

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE PSICOLOGÍA



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS EN
ESTUDIANTES DE PRÁCTICAS PRE PROFESIONALES DE
PSICOLOGÍA, CHICLAYO, AGOSTO – DICIEMBRE 2020

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTOR

CLAUDIA LISSET OTOYA CARRASCO

ASESOR

NELLY PATRICIA BECERRA ESCATE

<https://orcid.org/0000-0002-5933-0843>

Chiclayo, 2021

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS
EN ESTUDIANTES DE PRÁCTICAS PRE PROFESIONALES
DEPSICOLOGÍA, CHICLAYO, AGOSTO – DICIEMBRE 2020**

PRESENTADA POR:

CLAUDIA LISSET OTOYA CARRASCO

A la Facultad de Medicina de la
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
para optar el título de

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

APROBADA POR:

Rony Edinson Prada Chapoñan
PRESIDENTE

Mary Cleofe Idrogo Cabrera
SECRETARIO

Nelly Patricia Becerra Escate
VOCAL

Dedicatoria

A mis padres por el esfuerzo, confianza y amor que depositaron en mí.

A mis hermanas por su compañía, apoyo y cariño incondicional.

A mi familia y amigos por sus consejos y palabras de aliento durante todo este tiempo, que de una u otra forma me impulsaron a cumplir mis metas y ser una mejor persona.

Agradecimientos

A Dios por su bendición y guía en mi vida y la de mi familia.

A mis padres por ser los promotores de mis metas, por los valores y principios que me han inculcado desde pequeña.

A mis docentes por su paciencia y por haber compartido sus conocimientos a lo largo de mi formación como profesional.

Índice

Resumen.....	5
Abstract.....	6
Introducción	7
Revisión de Literatura	8
Materiales y Métodos.....	11
Resultados y Discusión	13
Conclusiones	18
Recomendaciones	18
Referencias.....	19
Anexos	21

Resumen

En la carrera de Psicología, se tiene que cursar por una etapa denominada prácticas pre profesionales, desarrolladas en los últimos ciclos académicos, durante la cual universitarios muestran y aplican sus conocimientos y habilidades, en contextos reales vinculados a su carrera. El estudiante universitario de prácticas pre profesionales se ve cargado de mayor actividad intelectual, debido a que tiene responsabilidades no sólo académicas sino también laborales, puede verse agobiado y preocupado en el afán de desempeñar sus funciones de manera óptima, lo cual lleva a la búsqueda y desarrollo de estrategias. Por ende, esta investigación, de diseño no experimental, de tipo descriptiva, tuvo como objetivo determinar las estrategias de afrontamiento frente al estrés más usadas por los estudiantes de prácticas pre profesionales de Psicología, Chiclayo, agosto – diciembre 2020. Para ello se utilizó el Cuestionario de afrontamiento al estrés (COPE), arrojando como resultados que la población estudiada generalmente usa las estrategias, postergación de actividades (46.1%), supresión de otras actividades (40.8%) y planificación de actividades (35.5%), esto señala que optan por dirigir su atención a la solución del problema, analizando la situación y los medios para hacerle frente, proyectando la conducta a realizar, llegando incluso a ignorar otras actividades para evitar distracciones.

Palabras clave: estrategias de afrontamiento, afrontamiento al estrés, universitarios.

Abstract

In the psychology career, you have to go through a stage called pre-professional practices, developed in the last academic cycles, during which university students show and apply their knowledge and skills, in real contexts linked to their career. The university student of pre-professional practices is loaded with greater intellectual activity, because he has not only academic but also work responsibilities, he can be overwhelmed and worried in the desire to perform his functions in an optimal way, which leads to the search and strategies development. Therefore, this research, of non-experimental design, of a descriptive type, aimed to determine the strategies for coping with stress most used by students of pre-professional psychology practices, Chiclayo, September - December, 2020. For this, it was used the Stress Coping Questionnaire (COPE), showing as results that the studied population generally uses the strategies, postponement of activities (46.1%), suppression of other activities (40.8%) and planning of activities (35.5%), this indicates that They choose to direct their attention to solving the problem, analyzing the situation and the means to face it, projecting the behavior to be carried out, even ignoring other activities to avoid distractions.

Keywords: coping strategies, coping with stress, university students.

Introducción

Los estudios universitarios están caracterizados por un alto nivel de exigencias, el mismo que va incrementando en la medida que avanzan los ciclos académicos, y esto implica la búsqueda y desarrollo de estrategias. En la carrera de Psicología, así como en todas las carreras del área de salud, se tiene que cursar por una etapa denominada prácticas pre profesionales, desarrollada en los últimos ciclos académicos, durante la cual universitarios muestran y aplican sus conocimientos y habilidades, en contextos reales vinculados a su carrera.

Así pues, De la Flor (2018) menciona que uno de los mecanismos operativos para la práctica pre profesional es el primer empleo, son efectivas porque aumentan la probabilidad de que los estudiantes tengan acceso a un entorno laboral real, desempeñando funciones para las cuales han sido preparados, generando mejores resultados frente a trabajos futuros.

A partir de lo antes mencionado se puede decir que, el estudiante universitario de prácticas pre profesionales se ve cargado de mayor actividad, debido a que tiene responsabilidades no sólo académicas sino también laborales, puede verse agobiado y preocupado en el afán de desempeñar sus funciones de manera óptima.

Por otro lado, actualmente la humanidad enfrenta una pandemia mundial, que no solo ha traído consecuencias en la salud física, sino también cambios en los ámbitos sociales, educativos y laborales, se ha tenido que trasladar el trabajo presencial a la vía remota, indagando y empleando herramientas digitales que anteriormente no habían sido utilizadas, generando consecuencias en la salud mental, al haber mayor presión en las actividades académicas y laborales.

Como experiencia previa a la pandemia, los estudiantes de Psicología en la región han llevado sus estudios de manera presencial, incluso el año de prácticas inició en esa modalidad. Sin embargo, por la coyuntura se vieron forzados a adaptar toda su propuesta de plan operativo anual a una modalidad poco o nunca explorada en el ámbito académico formativo y/o laboral. Debido a ello, esta población es propensa a enfrentarse con situaciones de estrés, ya que pueden presentar angustia al llevar a cabo sus funciones, las cuales están comprometidas directamente con el bienestar de otras personas, además, por el hecho de realizar sus actividades de una forma distinta a la que preveían.

En consecuencia, el estrés se da cuando las personas sienten subjetivamente un desequilibrio entre sus necesidades y los recursos para manejar esas necesidades, la presión aumenta, según refieren Lazarus y Folkman (como se citó en Scafarelli & García, 2010). Lo que significa una demanda excesiva para una persona, puede no serlo para otra, porque todos poseemos debilidades diferentes, incluso una persona puede ser más o menos vulnerable al estrés en diferentes ocasiones o bajo diferentes circunstancias en su vida.

Un cierto nivel de estrés puede ser positivo debido a que impulsa al individuo a buscar estrategias para afrontar diversas situaciones, sin embargo, no todas las personas poseen esta capacidad y puede traer consecuencias negativas en sus vidas, tanto en la salud psicológica como en la física.

Así mismo, Yamamoto (como se citó en Instituto de Integración, 2015) refiere que el ser humano, según el paso de los años ha ido desplegando mecanismos para enfrentar los problemas. Hacer frente al estrés implica una serie de comportamientos cognitivos y emocionales que aparecen en respuesta a preocupaciones específicas y son un intento de restablecer el equilibrio o suprimir lo que interfiere, según refiere Frydenberg et al. (como se citó en Scafarelli & García, 2010).

Pese a percatarse de que en la población mencionada tiene mayor probabilidad de estar expuesta a situaciones estresantes, existen pocas investigaciones que estudian la variable en dicha población.

Es por ello que, frente a la realidad presentada, se planteó la siguiente interrogante, ¿cuáles son las estrategias de afrontamiento frente al estrés más usadas por los estudiantes de prácticas pre profesionales de Psicología, Chiclayo, agosto - diciembre 2020? Teniendo como objetivo general: determinar las estrategias de afrontamiento frente al estrés más usadas por los estudiantes de prácticas pre profesionales de Psicología, Chiclayo, agosto - diciembre 2020. Y como objetivos específicos: identificar las estrategias de afrontamiento frente al estrés más usadas, según sexo, edad y área en que realiza la práctica pre profesional, en los estudiantes de prácticas pre profesionales de Psicología, Chiclayo, agosto - diciembre 2020.

Por consiguiente, la importancia de esta investigación radica en conocer y analizar las respuestas que aparecen en los estudiantes de prácticas pre profesiones de Psicología, Chiclayo, agosto - diciembre 2020, al momento de afrontar situaciones de estrés, teniendo en cuenta la coyuntura que les ha tocado vivir en esta etapa de su carrera universitaria.

De igual forma, los resultados obtenidos serán de utilidad para los equipos de las diferentes escuelas de Psicología, puesto que los datos estadísticos darán respuesta de aquellas estrategias más utilizadas por la población, lo cual permitirá realizar programas de intervención, en donde se propongan actividades que permitan promocionar y reforzar dichas estrategias, tanto de manera grupal como individual, para que de esta forma los estudiantes de prácticas pre profesionales puedan realizar sus actividades de manera óptima.

Revisión de Literatura

Antecedentes

Luego de una exhaustiva revisión de base de datos, se pudo extraer que Luna en el 2018, en Lambayeque – Perú, realizó una investigación descriptiva, con estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud, que se encontraban realizando prácticas pre profesionales, utilizó el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento (COPE), y tuvo como objetivo determinar las estrategias de afrontamiento al estrés que prevalecía dicha población, obteniendo como resultados que la estrategia usada con mayor frecuencia fue el acudir a la religión.

Posteriormente, se halló el estudio realizado por Piergiovanni y Depaula (2018) en estudiantes universitarios de Argentina, mediante el uso del Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento al Estrés (CAE) buscaban, en primera instancia, realizar un análisis descriptivo de sus variables, para posteriormente realizar una comparación entre los resultados, a partir de ello hallaron que la estrategia más utilizada fue reevaluación positiva y la menos elegida era religión.

Así mismo, se encontró a Calvarro (2016) quien ejecutó un estudio en España, con 106 estudiantes universitarios, el objetivo fue observar la relación entre bienestar psicológico, estrés percibido y las estrategias de afrontamiento, además las diferencias de las variables sociodemográficas estudiadas, para ello utilizó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) y la Escala de Bienestar Psicológico. Como resultados obtuvieron que los estudiantes universitarios usan en mayor medida la estrategia de afrontamiento resolución de problemas. Además, según variables sociodemográficas, se obtuvo que la población femenina optaba por la expresión emocional y apoyo social, a diferencia de los varones que prefieren la estrategia de afrontamiento retirada social.

Otra investigación realizada en el mismo año fue acerca de las estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico, en 934 estudiantes universitarios de Lima y Huancayo, el objetivo fue identificar la relación entre los modos de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico, para ello utilizaron el Cuestionario de las Estrategias de Afrontamiento y la Escala de Bienestar Psicológico. Como resultados se obtuvo que la población estudiada opta por usar estrategias de afrontamiento dirigidas a la solución del evento estresor, además

halló relación directa y significativa entre el modo de afrontamiento centrado en el problema y la emoción, con el bienestar psicológico (Matalinares et al., 2016).

Para finalizar este apartado, se tiene la investigación de Niño y Abunza (2015) realizada en Colombia, la cual tuvo como objetivo identificar la relación que hay entre las estrategias de afrontamiento al estrés y dependencia emocional, en una muestra de 110 estudiantes de Psicología. Para esto, utilizaron la Escala de Estrategias de Coping Modificada y el Cuestionario de dependencia emocional. Como resultados obtuvieron que las estrategias de afrontamiento con mayor uso es autonomía, mientras que las estrategias de evitación emocional y evitación cognitiva, son las menos usadas por los universitarios.

Bases teóricas

Concepciones sobre afrontamiento

Existen diferentes concepciones sobre afrontamiento, una de ellas es la de Lazarus y Folkman (1984) en la cual definen al afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Desde esta posición el afrontamiento se contempla como un proceso de frecuente cambio, que hace referencia a cómo las condiciones del contexto sociocultural causan la interacción del sujeto consigo mismo y su entorno. Esta concepción se basa en un enfoque cognitivo fenomenológico, el cual menciona que la amenaza al bienestar se evalúa de forma distinta según las diversas etapas de vida de un sujeto, por ende, surgen diversas formas de afrontamiento (Fierro, 2005).

Además, se encuentran Park y Folkman (como se citó en Macías, Madariaga, Valle & Zambrano, 2013) quienes mencionan que el afrontamiento es el conjunto de pensamientos y actos realistas y reflexivos que buscan solucionar los problemas y, por tanto, reducen el estrés.

Otra definición es de la de Lipowsky (como se citó en Triviño & Sanhueza, 2005), que menciona que el afrontamiento es el modo de actuar que una persona pone en juego frente a una amenaza para no alterar su bienestar físico y psicológico.

Modelo transaccional del estrés y del afrontamiento

Dentro de la teoría transaccional del estrés y afrontamiento, Lazarus y Folkman (1984) plantean que, el afrontamiento son los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo, y su función es reducir los efectos causados por las situaciones estresantes.

Frente a las situaciones estresantes, los autores determinan que las personas pasan por dos procesos, uno de estos es la evaluación cognitiva, este es un proceso en el cual la persona tiende a evaluar si es que este contacto con el contexto está relacionado con su bienestar, de ser así, de qué manera lo estaría, es decir, evalúa el riesgo y beneficio. El segundo proceso de esta teoría es la evaluación secundaria, está dirigido hacia lo que la persona piensa y hace frente a una situación estresante, esto es causa de la valoración que hace la persona a la situación problemática y los medios que posee para manejarla (Folkman et al., 1986). De igual forma, Moscoso (2009) hace referencia a que los factores individuales como, características, motivaciones, experiencias son las que determinan como las personas van a evaluar y comprender las demandas del contexto estresor.

Los procesos mencionados coinciden y se encuentran para determinar si la transacción persona ambiente se considera significativa para el bienestar, si existe una posibilidad de daño o pérdida, o por el contrario si hay algún beneficio o se puede manejar.

Por otro lado, Lazarus & Folkman (como se citó en Fierro, 2005) distinguen dos tipos de afrontamiento, el primero está dirigido al problema objetivo, y el segundo va dirigido a la propia emoción que experimenta la persona frente a una situación de estrés.

Además, Martínez et al., en el 2005 plantean tres etapas para el afrontamiento, primero, anticipación, se refiere a que el hecho aún no ocurre, sin embargo ya se evalúa la posibilidad de que ocurra, cuándo y cómo ocurrirá, en segundo lugar, está el impacto o confrontación, esto hace referencia a que la situación ya está ocurriendo y el sujeto puede analizar si es similar o con mayor demanda a lo que prevenía, y como tercera etapa hace referencia a post-confrontación, la cual consiste en que la persona ya busca la forma de enfrentar la situación de manera psicológica y física.

El resultado del afrontamiento está ligado a la valoración que le de la persona según los objetivos trazados o a lo que se esperaba llegar, se puede considerar perjudicial si es que la persona examina que el desenlace no ha cumplido con sus expectativas o estas han tomado otra dirección, o se puede considerar beneficioso si la persona examina que las exigencias de la situación estresante han sido manejadas como lo esperaba (Folkman et al., 1986).

Estilos y estrategias de afrontamiento al estrés

Para Fernandez-Abascal (como se citó en Lunahuana, 2018) los estilos de afrontamiento son aquellas tendencias personales para hacer frente a las situaciones estresantes y son estas quienes administran el uso de uno u otro tipo de estrategia de afrontamiento. Mientras que, Carver et al. (como se citó en Lévano, 2003) hace referencia a que las estrategias de afrontamiento son un proceso dinámico y en constante cambio, en el que las personas afrontan entornos estresantes de formas complejas, combinan diferentes métodos y los aplican de múltiples formas en distintas situaciones.

Así pues, Lazarus y Folkman (como se citó en Fierro, 2005) mencionan que existen dos tipos de afrontamiento, uno está centrado en el problema y el otro se centra en disminuir las emociones causadas por la situación de estrés. En efecto, el afrontamiento centrado en el problema está orientado de forma directa a la situación generadora de estrés, busca la forma de reducir el efecto que esta vaya a causar o si es posible eliminarla. Mientras que, el afrontamiento centrado en la emoción pretende disminuir la angustia generada por la situación de estrés, esto incluye diversas respuestas, como serenarse a sí mismo, calmar la manifestación de las emociones negativas y centrarse en los pensamientos negativos (Carver & Connor-Smith, 2010).

Esto explica que, hacer frente a una situación de estrés muchas veces sólo pretende reducir la realidad en la medida de lo posible y no siempre busca resolver la amenaza. El afrontamiento pretende tener cierto manejo de la situación, y se puede dar de dos maneras, teniendo el control absoluto o simplemente sobreviviendo como se pueda.

Por otro lado, respecto a las estrategias de afrontamiento, se han hecho varias clasificaciones. Una de las primeras, es la clasificación realizada por Carver, Sheier y Weitraub (como se citó en Luna, 2018) quienes para la creación del cuestionario de afrontamiento al estrés (COPE) definieron a las trece estrategias de afrontamiento al estrés, de la siguiente manera:

Estilo de afrontamiento dirigido al problema

Afrontamiento activo. Son los comportamientos dirigidos a reducir las consecuencias negativas frente a contextos estresantes.

Planificación de actividades. Se refiere al transcurso, en el cual la persona analiza la forma de enfrentarse al contexto estresor, programa su plan de acción e instaura su mejor opción de afronte.

Supresión de otras actividades. Supone ignorar otras actividades, puesto que tiene su atención centrada en el contexto estresante.

Postergación de actividades. Retrasa la posibilidad de afrontar la situación de estrés y espera una mejor opción.

Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales. Busca información o el punto de vista de aquellas personas idóneas para el contexto estresor presentado.

Estilo de afrontamiento dirigido a la emoción

Búsqueda de apoyo social por razones emocionales. Busca amparo, compasión, afinidad en otras personas, con el fin de aminorar las emociones negativas.

Reinterpretación positiva y crecimiento. La persona valora la situación de forma positiva, viéndola como aprendizaje para experiencias futuras.

Aceptación. Asume las demandas del contexto estresor desde su primera aparición y lo sobrelleva.

Acudir a la religión. Recurre a la religión frente a situaciones estresantes.

Enfocar y liberar emociones. La persona es consciente de las emociones negativas que experimenta como producto del evento estresor, y las expresa libremente.

Otro estilo de afrontamiento

Negación. Rechaza la posibilidad que haya presencia de un evento estresante.

Desentendimiento conductual. La persona al ver que hay un estímulo estresor deserta de todo aquello que le permitiría alcanzar sus objetivos.

Desentendimiento mental. El individuo opta por ejecutar otras tareas que le permitan retirar su atención de manera cognitiva del contexto estresor, y así esquivar la responsabilidad que tiene frente a la situación.

Por lo tanto, las estrategias de afrontamiento son los actos o conductas en concreto que se utilizan para enfrentar la situación estresante presentada en su entorno, están determinadas por el estilo de afrontamiento que posea la persona, teniendo en cuenta el objetivo o resultado al que se quiere llegar.

Además, la elección y desarrollo de una estrategia se ven influenciados tanto por factores internos como externos, sean la personalidad, madurez, cognición, experiencias y participación en grupos sociales, entre otros.

Materiales y Métodos

Diseño de investigación

No experimental, descriptiva (Hernández, Fernández & Baptista, 2014).

Participantes

En la presente investigación se utilizó la muestra no probabilística, de tipo intencional, siendo 82 estudiantes de Psicología los participantes del estudio, quienes además debían encontrarse cursando el periodo de prácticas pre profesionales, de ambos sexos, de los cuales 32 participantes son varones y 50 son mujeres. Las edades oscilan entre los 21 a 29 años, con un promedio de 22.7, donde 65 participantes se encuentran entre los 21 – 25 años y 17 están entre las edades de 26 – 29 años. Además 32 participantes realizan prácticas pre profesionales en área clínica, 26 participantes en el área educativa y 22 en el área organizacional.

Se tomaron como criterios de inclusión: estudiantes de prácticas pre profesionales de psicología comprendidos entre las edades de 21 a 35 años, estudiantes de prácticas pre profesionales de Psicología de ambos sexos. Como criterios de exclusión: estudiantes de prácticas pre profesionales de Psicología que no cursen otras asignaturas, y finalmente como criterios de eliminación: estudiantes de prácticas pre profesionales de Psicología que en sus cuestionarios hayan dejado al menos 1 ítem sin resolver.

Técnicas e instrumentos

La técnica que se usó fue la encuesta. Los instrumentos que se aplicaron fueron una ficha sociodemográfica (ver anexo A) y el Cuestionario de afrontamiento al estrés (COPE) (ver anexo B). La primera sirvió para identificar las características de la población; el segundo fue empleado para recopilar los datos del estudio, es un instrumento creado con el objetivo de identificar las respuestas que posee cada persona al enfrentar situaciones de estrés, cuyos creadores fueron Carver, Scheier y Weintraub (como se citó en Cassareto & Chau, 2016).

Además, el cuestionario consta de 52 ítems, mide las formas de afrontar el estrés, las cuales se dividen en 13 estrategias: afrontamiento activo, planificación de actividades, supresión de otras actividades, postergación de actividades, búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, búsqueda de apoyo social por razones emocionales, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, acudir a la religión, enfocar y liberar emociones, negación, desentendimiento conductual y desentendimiento mental. La calificación es de acuerdo a la escala Likert que va de 1 (casi nunca hago esto) a 4 (hago esto con mucha frecuencia).

El instrumento está adaptado en el contexto peruano, por Cassareto y Chau en el 2016, quienes para analizar la validez del instrumento optaron por un análisis factorial exploratorio, el cual arrojó una varianza acumulada de 65.15%. Además, utilizaron el método coeficiente alfa de Cronbach, para evaluar la confiabilidad del instrumento arrojando un valor de 0.73.

Así mismo, en la presente investigación se realizó el análisis factorial exploratorio para determinar la validez del instrumento, además, se utilizó el método coeficiente alfa de Cronbach, con el objetivo de analizar la fiabilidad del instrumento, obteniendo resultados mayores a 0.6, lo cual indica que el instrumento es adecuado para ser aplicado en la población de estudio (ver anexo C).

Procedimientos

Para acceder a la población se emitieron documentos con la información del estudio a los diferentes directores de Escuela de Psicología de las universidades de la ciudad, mediante el apoyo de la directora de Escuela de Psicología de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.

Por otro lado, teniendo en cuenta el contexto actual, la aplicación del instrumento fue ajustado al formato virtual mediante la herramienta digital Formularios de Google. Así pues, el URL de dicho formulario fue enviado a los correos electrónicos de cada participante, como también, mediante los grupos de Whatsapp de dicha población.

Aspectos éticos

Para la ejecución de la presente investigación, pasó revisión y aprobación del Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo (ver anexo D). Así mismo, la investigación pasó revisión a través del software anti plagio Turnitin (ver anexo E), el cual fue utilizado para valorar el índice de similitud con otras investigaciones, obteniendo un valor de 20%. Además, se le informó a la población la finalidad de la investigación de manera clara y precisa, resaltando también que podían retirarse cuando lo deseen, apelando a los principios éticos de libertad y autonomía.

La aplicación del instrumento fue de forma virtual e individual. Así mismo, antes de aplicar el test, se entregó el consentimiento informado a cada participante (ver anexo F), detallando todo lo que implica la investigación, dicho documento certifica la participación de forma libre y voluntaria.

Procesamiento y análisis de datos

Para la organización de los resultados del instrumento, se utilizó una hoja de cálculo del programa Microsoft Excel, la cual sirvió como base de datos; además se hizo uso de la estadística descriptiva a través de la distribución de frecuencias.

A continuación, se analizaron los datos según los objetivos planteados, primero se realizó la suma de los ítems correspondientes a cada dimensión, posteriormente fueron relacionadas con los baremos y de esta forma se identificó la frecuencia de uso de cada estrategia de afrontamiento por participante. Los baremos mencionados, fueron creados mediante el uso del programa de cálculo Jamovi, con la función valores percentiles (ver anexo G).

Luego, para el objetivo general, se utilizó la función tabla de frecuencias, arrojando así los porcentajes de la frecuencia de uso de cada estrategia. Del mismo modo, para los objetivos específicos, se usó la función frecuencia-muestras pareadas, en donde se obtuvo la frecuencia

de uso de cada estrategia por factor sociodemográfico de la población. Es importante mencionar que para el análisis del factor demográfico edad se formaron dos grupos, desde lo referido por Papalia, Wendkos y Duskin (2012) que menciona que la adultez temprana va desde los 20 a 40 años, pero que dentro de esa clasificación existe otra llamada adultez emergente, la cual estaría comprendida entre las edades de 20 a 25 años. Finalmente, los resultados obtenidos se presentaron mediante tablas.

Resultados y Discusión

Estrategias de afrontamiento frente al estrés

Se encontró que las estrategias postergación de actividades, supresión de otras actividades y planificación de actividades son las más usadas por los estudiantes que realizan prácticas pre profesionales (ver tabla 1).

Tabla 1

Estrategias de afrontamiento frente al estrés más usadas por los estudiantes de prácticas pre profesionales de Psicología

Estrategias de afrontamiento/ Frecuencias %	Forma frecuente de afrontar el estrés	Depende de las circunstancias	Muy pocas veces emplea esta forma
AA	27.6%	44.7%	27.6%
PA	35.5%	39.5%	25.0%
SOA	40.8%	23.7%	35.5%
PSTA	46.1%	27.6%	26.3%
BASRI	30.3%	35.5%	34.2%
BASRE	30.3%	26.3%	43.4%
RPC	28.9%	42.1%	28.9%
LA	30.3%	35.5%	34.2%
AR	31.6%	59.2%	9.2%
LN	25.0%	13.2%	61.8%
ELE	30.3%	25.0%	44.7%
DC	27.6%	10.5%	61.8%
DM	26.3%	31.6%	42.1%

Nota: AA = Afrontamiento activo; PA= Planificación de actividades; SOA= La supresión de otras actividades; PSTA= La postergación de actividades; BASRI= La búsqueda de apoyo social por razones instrumentales; BASRE= La búsqueda de apoyo social por razones emocionales; RPC= Reinterpretación positiva y crecimiento; LA= La aceptación; LN= Negación; AR= Acudir a la religión; ELE= Enfocar y liberar emociones; DC= Desentendimiento conductual; DM = Desentendimiento mental.

Como se puede evidenciar, los estudiantes de prácticas pre profesionales de Psicología utilizan estrategias de afrontamiento dirigidas al problema como postergar la acción de afronte hasta que se presente una mejor oportunidad para realizarlo, dejar de lado otras actividades para concentrarse completamente en el estímulo estresor y planificar sus esfuerzos de afrontamiento activo, con el fin de reducir las consecuencias negativas que trae dicho estímulo.

Esto coincide con la investigación de Calvarro (2016), en donde halló que la estrategia de afrontamiento más utilizada es resolución de problemas, es decir, su atención está dirigida únicamente a modificar el problema generador de estrés.

Del mismo modo, los datos obtenidos por Niño y Abunza (2015) concuerdan con los nuestros, ya que arrojaron que los estudiantes optan por la estrategia autonomía, lo que señala que los participantes responden a las situaciones de estrés, buscando una solución directa de forma independiente, es decir por sus propios medios.

Por otro lado, el estudio realizado por Luna (2018) en Perú discrepa, ya que sus resultados arrojaron que la estrategia de afrontamiento usada con mayor frecuencia es acudir a la religión, lo cual señala que la población estudiada frente a situaciones de estrés, prioriza la meditación u oración según sus creencias religiosas.

Estrategias de afrontamiento frente al estrés según Sexo

En cuanto al afrontamiento al estrés según sexo se encontró que en los hombres las estrategias más utilizadas son postergación de actividades, supresión de otras actividades y planificación de actividades; mientras que en las mujeres las estrategias más utilizadas son supresión de otras actividades, postergación de actividades y acudir a la religión (ver tabla 2).

Tabla 2

Estrategias de afrontamiento frente al estrés más usadas según sexo en estudiantes de prácticas pre profesionales de Psicología

Estrategias de afrontamiento/ Frecuencias %	Sexo					
	Hombre			Mujer		
Forma frecuente de afrontar el estrés	Depende de las circunstancias	Muy pocas veces emplea esta forma	Forma frecuente de afrontar el estrés	Depende de las circunstancias	Muy pocas veces emplea esta forma	
AA	43.3%	33.3%	23.3%	17.4%	52.2%	30.4%
PA	46.7%	36.7%	16.7%	28.3%	41.3%	30.4%
SOA	46.7%	23.3%	30.0%	37.0%	23.9%	39.1%
PSTA	60.0%	16.7%	23.3%	37.0%	34.8%	28.3%
BASRI	30.0%	30.0%	40.0%	30.4%	39.1%	30.4%
BASRE	23.3%	26.7%	50.0%	34.8%	26.1%	39.1%
RPC	26.7%	46.7%	26.7%	30.4%	39.1%	30.4%
LA	23.3%	40.0%	36.7%	34.8%	32.6%	32.6%
AR	23.3%	66.7%	10.0%	37.0%	54.3%	8.7%
LN	26.7%	10.0%	63.3%	23.9%	15.2%	60.9%
ELE	20.0%	26.7%	53.3%	36.0%	23.9%	40.1%
DC	30.0%	0.0%	70.0%	26.1%	17.4%	56.5%
DM	20.0%	26.7%	53.3%	30.4%	34.8%	34.8%

Los resultados presentados ponen en evidencia que los varones tienden a observar detalladamente el evento estresor y de esta forma examinan las posibles conductas que deben realizar con el fin de reducir dicho problema, esperando el momento adecuado y prescindiendo de actividades que podrían interferir en este afrontamiento. Así mismo, las mujeres optan por esperar el momento adecuado para actuar y manejar el evento estresor, pasando por alto otras actividades que cambiarían su foco de atención, y además suelen apoyarse o recurrir a Dios y/o a su iglesia cada vez que se les presenta situaciones de estrés.

Así pues, según refieren Lazarus y Folkman (como se citó en Matalinares et. al, 2016) los resultados obtenidos en los varones, indicarían que aquellas personas que usan en gran medida las estrategias centradas en afrontar el problema poseen un locus de control interno, y

de esa forma son las únicas responsables de sus conductas, por ende, no buscarían ayuda de terceros frente a estas situaciones, Además, los resultados hallados en la población femenina concuerdan con los obtenidos por Matalinares et. al en el 2016, en donde arrojaron que las mujeres optan por usar estrategias que les permitan tener el control de la situación estresante y así poder realizar acciones dirigidas a mitigar las consecuencias.

Lo mencionado anteriormente discrepa con los resultados que extrajeron Piergiovani y Depaula (2018) en su investigación realizada en estudiantes universitarios de Argentina, en donde se observó que las mujeres optan por usar en mayor proporción aquellas estrategias de afrontamiento que les permitan identificar personas o redes de apoyo que las puedan ayudar a controlar los contextos estresantes.

Estrategia de afrontamiento frente al estrés según Edad

En cuanto a las estrategias de afrontamiento al estrés según edad se encontró que en los estudiantes que tienen edades entre 21 y 25 años las estrategias más utilizadas son planificación de actividades, supresión de otras actividades y postergación de actividades, mientras que en los estudiantes que tienen edades entre 26 y 29 años las estrategias más utilizadas son supresión de otras actividades, postergación de actividades y acudir a la religión (ver tabla 3).

Tabla 3

Estrategias de afrontamiento frente al estrés según edad en estudiantes de prácticas pre profesionales de Psicología

Estrategias de afrontamiento/ Frecuencias %	Edad					
	21-25			26-29		
Forma frecuente de afrontar el estrés	Depende de las circunstancias	Muy pocas veces emplea esta forma	Forma frecuente de afrontar el estrés	Depende de las circunstancias	Muy pocas veces emplea esta forma	
AA	26.5%	51.0%	22.4%	29.6%	33.3%	37.0%
PA	38.8%	38.8%	22.4%	29.6%	40.7%	29.6%
SOA	40.8%	32.7%	26.5%	40.7%	7.4%	51.9%
PSTA	46.9%	30.6%	22.4%	44.4%	22.2%	33.3%
BASRI	34.7%	26.5%	38.8%	22.2%	51.9%	25.9%
BASRE	28.6%	26.5%	44.9%	33.3%	25.9%	40.7%
RPC	24.5%	49.0%	26.5%	37.0%	29.6%	33.3%
LA	24.5%	32.7%	42.9%	40.5%	40.7%	18.7%
AR	26.5%	63.3%	10.2%	40.7%	51.9%	7.4%
LN	24.5%	8.2%	67.3%	25.9%	22.2%	51.9%
ELE	24.5%	20.4%	55.1%	40.5%	33.5%	25.9%
DC	13.5%	24.6%	61.9%	28.1%	52.5%	19.4%
DM	20.4%	30.6%	49.0%	37.0%	33.3%	29.6%

En estos resultados, se observó que tanto los adultos emergentes (21-25 años) como los adultos tempranos (26-29 años) evalúan el evento estresor y analizan los diferentes recursos que poseen para afrontar dicha situación, llegando a dejar de lado otras actividades de importancia que podrían generar distracciones. Además, el segundo grupo añade que en situaciones estresantes recurren a Dios, mediante oraciones y reflexión, esto coincide con el análisis realizado para el factor demográfico sexo de esta investigación.

La variación que se observa se debe a que el afrontamiento es un proceso cambiante y este va a depender de la valoración que hagan las personas de las demandas específicas que se presenten los contextos estresantes y los medios que posee para manejarlas (Lazarus &

Folkman, 1984). Dicha valoración está influenciada por distintos factores de la persona, sean internos o externos como la propia personalidad y las experiencias adquiridas durante toda su vida.

También, dichos resultados podrían interpretarse teniendo en cuenta la etapa adulta en que se encuentran los participantes, sea emergente o temprana, ya que Papalia, Wendkos y Duskin (2012) menciona que, en ese periodo de la vida, surge o se intensifica el pensamiento reflexivo, lo cual permite que las personas cuestionen continuamente los hechos que se les presente, deduciendo las consecuencias y de ese modo plantean una estrategia adecuada para erradicar el problema.

Estrategias de afrontamiento frente al estrés según Área en que realizan la práctica pre profesional

En cuanto al afrontamiento al estrés según área en que realizan la práctica pre profesional se encontró que en los que realizan prácticas en psicología clínica las estrategias más utilizadas son planificación de actividades, supresión de otras actividades y postergación de actividades; además, en aquellos que realizan prácticas en Psicología educativa las estrategias más utilizadas son búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, búsqueda de apoyo social por razones emocionales y acudir a la religión; finalmente, en los estudiantes que realizan prácticas en Psicología organizacional las estrategias más utilizadas son afrontamiento activo, supresión de otras actividades y postergación de actividades (ver tabla 4).

Tabla 4

Estrategias de afrontamiento frente al estrés según área en estudiantes de prácticas pre profesionales de Psicología

Estrategias de afrontamiento/ Frecuencias %	Área								
	Ps. Clínica			Ps. Educativa			Ps. Organizacional		
	Forma frecuente de afrontar el estrés	Depende de las circunstancias	Muy pocas veces emplea esta forma	Forma frecuente de afrontar el estrés	Depende de las circunstancias	Muy pocas veces emplea esta forma	Forma frecuente de afrontar el estrés	Depende de las circunstancias	Muy pocas veces emplea esta forma
AA	30.0%	46.7%	23.3%	12.0%	72.0%	16.0%	42.9%	9.5%	47.6%
PA	46.7%	36.7%	16.7%	28.0%	48.0%	24.0%	28.6%	33.3%	38.1%
SOA	36.7%	30.0%	33.3%	44.0%	24.0%	32.0%	42.9%	14.3%	42.9%
PSTA	50.0%	26.7%	23.3%	44.0%	40.0%	16.0%	42.9%	14.3%	42.9%
BASRI	20.0%	46.7%	33.3%	52.0%	24.0%	24.0%	19.0%	33.3%	47.6%
BASRE	20.0%	26.7%	53.3%	48.0%	28.0%	24.0%	23.8%	23.8%	52.4%
RPC	23.3%	50.0%	26.7%	44.0%	36.0%	20.0%	19.0%	38.1%	42.9%
LA	23.3%	43.3%	33.3%	40.0%	16.0%	44.0%	28.6%	47.6%	23.8%
AR	20.0%	76.7%	3.3%	52.0%	44.0%	4.0%	23.8%	52.4%	23.8%
LN	20.0%	13.3%	66.7%	32.0%	0.0%	68.0%	23.8%	28.6%	47.6%
ELE	23.3%	23.3%	53.3%	40.0%	24.0%	36.0%	28.6%	28.6%	42.9%
DC	20.0%	3.3%	76.7%	28.0%	20.0%	52.0%	38.1%	9.5%	52.4%
DM	23.3%	23.3%	53.3%	32.0%	32.0%	36.0%	23.8%	42.9%	33.3%

Los resultados obtenidos ponen en evidencia que aquellos estudiantes que se encuentran realizando prácticas pre profesionales en el área clínica y organizacional se inclinan por aquellas estrategias que están dirigidas únicamente a solucionar o atenuar el estímulo estresor; mientras que los estudiantes pertenecientes al área educativa tienen preferencia por aquellas estrategias que van a permitir buscar apoyo moral y el consejo de otras personas, con el fin de disminuir el impacto emocional desencadenado por el evento estresor. Este resultado se debe a que las personas perciben los estímulos estresores de diferentes formas y por ende usan las estrategias de afrontamiento que consideran convenientes para cada contexto en particular. Los factores individuales como, características, motivaciones, experiencias tienen un papel importante respecto a cómo las personas van a evaluar y comprender las demandas del contexto (Moscoso, 2009).

Conclusiones

Se encontró que las estrategias de afrontamiento frente al estrés más utilizadas por los estudiantes de prácticas pre profesionales, son postergación de actividades, supresión de otras actividades y planificación de actividades, son las estrategias que la población emplea en gran medida; esto señala que optan por dirigir su atención a la solución del problema, analizando la situación y los medios para hacerle frente, proyectando la conducta a realizar, llegando incluso a ignorar otras actividades para evitar distracciones.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento frente al estrés más utilizadas según sexo, se halló que los varones generalmente optan por las estrategias, postergación de actividades, supresión de otras actividades y planificación de actividades; del mismo modo las mujeres prefieren las estrategias, supresión de otras actividades, postergación de actividades, añadida el acudir a la religión.

Por otro lado, las estrategias de afrontamiento frente al estrés más utilizadas según la edad, se encontró que los estudiantes adultos emergentes (21-25 años), optan por las estrategias planificación de actividades, supresión de otras actividades y postergación de actividades; mientras que en los estudiantes pertenecientes a la adultez temprana (26-29 años) prefieren las estrategias supresión de otras actividades, postergación de actividades y acudir a la religión.

Finalmente, las estrategias de afrontamiento frente al estrés más utilizadas según el área en que realiza la práctica pre profesional se observó que los estudiantes que se encuentran en el área clínica se inclinan por las estrategias planificación de actividades, supresión de otras actividades y postergación de actividades; mientras que los estudiantes del área educativa optan por las estrategias apoyo social por razones instrumentales, búsqueda de apoyo social por razones emocionales y acudir a la religión; y los estudiantes pertenecientes al área organizacional suelen usar las estrategias afrontamiento activo, supresión de otras actividades y postergación de actividades.

Recomendaciones

Se sugiere que las personas encargadas de la formación de los practicantes pre profesionales de Escuelas de Psicología de cada universidad de Chiclayo, realicen en ellos la identificación de aquellos factores que los hacen vulnerables frente al estrés y como parte de su formación personal y profesional ofrezcan un programa preventivo que incluya diversas estrategias de afrontamiento al estrés mediante técnicas cognitivo conductuales como la técnica de relajación progresiva de Jacobson, técnicas de respiración, entrenamiento en inoculación de estrés, así también, exhortar a obtener estilos de vida saludable.

De igual forma, a los encargados de cada sede de prácticas se les sugiere la elaboración de actividades de salud mental, como la activación de los colaboradores mediante ejercicios de

pausas activas, técnicas de respiración, además brindar talleres y/o psicocharlas explicando el adecuado manejo de tiempos y la importancia de una correcta organización, con el fin de reforzar el desempeño de los practicantes y/o colaboradores de su institución.

Así mismo, se recomienda realizar trabajos de investigación que permitan correlacionar la variable estrategias de afrontamiento con otras variables como personalidad, bienestar psicológico, resiliencia e inteligencia emocional.

Referencias

- Calvarro, A. (2016). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento, y bienestar psicológico en jóvenes*. (Tesis de Licenciatura). Recuperado de <https://n9.cl/fsbvww>
- Carver, C. & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Revista Psychol*, (61), 679 – 704. Recuperado de <https://n9.cl/tdiq>
- Cassaretto, M. & Chau, C. (2016). Afrontamiento al estrés: Adaptación del cuestionario COPE en universitarios de Lima. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 42(2), 95-109. Recuperado de <https://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R42/Art9.pdf>
- De la Flor, L. (2018). La importancia de las prácticas pre profesionales en la transición al empleo. Un estudio en las ciudades capitales del Perú (GRADE). *Avance de investigación*, (33). Recuperado de <https://www.grade.org.pe/wp-content/uploads/AI33.pdf>
- Fierro, A. (2005). *Estrés, afrontamiento y adaptación*. Promolibro. Recuperado de <https://n9.cl/quoion>
- Folkman, S., Lazarus, R., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. & Gruen, R. (1986). Dynamics of stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/dd10/7bde32d2e1c8bde01dd1df17e698d39eeaf3.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. México D.F: McGraw-Hill Interamericana.
- Instituto de Integración. (2015). *Los porqués del estrés*. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/254195467/Estres-en-los-peruanos>
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Recuperado de <https://n9.cl/mzig6>
- Lévano, J. (2003). *El patrón de conducta de tipo A y tipo B y los estilos de afrontamiento al estrés en una muestra de personal militar*. (Tesis de maestría). Recuperado de <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/2729>
- Luna, J. (2018). *Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de prácticas pre-profesionales de ciencias de la salud, en un hospital público nivel II-I de la Lambayeque, agosto-diciembre, 2018*. (Tesis de licenciatura). Recuperado de <http://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/2107>
- Lunahuana, M. (2018). *Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad privada*. (Tesis de licenciatura). Recuperado de <https://n9.cl/l58af>
- Macías, A., Orozco, C., Valle, M., Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145. Recuperado de <https://n9.cl/b3a6>
- Martínez, V., Arenas, M., Paez, A., Casado, E., Ahumada, N., Cuello, S., ...Penna, F. (2005). La influencia de los estilos de Personalidad en la elección de estrategias de afrontamiento ante las situaciones de examen en estudiantes de 4° de Psicología de la UNSL. *Fundamentos en humanidades*, (2), 173-194. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2147168>

- Matalinares, M., Díaz, G., Ornella, R., Baca, D., Uceda, J., Yaringaño, J. (agosto, 2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista de investigación en Psicología*, 19(2), 123-143. Recuperado de <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/12894/11523>
- Moscoso, M. (2009). De la mente a la célula: Impacto del estrés en psiconeuroinmunoendocrinología. *Liberabit*, 15(2). Recuperado de <https://n9.cl/y5bmm>
- Niño, D. & Abunza, N. (2015). Relación entre dependencia emocional y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Psyconex*, 7(10), 145-197. Recuperado de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/23127/19039>
- Papalia, D., Wendkos, S. & Duskin, R. (2012). *Desarrollo humano*. México D.F., México. McGraw-Hill Companies.
- Piergiovani, L., Depaula, P. (2018). Estudio descriptivo de la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios argentinos. *Revista Mexicana de investigación educativa*, 23(17), 413-432. Recuperado de <https://n9.cl/1p1u>
- Scafarelli, L. & García, R. (2010). Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de Jóvenes Universitarios Uruguayos. *Ciencias Psicológicas*, 4(2), 165-175. Recuperado de <https://n9.cl/f1dv6>
- Triviño, Z. & Sanhueza, O. (octubre, 2005). Teorías y modelos con calidad de vida en cáncer y enfermería. *Aquichan*, 5(1), 20-31. Recuperado de <https://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/56/116>

Anexos**Anexo A****FICHA SOCIODEMOGRÁFICA**

Indique los datos que se les solicita

CORREO ELECTRÓNICO: _____

EDAD: _____

SEXO: Hombre – Mujer

ESTADO CIVIL: Soltero – Casado – Divorciado – Viudo

ÁREA EN QUE REALIZA LA PRÁCTICA PRE PROFESIONAL: Ps. Clínica – Ps.
Educativa – Ps. Organizacional

LLEVA OTROS CURSOS ACADÉMICOS: Sí – No

Anexo B**CUESTIONARIO ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS**

Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando enfrentan situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar qué cosas hace, piensa o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. No olvide responder todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas: Casi nunca hago esto, a veces hago esto, usualmente hago esto, hago esto con mucha frecuencia.

ENUNCIADO	Casi nunca hago esto	A veces hago esto	Usualmente hago esto	Hago esto con mucha frecuencia
1. Hago actividades adicionales para quitarme de encima el problema				
2. Trato de idear una estrategia sobre lo que debo de hacer				
3. Dejo de lado otras actividades para poder concentrarme en el problema				
4. Me fuerzo a mí mismo (a) a esperar el momento apropiado para hacer algo				
5. Le pregunto a personas que han tenido experiencias similares, qué hicieron				
6. Hablo de mis sentimientos con alguien				
7. Busco el lado bueno en lo que está sucediendo				
8. Aprendo a vivir con el problema				
9. Busco la ayuda de Dios				
10. Me molesto y doy rienda suelta a mis emociones				
11. Me rehúso a creer que eso ha sucedido				
12. Dejo de realizar intentos para conseguir lo que quiero				
13. Me dedico al trabajo o a otras actividades para no pensar en la situación estresante				
14. Concentro mis esfuerzos en hacer algo con respecto al problema.				
15. Hago un plan de acción				
16. Me concentro en tratar este problema y, si es necesario, dejo de lado otras cosas				
17. No hago nada hasta que la situación lo permita				
18. Trato de conseguir el consejo de alguien sobre qué hacer				
19. Trato de conseguir apoyo de amigos o parientes				
20. Intento ver el problema desde un punto de vista diferente, para hacerlo parecer más positivo				
21. Acepto que el hecho ha ocurrido y que no puede ser cambiado				

22. Pongo mi confianza en Dios				
23. Dejo salir mis sentimientos				
24. Me hago la idea de que nada ha ocurrido				
25. Dejo de intentar alcanzar mi meta				
26. Me voy al cine o veo televisión para pensar menos en eso				
27. Hago paso a paso lo que debe hacerse				
28. Pienso bastante sobre los pasos que debo seguir				
29. No me dejo distraer por otros pensamientos o actividades				
30. Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar demasiado rápido				
31. Hablo con alguien que pueda saber más de la situación				
32. Hablo con alguien sobre cómo me siento				
33. Aprendo algo de la experiencia				
34. Me acostumbro a la idea de que el hecho sucedió				
35. Intento encontrar consuelo en mi religión				
36. Siento que me altero mucho y expreso demasiado todo lo que siento				
37. Actúo como si no hubiese ocurrido				
38. Admito que no puedo lidiar con el problema, y dejo de intentar resolverlo				
39. Sueño despierto (a) con cosas distintas al problema				
40. Realizo acciones dirigidas a enfrentar el problema				
41. Pienso en cómo podría manejar mejor el problema				
42. Trato de evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos para enfrentar la situación				
43. Me controlo para no hacer las cosas apresuradamente				
44. Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto sobre el problema				
45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien				
46. Trato que mi experiencia me haga, o me lleve a madurar				
47. Acepto la realidad de lo sucedido				
48. Rezo más que de costumbre				
49. Me molesto y soy consciente de ello				
50. Me digo a mí mismo (a) "esto no es real"				
51. Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en solucionar un problema				
52. Duermo más de lo usual				

Anexo C**COEFICIENTE DE ALFA DE CRONBACH POR ESTRATEGIAS**

Estrategia de afrontamiento	Alfa de Cronbach
Afrontamiento activo	0.787
Planificación de actividades	0.814
Supresión de actividades	0.771
Postergación de actividades	0.606
Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales	0.799
Búsqueda de apoyo social por razones emocionales	0.905
Reinterpretación positiva y crecimiento	0.809
Aceptación	0.789
Enfocar y liberar emociones	0.787
Acudir a la religión	0.92
Negación	0.905
Desentendimiento conductual	0.921
Desentendimiento mental	0.89

Anexo D



CONSEJO DE FACULTAD
RESOLUCIÓN N° 424-2020-USAT-FMED
 Chiclayo, 17 de setiembre de 2020

Vista la solicitud virtual N° TRL-2020-7983 con fecha de evaluación 07 de setiembre de 2020 que adjunta el documento de aprobación emitido por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina del Proyecto de Investigación de la estudiante OTOYA CARRASCO CLAUDIA USSET, de la Escuela de Psicología. Asesor: Mgtr. Nelly Patricia Becerra Escate.

CONSIDERANDO:

Que esta investigación forma parte de las áreas y líneas de investigación de la Escuela de Psicología.

Que el proyecto de investigación denominado: **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE PRÁCTICAS PRE PROFESIONALES DE PSICOLOGÍA, CHICLAYO, AGOSTO - DICIEMBRE 2020**, fue aprobado por el Comité Metodológico de la Escuela de Psicología y el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina.

En uso de las atribuciones conferidas por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo;

SE RESUELVE:

Artículo 12.- Declarar aprobado el Proyecto de Investigación para continuar con el proceso de recolección de datos y finalización del mismo.

Artículo 29.- Disponer que la estudiante gestione ante las instituciones pertinentes las facilidades para la recolección de información.

Regístrese, comuníquese y archívese.




Irene Rangel Castro
 Lic. Irene Mercedes del Rocío Rangel Castro
 Secretaria Académica
 Facultad de Medicina


 Mgtr. Luis Enrique Jara Romero
 Decano (e)
 Facultad de Medicina

Anexo E

INFORME DE TESIS

INFORME DE ORIGINALIDAD

20%

INDICE DE SIMILITUD

19%

FUENTES DE
INTERNET

6%

PUBLICACIONES

8%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	tesis.usat.edu.pe Fuente de Internet	5%
2	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	2%
3	www.scielo.org.co Fuente de Internet	1%
4	es.scribd.com Fuente de Internet	1%
5	idoc.pub Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad Catolica de Trujillo Trabajo del estudiante	1%
7	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	1%
8	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	www.scribd.com Fuente de Internet	1%

Anexo F**Consentimiento para participar en un estudio de investigación
- ADULTOS -**

Instituciones : Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
 Investigadora : Claudia Lisset Otoy Carrasco
 Título : Estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de prácticas pre profesionales de Psicología, Chiclayo, agosto-diciembre, 2020.

Fines del Estudio:

Señor/Señora/Señorita, lo/a estamos invitando a participar en un estudio de investigación que tiene por finalidad determinar las estrategias de afrontamiento frente al estrés predominantes en los estudiantes de prácticas pre profesionales de Psicología. Las estrategias de afrontamiento frente al estrés son las conductas que se ejecutan para atenuar el posible daño de una situación de estrés.

Procedimientos:

Si usted acepta participar en este estudio se le pedirá que responda a las preguntas de un cuestionario que dura aproximadamente 15 minutos.

Riesgos:

No se prevén riesgos por participar en este estudio.

Beneficios:

Si lo desea se le informará de manera personal y confidencial los resultados que se obtengan.

Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole. Los costos del test y del programa serán cubiertos por el estudio y no le ocasionarán gasto alguno.

Confidencialidad:

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas serán codificadas usando un número de identificación que garantiza la confidencialidad. Si los resultados de este programa son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participan en este estudio. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

Uso de la información:

La información una vez procesada será eliminada.

Derechos del participante:

Si usted decide participar en el estudio, puede retirarse de éste en cualquier momento, sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor puede llamar a Claudia Lisset Otoy Carrasco al tel. 969444755.

Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité de Ética de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, escribiendo al correo electrónico comiteetica.medicina@usat.edu.pe

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo en que consiste mi participación en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Participante

Nombre:
DNI:

Fecha:

Investigador

Nombre: Claudia Lisset Otoy Carrasco
DNI: 72496253

Fecha:

Anexo G**BAREMOS**

	AA	PA	SOA	PSTA
25th percentile	25	27	20	20
50th percentile	30	32	25	25
75th percentile	35	35	28	28

	BASRI	BASRE	RPC	LA
25th percentile	20	20	28	15
50th percentile	25	23	30	18
75th percentile	30	30	33	25

	LN	AR	ELE	DC	DM
25th percentile	10	20	15	10	10
50th percentile	10	20	20	10	13
75th percentile	16	30	25	18	23