elena Tam Phun, por su paciencia, tiempo, enseñanzas y motivación durante la elaboración de la presente tesis.

A la docente, Dra. Yesenia Musayón, por su ayuda incondicional y su disposición de tiempo durante la elaboración de la presente tesis.

Al docente, Msc. Wilfredo Mormontoy, por su guía, tiempo y ayuda en el manejo estadístico para construir la logística del trabajo.

Al jurado de tesis, Mg. Vilma Pérez, Mg. Doris Velasquez y Mg. Patricia Obando, por la motivación, apoyo y crítica necesarios para la realización de este trabajo a través de sus observaciones, sugerencias y correcciones en la tesis.

## ÍNDICE

	PAG
RESUMEN	
INTRODUCCIÓN .....	1
OBJETIVOS DEL ESTUDIO.....	4
OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	5
MATERIAL Y MÉTODOS.....	7
RESULTADOS.....	13
DISCUSIÓN.....	17
CONCLUSIONES.....	24
RECOMENDACIONES.....	25
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	26
ANEXOS .....	29



## RESUMEN

**Objetivo:** determinar las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico, usadas con mayor frecuencia por el estudiante de la academia preuniversitaria ACEM (Asociación del Centro de Estudiantes de Medicina) de la UNMSM del distrito del Cercado de Lima en enero del 2016. **Material y métodos:** estudio descriptivo de corte transversal cuya muestra es 110 estudiantes preuniversitarios. Se utilizó la técnica de la encuesta y el cuestionario Brief Cope, constituido por 28 ítems. El resultado de la validez del instrumento fue estadísticamente significativo ( $p < 0.05$ ); a través de una prueba piloto. Los resultados de confiabilidad indicaron una apropiada consistencia interna ( $\alpha = 0.78$ ). **Resultados:** las estrategias de afrontamiento más utilizadas frente al estrés académico fue la estrategia centrada en el problema (76.37%) y según dimensiones; el 70% utiliza con mayor frecuencia el afrontamiento activo (centrado en el problema), el 55.46% utiliza con mayor frecuencia la reinterpretación positiva (centrado en la emoción) y el 30% utiliza con mayor frecuencia la autodistracción (centrado en la evitación del problema). **Conclusión:** las estrategias de afrontamiento, frente al estrés académico, utilizadas con mayor frecuencia por los estudiantes se encuentran en la estrategia centrado en el problema considerándose un afrontamiento efectivo puesto que permite al estudiante reconocer sus propias competencias y habilidades dirigidas a resolver el problema.

Palabras claves: estrategias de afrontamiento, estrés, estudiantes, enfermería.

## SUMMARY

**Objective:** to determine academic stress coping strategies used most often by the Academy student pre-university ACEM (Association of the students of Medicine Center) of the Universidad Mayor de San Marcos in Cercado de Lima district in January 2016. **Material and methods:** a descriptive study of cross-sectional, with a sample of 110 pre-university students. It used the technique of the survey and the questionnaire Brief Cope, made up of 28 items. The result of the validity of the instrument was statistically significant ( $p < 0.05$ ); and through a pilot test, reliability results indicated a proper internal consistency ( $\alpha = 0.78$ ). **Results:** the academic stress coping strategies used most often was the strategy focused on the problem (76.37%) and according to dimensions; 70% used active coping (focused on the problem), 55.46% most often used the reinterpretation positive (focused on the emotion) and 30% most often used the Autodistraccion (focused on the avoidance of the problem). **Conclusion:** The academic stress coping strategies used most frequently by students are found in the strategy focused on the problem, it being an effective coping since that enables students to recognize their own competencies and skills to solve the problem.

**Key words:** Coping strategies, stress, students, nursing.

## INTRODUCCIÓN

En los últimos años, el estrés ha sido considerado uno de los problemas más complejos en la esfera de la vida social, profesional y académica. Se podría definir al estrés como la interrelación entre la persona y su entorno. Se presenta cuando este evento resulta amenazante o desbordan los recursos que tiene la persona (1). Tal experiencia afecta la salud y el comportamiento de muchas personas, ocasionando consecuencias no deseadas de carácter psicológico (ansiedad, depresión, alteración en la concentración y memoria) y fisiológico (alteraciones cutáneas y gastrointestinales) (2). En el entorno académico preuniversitario, el estudiante se ve inmerso en una serie de exigencias o estresores como la competitividad grupal, la sobrecarga de tareas, el exceso de responsabilidad, las interrupciones del trabajo, el ambiente físico desagradable, la falta de incentivos, el tiempo limitado para hacer el trabajo, los problemas o conflictos con los asesores y/o compañeros, las evaluaciones y el tipo de trabajo que se le pide al estudiante (3). Por consiguiente, el estrés originado en el ambiente educativo se denomina estrés académico, denominado como un proceso sistémico y de carácter adaptativo (4).

Frente a esta demanda, el estudiante preuniversitario realiza una valoración cognitiva de los estresores y los recursos que posee para hacer frente dicha situación. Esta forma de estimación da como resultado a lo siguiente: el equilibrio sistémico que se manifiesta cuando los recursos son suficientes para el manejo de las exigencias académicas, y el desequilibrio sistémico que se manifiesta cuando sobreviene situaciones desafiantes o estresantes por el déficit de recursos (3).

En este último, el individuo presenta una serie de síntomas físicos, psicológicos y comportamentales, por el cual el estudiante se ve en la necesidad de actuar mediante una segunda valoración para regresar al equilibrio sistémico permitiéndole identificar las posibles formas de enfrentar las exigencias académicas mediante una estrategia de afrontamiento (3).

En términos generales, estrategia de afrontamiento está definida como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales frente a las demandas internas o externas evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos que posee el individuo para regular las potenciales consecuencias del estrés (5). Este término refiere a una respuesta determinada y variable según los estilos de afrontamiento que posee el individuo; ya que estas últimas depende de su personalidad y preferencias, además del contexto en el que esté sometido (1).

El estudiante preuniversitario, es definido como el individuo que culminó los estudios del nivel secundario y está preparándose académicamente para alcanzar una vacante en la carrera que desea (6). Este grupo poblacional está constituido en su mayoría por adolescentes en la etapa media y tardía (15 a 19 años) y jóvenes (20 a 24 años) (7). De tal manera que resulta ser una etapa crucial donde empiezan a crearse los ideales de vida y a construirse la personalidad adulta (2).

En los últimos quince años, se ha evidenciado la existencia de problemas de salud y conductas de riesgo por la incapacidad, sobre todo en los adolescentes, de afrontar sus preocupaciones académicas tal como las presiones educativas y la competitividad creciente. Al valorar que un afrontamiento no resulta exitoso para regular el estresor, se va en busca de nuevas estrategias de afrontamiento, entre los recursos disponibles. Es así que se puede recurrir a varias estrategias y no solo a una (2) (3).

Carver Ch., partiendo de la teoría de Lazarus y Folkman, clasifica las estrategias de afrontamiento en tres escalas: centrados en el problema, un afrontamiento a resolver el problema y enfrentar la situación estresante; centrado en la emoción, dirigida a la regulación de las respuestas emocionales que enfrenta el individuo frente a una situación estresante y centrado en la evitación del problema, que hace referencia a la adopción de conductas evasivas ante los agentes estresantes (8). Asimismo, Carver Ch. aporta una metodología para una medida breve de afrontamiento que evalúan diferentes respuestas consideradas como relevantes en relación a frecuencia de su uso, para un afrontamiento efectivo o ineficaz. Para identificar la frecuencia

de uso de cada estrategia de afrontamiento, se considera los siguientes adverbios de tiempo tales como “nunca”, se refiere a ninguna vez o en ningún tiempo, “a veces”, que sucede en algunas oportunidades o de manera alternativa, “usualmente”, se usa o se realiza habitual o frecuentemente y “siempre”, utilizada en todo momento (9).

El afrontamiento forma parte del diagnóstico enfermero North American Nursing Diagnosis Association (NANDA) para determinar la respuesta de afrontamiento del individuo, frente a situaciones generadora de estrés y por consiguiente plantearse intervenciones y cuidados respectivos, ya sea de promoción de salud y/o prevención de enfermedades como parte de su cuidado holístico al ser humano y su entorno (5).

En el Perú, se han publicado investigaciones que identifican estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes universitarios; sin embargo, son escasos los estudios en poblaciones preuniversitarias. Por consiguiente, la presente investigación pretende revisar, analizar e interpretar las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes preuniversitarios frente a situaciones generadoras de estrés en el ámbito académico. Esta información es importante para la enfermera porque permitirá conocer e interpretar los sentimientos, ideas y conductas de los estudiantes; en base a ello, se podrá elaborar un programa dirigido a brindar información sobre el uso de estrategias efectivas que le ayudarán a vencer sus dificultades y alcanzar sus objetivos, además se espera trabajar con la academia preuniversitaria en la realización de talleres dirigidos a prevenir conductas de riesgo en esta población.

## **OBJETIVOS DE ESTUDIO**

### **Objetivos**

#### **Objetivo General**

Determinar las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que serán utilizadas con mayor frecuencia por el estudiante de la academia preuniversitaria Asociación del Centro de Estudiantes de Medicina de la UNMSM (ACEM) del distrito del Cercado de Lima en enero del 2016.

#### **Objetivo Específico**

- Identificar las estrategias de afrontamiento centrado en el problema frente al estrés académico, que serán utilizadas con mayor frecuencia por los estudiantes preuniversitarios del ACEM.
  
- Identificar las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción frente al estrés académico, que serán utilizadas con mayor frecuencia por los estudiantes preuniversitarios del ACEM.
  
- Identificar las estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema frente al estrés académico, que serán utilizadas con mayor frecuencia por los estudiantes preuniversitarios del ACEM.

### OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIÓN	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADOR
Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.	Son esfuerzos cognitivos y conductuales que desarrolla el estudiante para manejar, tolerar o reducir las demandas o excedentes en su entorno académico.	Estrategias de afrontamiento, centrado en el problema.	Son las tareas que ejecuta el estudiante preuniversitario para la búsqueda de soluciones del problema frente al estrés académico. Estas acciones son evaluadas según el cuestionario Brief Cope.	N° estudiantes que utilizan con mayor frecuencia la estrategia Afrontamiento activo N° estudiantes que utilizan con mayor frecuencia la estrategia Planificación
		Estrategias de afrontamiento, centrado en la emoción.	Son la regulación de las consecuencias emocionales que realiza el estudiante preuniversitario por la presencia del estrés para disminuir el grado de discomfort o estados emocionales negativos que le afecten. Estas acciones son evaluadas según el cuestionario Brief Cope.	N° estudiantes que utilizan con mayor frecuencia la estrategia Apoyo emocional N° estudiantes que utilizan con mayor frecuencia la estrategia Apoyo instrumental N° estudiantes que utilizan con mayor frecuencia la estrategia reinterpretación positiva N° estudiantes que utilizan la estrategia Aceptación

				N° estudiantes que utilizan con mayor frecuencia la estrategia Religión
		Estrategias de afrontamiento, centrado en la evitación del problema.	Son las conductas evasivas de la situación estresante por parte del estudiante preuniversitario que ignora o niega la situación real en lo académico. Estas acciones son evaluadas según el cuestionario Brief Cope.	<p>N° estudiantes que utilizan con mayor frecuencia la estrategia desconexión conductual</p> <p>N° estudiantes que utilizan con mayor frecuencia la estrategia Desahogo</p> <p>N° estudiantes que utilizan con mayor frecuencia la estrategia uso de sustancias</p> <p>N° estudiantes que utilizan con mayor frecuencia la estrategia Humor</p> <p>N° estudiantes que utilizan con mayor frecuencia la estrategia Autodistracción</p> <p>N° estudiantes que utilizan con mayor frecuencia la estrategia Negación</p> <p>N° estudiantes que utilizan con mayor frecuencia la estrategia Autoinculpación</p>



## **MATERIAL Y MÉTODOS**

### **Tipo de Estudio**

Estudio de tipo descriptivo de corte transversal.

### **Área de Estudio**

Se realizó en la academia preuniversitaria Asociación del Centro de Estudiantes de Medicina de la UNMSM (ACEM) del distrito del Cercado de Lima que se caracteriza por brindar una preparación íntegra y exclusiva a estudiantes que postulan a las carreras de ciencias de la salud, el cual alberga a 220 estudiantes entre adolescentes y jóvenes del género femenino y masculino. La academia cuenta con un programa de ciclos académicos: el ciclo anual, dirigido a estudiantes que recién empiezan o requieren de una preparación básica hasta una etapa avanzada; el ciclo semestral, dirigido a estudiantes con experiencia académica previa y deseen reforzar sus conocimientos con miras a los exámenes de admisión; el ciclo de repaso, está dirigido a estudiantes que acaban de culminar un ciclo completo (anual o semestral) de preparación y deseen reforzar sus conocimientos previo al examen de admisión y el ciclo de verano, abarca los dos primeros meses al inicio del año y está dirigido a estudiantes que desean iniciar la preparación preuniversitaria con el objetivo de postular a una universidad. En este último ciclo, se encuentran estudiantes que cursan el nivel secundario. El horario de los ciclos solo es en la mañana.

### **Población**

La población de estudio estuvo conformada por 123 estudiantes, de los cuales 13 fueron eliminados, debido a que no completaron el cuestionario o marcaron más de una alternativa en el mismo ítem; por lo tanto, quedaron 110 encuestas de estudiantes.

## **Criterios de selección**

### Criterios de inclusión

- Estudiantes del género femenino y masculino matriculados.
- Estudiantes que acepten participar voluntariamente en el estudio y firmaron el consentimiento o asentimiento informado según la edad.

### Criterios de exclusión

- Estudiantes que hayan obtenido recientemente la confirmación de ingreso a una universidad.
- Estudiantes que no hayan culminado el nivel secundario.
- Estudiantes que formaron parte de la prueba piloto.

### Criterio de eliminación

- Estudiantes que no hayan completado el cuestionario.
- Estudiantes que hayan marcado más de una alternativa en el mismo ítem.

## **Técnica e instrumento de recolección de datos**

Para la recolección de datos, se utilizó la técnica de la encuesta y el instrumento fue el cuestionario Brief Cope creado por Carver Ch., en su versión reducida por el mismo autor al cual se le realizaron algunas modificaciones en la redacción de los ítems orientándolo al estrés académico. Este cuestionario mide el uso de estrategias de afrontamiento en relación al estrés general. Consta de 28 ítems con opciones de respuesta en una escala ordinal tipo Likert modificada de cuatro alternativas y con el siguiente puntaje:

- Nunca = 0
- A veces = 1
- Usualmente = 2
- Siempre = 3.

El cuestionario está estructurado en dos partes: I. Datos sociodemográficos: edad, sexo, estado civil, número de veces que ha postulado a una universidad y la

confirmación del ingreso a una universidad. II. Comprende los 28 ítems correspondientes a las tres dimensiones:

- A. Las estrategias de afrontamiento centrado en el problema, comprende:
  - Afrontamiento activo: ítem 1 y 24
  - Planificación: ítem 6 y 18
  
- B. Las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción, comprende:
  - Apoyo emocional: ítem 9 y 27
  - Apoyo instrumental: ítem 2 y 22
  - Reinterpretación positiva: ítem 7 y 20
  - Aceptación: ítem 8 y 17
  - Religión: ítem 3 y 14.
  
- C. Las estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema, comprende:
  - Desconexión conductual: ítem 13 y 23
  - Desahogo: ítem 4 y 16
  - Uso de sustancias: ítem 10 y 21
  - Humor: ítem 12 y 26
  - Autodistracción: ítem 5 y 19
  - Negación: ítem 15 y 28
  - Autoinculpación: ítem 11 y 25.

Para identificar las estrategias de afrontamiento, utilizadas con mayor frecuencia por los estudiantes, se realizó el siguiente procedimiento:

1. Para cada alumno se sacaron los promedios de los puntajes obtenidos en cada dimensión:
  - Dimensión centrada en el problema se promediaron cuatro ítems.
  - Dimensión centrada en la emoción se promediaron diez ítems.

- Dimensión centrada en la evitación del problema se promediaron catorce ítems.
2. Se determinó como estrategia utilizada con mayor frecuencia a la dimensión que obtuvo mayor promedio por estudiante.
  3. Para identificar las estrategias más utilizadas en cada dimensión, se promediaron los puntajes obtenidos por los estudiantes en los ítems de cada estrategia, por ejemplo:  
Dimensión centrada en el problema
    - Afrontamiento activo se promedió valores de dos ítems.
    - Planificación se promedió los valores de dos ítems.Así se continuó con las estrategias de afrontamiento de las otras dimensiones.
  4. Se identificó como estrategia de uso más frecuente a la estrategia que obtuvo mayor promedio.

### **Validez**

La validez del instrumento se realizó a través de un juicio de expertos. Se consultó a 8 expertos: 4 Licenciados en enfermería, 3 Licenciados en psicología y 1 médico psiquiatra (ver anexo 5). No fue eliminado ningún ítem solo hubieron algunas observaciones mínimas en relación a la redacción, mas no en el sentido del ítem. En cuanto a la validez del contenido, los valores de P de la prueba binomial son  $p < 0.05$ , lo cual determina que el grado de acuerdo entre los jueces es estadísticamente significativo.

### **Confiabilidad**

Se realizó a través de una prueba piloto, la cual fue aplicada a 64 estudiantes que no formaron parte de la población. El alfa de Cronbach obtenido en cada dimensión fue:

- Dimensión centrado en el problema el alfa de Cronbach es 0.70 que muestra un resultado confiable.
- Dimensión centrado en la emoción el alfa de Cronbach es 0.74 mostrando un resultado confiable.
- Dimensión centrado en la evitación del problema el alfa de Cronbach es 0.68 mostrando un resultado confiable.

El alfa de Cronbach total del instrumento es 0.78, este resultado indica una apropiada consistencia interna de las dimensiones. Se realizaron modificaciones en la redacción de cinco ítems para hacerlo más comprensible, utilizando expresiones cotidianas. Además, en la escala ordinal tipo Likert se cambiaron los adverbios de tiempo por términos cotidianos: casi nunca por a veces, casi siempre por usualmente.

### **Plan de recolección de datos**

Obtenida la aprobación de la Dirección de Investigación del Comité Institucional de Ética de la Universidad Peruana Cayetano Heredia y del coordinador de la Academia Preuniversitaria, se coordinó con la secretaría académica para solicitar la lista de estudiantes matriculados, se acordaron dos fechas consecutivas (viernes y sábado) para entrar a las aulas de clase en la hora del refrigerio y a la hora de salida.

1. En el aula, se les informó a los estudiantes sobre los objetivos de la investigación, a quienes aceptaron participar se les entregó el consentimiento informado y a los menores de edad se les entregó, además, el asentimiento informado el cual debería ser regresado al día siguiente.
2. Es preciso recalcar que en las aulas se podían encontrar estudiantes del nivel secundario y estudiantes que hayan obtenido el ingreso a una universidad. No se pudo obtener anticipadamente esta información porque no se encontró en la base de datos de la academia; por lo tanto, la encuesta se aplicó a todos. Se eliminaron las encuestas que pertenecían a los estudiantes del nivel secundario

y a aquellos que hayan obtenido el ingreso a una universidad las cuales sumaron un total de 29.

Día de la aplicación del cuestionario:

3. Obtenido los consentimientos y asentimientos informado y firmados, se procedió a la entrega de encuestas. El llenado de la encuesta tuvo un tiempo promedio de 10 minutos.
4. Al término de la cual, se recogió todas las encuestas y se separaron las encuestas que correspondieron a los estudiantes del nivel secundario y que hayan obtenido el ingreso a una universidad.

### **Procesamiento y análisis de datos**

Se diseñó una base de datos en el programa Microsoft Excel 2010 y se ingresó los datos previamente revisados y codificados, posteriormente se analizaron por frecuencia simple absoluta y porcentajes. Los resultados obtenidos se presentaron en tablas estadísticas simples y compuestas.

## RESULTADOS

Tabla N° 1

**Estrategias de afrontamiento que utilizan con mayor frecuencia los estudiantes de la academia preuniversitaria ACEM frente al estrés académico según dimensiones.**

**Enero 2016**

	N°	%
Centrado en el problema	84	76,37
Centrado en la emoción	24	21,82
Centrado en la evitación del problema	2	1,81
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100</b>

En la tabla N° 1, se observa que un 76.37% de los estudiantes utilizan con mayor frecuencia las estrategias de afrontamiento centrado en el problema y un 1.81% utilizan con mayor frecuencia las estrategias centrado en la evitación del problema.

**Tabla N° 2**

**Estrategias de afrontamiento centrado en el problema que utilizan con mayor frecuencia los estudiantes de la academia preuniversitaria ACEM frente al estrés académico.**

**Enero 2016**

	<b>N°</b>	<b>%</b>
Afrontamiento activo	77	70,00
Planificación	33	30,00
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100,00</b>

En la tabla N° 2, se observa que un 70% de los estudiantes utiliza la estrategia con mayor frecuencia afrontamiento activo y un 30% utiliza con mayor frecuencia la estrategia planificación.



**Tabla N° 3**

**Estrategias de afrontamiento centrado en la emoción que utilizan con mayor frecuencia los estudiantes de la academia preuniversitaria ACEM frente al estrés académico.**

**Enero 2016**

	<b>N°</b>	<b>%</b>
Apoyo emocional	9	8,18
Apoyo instrumental	5	4,54
Reinterpretación positiva	61	55,46
Aceptación	31	28,18
Religión	4	3,64
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100,00</b>

En la tabla N° 3, se observa que un 55.46% de los estudiantes utiliza con mayor frecuencia la estrategia reinterpretación positiva, un 28.18% utiliza con mayor frecuencia la estrategia aceptación, un 8.18% utiliza con mayor frecuencia la estrategia apoyo emocional, un 4.54% utiliza con mayor frecuencia la estrategia apoyo instrumental y un 3.64% utiliza con mayor frecuencia la estrategia religión.

**Tabla N° 4**

**Estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema que utilizan con mayor frecuencia los estudiantes de la academia preuniversitaria ACEM frente al estrés académico.**

**Enero 2016**

	<b>N°</b>	<b>%</b>
Desconexión conductual	6	5,45
Desahogo	5	4,55
Uso de sustancias	1	0,90
Humor	33	30,00
Autodistracción	35	31,82
Negación	3	2,73
Autoinculpación	27	24,55
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100,00</b>

En la tabla N° 4, se observa que un 31.82% de los estudiantes utiliza con mayor frecuencia la estrategia autodistracción, un 30% utiliza con mayor frecuencia la estrategia humor, un 24.55% utiliza con mayor frecuencia la estrategia autoinculpación, un 5.45% utiliza con mayor frecuencia la estrategia desconexión conductual, un 4.55% utiliza con mayor frecuencia la estrategia desahogo, un 2.73% utiliza con mayor frecuencia la estrategia negación y un 0.90% utiliza con mayor frecuencia la estrategia uso de sustancias.

## DISCUSIÓN

Las estrategias de afrontamiento son mecanismos de defensa, orientados a atender las demandas objetivas y subjetivas, que se presentan en situaciones estresantes; por el cual conlleva a un cierto control de la situación en el que se intenta reducir el estrés.

De manera general, en las estrategias de afrontamiento por dimensiones, se encontró que los estudiantes preuniversitarios utilizan con mayor frecuencia las estrategias de afrontamiento centrado en el problema (ver tabla N°1), esta dimensión está asociada con una mayor probabilidad de resolver los eventos estresantes que se pueden presentar, considerándola como exitosa y adecuada; ya que trabaja directamente en la situación estresante con la finalidad de que se reduzca o desaparezca (10). Asimismo, el uso de estrategias centrado en el problema dirige a un afrontamiento efectivo para enfrentar el estrés y tiene una fuerte relación con el bienestar físico (6). Los resultados constatan que el estudiante preuniversitario en este periodo de preparación hacia la universidad, adopta estrategias dirigidas a la resolución de los problemas promoviéndole a un adecuado y beneficioso manejo de la situación estresante a través de respuestas espontáneas y planificadas.

La dimensión centrada en la emoción son estrategias dirigidas a regular las consecuencias emocionales. Además, es la segunda estrategia más utilizada en la población de estudio. Es característico de los adolescentes en etapa tardía, aquellos que fluctúan entre las edades de 16 a 18 años, sentir que tienen el control del problema; por ello, los estudiantes preuniversitarios no manifiestan con mayor frecuencia la necesidad dirigir sus esfuerzos en estrategias centrado en la emoción.

La dimensión centrada en la evitación del problema hace referencia a la adopción de conductas evasivas ante situaciones estresante. Las estrategias de esta dimensión fueron utilizadas en menor proporción por los estudiantes preuniversitarios; esto se puede deber a un bajo nivel de bienestar psicológico, falta de metas y confianza en sí mismos (11).

Al analizar con detalle las estrategias centrado en el problema, se encontró que los estudiantes preuniversitarios utilizan con mayor frecuencia la estrategia Afrontamiento activo (ver tabla N° 2); ellos manifiestan tomar medidas para intentar mejorar en sus estudios y concentrar todos sus esfuerzos en afrontar los desafíos de los mismos (ver anexo 7); resultado similar se encontró en una investigación en estudiantes de medicina que utilizan la estrategia afrontamiento activo frente al estrés académico (12). Del resultado de ambos estudios, tanto los estudiantes preuniversitarios como universitarios son capaces de ejecutar acciones directas e incrementar sus esfuerzos con el fin de reducir el estresor y las situaciones generadoras de estrés (13).

Sin embargo, los resultados similares en poblaciones diferentes se deben al comportamiento y el estado de ánimo equilibrado independientemente del grado estrés o eventos estresantes a que estén sometidos los estudiantes, sean o no preuniversitarios (2). Estos resultados aportan evidencia a la relación positiva de la estrategia afrontamiento activo, donde se señala que a niveles altos de esta estrategia favorece al estudiante preuniversitario a mantener un enfoque dirigido hacia el ingreso.

En relación a la segunda estrategia planificación de la dimensión centrada en el problema, se encontró un menor uso de la estrategia por los estudiantes preuniversitarios. Puesto que en los estudiantes preuniversitarios son, en su mayoría, adolescentes en etapa tardía; aquellos, que fluctúan entre las edades de 16 y 18 años, se encuentren en la etapa de las operaciones formales, abstractas y lógicas lo cual les permite planificar las acciones a corto o largo plazo, a diferencia de los estudiantes universitarios donde en su mayoría prevalecen los jóvenes adultos, quienes poseen mayor experiencia académica y con una visión concreta (13).

Esto implica que para asumir una planificación y respuesta activa es necesario contar con cierto grado de confianza en las propias habilidades, ser organizado, perseverante y reflexivo frente a los problemas. De cierto modo, se requiere que el estudiante preuniversitario requiera adquirir y desarrollar la capacidad para la

planificación; el cual le permita concentrarse y distribuir su tiempo en el estudio, y estar preparado para cuando llegue el momento de rendir el examen de admisión (6).

Al analizar con detalle las estrategias centrado en la emoción, se encontró que la estrategia utilizada con mayor frecuencia por los estudiantes preuniversitarios es la reinterpretación positiva, la cual se refiere rescatar la parte positiva de una situación estresante, esta estrategia también fue la más utilizada entre los estudiantes preuniversitarios de una academia de Lima metropolitana, así lo menciona Cassaretto M. en su investigación titulada “Relación entre las cinco grandes dimensiones de la personalidad y el afrontamiento en estudiantes preuniversitarios” donde encontró una asociación significativa entre la dimensión de conciencia y la reinterpretación positiva; es posible que esta relación se deba a los cambios cognoscitivos que presenta el adolescente a medida que llega a la juventud (6) (2).

En lo que respecta a los estudiantes preuniversitarios casi la mitad de la población manifiesta ver y buscar el lado positivo de la situación en la que se encuentran o de lo que está sucediendo (ver anexo 8).

Además, el mayor uso de esta estrategia de afrontamiento puede estar relacionado con el género femenino y según las investigaciones relacionadas a la neurofisiología, se evidenció diferencia en la estructura y neuroconectividad del cerebro masculino y femenino. El cerebro de las féminas tienen mayor conexión entre hemisferios; mientras que el cerebro de los varones muestran mayor conectividad dentro de cada hemisferio; esto produce, en el primer caso, mayor facilidad para realizar procesos analíticos e intuitivos y, en el segundo caso, mayor capacidad para la resolución de problemas (14).

De lo mencionado, se concluye que los estudiantes preuniversitarios realizan una reapreciación del evento en forma optimista; valoran, evalúan y extraen la parte positiva del problema para luego utilizarlo a su favor. Esta forma de afrontamiento puede favorecer el desarrollo personal del individuo; además, de generar mayor seguridad y confianza en sí mismo.

Por otro lado, se encontró que la estrategia Aceptación es la segunda estrategia más utilizada dentro de esta dimensión. La aceptación se refiere al hecho de aceptar una situación como un suceso real, actual e inmodificable, un tercio de la muestra de este estudio manifiesta aceptar la realidad de la situación académica en la que se encuentran, además aprenden a vivir con situaciones estresantes propias del estudio académico (ver anexo 8). Los adolescentes en etapa tardía no aceptan con facilidad el cambio, lo que genera inseguridad, cuestionamientos a sí mismo y hacia los demás, por este motivo, no es característica de los adolescentes aceptar los hechos como tales (2) (15). Sin embargo, en el presente estudio, se puede observar que un porcentaje significativo de estudiantes poseen signos de tolerancia, disposición y ánimo para asumir los cambios; el cual puede ser efectivo al afrontar el estrés académico.

En relación a las estrategias apoyo emocional y apoyo instrumental, casi la mitad de los estudiantes de esta investigación, refieren conseguir a veces apoyo emocional, consuelo y comprensión de otras personas cuando se sienten estresados; además, intentan conseguir consejo y ayuda de qué hacer para disminuir el estrés académico (ver anexo 8).

En el estudio de Cassaretto M., se encontró que ambas estrategias eran utilizadas por la mayoría de su muestra; a su vez determinó que la personalidad relacionada con el uso de estas estrategias son la extraversión; es decir, las personas extrovertidas suelen tener mayor facilidad de comunicación y por lo tanto buscan apoyo en los demás; por consiguiente, la extraversión podría aminorar el estrés académico (6).

Es probable que el mayor uso de estas estrategias en los estudiantes preuniversitarios de esta investigación se deba al perfil sociodemográfico de los estudiantes respecto a sus edades; la cual corresponde a la etapa tardía de la adolescencia y es característico que en esta etapa del desarrollo humano los adolescentes tiendan a sobrevalorar sus habilidades y recursos que poseen para

resolver los problemas; por esto, los estudiantes se sienten, en su mayoría, seguros de sí mismo; y, por consiguiente, no sienten la necesidad de utilizar estrategias como apoyo emocional e instrumental.

Al analizar con detalle las estrategias de afrontamiento dentro de la dimensión centrado en la evitación del problema, se encontró que las estrategias de afrontamiento utilizadas con mayor frecuencia, fueron la autodistracción, humor y autoinculpación (ver tabla N° 4).

Respecto a la estrategia de afrontamiento, autodistracción, se refiere a la realización de actividades de ocio o actividades físicas frente al estresor académico; los estudiantes preuniversitarios manifiestan hacer algo para pensar menos en la situación que les genera estrés (ver anexo 9). El uso de la autodistracción como respuesta frente al estrés académico estaría relacionado positivamente con un bajo bienestar psicológico y el rasgo de personalidad de neuroticismo, cuyas facetas estaría enfocado en ansiedad, depresión y vulnerabilidad (13).

Es posible que los estresores académicos como la competitividad, se aproximen en los alumnos que darán su examen de admisión o que ya hayan postulado más de una vez a una universidad y no obtener el ingreso, hagan que los estudiantes preuniversitarios con patrones de conductas de neuroticismo utilicen mayormente esta estrategia de afrontamiento. Este tipo de afrontamiento puede ser efectivo si se utiliza a la par con la estrategia de afrontamiento centrado en el problema; el cual permitirá al estudiante a no alejarse de sus estudios y a centrarse en conseguir el objetivo de ingresar a una universidad.

Respecto a la estrategia de afrontamiento humor, implica que este grupo de estudiantes recurren a las bromas o mofas para modificar o reducir el estrés académico de las cuales ellos manifiestan hacer bromas para salir del estrés académico (ver anexo 9). Diversas investigaciones mencionan que el humor es beneficioso para mantener un equilibrio fisiológico y psicológico, interpretar las adversidades de una manera benigna, favorecer las relaciones sociales, alejar

pensamientos negativos, mejorar la autoestima y amortiguar los efectos del estrés. Sin embargo, mofarse o ridiculizar la situación que genera estrés no es una respuesta efectiva, sino es rechazar el problema (15) (16).

No obstante, el uso de la estrategia de afrontamiento humor está relacionada a la etapa de proceso de desarrollo humano, como es la adolescencia, puesto que ellos están sometidos a cambios conductuales y emocionales propios de su etapa de vida (2). Es, por ello, que esta estrategia de afrontamiento sea de uso frecuente en estudiantes preuniversitarios; puesto que la mayoría se encuentra en la etapa de la adolescencia tardía.

Respecto a la estrategia de afrontamiento autoinculpación, que refiere a la autocrítica con enfoque de culpabilidad de lo acontecido, el cual manifiestan criticarse a sí mismo(a) (ver anexo 9). Se ha demostrado que esta estrategia tiene implicancias directas con el autoconcepto, autoestima, y con el éxito obtenido en sus metas propuestas; además que el uso de esta estrategia de afrontamiento se debe a la personalidad cooperadora y a los estilos inhibidos y sensitivos (16) (17). Es decir, los adolescentes poco sociables se sienten responsables de sus problemas deseando el contacto con alguien; pero a la vez aislándose para evitar el rechazo, y generalmente subestimando sus capacidades. Es, así que el estudiante preuniversitario cuando no obtiene los resultados esperados al enfrentar sus estresores académico como evaluaciones constantes o el no haber alcanzado una vacante en la universidad les genera mayor tensión y frustración por el bajo rendimiento académico. Esto puede generar mayor uso de esta estrategia de afrontamiento. De modo tal que si el estudiante expresa sentimientos de culpa y no le permita solucionar el problema académico acontecido, podría ocasionar problemas de psicopatológicos en él (6).

Por lo tanto, hay relación entre los ambientes sociales, personalidad, sentimientos de inseguridad y la percepción de sus propios recursos en base al contexto situacional del evento al que esté sometido con la elección de las estrategias de afrontamiento. Cabe resaltar que las estrategias de afrontamiento centrado en el



problema y en la emoción permiten al estudiante preuniversitario responder de manera efectiva las demandas académicas y adoptar posibles conductas positivas que le ayuden a desarrollar su crecimiento personal. Por otro lado, las estrategias centrado en la evitación del problema, de cierta forma, reducen el malestar mediante conductas o acciones distractoras, pero no solucionan la problemática ni permite el logro de las metas deseadas.

## CONCLUSIONES

- La estrategia de afrontamiento frente al estrés académico utilizadas con mayor frecuencia por los estudiantes preuniversitarios fue la dimensión centrado en el problema; esta estrategia se considera un afrontamiento efectivo porque permite al estudiante reconocer sus propias competencias y habilidades dirigidas a resolver el problema frente a una situación de estrés. Dentro de esta dimensión, la estrategia más utilizada fue Afrontamiento activo, que demuestra que el estudiante preuniversitario es capaz de enfrentar de manera directa y objetiva las demandas académicas.
- La estrategia de afrontamiento centrado en la emoción que utilizan con mayor frecuencia los estudiantes preuniversitarios frente al estrés es la reinterpretación positiva. Esta estrategia resulta ser un adecuado afrontamiento, debido a que los estudiantes realizan una valoración optimista frente al problema; esto les permitirá a futuro afrontar con serenidad y facilidad el estrés propio de los estudios universitarios.
- La estrategia de afrontamiento centrado en la evitación del problema que utilizan con mayor frecuencia los estudiantes preuniversitarios frente al estrés académico es la Autodistracción. Se precisa que estos estudiantes por estar en una etapa crucial de la vida tienden a realizar actividades distractoras para evadir el estrés durante sus estudios preuniversitarios; sin embargo, si el uso de esta estrategia aumentara, esto conllevaría al estudiante a un afrontamiento inefectivo lo cual podría alejarlo de sus estudios y del alcance de sus objetivos académicos.

## **RECOMENDACIONES**

- Al personal de salud en coordinación con las autoridades de la academia preuniversitaria se sugiere establecer programas educativos dirigidos a los estudiantes preuniversitarios sobre el uso de estrategias de afrontamiento frente al estrés académico, centrado en el problema y en la emoción, para fortalecer afrontamiento efectivos y a su vez informar el riesgo del uso continuo de las estrategias centradas en la evitación del problema.
- A los profesores, se sugiere fomentar a los estudiantes confianza y seguridad en sí mismos durante sus estudios preuniversitarios.
- A los investigadores se sugiere realizar investigaciones sobre estrategias de afrontamiento en relación a la edad y género en estudiantes del nivel secundario y preuniversitario.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. De Vera M., La teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los moldes cognitivos. [Internet] 2004-05. Disponible en: <http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm>
2. Gaeta G.M., Martin HP. Estrés y adolescencia: Estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. STVDIVM. [Internet] 2009 [citado 16 Mar 2016]; 15 Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3074506>
3. Barraza M.A., Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. RevPsicolCientif [Internet]. 2006 Nov 21 [citado 12 Ago2014];(16): Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/#comments>
4. Barraza M.A., Características del estrés académico en los alumnos de Educación Media Superior. RevElectPsicolIztac [Internet]. 2005 Dic [citado 29 Sept 2014]; 9(3). Disponible en: [http://www.researchgate.net/publication/28285958\\_Caractersticas\\_del\\_estrs\\_acadmico\\_en\\_los\\_alumnos\\_de\\_Educacin\\_Media\\_Superior](http://www.researchgate.net/publication/28285958_Caractersticas_del_estrs_acadmico_en_los_alumnos_de_Educacin_Media_Superior)
5. Belito D., Fernandez V., Sanchez S., Farro G., Estrategias de afrontamiento utilizadas por los pacientes con tuberculosis de un centro de salud. [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2014.
6. Cassaretto M., Relación entre las cinco grandes dimensiones de la personalidad y el afrontamiento en estudiantes preuniversitarios de Lima Metropolitana. [Tesis magister]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2009. Disponible en: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/619/1/Cassaretto\\_bm.pdf](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/619/1/Cassaretto_bm.pdf)

7. Maddaleno M., Morello P., Infante-Espinola F. Salud y desarrollo de adolescentes y jóvenes en Latinoamérica y El Caribe: desafíos para la próxima década. Rev. Salud Pública Mex [Internet]. 2003 Ene [citado 01 Feb 16];45(1):132-39. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0036-36342003000700017&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0036-36342003000700017&script=sci_arttext)
8. Carver C., You want to measure coping but your protocols too long. Consider the Brief Copy. International Journal of Behavioral Medicine. [Internet] 1997 [citado 02 Sep 2014]; 4(1):92-100. Disponible en: [http://www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/documents/p97Brief\\_COPE.pdf](http://www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/documents/p97Brief_COPE.pdf)
9. Morán C., Landero R., González M. Cope-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief Cope. UniversitasPsychologica [Internet] 2010 [citado 2014 Ago2014];9(2):543-52. Disponible en: <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/285>
10. Ticona S., Paucar G., Llerena G., Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería: UNSA Arequipa. 2006. EnfermGlob [Internet]. 2010 Jun [citado 21 Mayo 14];(19). Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412010000200007&](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412010000200007&)
11. Figueroa M.I., Contini N., Levín M., Estévez A., Betina A., Las estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). Anales de Psicología [Internet]. 2005 Jun [citado 08 Abr 2016];21(1):66-72. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16721108>
12. Díaz Y., Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina. RevHumMed [Internet]. 2010 Abr [citado 26 Jul 2014];10(1). Disponible en:

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-81202010000100007&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007&lng=es).

13. González B.R., et al. Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*. [Internet] 2002 [citado 28 Mar2016]; 14(2): [363-368]. Disponible en: <http://www.unioviado.net/reunido/index.php/PST/article/view/8028>
14. López N., Cerebro de mujer y cerebro de varón. En: IV Congreso Internacional de la Familia. España: Universidad de La Sabana; 2008.
15. Ruiz C., Rojo Carmen, Ferrer A, Jiménez L, Ballesteros M. Terapias complementarias en los cuidados: Humor y risoterapia. *RevIndexEnferm* [Internet]. 2005 Jun [citado 08 Abr 2016]; 14(48-49): [37-41]. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962005000100008&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962005000100008&lng=es).
16. Fantin M.B., Florentino M.T., Correche M.S., Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en adolescentes de una escuela privada de la ciudad de San Luis. *RevFund. Humanidades*. [Internet] 2005 nov [citado 28 Mar 2016]; 6(1): [159/176]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2004468>
17. Ancer L., Meza C., Pompa E.G., Torres F., Landero R., Relación entre los niveles de autoestima y estrés en estudiantes universitarios. *Rev Enseñanza e Investigación en Psicología* [Internet]. 2011 En-Jun [citado 08 Abr 2016]; 16(1): 91-101. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29215963008>

# **Anexos**

## ANEXO 1

### Consentimiento informado para padres

---

Institución: Universidad Peruana Cayetano Heredia

Investigadoras: Chávez Alania Mery Isbell

Ortega Quinteros Evelyn Gianina

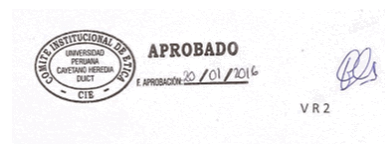
Palacios Corrales Verónica Milagros

Título: Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de la academia preuniversitaria ACEM del distrito del Cercado de Lima, enero 2016.

---

#### **Propósito del estudio:**

Se le invita a participar en un estudio de investigación titulado: Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de la Academia Preuniversitaria ACEM del distrito del Cercado de Lima. El estudiante preuniversitario busca adaptarse a una serie de cambios estresantes durante su formación académica mediante estrategias. Estos modos de defensa van a permitir afrontar las exigencias académicas caracterizada por la competitividad y el esfuerzo intelectual. Para efectos del estudio, se realizará una encuesta a todo estudiante egresado de la educación secundaria y matriculado en la sede académica, excepto a aquel que tenga la confirmación del ingreso a otra universidad. Con los datos que se obtendrán de esta investigación, se pretende que las autoridades y docentes de la institución educativa evidencien el tipo de afrontamiento que emplean sus estudiantes para luego crear e insertar en su plan de estudios un programa de educación de estrategias de afrontamiento efectivas frente a situaciones estresantes durante los estudios preuniversitarios.





**Procedimiento:**

Si su hijo(a) decide participar, se le proporcionará un cuestionario referente a las estrategias de afrontamiento, la encuesta consta de 28 ítems y el tiempo estimado de llenado es de 5 - 10 minutos.

**Riesgos:**

La investigación no posee riesgo alguno para la salud, intimidad y derecho individual del participante.

**Beneficio:**

Su hijo(a) recibirá una intervención educativa de forma voluntaria sobre estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

**Confidencialidad**

La información vertida será usada solo y exclusivamente por las investigadoras para fines del estudio. Se le garantiza el anonimato de los encuestados.

**Costos e incentivos**

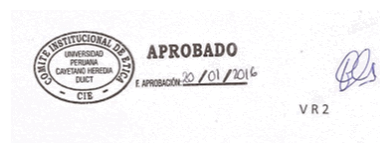
No se le pedirá ningún tipo de pago por su participación en el estudio.

**Compensación por participar en el proyecto:**

Usted no recibirá ningún pago por participar en este estudio.

**Derechos del participante:**

- Conocer el propósito del estudio.
- Ser tratado con respeto.
- Solicitar ayuda o aclaraciones durante el consentimiento informado.
- Tomar decisiones sin sentir ninguna presión por parte de las investigadoras.



### Consultas:

Si Ud. tiene alguna duda con respecto a los aspectos éticos del estudio o cree que su hijo(a) ha sido tratado injustamente, puede contactar al Comité Institucional de Ética de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al Telf.: 01-3190000, anexo: 2271.

Si tiene preguntas no dude en comunicarse con las investigadoras Mery Isbell Chávez Alania, [isbell.cha@gmail.com](mailto:isbell.cha@gmail.com); Evelyn Gianina Ortega Quinteros, [evelynq.oquinteros@gmail.com](mailto:evelynq.oquinteros@gmail.com) y Verónica Palacios Corrales; [milagros.palacios.c@upch.pe](mailto:milagros.palacios.c@upch.pe).

### Consentimiento

Acepto voluntariamente que mi hijo(a) participe en este estudio y responder el cuestionario que proporcionan las investigadoras del estudio. Así mismo estoy informado de mi libertad para decidir plenamente mi participación sin presión ni coacción.

\_\_\_\_\_

Firma del participante

DNI:

\_\_\_\_\_

Fecha:

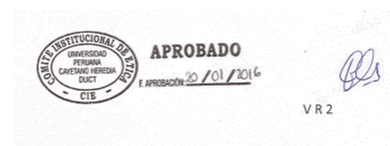
\_\_\_\_\_

Firma de la investigadora

DNI:

\_\_\_\_\_

Fecha:



## ANEXO 2

### Asentimiento informado

---

Institución: Universidad Peruana Cayetano Heredia

Investigadoras: Chávez Alania Mery Isbell

Ortega Quinteros Evelyn Gianina

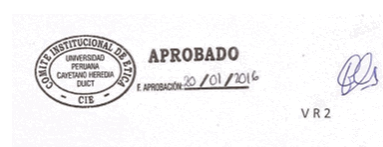
Palacios Corrales Verónica Milagros

Título: Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de la academia preuniversitaria ACEM del distrito del Cercado de Lima, enero 2016.

---

#### **Propósito del estudio:**

Se le invita a participar en un estudio de investigación titulado: Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de la Academia Preuniversitaria ACEM del distrito del Cercado de Lima. El estudiante preuniversitario busca adaptarse a una serie de cambios estresantes durante su formación académica mediante estrategias. Estos modos de defensa van a permitirán afrontar las exigencias académicas caracterizada por la competitividad y el esfuerzo intelectual. Para efectos del estudio, se realizará una encuesta a todo estudiante egresado de la educación secundaria y matriculado en la sede académica, excepto a aquel que tenga la confirmación del ingreso a otra universidad. Con los datos que se obtendrán de esta investigación, se pretende que las autoridades y docentes de la institución educativa evidencien el tipo de afrontamiento que emplean sus estudiantes para luego crear e insertar en su plan de estudios, un programa de educación de estrategias de afrontamiento efectivas frente a las situaciones estresantes durante los estudios preuniversitarios.



**Procedimiento:**

Se le proporcionará un cuestionario referente a las estrategias de afrontamiento, la encuesta consta de 28 ítems y el tiempo estimado de llenado es de 5 - 10 minutos. Cabe mencionar que usted es libre de participar o no en el proyecto, esto no afectará su evaluación académica.

**Riesgos:**

La investigación no posee riesgo alguno para la salud, intimidad y derecho individual del participante.

**Beneficio:**

Finalizada la investigación, se procederá a brindar una intervención educativa sobre estrategias de afrontamiento frente al estrés académico previa coordinación con la Institución y con la participación voluntaria de los estudiantes.

**Confidencialidad**

La información vertida será usada solo y exclusivamente por las investigadoras para fines del estudio. Se le garantiza el anonimato de los encuestados.

**Costos e incentivos**

No se le pedirá ningún tipo de pago por su participación en el estudio.

**Compensación por participar en el proyecto:**

Usted no recibirá ningún pago por participar en este estudio.

**Derechos del participante:**

- Conocer el propósito del estudio.
- Ser tratado con respeto.
- Solicitar ayuda o aclaraciones durante el consentimiento informado.
- Tomar decisiones sin sentir ninguna presión por parte de las investigadoras.



  
V R 2

### Consultas:

Si Ud. tiene alguna duda con respecto a los aspectos éticos del estudio, puede contactar al Comité Institucional de Ética de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al Telf.: 01-3190000, anexo: 2271.

Si tiene preguntas no dude en comunicarse con las investigadoras Mery Isbell Chávez Alania, [isbell.cha@gmail.com](mailto:isbell.cha@gmail.com); Evelyn Gianina Ortega Quinteros, [evelyng.oquinteros@gmail.com](mailto:evelyng.oquinteros@gmail.com) y Verónica Palacios Corrales; [milagros.palacios.c@upch.pe](mailto:milagros.palacios.c@upch.pe).

### Asentimiento

Acepto voluntariamente responder el cuestionario que proporcionan las investigadoras del estudio. Así mismo estoy informado de mi libertad para decidir plenamente mi participación sin presión ni coacción.

\_\_\_\_\_  
Firma del participante

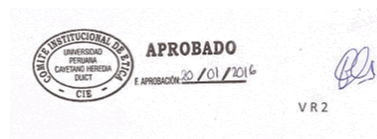
DNI:

\_\_\_\_\_  
Fecha:

\_\_\_\_\_  
Firma de la investigadora

DNI:

\_\_\_\_\_  
Fecha:



## ANEXO 3

### Consentimiento informado

---

Institución: Universidad Peruana Cayetano Heredia

Investigadoras: Chávez Alania Mery Isbell

Ortega Quinteros Evelyn Gianina

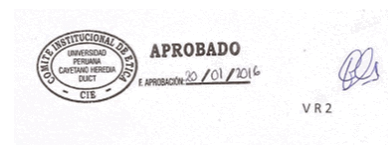
Palacios Corrales Verónica Milagros

Título: Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de la Academia Preuniversitaria ACEM del distrito del Cercado de Lima, enero 2016.

---

#### **Propósito del estudio:**

Se le invita a participar en un estudio de investigación titulado: Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de la Academia Preuniversitaria ACEM del distrito del Cercado de Lima. El estudiante preuniversitario busca adaptarse a una serie de cambios estresantes durante su formación académica mediante estrategias. Estos modos de defensa van a permitir afrontar las exigencias académicas caracterizada por la competitividad y el esfuerzo intelectual. Para efectos del estudio, se realizará una encuesta a todo estudiante egresado de la educación secundaria y matriculado en la sede académica. Con los datos que se obtendrán de esta investigación, se pretende que las autoridades y docentes de la institución educativa evidencien el tipo de afrontamiento que emplean sus estudiantes para luego crear e insertar en su plan de estudios, un programa de educación de estrategias de afrontamiento efectivas frente a las situaciones estresantes durante los estudios preuniversitarios.



**Procedimiento:**

Se le proporcionará un cuestionario referente a las estrategias de afrontamiento, la encuesta consta de 28 ítems y el tiempo estimado de llenado es de 5 - 10 minutos. Cabe mencionar que usted es libre de participar o no en el proyecto, esto no afectará su evaluación académica.

**Riesgos:**

La investigación no posee riesgo alguno para la salud, intimidad y derecho individual del participante.

**Beneficio:**

Finalizada la investigación se procederá a brindar una intervención educativa sobre estrategias de afrontamiento frente al estrés académico previa coordinación con la Institución y con la participación voluntaria de los estudiantes.

**Confidencialidad**

La información vertida será usada solo y exclusivamente por las investigadoras para fines del estudio. Se le garantiza el anonimato de los encuestados.

**Costos e incentivos**

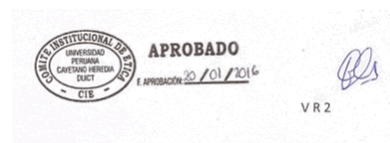
No se le pedirá ningún tipo de pago por su participación en el estudio.

**Compensación por participar en el proyecto:**

Usted no recibirá ningún pago por participar en este estudio.

**Derechos del participante:**

- Conocer el propósito del estudio
- Ser tratado con respeto
- Solicitar ayuda o aclaraciones durante el consentimiento informado
- Tomar decisiones sin sentir ninguna presión por parte de las investigadoras.



### Consultas:

Si Ud. tiene alguna duda con respecto a los aspectos éticos del estudio, puede contactar al Comité Institucional de Ética de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al Telf.: 01-3190000, anexo: 2271.

Si tiene preguntas no dude en comunicarse con las investigadoras Mery Isbell Chávez Alania, [isbell.cha@gmail.com](mailto:isbell.cha@gmail.com); Evelyn Gianina Ortega Quinteros, [evelyn.g.ortega@upch.pe](mailto:evelyn.g.ortega@upch.pe); Verónica Palacios Corrales; [milagros.palacios.c@upch.pe](mailto:milagros.palacios.c@upch.pe).

### Consentimiento

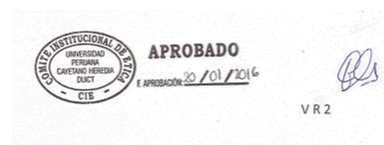
Acepto voluntariamente participar en este estudio de investigación, asimismo tengo conocimiento que puedo decidir participar o no.

\_\_\_\_\_  
Firma del participante  
DNI:

\_\_\_\_\_  
Fecha:

\_\_\_\_\_  
Firma de la investigadora  
DNI:

\_\_\_\_\_  
Fecha:





## ANEXO 4

### Cuestionario

### Brief Cope

### Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico

#### Código:

El presente cuestionario “Brief Cope” se usa para medir las estrategias de afrontamiento que las personas utilizan cuando afrontan situaciones de estrés. El objetivo es identificar las estrategias más usadas por los estudiantes para afrontar las situaciones de estrés académico. En la parte I, se solicita completar el espacio en blanco escribiendo la edad correspondiente y marcar con “X” según corresponda. Parte II, marque con “X” en los recuadros según la frecuencia que realiza cada ítem de estrategia de afrontamiento.

#### I. Datos sociodemográficos:

A. Edad: \_\_\_\_

B. Sexo: (F) (M)

C. Estado civil: (soltero) (conviviente) (casado) (otros)

D. N° de veces que ha postulado a una universidad: (0) (1) (2) (de 2 a más)

E. ¿Ha ingresado a una universidad?    Sí ( )    No ( )

#### I. Estrategias de afrontamiento:

<b>Estrategias de afrontamiento</b>	<b>Nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>Usualmente</b>	<b>Siempre</b>
1. Concentro todos mis esfuerzos en afrontar los desafíos durante mis estudios.				
2. Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer para disminuir el estrés académico.				
3. Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.				
4. Digo cosas para liberar sentimientos desagradables provocados por el estrés académico.				
5. Recorro a otras actividades para relajarme.				

6. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer en caso de sentirme estresado(a).				
7. Trato de ver el lado positivo de la situación en la que me encuentro				
8. Acepto la realidad de la situación académica en la que estoy.				
9. Consigo apoyo emocional de otras personas cuando me siento estresado(a).				
10. Utilizo alcohol u otras drogas para sentirme mejor.				
11. Me echo la culpa cuando no puedo manejar el estrés académico.				
12. Me río de la situación que me produce estrés académico.				
13. Renuncio a intentar ocuparme de la situación que me genera estrés durante mis estudios.				
14. Rezo o medito.				
15. Me digo a mí mismo “esto no es real”.				
16. Expreso mis sentimientos negativos cuando me siento estresado por mis estudios.				
17. Aprendo a vivir con situaciones estresantes propias del estudio.				
18. Planifico la forma de afrontar el estrés generado por los estudios.				
19. Hago algo para pensar menos en la situación que me genera estrés.				
20. Busco el lado positivo de lo que está sucediendo.				
21. Utilizo sustancias adictivas para ayudarme a manejar el estrés académico.				
22. Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen cuando me siento muy estresado(a).				
23. Renuncio al intento de hacer frente a una situación estresante en mis estudios.				
24. Tomo medidas para intentar mejorar en mis estudios.				
25. Me critico a mí mismo(a).				
26. Hago bromas para salir del estrés académico.				
27. Consigo el consuelo y la comprensión de alguien cuando me siento estresado(a).				
28. Me niego a creer que haya sucedido algún acontecimiento que me produzca estrés académico.				

**ANEXO 5**  
**VALIDEZ Y CONFIABILIDAD**

**1. Validez de contenido**

ITEMS	EXPERTOS								VALOR DE P
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
2	1	1	1	1	1	1	1	1	0,03516
3	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
4	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
5	1	1	1	0	1	1	1	1	0,03516
6	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
7	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
8	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
9	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
10	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
11	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
12	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
13	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
14	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
15	1	1	0	1	1	1	1	1	0,03516
16	1	1	0	1	1	1	1	1	0,03516
17	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
18	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
19	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
20	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
21	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
22	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
23	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
24	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
25	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
26	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
27	1	1	0	1	1	1	1	1	0,00391
28	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391

Si  $p < 0.05$  en todas las preguntas se puede decir que el grado de acuerdo entre los jueces es significativo.

## 2. Confiabilidad: Consistencia interna con el coeficiente de $\alpha$ de Cronbach

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

Donde: K = N° de ítems

$S_i^2$  = Varianza de un ítem

$S_T^2$  = Varianza del total

Cálculo de  $\alpha$  para coeficiente total:

$$K = 28$$

$$\sum S_i^2 = 18.06$$

$$S_T^2 = 73.29$$

$$\alpha = 28/27 * [1 - 18,06/73.29]$$

$$\alpha = 0.78$$

<b>Estrategias de afrontamiento</b>	<b><math>\alpha</math> de Cronbach</b>
Centrado en el problema	0.70
Centrado en la emoción	0.74
Centrado en la evitación del problema	0.68
<b>Total</b>	<b>0.78</b>

## ANEXO 6

### Datos sociodemográficos

<b>Sexo</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
F	69	62,7
M	41	37,3
Total	110	100,0

<b>Edad</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
16 - 18	70	63,6
19 - 21	33	30,0
22 - 24	5	4,5
25 - 27	1	0,9
28	1	0,9
Total	110	100,0

<b>N° postulaciones</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
0	27	24,5
1	31	28,2
2	34	30,0
más de 2	18	16,4
Total	110	100,0

## ANEXO 7

### Estrategias de afrontamiento centrado en el problema que utilizan los estudiantes de la academia preuniversitaria ACEM frente al estrés académico.

**Enero 2016**

	Nunca		A veces		Usualmente		Siempre		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Afrontamiento activo</b>										
Concentro todos mis esfuerzos en afrontar los desafíos durante mis estudios.	0	0,00	18	16,36	50	45,45	42	38,18	110	100,00
Tomo medidas para intentar mejorar en mis estudios.	2	1,82	16	14,55	54	49,09	38	34,55	110	100,00
<b>Planificación</b>										
Intento proponer una estrategia sobre qué hacer en caso de sentirme estresado(a).	12	10,91	38	34,55	45	40,91	15	13,6	110	100,00
Planifico la forma de afrontar el estrés generado por los estudios.	12	10,91	42	38,18	40	36,36	16	14,55	110	100,00

## ANEXO 8

### Estrategias de afrontamiento centrado en la emoción que utilizan los estudiantes de la academia preuniversitaria ACEM frente al estrés académico.

**Enero 2016**

	Nunca		A veces		Usualmente		Siempre		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Apoyo emocional</b>										
Consigo apoyo emocional de otras personas cuando me siento estresado(a).	18	16,36	50	45,45	30	27,27	12	10,91	110	100
Consigo el consuelo y la comprensión de alguien cuando me siento estresado(a).	14	12,73	50	45,45	35	31,82	11	10,00	110	100
<b>Apoyo instrumental</b>										
Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer para disminuir el estrés académico.	14	12,73	50	45,45	36	32,73	10	9,09	110	100
Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen cuando me siento muy estresado(a).	18	16,36	53	48,18	29	26,36	10	9,09	110	100

### **Reinterpretación positiva**

Trato de ver el lado positivo de la situación en la que me encuentro.	0	0,00	21	19,09	52	47,27	37	33,64	110	100
Busco el lado positivo de lo que está sucediendo.	1	0,91	24	21,82	40	36,36	45	40,91	110	100

### **Aceptación**

Acepto la realidad de la situación académica en la que estoy.	0	0,00	17	15,45	33	30,00	60	54,55	110	100
Aprendo a vivir con situaciones estresantes propias del estudio.	3	2,73	36	32,73	52	47,27	19	17,27	110	100

### **Religión**

Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.	50	45,45	38	34,55	11	10,00	11	10,00	110	100
Rezo o medito.	29	26,36	54	49,09	18	16,36	9	8,18	110	100

---



## ANEXO 9

### Estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema que utilizan los estudiantes de la academia preuniversitaria ACEM frente al estrés académico.

Enero 2016

	Nunca		A veces		Usualmente		Siempre		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Desconexión conductual</b>										
Renuncio a intentar ocuparme de la situación que me genera estrés durante mis estudios.	24	21,82	63	57,27	21	19,09	2	1,82	110	100
Renuncio al intento de hacer frente a una situación estresante en mis estudios.	45	40,91	44	40,00	18	16,36	3	2,73	110	100
<b>Desahogo</b>										
Digo cosas para liberar sentimientos desagradables provocados por el estrés académico.	21	19,09	57	51,82	25	22,73	7	6,36	110	100
Expreso mis sentimientos negativos cuando me siento estresado por mis estudios.	21	19,09	54	49,09	24	21,82	11	10,00	110	100

### **Uso de sustancias**

Utilizo alcohol u otras drogas para sentirme mejor.	102	92,73	7	6,36	1	0,91	0	0,00	110	100
Utilizo sustancias adictivas para ayudarme a manejar el estrés académico.	95	86,36	9	8,18	4	3,64	2	1,82	110	100

### **Humor**

Me río de la situación que me produce estrés académico.	29	26,36	55	50,00	17	15,45	9	8,18	110	100
Hago bromas para salir del estrés académico.	8	7,27	40	36,36	39	35,45	23	20,91	110	100

### **Autodistracción**

Recurro a otras actividades para relajarme.	7	6,36	41	37,27	39	35,45	23	20,91	110	100
Hago algo para pensar menos en la situación que me genera estrés.	9	8,18	40	36,36	41	37,27	20	18,18	110	100

### **Negación**

Me digo a mí mismo “esto no es real”.	58	52,73	42	38,18	7	6,36	3	2,73	110	100
---------------------------------------	----	-------	----	-------	---	------	---	------	-----	-----

Me niego a creer que haya sucedido algún acontecimiento que me produzca estrés académico. 45 40,91 50 45,45 11 10,00 4 3,64 110 100

**Autoinculpación**

Me echo la culpa cuando no puedo manejar el estrés académico. 34 30,91 46 41,82 21 19,09 9 8,18 110 100

Me critico a mí mismo(a). 8 7,27 35 31,82 37 33,64 30 27,27 110 100

---