



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA
FACULTAD DE ENFERMERÍA

**AFRONTAMIENTO DE LAS MUJERES ENTRE 40 Y 50 AÑOS FRENTE AL
CLIMATERIO EN UN ASENTAMIENTO HUMANO. DISTRITO DE
PACHACÁMAC - 2016.**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Orozco Espinoza, Katherine Thalia

Rosales Cangana, Anny Medallith

Rosales Pérez, Ingrid Zoila

Lima-Perú

2017

Mg. Rosa Vaiz Bonifaz

ASESORA

MIEMBROS DEL JURADO

Presidenta: Mg Clara Torres Deza

Miembro: Mg Vilma Pérez Saavedra

Secretaria: Lic. Blanca Bernuy Verand

A Dios, por su fortaleza y sostén en toda mi vida.

A mis padres y hermanos, por su amor incondicional, palabras de apoyo y motivación en esta etapa de mi vida.

A CAM, por su sustento económico y espiritual pues hizo realidad el sueño de una estudiante de secundaria

A Therese Amon por ser el medio de conocimiento hacia una sociedad llena de amor al prójimo y a todos mis hermanos en Suiza, quienes sin conocerme apostaron por mí y mis actitudes, a todos ellos no me alcanzará la vida para agradecerles.

**KATHERINE OROZCO
ESPINOZA**

A Dios, quien siempre estuvo conmigo, y con su bendición hizo posible que logre esta meta.

A mi madre, Gloria quien es lo más importante en mi vida y siempre estuvo dándome fuerzas y mediante sus sabias palabras me apoyó en este camino. Gracias a ella cumplí y seguiré cumpliendo muchas metas en la vida.

A mi padre, Santos quien siempre me apoyó e inculcó al estudio y con sus grandiosos conocimientos y consejos, hace que yo luche en la vida.

A mi hermana, Kelly quien es una persona admirable, la cual me enorgullece con sus incontables éxitos, es un ejemplo.

Al ser máspreciado, mi tesoro, el verdadero amor de mi vida y lo mejor que Dios me pudo dar. El que siempre me da fuerzas para seguir adelante hoy y siempre.

ANNY ROSALES CANGANA.

A Dios, por haberme dado la fortaleza de continuar, no dejarme sola y ser mi guía constante en todo momento.

A mis padres, Zenaida y Wily, por su apoyo incondicional, por nunca dejarme sola, por su motivación y enseñanzas, por darme las fuerzas necesarias para seguir adelante.

A mis hermanos, en especial Jairo, por su paciencia y comprensión en todo momento brindándome su apoyo y cariño; además de ser mi motivación constante.

A mis familiares y amistades más cercanos, quienes me brindaron su apoyo incondicional y se ganaron un lugar especial en mi corazón.

INGRID ROSALES PÉREZ.

AGRADECIMIENTOS

- Al director Carlos Vidaurre Callacna, por su inmerecido apoyo y confianza al facilitarnos su instalación educativa.
- A nuestra asesora, Mg. Rosa Vaiz, por su guía, consejo y atenta participación en la culminación de este trabajo.
- Al docente, Msc. Wilfredo Mormontoy, por su guía, tiempo para resolver nuestras dudas y gran amistad.
- A las participantes, quienes integraron nuestro equipo de trabajo apoyándonos desinteresadamente contribuyendo de esta manera a nuestro aprendizaje vivencial.
- A nuestro jurado de tesis, por su tiempo, apoyo y guía en el perfeccionamiento de nuestro trabajo de investigación.

INDICE

Introducción.....	1
Objetivos de la investigación.....	6
Objetivo general.....	6
Objetivos específicos.....	6
Operacionalización de variables.....	7
Material y método.....	11
Diseño de investigación.....	11
Área del estudio	11
Población.....	11
Criterios de inclusión y exclusión.....	11
Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	12
Proceso de recolección de datos.....	14
Procesamiento y análisis de datos.....	15
Resultados.....	16
Discusión.....	19
Conclusiones.....	23
Recomendaciones.....	24
Referencias bibliográficas.....	25
Anexos.....	30

RESUMEN

Objetivo: determinar los estilos de afrontamiento de las mujeres entre 40 y 50 años frente al climaterio. **Material y método:** estudio cuantitativo descriptivo transversal, contó con la participación de 50 mujeres, madres de alumnos de secundaria de la “Institución Educativa Privada - Virgen de la Puerta” en el asentamiento humano Huertos de Manchay. Para la recolección de datos se utilizó el cuestionario Brief COPE validado (confiabilidad $\alpha = 0.73$), estructurado con 30 preguntas relacionadas con estilos de afrontamiento: problema, emoción, adicionales. Los datos fueron recolectados mediante la entrevista con previo consentimiento informado, luego fueron vaciados en una base de datos diseñada en el programa EXCEL 2016. **Resultados:** los resultados muestran que el 40% de las participantes enfocan su respuesta en la búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, el 50% usa la religión para poder afrontar la situación (climaterio); así mismo, las participantes también optaron por el desenganche mental como estilo de afrontamiento. Por otro lado, el 100% de las mujeres refiere nunca emplear el uso de sustancias. **Conclusiones:** para la dimensión “Estilos de afrontamiento enfocados al problema”, el estilo más empleado por las participantes fue: *búsqueda de apoyo social por razones instrumentales – Positivo*. Para la dimensión “Estilos de afrontamiento enfocados a la emoción”, el estilo más empleado por las participantes fue: *uso de la religión – positivo*. Para la dimensión “Estilos adicionales de afrontamiento”, el estilo más empleado por las participantes fue: *desenganche mental – positivo*. En general, el estilo de afrontamiento más empleado por las participantes fue: *uso de la religión – positivo*; siendo este un estilo positivo del afrontamiento enfocado a la emoción.

Palabras claves: afrontamiento, climaterio, mujeres, enfermería.

SUMMARY

Purpose: identify how women from 40 to 50 affront the climacteric. **Methods and materials:** a transversal, quantifier and descriptive study that takes about 50 women (mothers of students) from “Virgen de la Puerta” high school at Manchay Huertos in a human establishment. For the information searching, it was use the Brief COPE Quiz (trusted at = % 0.73), structured within 30 questions related with coping styles: Problems, emotions and so on. All the information was recollected with a conscious Knowledge in an interview. Then, it was storage in an excel 2016 program. **Results:** it shows about % 40 of the participants focus on the answers of social support; % 50 rely on their religion, in addition, some women get into the free mind thinking to affront the climacteric. Meanwhile, %100 of women have never used any drugs. **In Conclusion:** according to the “coping style focused on the problem”, the most used method by the participants was found on Social support (positive and helpful). For the emotional support the most used style was: THE religion (positive). On the additional styles the free mind thinking (positive). Overall, the most used style by the participants was the religion (positive); it is a positive affront focused on the emotion.

Word reference: affront, climacteric, women, nursing.

INTRODUCCION

Las mujeres mayores de 40 años que presentan o presentarán algún grado de déficit estrogénico en corto plazo comprenden un gran grupo poblacional. Según el censo nacional del año 2015 (INEI), la población nacional fue de 31 millones de habitantes, de los cuales las mujeres mayores de 40 años representaron más de 1. 977, 630 del total. Por tal motivo, es necesario comprender los cambios en esta etapa de vida de la mujer, a fin de proporcionar las mejores estrategias de afrontamiento para este grupo poblacional. Se estima, además, que en los próximos años la población mayor de 40 años aumentará en más de 1. 123, 508 mujeres las cuales atravesarán el proceso de climaterio (1).

Se conoce que durante el climaterio ocurren diversos cambios tanto físicos como emocionales, para algunas mujeres es considerada como una situación caótica personal. Así mismo, sabemos que es una etapa de transición que se prolonga durante años a consecuencia del agotamiento ovárico asociado a una disminución en la producción del estrógeno, el cual es una hormona encargada de regular el ciclo menstrual, interviene en los vasos sanguíneos y el corazón, se encarga de la formación de los senos y las características físicas de la mujer, su disminución también afecta al tracto urinario (2).

Además, el estrógeno desempeña un papel importante en la regulación de los procesos neuronales, contribuyendo así con posibles factores que posteriormente pueden llegar a desencadenar algunos trastornos neuropsiquiátricos como la depresión, labilidad emocional, entre otros (2).

Todo cambio genera cierto miedo o activación porque nos obliga a adaptarnos a las nuevas condiciones, lo que conocemos nos tranquiliza pues sabemos cómo actuar frente a ello, pero lo que no se conoce resulta algo amenazante y cuesta esfuerzo seg

los recursos de afrontamiento que cada persona haya desarrollado y si dispone de apoyos que le ayuden en el proceso de adaptación. Por otro lado, lo que *Richard S. Lazarus* dice: los modos de afrontamientos son respuestas conductuales, cognitivas y emocionales que se emplean para manejar y tolerar a la misma persona, esto permitiendo reducir la tensión y restablecer el equilibrio; resalta *Lazarus* que afrontar no significa tener éxito si no que estas pueden resultar bien o mal en cada persona. Pero ¿por qué una mujer tendría que preocuparse si está ayudando a sus decisiones y el uso de afrontamiento, en este caso en la etapa de climaterio? (3). Además, sabemos que los estilos de afrontamiento son comportamientos conscientes que realizan las personas para afrontar, solucionar y/o conseguir un objetivo ante un problema. Principalmente se refieren a predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategia de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional.

Según *Lazarus*, “Los modos de afrontamiento serían las diferentes respuestas conductuales, cognitivas y emocionales empleadas para manejar y tolerar al mismo, permitiendo reducir la tensión y restablecer el equilibrio.” Además predominan los estilos de afrontamiento activos (centrados en la solución del problema) o pasivos (centrados en el control de la emoción), que facilitan el control conductual y emocional provocando una adaptación. Se observa que el estilo de afrontamiento centrado en la solución de problemas potencia una actitud más activa, esperanzadora y optimista; señalan además que algunas estrategias son más estables a través de diversas situaciones estresantes, mientras que otras se hallan más asociadas a contextos situacionales particulares. Por ejemplo, pensar de manera positiva es relativamente estable y depende sustancialmente de la personalidad; en cambio, la búsqueda de soporte social es inestable y depende del contexto social (4).

Lazarus sugiere que ante una situación de estrés hay que tener en cuenta: la valoración o apreciación que la persona hace de los estresores; las emociones

asociadas a dicha apreciación y los esfuerzos conductuales y cognitivos realizados para afrontar dichos estresores (4).

Existen dos clases de modos de afrontamiento: los que se dirigen al problema para resolverlo y, los que se dirigen a la emoción a fin de atenuar la angustia experimentada; pudiendo ambos modos coexistir de una forma conflictiva o no. Algunos investigadores encuentran que las estrategias dirigidas al problema serían más saludables que las dirigidas a la emoción; otros, en cambio encontraron que la eficacia de los modos de afrontamiento dependerá de la intensidad del estrés, siendo las estrategias enfocadas en el problema más efectivas si el estrés no es muy intenso, en caso contrario las enfocadas en la emoción serían las más adaptativas (5).

Por otro lado, Caver analizó cómo cada individuo se enfrenta ante elementos estresantes; de modo que se refiere a los pensamientos y acciones que capacitan a las personas para manejar situaciones difíciles como esfuerzos dirigidos a manejar las demandas internas y del entorno (reduciendo, minimizando, tolerando y/o controlando) (6). Todas las personas suelen modificar acciones teniendo en cuenta cómo se vive, la cultura a la que pertenecen, el tipo de sociedad y conductas propias de cada uno; si tiene la capacidad de afrontar alguna situación de descontrol personal, se estará hablando de que ha podido establecer un equilibrio entre lo que piensa, lo que es y lo que el entorno y el cuerpo pueden demandar (7).

Tedeschi y *Calhoun* sugieren que el apoyo social y activo a los demás o el desarrollo de un plan de búsqueda de afrontamiento de acción, puede también ayudar a que las personas encuentren un significado mediante el fomento de la participación y la expresión emocional. El afrontamiento activo también puede afectar a la vida mediante el aumento de los sentimientos de auto eficacia y el control personal (8).

Debido a la gran influencia que ejercen el factor sociocultural directa e indirectamente en todas las personas, en este caso en las mujeres climatéricas, no se le da un enfoque médico porque esta no es una enfermedad, en realidad se le da muy poco enfoque, por esta razón la mayoría de las mujeres desconoce sobre el tema (7). El climaterio conlleva una serie de riesgos para la salud debido a los cambios fisiológicos que aumentan el riesgo de diversas patologías; así como, cambios involutivos normales de la edad (9). Un riesgo existente es el cáncer de mama y cuello uterino los cuales pueden provocar que la mujer espere esta etapa con ansiedad y miedo. Muchos estudios confirman que en relación al aspecto negativo las mujeres asocian la menopausia con el envejecimiento y la poca capacidad de tener hijos (10).

Las mujeres afrontan el climaterio de distinta manera, de acuerdo a su estilo de vida, el apoyo de sus familias y sus antecedentes personales y vivenciales. Está demostrado que, a mayor porcentaje de síntomas, el nivel de calidad de vida es menor; mientras que, las mujeres que presentan un bajo porcentaje de síntomas, reflejan un alto nivel de calidad de vida. Como se sabe, los síntomas intervienen en forma diferente en cada una de las etapas del climaterio: por ejemplo, las mujeres que expresan mayor cantidad de síntomas vasomotores, físicos, psicosociales y sexuales, reflejando un bajo nivel de calidad de vida, están atravesando la premenopausia. Aquellas que manifiestan un menor porcentaje de síntomas con la consecuente mejora de su calidad de vida, se encuentran en la postmenopausia (10).

En relación con el entorno personal, sentimientos de autoeficacia tenemos a *Orem* quien sostiene que las enfermeras deben desarrollar capacidades para: identificar los requisitos de autocuidados de su población y/o pacientes seleccionando métodos generales o acciones para un autocuidado específico. Según *Alide Salazar Molina* quien analizó los esquemas propuestos por *Orem*, nos redacta que se deben identificar, formular y expresar las necesidades de autocuidado y desarrollo durante

este periodo, determinando así métodos o tecnologías tanto humanas como ambientales necesarios para la satisfacción de los mismos (11).

Las enfermeras tienen un papel muy importante, ya que son las encargadas de identificar los síntomas y brindar una adecuada educación para la salud para que las mujeres climatéricas disfruten de una buena calidad de vida; para ello, se reforzará la autoestima y la seguridad, se potenciará el autocuidado en cada persona y se eliminarán las falsas creencias y estereotipos, obteniendo como resultado un adecuado afrontamiento en cada mujer.

El climaterio es un problema de salud y social, donde prevalece la variabilidad en su vivencia y la vulnerabilidad por suponer una etapa crítica en el ciclo vital de la mujer, se debe señalar la necesidad de iniciar actividades que complementen los conocimientos sobre la menopausia para mejorar las actitudes y la aceptación no solo de tratamientos de mejora hormonal y disminución sintomatológica si no asegurar un estado de vida adecuado en mujeres en el periodo de climaterio, donde las estrategias de afrontamiento y de auto cuidado podrán determinar si pueden afrontarla de forma positiva o negativa. Aunque en teoría se pueden emplear multitud de estrategias para manejar una situación nueva, estresante. Esto es lo que se denomina estilo de afrontamiento, el cual partiendo de la idea de que un conocimiento adecuado sobre las vivencias y experiencias en esta etapa ayudará a identificar puntos de actuación y desmitificar ideas erróneas, frente a esta problemática las investigadoras plantearon el siguiente problema de investigación:

¿Cuáles son los estilos de afrontamiento que emplean las mujeres frente al climaterio en el Asentamiento Humano “Huertos de Manchay” distrito de Pachacámac, año 2016?

OBJETIVOS

- **OBJETIVO GENERAL:**

Determinar los estilos de afrontamiento de las mujeres entre 40 y 50 años frente al climaterio en un AA.HH. del distrito de Pachacamac. 2016.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- ✓ Identificar los estilos de afrontamiento enfocados al problema de las mujeres entre 40 y 50 años.
- ✓ Identificar los estilos de afrontamiento enfocados a la emoción de las mujeres entre 40 y 50 años.
- ✓ Identificar los estilos adicionales de afrontamiento de las mujeres entre 40 y 50 años.

• OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	DEFINICÓN OPERACIONAL	INDICADORES
Afrontamiento.	El conjunto de pensamientos y actos realistas y reflexivos que buscan solucionar los problemas (climaterio). Lazarus, define el afrontamiento como los "esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes". Se contempla el afrontamiento como un proceso en constante cambio, en este caso el climaterio constituye un factor determinante que requiere de afrontamiento constante para	<ul style="list-style-type: none"> • Afrontamiento enfocado al problema. 	Se centra en el afrontamiento activo; es decir, actuar con el fin de solucionar el problema; la planificación (cómo elaborar una estrategia), la supresión de actividades competentes; o sea dejar de hacer otras actividades con el fin de concentrarse en el problema y la búsqueda de apoyo social; es decir, buscar el consejo de los demás, alguna opinión o información relevante, etc.	<p>Estilo de afrontamiento centrado en el:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Afrontamiento activo positivo • Planificación positiva. • Supresión de actividades distractoras positivas. • Refrenar el afrontamiento negativo • Búsqueda de

	<p>los distintos cambios que trae consigo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Afrontamiento enfocado a la emoción. 	<p>Comprende la búsqueda de apoyo social por motivos emocionales; es decir, buscar apoyo moral; reinterpretación positiva y crecimiento; o sea, ver el lado positivo o bueno del problema; aceptación, como aceptar y asumir el problema; acudir a la religión; y negación; es decir, negar que exista el problema.</p>	<p>apoyo social por razones instrumentales positivas.</p> <p>Estilos de afrontamiento que se centran en la emoción:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de apoyo social por razones emocionales positivo. • Reinterpretación positiva y crecimiento positivo. • Aceptación positiva. • Uso de la
--	--	--	---	--

				<p>religión positivo.</p> <ul style="list-style-type: none">• Centrarse en las emociones y liberarlas negativo.
--	--	--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> • Estilos adicionales de afrontamiento. 	<p>Estilo de afrontamiento que se centra en enfocar y liberar emociones; es decir, liberar las emociones de manera abierta; desentendimiento conductual (como dejar de actuar a fin de solucionar el problema); y desentendimiento mental (es decir, tratar de distraerse para no pensar en el problema).</p>	<p>Otros estilos de afrontamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenganche mental positivo. • Humor positivo. • Negación. • Desenganche conductual negativo. <p>Uso de sustancias.</p>
--	--	---	---	---

MATERIAL Y METODOS

- **DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

Cuantitativo descriptivo transversal. Investigación orientada a recoger datos cuantitativos resaltantes, en la cual no hay manipulación de variables, se observa y describe tal como se presenta en su ambiente natural. Este estudio se realiza en un lapso corto (12).

- **ÁREA DEL ESTUDIO**

La investigación se realizó en la “Institución Educativa Privada - Virgen de la Puerta”, ubicada en el Asentamiento Humano “Huertos de Manchay” del distrito de Pachacámac.

- **POBLACIÓN**

Se contó con 50 mujeres, madres de alumnos del nivel secundario quienes cumplían los criterios de inclusión y exclusión.

- **UNIDAD DE ANÁLISIS**

Mujeres entre los 40 a 50 años.

- **CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN**

Criterios de inclusión

- Mujeres entre las edades de 40 a 50 años.
- Madres de alumnos de secundaria de la “Institución educativa Privada - Virgen de la Puerta”.
- Mujeres que hayan firmado el consentimiento informado.

- **CRITERIOS DE EXCLUSIÓN**

- Mujeres hysterectomizadas.
- Mujeres con tratamiento hormonal.
- Mujeres con tratamiento de quimioterapia o radioterapia.

- **TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Cuestionario BRIEF COPE (Coping strategies inventory). Creado por Caver en el año 1989 y modificado por Crespo y Cruzado en el 2007.

Este cuestionario tiene como objetivo determinar los estilos de afrontamiento más empleados. Será aplicado a mujeres entre 40 y 50 para determinar el estilo de afrontamiento más usado frente al climaterio.

En el estudio se utilizó el cuestionario Brief Cope porque es un instrumento validado y aplicado anteriormente en un hospital de la ciudad de Lima, el cual consta de 30 preguntas sencillas. Para la aceptación del cuestionario como confiable se utilizó la prueba Alpha de Cronbach, dando como resultado la confiabilidad general del cuestionario, obteniendo una consistencia interna Alpha de Cronbach, 0.73 siendo este valor aceptable; es decir, que las preguntas son congruentes y precisas para determinar los estilos de afrontamiento.

El instrumento consta de 30 ítems y cuenta con opciones de respuesta tipo Likert, (1) Nunca, (2) A veces, (3) A menudo y (4) Siempre. Se califica el puntaje de los ítems según el estilo de afrontamiento, el indicador y las preguntas (positivas y negativas):

Enfocados al problema

- Afrontamiento activo (5, 15, 16, 22, 18) – Positivo.
- Planificación (11) – Positivo.

- Supresión de actividades distractoras (19) – Positivo.
- Refrenar el afrontamiento (24) – Negativo.
- Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales (4, 20) – Positivo.

Enfocados a la emoción

- Búsqueda de apoyo social por razones emocionales (13, 27) – Positivo.
- Reinterpretación positiva y crecimiento (14) - Positivo.
- Aceptación (12, 1) Positivo / (29) - Negativo.
- Uso de la religión (10, 23) - Positivo.
- Centrarse en las emociones y liberarlas (3, 21) - Negativo.

Estilos adicionales de afrontamiento

- Desenganche mental (2) - Positivo / (9) – Negativo.
- Humor (7, 25) - Positivo.
- Negación (6, 30) - Negativo.
- Desenganche conductual (8, 26) - Negativo.
- Uso de sustancias (17, 28) - Negativo.

Este instrumento se aplicó en el mes de septiembre, el desarrollo del instrumento fue supervisado por las investigadoras y tuvo como duración 30 minutos; para ello fue previamente explicado evitando así confusiones en su posterior desarrollo.

- **PROCESO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Después de haber obtenido la autorización del Comité de Ética de la Universidad Peruana Cayetano Heredia se obtuvo la autorización del director, para la sensibilización y solicitud de permisos, en la cual se coordinó fechas para la clasificación de participantes (mujeres) según edades y recolección de datos en conjunto con la institución educativa. Para ellos, se citó a las 50 madres de familia mediante una esquila en el cuaderno escolar.

En la primera reunión, se sensibilizó a las potenciales participantes sobre el proyecto de investigación clasificándolas según criterios de inclusión y exclusión. Antes de iniciar con la aplicación del instrumento todas las mujeres fueron informadas sobre las actividades a realizar, se les explicó el consentimiento informado y pudieron decidir libremente participar o no. Seguidamente, se les brindó el instrumento de investigación BRIEF COPE, el desarrollo del instrumento fue supervisado por las investigadoras y para ello se explicó previamente evitando confusiones en su desarrollo.

Para finalizar, se desarrolló un taller de retroalimentación informativa donde cada participante (mujeres) tuvo espacio para compartir anécdotas y experiencias acerca de sus vivencias. Luego de finalizar las actividades y aplicado el instrumento se tabularon los resultados y se procedió a clasificar los estilos de afrontamiento.

- **PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS**

Para el procesamiento de los datos se hizo uso del programa Excel 2016, donde se ingresaron las puntuaciones, según Likert, de cada una de las encuestas colocándolas según dimensión (estilos enfocados al problema, emoción y estilos adicionales). Se realizó el cálculo de la media a cada dimensión y posteriormente se realizó también el cálculo de la desviación estándar.

Después de obtener los datos (media y desviación estándar), trabajamos con la Escala de Estaninos para delimitar los intervalos del tipo de uso de frecuencia, se contabilizaron las respuestas según escala Likert y se descargaron en las tablas de Excel obteniendo así porcentajes precisos, los cuales serán presentados en las siguientes tablas.

RESULTADOS

Tabla 1. Estilos de afrontamiento enfocados en el problema en mujeres entre 40 y 50 años durante el climaterio, Lima 2016 (n=50)

Estilos de afrontamiento	A veces		A menudo		Frecuente		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Afrontamiento activo-positivo	14	28	21	42	15	30	50	100
Planificación-positivo	9	18	35	70	6	12	50	100
Supresión de actividades distractoras-positivo	3	6	39	78	8	16	50	100
Refrenar el afrontamiento-negativo	10	20	37	74	3	6	50	100
Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales-positivo	3	6	27	54	20	40	50	100

En relación a los estilos de afrontamiento enfocados al problema; se observa que en la columna **frecuente**; el estilo *búsqueda de apoyo social por razones instrumentales – positivo*, obtuvo un porcentaje de 40% en su respuesta de mayor uso; así mismo, tenemos que un 30% de las participantes refiere usar el estilo Afrontamiento activo - positivo. Por otro lado, tenemos en la columna de uso **a menudo** que un 78% de las participantes utiliza el estilo supresión de actividades distractoras - positivo.

Tabla 2. Estilos de afrontamiento enfocados a la emoción en mujeres entre 40 y 50 años durante el climaterio, Lima 2016 (n=50)

Estilos de afrontamiento	A veces		A menudo		Frecuente		Total	
	N	%	N	%		%		%
Búsqueda de apoyo social por razones emocionales - positivo	16	32	24	48	10	20	50	100
Reinterpretación positiva y crecimiento – positivo	4	8	37	74	9	18	50	100
Aceptación - positivo	12	24	27	54	11	22	50	100
Aceptación - negativo	2	4	42	84	6	12	50	100
Uso de la religión – positivo	6	12	19	38	25	50	50	100
Centrarse en las emociones y liberarlas – negativo	23	46	23	46	4	8	50	100

En relación a los estilos de afrontamiento enfocados en la emoción; se observa que en la columna **frecuente**; el estilo *uso de la religión – positivo*, obtuvo un porcentaje de 50% de uso; así mismo, tenemos un 22% de respuesta en el estilo *aceptación - positiva*. Por otro lado, se puede observar en la columna de **a menudo** un 84% de las participantes utiliza el estilo *aceptación - negativo*.

Tabla 3. Estilos adicionales de afrontamiento en mujeres entre 40 y 50 años durante el climaterio. Lima 2016 (n=50)

Estilos de afrontamiento	A veces		A menudo		Frecuente		Total	
Desenganche mental – positivo	1	2	39	78	10	20	50	100
Desenganche mental – negativo	39	78	9	18	2	4	50	100
Humor – positivo	37	74	11	22	3	6	50	100
Negación – negativo	23	46	25	50	2	4	50	100
Desenganche conductual – negativo	39	78	11	22	0	0	50	100
*Uso de sustancias – Negativo	0	0	0	0	0	0	50	100

En relación a los estilos adicionales de afrontamiento; se observa que en la columna **frecuente**; el estilo *desenganche mental - positivo* obtuvo un mayor porcentaje de 20% en su respuesta de mayor uso.

*Por otro lado podemos observar que el total de las participantes refiere **nunca** emplear el estilo Uso de sustancias - negativo.

DISCUSIÓN

Con el objetivo de determinar el estilo de afrontamiento más empleado por las mujeres durante la etapa del climaterio, se realizó una investigación con madres de familia de la “Institución Educativa Privada - Virgen de la Puerta” y se encontraron los siguientes resultados, los cuales se discuten a continuación.

Respecto a la primera dimensión “Afrontamiento enfocado al problema”, el presente estudio muestra que las mujeres prefieren emplear con mayor frecuencia el estilo *búsqueda de apoyo social por razones instrumentales – positivo*, el cual obtuvo un 40% (tabla 1). Esto quiere decir buscar el consejo de los demás, alguna opinión o información relevante que pueda reconfortarnos como persona y nos ayude a superar el problema (climaterio) (13); aunque no fue el estilo de mayor demanda, este mostraba uno de los más altos porcentajes de respuesta, confirmando también así a Cassel y Coob, quienes definen que la búsqueda de apoyo social no solo ayuda en la adaptación y bienestar del individuo ante sus problemas si no que lo ayudará a encontrarse dentro de una comunidad como miembro útil e integrado (14); en el caso de las mujeres durante la etapa del climaterio la búsqueda de apoyo social es una alternativa favorable, ya que contribuye a un óptimo afrontamiento centrado en la solución del problema, evitando así que las mujeres se aíslen y dejen de relacionarse con su entorno ya que según Caver es necesario que el sujeto redoble sus esfuerzos y que de a poco trate de resolver el problema, iniciando acciones directas e incrementando sus propios esfuerzos para para eliminar o reducir el estresor, en este caso la etapa de climaterio en las mujeres (13). Es por ello, que el solo hecho de afrontar es indicativo de una conducta activa, que se asocia al afrontamiento centrado en la solución del problema ya que favorece a la adaptación positiva de la mujer durante la etapa del climaterio. Cabe mencionar que no se encontraron estudios similares de mujeres durante la etapa de climaterio; por lo tanto,

los resultados darían a entender que respecto al afrontamiento enfocado al problema las mujeres emplean con mayor frecuencia el estilo de afrontamiento positivo.

Como investigadoras se observó que las participantes optaron por el estilo “Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales” por cuestiones de confiabilidad en su entorno social y amical, ya que refieren refugiarse en opiniones de amistades y conocidas que ya han atravesado por esta experiencia, dejando de lado la ayuda profesional por razones económicas, desconocimiento y/o creencias propias.

Respecto a la segunda dimensión “Afrontamiento enfocado a la emoción”, el presente estudio muestra que las mujeres refieren emplear con mayor frecuencia el estilo *Uso de la religión - positivo*, el cual obtuvo un 50% de uso frecuentemente (tabla 2). Se basa en la búsqueda de las creencias religiosas con el fin de disminuir las emociones desagradables. Según Caver, la tendencia a volver hacia la religión en momentos de estrés y/o angustia, puede aumentar la participación de actividades religiosas (13). También la espiritualidad forma parte de la personalidad del sujeto, ya que tiende a expresarse en las estrategias de afrontamiento religioso del mismo con un impacto positivo en su salud al emplearlas eficientemente, sobre su importancia se ha destacado que estos añaden una varianza específica a la predicción de la salud y el bienestar. Las mujeres durante la etapa de climaterio se refugian en la religión en busca de alivio y poder así afrontar esta etapa de forma positiva. En un estudio realizado a estudiantes pre universitarios hechos por Ortega, Palacios y Chávez solo un 10% de sus participantes enfocaba su respuesta de mayor uso en la religión. Estos resultados están dirigidos a que los estudiantes adoptan estrategias directas a la resolución del problema promoviendo un adecuado manejo de la situación estresante a través de respuestas espontáneas (15). En cambio a los adultos cualquier desajuste emocional podría presentar manifestaciones como depresión, soledad, desesperanza. Por otra parte, la vida espiritual parece jugar un importante papel en el afrontamiento y en la conservación de la salud del adulto (16). Mayores resultados encontraron en un estudio efectuado a un grupo de pacientes con

afecciones dolorosas y obtuvieron el porcentaje de más de 70% de respuesta de uso más frecuente ya que como manifiesta Caver que los elementos de la religión en este caso la fe genera un orden y alivio de delegación de fuerzas y guía sobre su situación (17).

Respecto a la tercera dimensión “Estilos adicionales de afrontamiento”, el presente estudio muestra que las mujeres prefieren emplear con mayor frecuencia el estilo *Desenganche mental - positivo*, el cual obtuvo un 20% de uso frecuente (tabla 3). Crespo define este estilo como el hecho de mantenerse ocupado en actividades sustitutivas para apartar cosas de la mente, dejando de lado el problema que genera el estrés en la persona (13). Además implica un conjunto amplio y dividido de actividades que sirven para distraer a la persona de pensar sobre la dimensión comportamental con la cual el estresor está interfiriendo. En el caso de las mujeres durante la etapa de climaterio este estilo de afrontamiento resulta muy favorable; ya que podría permitirles realizar su vida de forma habitual y sin auto-limitarse.

Mayores porcentajes se encontraron en un estudio sobre el nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una facultad de enfermería realizado por Ticona, Paucar y Llerena con un 55.56% de respuesta de uso del estilo (18). Dando a entender que las mujeres prefieren el *desenganche mental* como estilo de afrontamiento de mayor uso, el mismo que consiste en la disminución del esfuerzo mental y cognitivo dirigido al estresor (climaterio), optando por realizar otras actividades distractoras con el fin de sobrellevar la situación. Así mismo, se encontraron porcentajes elevados en un estudio realizado por Vilchez F. y Vilchez M., quienes trabajaron con mujeres víctimas de violencia intrafamiliar que asistían a un hospital de Ferreñafe y hallaron un 66.7% de respuesta de mayor uso ante este estilo (19). Según Vargas el estilo *Desenganche mental*, es utilizado para escapar del problema y de la situación que se está viviendo. Las investigadoras llegamos a la conclusión de que el estilo *Desenganche mental – positivo* es el más utilizado dentro de los estilos adicionales. Según referencia de las

participantes este porcentaje es evidencia de sus distintas labores y actividades de trabajo que realizan diariamente. Por lo tanto, se puede evidenciar que las mujeres del presente estudio emplearon el estilo de afrontamiento positivo en mayor porcentaje para la dimensión de estilos adicionales de afrontamiento.

Como se evidencia a través de los resultados encontrados, los estilos de afrontamiento más empleados por las mujeres durante la etapa del climaterio fueron los estilos positivos en las tres dimensiones; así mismo, se debe tener en cuenta que hay estilos de afrontamiento positivos que las mujeres refieren nunca usarlos y podrían ser útiles para afrontar esta etapa (climaterio).

CONCLUSIONES

Respondiendo a los objetivos anteriormente planteados en el estudio se llegó a las siguientes conclusiones:

- Para la dimensión “Estilos de afrontamiento enfocados al problema”, el estilo más empleado por las participantes fue: *Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales – positivo*.
- Para la dimensión “Estilos de afrontamiento enfocados a la emoción”, el estilo más empleado por las participantes fue: *Uso de la religión – positivo*.
- Para la dimensión “Estilos adicionales de afrontamiento”, el estilo más empleado por las participantes fue: *Desenganche mental – positivo*.

En general, el estilo de afrontamiento más empleado por las participantes fue: *uso de la religión – positivo*; siendo este un estilo positivo del afrontamiento enfocado a la emoción.

RECOMENDACIONES

- Se sugiere realizar programas educativos dirigidos a las mujeres, sobre el uso de adecuadas estrategias de afrontamiento durante la etapa del climaterio; centrado en el problema, en la emoción y estilos adicionales, con el fin de fortalecer el afrontamiento positivo en todo momento. Todo ello, procurar realizarlo en colaboración con diferentes entidades de apoyo a la población para lograr la participación integral de las mujeres.
- Al personal de salud, se sugiere fomentar en las mujeres seguridad y confianza en sí mismas durante la etapa del climaterio, con el fin de favorecer su adecuada integración en la sociedad.
- A los investigadores, se sugiere realizar proyectos similares en poblaciones mayores; así mismo, se recomienda aplicar intervenciones sobre climaterio en toda mujer que este atravesando esta etapa (climaterio) con el uso de afrontamiento negativo, para fortalecer un adecuado afrontamiento con la ayuda de experiencias y anécdotas de otras mujeres.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. INEI Estimaciones y proyecciones de la población 1950-2050: Boletín de Análisis Demográfico. [Internet]. 2015 [Citado el 9 de octubre del 2017]; 36. Disponible en: <https://www.inei.gob.pe/estadisticas/indice-tematico/population-estimates-and-projections>
2. Ulla Rahn Hr. La Menopausia. 11va Ed. Barcelona. Ute Korner Literary Agent, S. L. Barcelona [Internet] Disponible en: http://books.google.com.pe/books?id=E_oPUpx9A8C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r
3. Martínez A., Piqueras J., Inglés C. Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés. Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento al Estrés. [Internet] 2015 citado [13 de septiembre del 2017] 37 (6). Disponible en: <http://reme.uji.es/articulos/numero37/article6/article6.pdf/article6.pdf>
4. Gonzales J. Afrontamiento y factores generadores del estrés laboral en el personal de enfermería del Hospital España, de Chinandega, Junio a Octubre del 2009. León: Universidad Nacional Autónoma De Nicaragua; 2009.
5. Martínez A., Piqueras J., Inglés C. Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés [tesis para optar el grado de especialidad]. España: Universidad Miguel Hernández; 2016.

6. Navarro A. Belén B. Afrontamiento de problemas de salud en personas muy mayores. Anal. Psicol. 2015 [30 de septiembre del 2016] ; 31(3): Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282015000300027
7. Ulla Ranh Huber. La Menopausia. 11va Ed. Barcelona. Ute Korner Literary Agent, S. L. Barcelona [Internet] Disponible en: <http://books.google.com.pe/books>
8. Valentino G., Tagle R., Acevedo M. Dieta y menopausia: Más allá de los beneficios en hipertensión arterial. [Internet]. 2014 [citado 16 de julio del 2015]. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-85602014000300008&script=sci_arttext&tlng=pt
9. Vásquez C., Crespo M., Ring M. Estrategias de afrontamiento. Modelo psicológico del estrés. [Internet] 2014 citado [13 de setiembre del 2017] 31 (425). Disponible en: <https://www.google.com.pe/url-estres-y-la-evaluacioncognitivavedwiln.pdf>
10. Lugones M., Ramírez M. Apuntes históricos sobre el climaterio y la menopausia. Policlínico Universitario. [Internet] 2008 abril – junio [citado el 06 de junio del 2014]. Disponible en: http://www.bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol24_4_08/mgi16408.htm
11. Salazar M., Valenzuela S. Teoría de Dorothea Orem aplicada a intervenciones durante embarazo y climaterio. Enfermagen Reben. [Internet] 2008. [citado 15 el de mayo 2016]. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext0021

12. Hernández S.R. Conceptos básicos de la metodología de la investigación. Tipos de investigación y diseño de investigación [Internet]. Venezuela: Anzoátegui. Julio 2010 [citado el 16 de julio del 2017]. Disponible en: <http://metodologia02p/operacionalizacion-de-variables.html>
13. Morán C., Ladero René, González M. COPE-28: Un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. PEPSIC. 2009 agosto; 9 (2).
14. Rodríguez M., Pastor A., López R. Afrontamiento, Apoyo social, Calidad de vida y enfermedad. Sicotemas. [Internet]. 2017. Octubre [citado el 18 de octubre del 2017]; 5 (349-372). Disponible en: <http://www.psicothema.es/pdf/1148.pdf0010>
15. Chávez M., Ortega E., Palacios M. Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima Metropolitana [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia. 2016.
16. Rivera A., Montero M. Medidas de afrontamiento Religioso y Espiritualidad en adultos mayores mexicanos. Rev. Salud Mental. 2007 enero – febrero;30 (1) 44 - 46.
17. Amaya M., Carrillo G. Apoyo social percibido y afrontamiento en personas con dolor crónico no maligno. Aquichan [Internet]. 2015. Diciembre [citado el 01 de noviembre del 2017]; 15 (4). Disponible en: <file:///C:/User/desktop/religion.pdf>.
18. Ticona S., Paucar G., Llerena G. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería. EGlobal [Internet]. Junio - 2010 [Citado el 25 de septiembre del 2016]; 19. Disponible en: <file:///C:/Users/USER/Contacts/Downloads/DOC-20170917-WA0021.pdf>

19. Vilchez F., Vilchez M. Estrategias de afrontamiento al estrés en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar que asisten a un hospital de Ferreñafe, 2014 [Tesis para optar el título de licenciado en psicología]. Chiclayo: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo; 2015.

ANEXOS

ANEXO 2

Instrumento:

Cuestionario BRIEF COPE (Coping strategies inventory) creado por Caver en el año 1989 y modificado por Crespo y Cruzado en el 2007.

Explicación del cuestionario:

Responda cada pregunta por separado NO hay respuestas “Correctas” o “Incorrectas”, solo elija la respuesta más exacta para usted, NO según lo que la mayoría de gente haría o diría. Conteste cada pregunta con la mayor sinceridad posible marcando con un aspa (X) en el recuadro que señale mejor su respuesta, para lo cual tenga en cuenta las siguientes alternativas: NUNCA, significa que no realiza la actividad ninguna vez durante la semana; A VECES, significa que la realiza 1 a 3 veces durante la semana, A MENUDO significa que la realiza 4 a 6 veces durante la semana; SIEMPRE, significa que la realiza todos los días durante la semana.

Estilos de afrontamiento	Nunca 1	A veces 2	A menudo 3	Siempre 4
1. Intento desarrollarme como persona como resultado de la experiencia.				
2. Me vuelco en el trabajo y en otras actividades sustitutivas para apartar cosas de mi mente.				
3. Me altero y dejo que mis				

emociones afloren.				
4. Intento conseguir consejos de alguien sobre qué hacer.				
5. Concentro mis esfuerzos en hacer algo acerca de ello.				
6. Me digo a mi misma "esto no es real".				
7. Me rio de la situación.				
8. Admito que no puedo hacerle frente y dejo de intentarlo.				
9. Sueño despierta con cosas diferentes a ésta.				
10. Busco la ayuda de Dios.				
11. Elaboro un plan de acción.				
12. Acepto que esto ha pasado y que se puede cambiar.				
13. Intento conseguir apoyo emocional de amigos y familiares.				
14. Intento verlo de manera diferente para hacerlo parecer más positivo.				

15. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.				
16. Me centro en hacer frente a este problema, y si es necesario dejo otras cosas un poco de lado.				
17. Bebo alcohol o tomo drogas para pensar menos en ello.				
18. Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar precipitadamente.				
19. Intento firmemente evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos por hacer frente a esto.				
20. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares que hicieron.				
21. Siento mucho malestar emocional y termino por expresar ese malestar.				
22. Llevo a cabo una acción directa en torno al problema.				
23. Intento encontrar alivio en la religión.				

24. Me obligo a esperar el momento adecuado para hacer algo.				
25. Hago bromas de la situación.				
26. Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en marcha para resolver el problema.				
27. Hablo con alguien de cómo me siento.				
28. Utilizo alcohol o drogas para ayudarme a superarlo.				
29. Aprendo a vivir con ello.				
30. Actúo como si nunca hubiera sucedido.				

ANEXO 3

TABLAS CON RESULTADOS SEGÚN INSTRUMENTOS

Tabla 1. Estilos de afrontamiento enfocados en el problema en mujeres entre 40 y 50 años durante el climaterio, Lima 2016.								
Estilos de afrontamiento	Nunca		Frecuente		Siempre		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
AFRONTAMIENTO ACTIVO - POSITIVO								
*5- Concentro mis esfuerzos en hacer algo acerca de ello.	5	10	41	82	4	8	50	100
*15- Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.	2	4	42	84	6	12	50	100
*16- Me centro en hacer frente a este problema, y si es necesario dejo otras cosas un poco de lado.	10	20	34	68	6	12	50	100
*22- Llevo a cabo una acción directa en torno al problema.	4	8	41	82	5	10	50	100
*18- Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar precipitadamente.	3	6	40	80	7	14	50	100
PLANIFICACIÓN - POSITIVO								
*11- Elaboro un plan de acción.	9	18	35	70	6	12	50	100
SUPRESIÓN DE ACTIVIDADES DISTRACTORAS - POSITIVO								
*19- Intento firmemente evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos por hacer frente a esto.	3	6	39	78	8	16	50	100
REFRENAR EL AFRONTAMIENTO - NEGATIVO								
*24- Me obligo a esperar el momento adecuado para hacer algo.	10	20	37	74	3	6	50	100

BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL POR RAZONES INSTRUMENTALES- POSITIVO								
*4- Intento conseguir consejos de alguien sobre qué hacer.	0	0	45	90	5	10	50	100
*20- Pregunto a personas que han tenido experiencias similares qué hicieron.	5	10	33	66	12	24	50	100

Tabla 2. Estilos de afrontamiento enfocados a la emoción en mujeres entre 40 y 50 años durante el climaterio. Lima 2016.

Estilos de afrontamiento	Nunca		Frecuente		Siempre		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL POR RAZONES EMOCIONALES - POSITIVO								
*13- Intento conseguir apoyo emocional de amigo y familiares.	2	4	37	74	11	22	50	100
*27- Hablo con alguien de cómo me siento.	3	6	37	74	10	20	50	100
REINTERPRETACIÓN POSITIVA Y CRECIMIENTO - POSITIVO								
*14- Intento verlo de manera diferente para hacerlo parecer más positivo.	4	8	37	74	9	18	50	100
ACEPTACIÓN - POSITIVO								
*12- Acepto que esto ha pasado y se puede cambiar.	4	8	39	78	7	14	50	100
*1-Intento desarrollarme como persona como resultado de la experiencia.	1	2	31	62	18	36	50	100
ACEPTACIÓN - NEGATIVO								
*29- Aprendo a vivir con ello.	2	4	42	84	6	12	50	100
USO DE LA RELIGIÓN - POSITIVO								
*10- Busco la ayuda de Dios.	2	4	31	62	17	34	50	100
*23- Intento encontrar alivio en la religión.	5	10	33	66	12	24	50	100

CENTRARSE EN LAS EMOCIONES Y LIBERARLAS - NEGATIVO								
*3-Me altero y dejo que mis emociones afloren.	17	34	33	66	0	0	50	100
*21- Siento mucho malestar emocional y término por expresar ese malestar.	21	42	28	56	1	2	50	100

Tabla3. Estilos adicionales de afrontamiento en mujeres entre 40 y 50 años durante el climaterio. Lima 2016.

Estilos de afrontamiento	Nunca		Frecuente		Siempre		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
DESENGANCHE MENTAL – POSITIVO								
*2- Me vuelco en el trabajo y en otras actividades sustitutivas para apartar cosas de mi mente.	1	2	39	78	10	20	50	100
DESENGANCHE MENTAL –NEGATIVO								
9- Sueño despierta con cosas diferentes a ésta.	39	78	9	18	2	4	50	100
HUMOR - POSITIVO								
*7- Me río de la situación.	24	48	26	52	0	0	50	100
*25- Hago bromas de la situación.	32	64	16	32	2	4	50	100
NEGACIÓN - NEGATIVO								
*6- Me digo a mi misma "esto no es real".	21	42	28	56	1	2	50	100
*30- Actúo como si nunca hubiera sucedido.	15	30	35	70	0	0	50	100
DESENGANCHE CONDUCTUAL - NEGATIVO								
*8- Admito que no puedo hacerle frente y dejo de intentarlo.	22	44	27	54	1	2	50	100
*26- Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en marcha para resolver el problema.	11	22	38	76	1	2	50	100
USO DE SUSTANCIAS - NEGATIVO								
*17- Bebo alcohol o tomo drogas para pensar menos en ello.	50	100	0	0	0	0	50	100

*28- Utilizo alcohol o drogas para ayudarme a superarlo.	50	100	0	0	0	0	50	100
--	----	------------	---	----------	---	----------	----	------------