



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS  
"ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS DURANTE LA  
PANDEMIA POR COVID-19 EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO  
SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO BERNABÉ COBO - CUSCO,  
2021"

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN  
**Resiliencia, calidad de vida, y bienestar psicológico**

Presentado por:  
**Evelyn Yaniba Tongombol Rodriguez**  
**Yanet Vanesa Montañez Uman**

Tesis desarrollada para optar el Título Profesional de Licenciada en  
Psicología

Docente asesor:  
Dr. Bladimir Domingo Becerra Canales  
Código Orcid N°0000-0002-2234-2189

Chincha, Ica, 2021

**Asesor**

DR. BLADIMIR DOMINGO BECERRA CANALES

**Miembros del jurado**

-Dr. Edmundo Gonzáles Zavala

-Dr. William Chu Estrada

-Dr. Martín Campos Martínez

## **DEDICATORIA**

En el presente trabajo de grado va dedicado a mi madre por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad, a mis tíos or el apoyo incondicional y a Dios por todas las bendiciones.

**Evelyn**

En el presente trabajo de grado va dedicado a mi madre por estar siempre a mi lado y apoyarme en todo momento hasta lograr mis sueños y familiares por su apoyo incondicional.

**Vanesa**

## **AGRADECIMIENTOS**

En la presente investigación agradecemos a dios, por guiarnos en cada paso que hemos dado a lo largo de nuestra vida y por alcanzar cada una de nuestras metas trazadas.

Agradecemos al rector de la Universidad de Ica, Dr. Hernando Martín Campos Martínez, al decano de la facultad de ciencias de la salud Mg. Giorgio Aquije Cárdenas y a la Dra. Silvana Campos Martínez por su apoyo demostrado en el programa de titulación.

A nuestro asesor Doc. Bladimir Becerra Canales, por los valiosos aportes y conocimientos para el desarrollo y culminación de nuestro grado.

## RESUMEN

**Objetivo:** Identificar los estilos de afrontamiento al estrés durante la pandemia por COVID-19 en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo – Cusco, 2021.

**Metodología:** Estudio de tipo básica, de nivel descriptivo y de diseño no experimental transversal. La población estuvo conformada por 100 estudiantes y la muestra por 80 estudiantes. La técnica de recolección de datos fue la encuesta y el instrumento fue el cuestionario de modos de Afrontamiento del Estrés (COPE). El procesamiento de la información se realizó mediante uso de los estadísticos descriptivos.

**Resultados:** Los resultados evidencian que la mayoría hacen uso de acuerdo a las circunstancias el estilo basado en el problema en el 88.8%, seguido por el estilo dirigido a la emoción en 72.5% y pocas veces el estilo basado en la evitación en 50.0%. En cuanto a la dimensión estilos basados en el problema, los estilos de uso frecuente son: Postergación del afrontamiento con el 46.3%, Afrontamiento activo 33.8% y Planificación 33.0%. En la dimensión estilos basados en la emoción, los estilos de uso frecuente son: Acudir a la religión 41.3%, Búsqueda de soporte emocional 25.0% y Análisis de las emociones 23.8%. Y en la dimensión estilos basados en la evitación, los estilos más usados son: Distracción 36.3%, Negación 20.0% y Conductas inadecuadas 6.3%.

**Conclusiones:** Se ha identificado que el estilo de afrontamiento basado en el problema es el más usado por los estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo - Cusco, 2021.

**Palabras claves:** Estilos de afrontamiento al estrés, estudiantes.

## ABSTRACT

**Objective:** To identify the styles of coping with stress during the COVID-19 pandemic in students of the Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo - Cusco, 2021

**Methodology:** Basic type study, descriptive level and non-experimental cross-sectional design. The population consisted of 100 students and the sample of 80 students. The data collection technique was the survey and the instrument was the Coping with Stress Questionnaire (COPE). The information processing was carried out through the use of descriptive statistics.

**Results:** The results show that the majority use the style based on the problem according to the circumstances in 88.8%, followed by the style directed to emotion in 72.5% and rarely the style based on avoidance in 50.0%. Regarding the dimension styles based on the problem, the styles frequently used are: Postponement of coping with 46.3%, Active coping 33.8% and Planning 33.0%. In the emotion-based styles dimension, the styles frequently used are: Go to religion 41.3%, Search for emotional support 25.0% and Analysis of emotions 23.8%. And in the dimension styles based on avoidance, the most used styles are: Distraction 36.3%, Denial 20.0% and Inappropriate behaviors 6.3%.

**Conclusions:** It has been identified that the coping style based on the problem is the one most used by the students of the Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo - Cusco, 2021

**Keywords:** Stress coping styles, students.

## ÍNDICE GENERAL

	Pg.
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTOS .....	iv
RESUMEN .....	v
ABSTRACT .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	x
I. INTRODUCCIÓN .....	11
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	13
2.1. Descripción del problema .....	13
2.2. Pregunta de investigación general .....	14
2.3. Preguntas de investigación específicas.....	14
2.4. Objetivo general .....	15
2.5. Objetivos específicos.....	15
2.6. Justificación e importancia .....	16
2.7. Alcances y limitaciones del estudio.....	17
III. MARCO TEÓRICO .....	19
3.1. Antecedentes.....	19
3.2. Bases teóricas .....	24
3.3. Identificación de variables.....	27
IV. METODOLOGÍA .....	29
4.1. Tipo y nivel de investigación.....	29
4.2. Diseño de la investigación.....	29
4.3. Operacionalización de variables.....	30
4.4. Población – Muestra.....	30
4.5. Técnicas e instrumentos: validez y confiabilidad.....	32

4.6. Recolección de datos .....	33
4.7. Técnicas de análisis e interpretación de datos .....	34
V. RESULTADOS.....	36
5.1. Presentación e interpretación de resultados.....	36
VI. DISCUSIONES .....	49
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	51
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	54
ANEXOS .....	57
Anexo 1: Matriz de consistencia .....	58
Anexo 2: Matriz de operacionalización de variables.....	60
Anexo 3: Instrumento de medición .....	61
Anexo 4: Ficha de validación de instrumento de medición.....	63
Anexo 5: Base de datos .....	68
Anexo 6: Informe del TURNITIN.....	70



## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Distribución de la edad de los evaluados.....	36
Tabla 2: Distribución del sexo de los evaluados .....	37
Tabla 3: Distribución del estado civil de los evaluados .....	38
Tabla 4: Distribución de los estilos de afrontamiento al estrés .....	39
Tabla 5: Distribución de los estilos de afrontamiento dirigidos al problema .....	40
Tabla 6: Distribución de los estilos de afrontamiento dirigidos a la emoción .....	41
Tabla 7: Distribución de los estilos de afrontamiento dirigidos a la evitación.....	42
Tabla 8: Distribución de los estilos de afrontamiento al estrés según la edad de los evaluados .....	43
Tabla 9: Distribución de los estilos de afrontamiento según el sexo de los evaluados .....	45
Tabla 10: Distribución de los estilos de afrontamiento según el estado civil de los evaluados .....	47

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Distribución de la edad de los evaluados .....	36
Gráfico 2: Distribución del sexo de los evaluados.....	37
Gráfico 3: Distribución del estado civil de los evaluados .....	38
Gráfico 4: Distribución de los estilos de afrontamiento al estrés.....	39
Gráfico 5: Distribución de los estilos de afrontamiento dirigidos al problema.....	40
Gráfico 6: Distribución de los estilos de afrontamiento dirigidos a la emoción .....	41
Gráfico 7: Distribución de los estilos de afrontamiento dirigidos a la evitación.....	42
Gráfico 8: Distribución de los estilos de afrontamiento al estrés según la edad de los evaluados .....	44
Gráfico 9: Distribución de los estilos de afrontamiento según el sexo de los evaluados .....	46
Gráfico 10: Distribución de los estilos de afrontamiento según el estado civil de los evaluados .....	48

## I. INTRODUCCIÓN

La angustia, el estrés y el temor es una forma natural de responder ante los acontecimientos de amenaza, a situaciones nuevas y de dificultades. Estos momentos son normales porque toda persona sin excepción alguna manifiesta estos estados anímicos más aun en estos tiempos de pandemia por COVID -19.

La pandemia por COVID - 19. ha generado miedo y preocupación en la población general, esta situación se agrega al cambio continuo de la vida cotidiana con el fin de cuidarse a sí mismo y no padecer el virus. Ser desempleado, estar distanciado físicamente, escaso contacto físico con las personas significativas, trabajar y estudiar desde casa nos obliga a afrontar adecuadamente cuidando nuestro bienestar tanto psicológico y físico.

Asimismo, estas situaciones estresantes no solo es un tema personal o individual sino, también influye mucho el bienestar público. Esto lo remarca la Organización Mundial de la Salud en el año 2020, expresando que la pandemia por COVID -19. Está afectando a todos los países, en lo personal ocasionando estrés o alteraciones mentales y/o físicos, y en lo organizacional causando ausentismo laboral, disminución de la producción e ingresos económicos, etc.

El estrés la padece cualquier persona sin distinción alguna, además de que está presente desde el nacimiento hasta la muerte, se puede originar en cualquier momento y ámbito (personal, familiar, laboral, académico) ante una situación nueva, difícil y amenazante.

A nivel académico, los estudiantes se enfrentan en ambientes desconocidos para ellos, por la exigencia de los profesores, de la institución donde se forman y el esfuerzo que esto demanda, los cuales deben ser afrontados satisfactoriamente para el desarrollo personal y profesional.

De esta forma, es imprescindible examinar cómo los estudiantes enfrentan una situación estresante, ya que existen dos formas: una que

permite de adaptación del estudiante al ámbito educativo, generar el bienestar psicológico del estudiante, incrementa los niveles de su calidad de vida, y el otro que abre paso a trastornos mentales y físicos. Así, la institución de educación superior podrá intervenir y desarrollar talleres en el bienestar estudiantil empleando los estilos funcionales ante las demandas o exigencias del medio (Morales R, 2018).

Por tal motivo, el presente estudio se realiza con el objetivo de averiguar el uso frecuente de un determinado estilo para enfrentar las situaciones estresantes durante la pandemia por covid-19 en los estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo - Cusco, 2021.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 2.1. Descripción del problema

La historia dio a conocer que la palabra estrés procede del término latino "*stringere*". Este término significa opresión o comprimir. Desde entonces, muchos investigadores lo han abordado desde diferentes puntos de vista, percibida como aquellas respuestas que tiene el individuo ante cualquier situación nueva o amenazante. Estas respuestas, tal como menciona en su investigación González P. y González R. es "la reacción del organismo de la persona a las presiones físicas o psicológicas que el medio interno o externo imponen" (2005, p. 45).

Por su parte el investigador Acosta (2011) la considera a aquellas reacciones del cuerpo ante acontecimientos problemáticas o dificultosas, estas reacciones están acompañadas de emociones (activadores de muchos sistemas) que preparan a la persona a afrontar o evitar la situación estresante.

En el área de la educación, los estudiantes se encuentran en una serie de permutas continuamente, cambios que ameritan muchos esfuerzos para poder adaptarse satisfactoriamente al medio. Tal es así que, según De Vera en el año 2004, manifiesta que los eventos estresantes son estímulos que generan reacciones del organismo a nivel físico como psicológico. Esto obliga en la persona emplear una serie de estilos para poder afrontar o evitar la amenaza.

Además los datos que muestra el Instituto Nacional de estadística e Informática en el año 2018, más del 60% alumnos culminaron los estudios secundarios y les toca ingresar a instituciones de nivel superior; por otra parte, es preocupante que más del 70% de los alumnos que cursan el nivel superior abandonan en los dos primeros años por diferentes los estudios superiores durante los dos primeros años debido a diversos factores, uno de ellos la pandemia por COVID-19 y el temor que genera esta situación.

Según Barraza, en el año 2006, refiere que los estudiantes, ante esta situación estresante deben poner suficiente esfuerzo para sobre llevar las demandas del medio no solo con los componentes cognitivos, sino a través de las acciones o comportamientos más adecuadas para minimizar los niveles de estrés. Los estilos adecuados demandan mucho esfuerzo a nivel mental, los cuales ayudan enfrentar los acontecimientos problemáticos, así como lo manifiesta Carver en el año 1997.

De esta forma, en nuestro país, los diferentes estudios abordados sobre el estrés, incluye las formas de afrontamiento del estudiante del nivel superior. Por todo lo que se dijo anteriormente, el presente estudio de investigación pretende describir e identificar las estrategias de afrontamiento al estrés más utilizadas por los estudiantes del Instituto Superior Pedagógico privado Bernabé Cobo ubicado en el departamento del Cusco, por lo que nace las siguientes preguntas de investigación.

## **2.2. Pregunta de investigación general**

¿Cuáles son los estilos de afrontamiento al estrés durante la pandemia por COVID-19 en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo – Cusco, 2021?

## **2.3. Preguntas de investigación específicas**

### **2.3.1. Pregunta específica 1**

¿Cuáles son los estilos de afrontamiento basados en el problema durante la pandemia por COVID-19 en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo – Cusco, 2021?

### **2.3.2. Pregunta específica 2**

¿Cuáles son los estilos de afrontamiento basados en la emoción durante la pandemia por COVID-19 en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo – Cusco, 2021?

### **2.3.3. Pregunta específica 3**

¿Cuáles son los estilos de afrontamiento basados en la evitación durante la pandemia por COVID-19 en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo – Cusco, 2021?

## **2.4. Objetivo de investigación general**

Identificar los estilos de afrontamiento al estrés durante la pandemia por COVID-19 en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo – Cusco, 2021.

## **2.5. Objetivos de investigación específicos**

### **2.5.1. Objetivo específico 1**

Identificar los estilos de afrontamiento basados en el problema durante la pandemia por COVID-19 en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo – Cusco, 2021.

### **2.5.2. Objetivo específico 2**

Identificar los estilos de afrontamiento basados en la emoción durante la pandemia por COVID-19 en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo – Cusco, 2021.

### **2.5.3. Objetivo específico 3**

Identificar los estilos de afrontamiento basados en la evitación durante la pandemia por COVID-19 en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo – Cusco, 2021.

## **2.6. Justificación e importancia**

### **2.6.1. Justificación**

En cuanto a lo teórico, permite entender los resultados y descubrimientos que permitan desarrollar el conocimiento actual sobre el tema de la variable, en particular los estilos de afrontamiento al estrés en los estudiantes. Con la finalidad de identificar los estilos de afrontamiento al estrés más empleados durante la pandemia por COVID-19 en alumnos del Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo del departamento del Cusco. Asimismo, es de gran utilidad estudiar las dimensiones, aportando información relevante. Por otro lado, este estudio procura aportar conocimiento científico a la sociedad en general, más aún en el ámbito educativo, organizacional. Familiar, social, interpersonal y en el ámbito psicológico.

En cuanto a lo práctico, se aporta evidencias que generen iniciativa para diseñar medios de intervención y prevención, que promuevan la práctica de las formas y maneras de afrontar las diversas situaciones que se dan día a día, asimismo, utilizar ciertas estrategias de afrontamiento para manejar la estabilidad temporal y situacional, provocada por distintas causas, así como, la emoción, conducta, de manera individual, en la parte social, en lo académicos, familiares, etc. Por ello, se logrará utilizar estrategias o métodos para manejar y mejorar los estilos de afrontamientos dentro de dicho instituto superior



La realización del presente estudio ofrece ilustraciones y cuadros estadísticos con el fin de interpretar los resultados hallados. Además de que esta investigación aportará a futuras investigaciones porque no existen aún estudios nivel local que consideren las variables.

### **2.6.2. Importancia**

Hoy en la actualidad, es muy importante que los estudiantes de instituciones de educación superior, en particular el Instituto Superior Pedagógico privado Bernabé Cobo ubicado en el departamento del Cusco, sepa enfrentar y adaptarse a diferentes situaciones problemáticas. Pero si ocurre de lo contrario se creará desventajas en los estudiantes y corren el riesgo de sufrir estrés, ansiedad u otras enfermedades de índole psicológico o fisiológico, o en el peor de los casos, intentar solucionarlo con acciones dañinas como las sustancias psicoactivas.

Con esta finalidad, se pretende a investigar sobre los estilos de afrontamiento al estrés en el instituto superior pedagógico privado Bernabé Cobo ubicado en el departamento del Cusco en el año 2021, y de esta forma, conocer de cómo los estudiantes afrontan las situaciones nuevas en la institución y qué estilo hacen uso en tiempos de pandemia por COVID-19.

### **2.7. Alcances y limitaciones del estudio**

La presente tesis tiene como alcance al instituto superior pedagógico privado Bernabé Cobo - Cusco; se cuenta con un total de 100 estudiantes de dicha institución educativa. En este estudio se plantea determinar los estilos de afrontamiento al estrés más usados durante la pandemia por COVID-19 en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo- Cusco.

El presente trabajo investigativo, presenta las siguientes limitaciones: una de ellas está relacionado con los antecedentes de la variable, ya que son escasos los estudios realizados a nivel local.

### **III. MARCO TEÓRICO**

#### **3.1. Antecedentes**

##### **3.1.1. Internacionales**

En España, Salavera, C. y Usán, P. (2017). realizaron un estudio sobre la “Repercusión de las estrategias de afrontamiento de estrés en la felicidad de los alumnos de secundaria.” Cuyo objetivo fue describir las estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes en las distintas situaciones de estrés. Para ello, se contó con 1.402 estudiantes del nivel secundaria de ambos sexos. Entre los resultados más resaltante se tiene que los estudiantes del sexo masculino emplean más los estilos de evitación. Y llegó a las siguientes conclusiones: ambas variables de estudio esta relacionadas de forma positiva, a mayor uso de estrategias productivas mayores niveles de felicidad.

En Chile, González L y Torres G (2017), Realizaron su estudio sobre “Estrategias de afrontamiento al estrés en tres grupos de estudiantes de la universidad de Chile: deportistas seleccionados, deportistas aficionados y alumnos inactivos.” Por lo cual, plantearon comparar los estilos de afrontamiento al estrés en los deportistas antes mencionados. Se contó con 60 participantes. Se utilizó el diseño no experimental transversal. De acuerdo a los resultados obtenidos, emplean la estrategia reestructuración mental, es decir, elaboran y hacen uso de estilos que ayudan a disminuir los estresores, los cuales son significativamente diferentes en los tres grupos de estudiantes.

En Ecuador, Espinoza, A., Guamán, M. y Sigüenza, W. (2018). Realizaron su estudio sobre “Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la ciudad de

Cuenca”. Se asumió un enfoque cuantitativo, no experimental, descriptivo y transversal. Dicho estudio tuvo como objetivo asociar los perfiles de estilos de afrontamiento con las variables sexo y las etapas del ciclo vital de los adolescentes. La población estuvo conformada por 18 777 participantes comprendidas entre 16 y 19 años de edad de los cuales fueron seleccionadas intencionalmente a 1 001 estudiantes. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario para medir las estrategias de afrontamiento en adolescentes. Como resultado fundamental se obtuvo que el 54% prefiere relajarse que afrontar, el 52% opina enfrentar de la mejor manera y el 50% prefiere el esfuerzo y la superación, además, existe un 50% que emplea la estrategia disfuncional denominado preocuparse. Se llegó a la conclusión que las estrategias más usadas son los que se basan en la solución de dificultades.

En España, Morales R, (2018), Realizó su estudio denominado “Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes Universitarios”. Como objetivo planteó examinar las estrategias de afrontamiento empleadas por jóvenes universitarios de España. En dicho estudio se contó con 169 jóvenes estudiantes de educación. Para medir la variable de estudio se empleó las estrategias de afrontamiento del estrés. Entre los resultados significativos se tiene que: las estrategias más empleado por los estudiantes son los que se basan en la solución del problema, concluyendo que los resultados encontrados ayudan a tomar conciencia y tomar acciones necesarias sobre las estrategias de afrontamiento del estrés en los estudiantes españoles del nivel superior.

En Chile, Rodríguez F, Maury-S, y otros (2020), denominaron su investigación “Estrés académico y

estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile.” Realizado con el fin de determinar la relación entre ambas variables. Para ello, utilizó un estudio transversal-analítico en una institución del nivel superior, también utilizó la estadística descriptiva e inferencial. Entre los resultados más significativos de la investigación fue: en la mayoría de los evaluados el estresor es la sobrecarga de trabajos. La estrategia denominada reevaluación positiva es una de las estrategias más empleadas por los estudiantes de enfermería, mientras que el resto de las carreras prefieren la búsqueda de apoyo social. Se concluye que el estrés académico y sus estrategias de afrontamiento en los evaluados identifican como estresor la exigencia académica sin importar las diferencias de uso de las estrategias de afrontamiento al estrés.

### **3.1.2. Nacionales**

Valdez R, (2018), realizó su investigación denominada “Estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes con buena y mala percepción del clima social familiar en una institución educativa pública de Lima sur”. Dicho estudio fue cuantitativo y de diseño trasversal correlacional con muestreo no probabilístico intencional. Asimismo, se planteó identificar los estilos de afrontar al estrés en estudiantes con buena o mala opinión del clima familiar; para ello se contó con una muestra de 400 alumnos de la institución educativa. Los resultados mostraron que los estilos de afrontamiento más utilizados son la búsqueda de apoyo, sentimientos de culpa y evadir el problema; a su vez, que más del 55% de los evaluados opinan pésimo clima familiar. Se llegó a la conclusión de que existe relación significativa y positiva entre las dos variables

Poquioma R, (2019), hizo su estudio sobre “Estrategias de afrontamiento al estrés en tres compañías del cuerpo general de bomberos voluntarios del Perú según variables sociodemográficas en Lima, 2019”. Tuvo como finalidad determinar si existen las diferencias en las estrategias de afrontamiento al estrés en tres compañías del cuerpo general de bomberos voluntarios del Perú. La población estuvo conformada por 349 integrantes. Es una investigación básica de naturaleza descriptiva comparativa con enfoque cuantitativo no experimental. El instrumento empleado fue el Cuestionario de Afrontamiento al estrés. Los resultados encontrados evidencian que no existen diferencias significativas en la variable estrategias de afrontamiento en los tres grupos con las variables sociodemográficas, concluyendo que no existen diferencias entre las variables sociodemográficas.

Concha H, Fuerte M; Castro y Izaguirre T, (2020), Dependencia emocional y modos de afrontamiento al estrés en mujeres víctimas de violencia infligida por la pareja. Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, Trujillo. La presente investigación tuvo como objetivo establecer la relación entre la dependencia emocional y los modos de afrontamiento al estrés en mujeres que fueron víctimas de violencia. La muestra estuvo conformada por 215 mujeres. Los resultados encontrados evidenciaron que no existe una relación significativa entre la dependencia emocional y los modos de afrontamiento al estrés en las mujeres víctimas de violencia infligida por la pareja. Por otra parte, las evaluadas hacen uso dependiendo de las circunstancias de los siguientes estilos de afrontamiento: afrontar activamente, planificar y postergar el afrontamiento, y muy pocas veces emplean el estilo suspender otras actividades, negar el problema y acciones negativas.

Maldonado F, y Muñoz C, (2019), elaboraron una investigación denominada “Estrés académico y modos de afrontamiento del estrés en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este”. Tuvo como objetivo encontrar si existe relación significativa entre el estrés académico y los modos de afrontamiento del estrés en los alumnos. El diseño de la investigación fue no experimental, de corte transversal y de enfoque cuantitativo. Muestra compuesta por 292 alumnos del nivel superior. Los resultados obtenidos dieron a conocer que el estrés académico no tiene relación significativa con los modos de afrontamiento del estrés, concluyendo de tal forma que no existe relación entre estrés académico y modos de afrontar el estrés dirigidos al problema y a la emoción porque, estos mismos están determinados por factores individuales como del medio que rodea.

Elme Chauca, (2018), realizó su estudio titulado “Inteligencia emocional y modos de afrontamiento del estrés en padres de hijos con habilidades diferentes del Centro Ann Sullivan del Perú, Lima”. Dicho estudio tuvo el propósito de hallar la asociación entre inteligencia emocional y los modos de afrontamiento del estrés en padres de hijos con habilidades diferentes. Investigación de tipo cuantitativa, de diseño no transversal correlacional. Muestra compuesta por 47 participantes. Las herramientas de recogida de datos fueron los cuestionarios de Inteligencia Emocional de ICE – BARON adaptando por Nely Ugarriza y Modos de Afrontamiento del estrés. Se llegó a la conclusión de que no existe relación alguna entre las variables de estudio.

### **3.1.3. Regional – local**

A nivel local, aún no se han realizado estudios sobre el tema de investigación.

## **3.2. Bases teóricas**

### **3.2.1. Estilos de afrontamiento**

En este apartado, se profundizará el estudio de los estilos de afrontamiento al estrés, es decir, cómo una persona determinada emplea los mecanismos ya sean cognitivos o conductuales para enfrentar el estrés, ya que todas las personas sin excepción alguna están expuestas a una serie de acontecimientos nuevos o problemáticos. Para ello, primero definamos a qué se refiere con el término de afrontamiento.

Los primeros en investigar el término afrontamiento, se le acuña a Lazarus y Folkman en el año 1986, quienes la consideraron como las reacciones del organismo para aminorar una situación nueva o problemática. De esta forma, el afrontamiento y el estrés están estrechamente ligada, es decir, los recursos internos de la persona o situacionales interfieren en la adaptación satisfactoria o no al medio.

#### **Perspectivas del afrontamiento**

Teoría El estudio del afrontamiento ha ido desarrollándose a través de la historia, así se tienen las siguientes:

Perspectiva desde la psicología dinámica y de los rasgos (como máximo exponente de esta teoría se tiene a Freud): desde este punto de vista, el afrontamiento se la conoce como un mecanismo de defensa, el individuo que pretende defenderse o protegerse de las demandas de los impulsos predominada por el placer, y cuando se logra controlar estas fuerzas inconscientes se genera una adaptación a la realidad (Moos R., 2010).



Desde la perspectiva del ABC (antecedente, conducta, consecuente), Lazarus y Folkman en el año 1986, aportaron mucho al estudio del afrontamiento, a diferencia de la teoría anterior de los rasgos, introdujeron y prestaron atención a las situaciones y cómo estas generaban respuestas en el organismo, consideraron al afrontamiento como el proceso de la interacción entre el medio, la persona y la respuesta o reacción del mismo. Además, dan lugar a la valoración que la persona hace de la situación estresante, en otras palabras, el afrontamiento es una conducta o respuesta ante acontecimientos estresantes que requieren esfuerzos mentales.

A partir de estas teorías se han planteado tres formas de afrontamiento con la finalidad de minimizar los estresores (Carver et al., 1989):

- Los estilos que están centrados en la solución de la situación estresante: estas se dirigen a emplear los esfuerzos cognoscitivos y modifica las situaciones amenazantes con el fin de dominarla.
- Los estilos que se centran en las emociones: no pretenden modificar las situaciones estresantes, solo contener la tensión generadas por el estrés con el fin de relajarla, acertar o evitar el problema.

Desde la perspectiva de los cinco grandes de la personalidad desarrolladas a partir de la teoría de los rasgos, las concepciones del afrontamiento se reformularon. Resaltaron más el papel de la personalidad, porque un determinado tipo de personalidad emplean una serie de

estrategias diferentes a los otros. (Guevara, Hernández y Flores, 2001).

### **Afrontamiento y salud**

En el aparatado anterior se pudo observar a grandes rasgos sobre las teorías del afrontamiento, donde algunos hacían referencia de que en el afrontamiento existen unos estilos o estrategias más adaptativas que otros. Esto ha generado el desarrollo de estudios relacionados a los estresores con la salud mental: indagando sobre la contenido, intensidad y duración, la percepción que tiene la persona del estresor (un reto, una amenaza o pérdida). La organización mundial de la salud (2020) manifiesta que evitar las situaciones estresantes está ligada a síntomas psicológicas sin importar en la etapa que se encuentre. En cambio, los estilos que están dirigidos a la solución del problema contrarrestan a los síntomas ansiosos, alivia a la angustia y preocupación. Aún más, el uso desproporcionado de un estilo o estrategia de afrontamiento, el uso rígido o poco flexible de un estilo, la persona es más vulnerable a enfermedades de índole psicológico.

Dimensiones de los estilos de afrontamientos al estrés según Carver et. Al. (1989):

Estilos de afrontamiento orientado a la solución del problema: esta forma de afrontar el problema es la más adecuada y adaptativa porque pretende modificar la situación. Existen cinco formas:

- I. Enfrentar directamente.
- II. Planificar el afrontamiento.
- III. Enfocarse en el problema suspendiendo otras actividades.

IV. Postergar el problema.

V. Buscar apoyo.

Estilos de afrontamiento orientado a la contención emocional: este estilo, aunque no pretende modificar la situación, tiene como finalidad de aceptar el problema o relajar a la persona. También se conforma por cinco estilos:

VI. Buscar el soporte emocional.

VII. Reinterpretar favorablemente el problema

VIII. Aceptar el problema.

IX. La religión.

X. Evaluar las emociones.

Estilos de afrontamiento orientado a la evitación del problema: **es un estilo que no ayuda a la persona a enfrentar una situación estresante, es una forma disfuncional de enfrentar el problema.** Se tienen tres estilos:

XI. Negar el problema experimentado.

XII. Comportamiento inadecuado.

XIII. Distraerse frente al problema.

### 3.3. Identificación de variables

Variable de interés:

- Estilos de afrontamiento al estrés

Variables de caracterización:

- Edad

- Sexo
- Estado civil

## **IV. METODOLOGÍA**

### **4.1. Tipo y nivel de investigación**

#### **4.1.1. Tipo de Investigación**

El tipo de investigación según su finalidad simple o pura, tal como manifiesta Godoy (2018), porque no se manipula la variable, solo se describen con el propósito de extender los conocimientos científicos. El presente estudio se encuentra dentro de la investigación simple o pura.

#### **4.1.2. Nivel de investigación**

Según Hernández y otros (2014) refiere que el nivel de investigación descriptivo ocurre cuando solo se cuenta con una o más variable a investigar con el objetivo de describirlos. En este caso el presente estudio es de tipo descriptivo.

### **4.2. Diseño de la investigación**

De acuerdo a Hernández y otros (2014), en un diseño de investigación no experimental de corte transversal, las variables de estudio no se manipulan y se recolectan los datos en un solo tiempo. Por tanto, la presente investigación, presenta un diseño no experimental de corte transversal, tal como se muestra a continuación:

**M - O**

Donde:

M: Muestra.

O: Observación de la variable de investigación: estilos de afrontamiento al estrés

### 4.3. Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL	ESCALA
Estilos de afrontamiento al estrés	Son formas de enfrentar una situación estresante, es decir, cómo una persona reacciona ante una situación nueva o problemática (Carver, 1989)	Estilos de afrontamiento el estrés basado en el problema	Afrontamiento activo: 1;14;27;40	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pocas veces emplea</li> <li>• Depende de las circunstancias</li> <li>• Forma frecuente</li> </ul>	Ordinal
			Planificación: 2;15;28;41		
			Suspensión de otras actividades: 3;16;29;42		
			Postergación del afrontamiento: 4;17;30;43		
			Búsqueda de apoyo el social: 5;18;31;44		
		Estilos de afrontamiento el estrés basado en la emoción	Búsqueda de soporte emocional: 6;19;32;45		
			Reinterpretación positiva y desarrollo personal: 7;20;33;46		
			Aceptación del problema: 8;21;34;47		
			Religión: 9;22;35;48		
			Analizar las emociones: 10;23;36;49		
		Estilos de afrontamiento el estrés basado en la evitación	Negación del problema: 11;24;37;50		
			Conductas inapropiadas: 12;25;38;51		
			Distracción: 13;26;39;52		

### 4.4. Población – Muestra

#### 4.4.1. Población

La población del presente estudio está conformada por 100 estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo. – Cuzco, 2021.

#### 4.4.2. Muestra

Para determinar el tamaño de la muestra del presente estudio, se emplea la siguiente fórmula para poblaciones finitas con 95% de confianza y un Nivel de significancia de 0.05:

$$n = \frac{Z^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{(N-1) \cdot E^2 + Z^2 \cdot P \cdot Q}$$

Dónde:

Tamaño de la población	N	100
Error Alfa	E	0.05
Nivel de Confianza	1- $\alpha$	0.95
Z de (1- $\alpha$ )	Z (1- $\alpha$ )	1.96
Proporción esperada	P	0.50
Complemento de p	Q	0.50
Precisión	D	0.05
Tamaño de la muestra	n	80

El resultado de la operación fue de 80, siendo el tamaño de la muestra o los sujetos que son evaluados. Además, se ha empleado, un diseño muestral probabilístico porque de los 100 estudiantes fueron seleccionadas de forma aleatoria a 80, con la finalidad de que toda la población tenga la misma probabilidad de ser seleccionado para ser evaluado.

## **4.5. Técnicas e instrumentos: validez y confiabilidad**

### **4.5.1. Técnicas de recolección de datos**

Las técnicas de recolección de datos se realizan de acuerdo a los objetivos planteados, por esta razón, en el presente estudio se emplea la técnica denominada encuesta.

### **4.5.2. Instrumentos de recolección de datos**

El instrumento denominado “Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Stréss” (COPE) de Carver (1989). Fue adaptado por Casuso (1996) en población universitaria de Lima. Además, el instrumento fue adaptado por los investigadores y sometido a los siguientes procedimientos de validación:

Validación por jueces o de Delfos. El instrumento fue sometido a un grupo interdisciplinario de jueces integrado por:

1. Una profesional con Grado de Magister en Psicología Educativa en la Universidad Cesar Vallejo.
2. Una profesional con Grado de Magister en ciencias psicología clínica – educativa, infantil y adolescencia.
3. Un profesional con Grado de Licenciado en la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.

Para obtener una opinión parametrada de las necesidades en esta fase de validación, se le proporcionó una Lista de Cotejo, para que los jueces evalúen los ítems uno por



uno en los siguientes criterios de: instrucciones, diseño del instrumento, número de variables, preguntas coherentes a la variable, preguntas coherentes a la dimensión/ indicador número de alternativas a la pregunta, alternativas coherentes a la pregunta y lenguaje claro y preciso (ver Anexo 4)

**Prueba piloto.** Se tomó un grupo de 30 personas entre las edades de 18 a 45 años, se empleó previamente la encuesta para su análisis y comunicación de cualquier defecto metodológico, así como dificultades en la interpretación de las preguntas, la redacción de los ítems y teniendo en cuenta las sugerencias y opiniones de los encuestados.

**Confiabilidad.** Para establecer la consistencia interna de la escala del instrumento se empleó el coeficiente de Crombach, los valores obtenidos fueron altos; el área empleando en la prueba estadística “r” de Pearson lo que demuestra que los ítems son altamente estadísticamente significativos, lo que demuestra su validez de constructo.

Para probar la confiabilidad del instrumento se aplicó la prueba estadística Alfa de Crombach, encontrando que la prueba es homogénea

#### **4.6. Recolección de datos**

La recolección de los datos, se realiza mediante el empleo de la técnica de la encuesta para recolectar los datos de los estilos de afrontamiento al estrés. Para la recolección de datos se sigue los siguientes pasos: primero se envía un oficio presentando a los investigadores y dando a conocer el título de la investigación y el cuestionario a usar, segundo, se aplican las pruebas de los modos de afrontamiento del estrés a los estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Bernabé Cobo ubicado en el departamento del Cusco del presente año.

#### **4.6.1. Técnicas de recolección de datos**

En el presente trabajo se emplea la técnica de la encuesta que va acorde a los objetivos planteados de la investigación. Para ser viable esta investigación se sigue el siguiente procedimiento: primero se presenta una carta de presentación al director de la Instituto Superior Pedagógico Bernabé Cobo solicitando el permiso y autorización para realizar la investigación y su respectiva aplicación de los cuestionarios; una vez aprobado, se procede con la aplicación del cuestionario a los estudiantes.

#### **4.6.2. Instrumentos de recolección de datos**

El instrumento que se empleó en el presente trabajo es el cuestionario Afrontamiento al Estrés, este cuestionario está constituido por enunciado de tipo dicotómico (SÍ y NO) relacionados con el objetivo a alcanzar.

El procedimiento a seguir para la recolección de datos serán los siguientes: ya que es indispensable y fundamental contar o elegir instrumentos confiables que permitan recolectar datos y ser posteriormente analizados y valorados de acuerdo a los criterios de evaluación. Una vez elegido el instrumento adecuado, se realiza la validación de los cuestionarios mediante el método Opinión de Expertos. Posteriormente, en comunicación del encargado del instituto, se evalúa los instrumentos de forma virtual, debido a las situaciones de la pandemia, a los estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Bernabé Cobo ubicado en el departamento del Cusco del presente año.

#### **4.7. Técnicas de análisis e interpretación de datos**

En la presente investigación, se hace uso de medios estadísticos con el objetivo de procesar, organizar y analizar los datos hallados en los instrumentos aplicados. Y finalmente, se

procesarán los datos en el Microsoft Excel y el software de “Statistical Package for the Social Sciences”.

Mediante estas técnicas de análisis e interpretación de los datos se sigue el siguiente proceso:

- Elaboración de las tablas de frecuencias relativas y absolutas de acuerdo a la finalidad que se persigue.
- Elaboración de gráficos que ilustren las tablas.
- Elaboración de las discusiones comparando y analizando los resultados con los antecedentes y las bases teóricas.

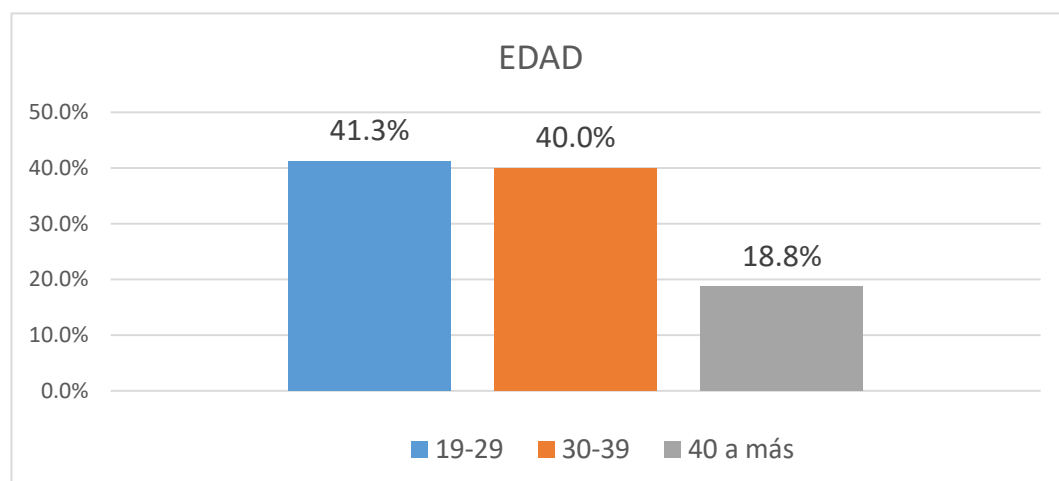
## V. RESULTADOS

### 5.1. Presentación e interpretación de resultados

**Tabla 1: Distribución de la edad de los estudiantes**

EDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
19-29	33	41.3
30-39	32	40.0
40 a más	15	18.8
TOTAL	80	100.0

**Gráfico 1: Distribución de la edad de los estudiantes**

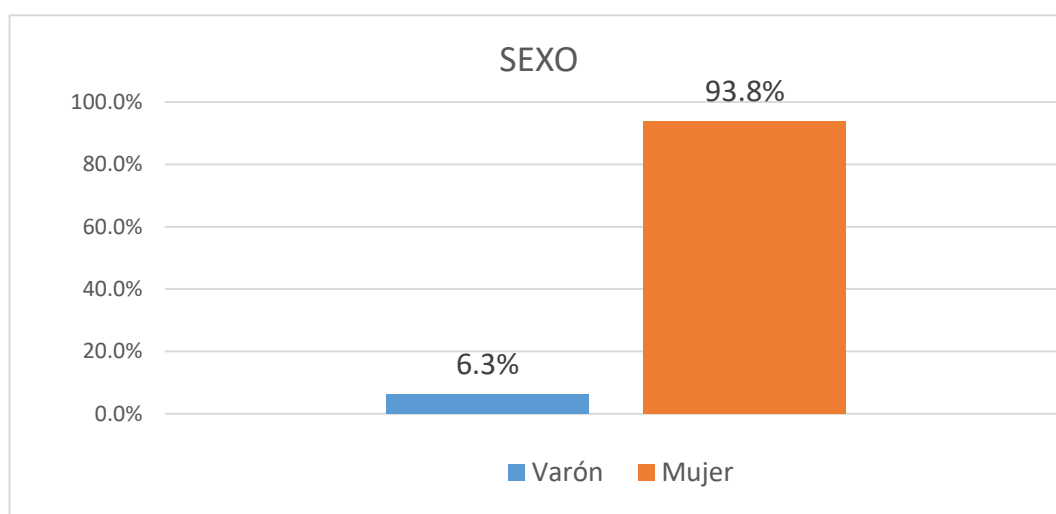


En la tabla y gráfico 1 se evidencia la distribución que la edad de los estudiantes evaluados, donde el 41.3% (33/80) se encuentran entre las edades de 19 y 29 años, el 40.0% (32/80) entre las edades de 30 y 39 años y el 18.8% (15/80) de 40 años a más.

**Tabla 2: Distribución del sexo de los evaluados**

SEXO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Varón	5	6.3
Mujer	75	93.8
TOTAL	80	100.0

**Gráfico 2: Distribución del sexo de los evaluados**

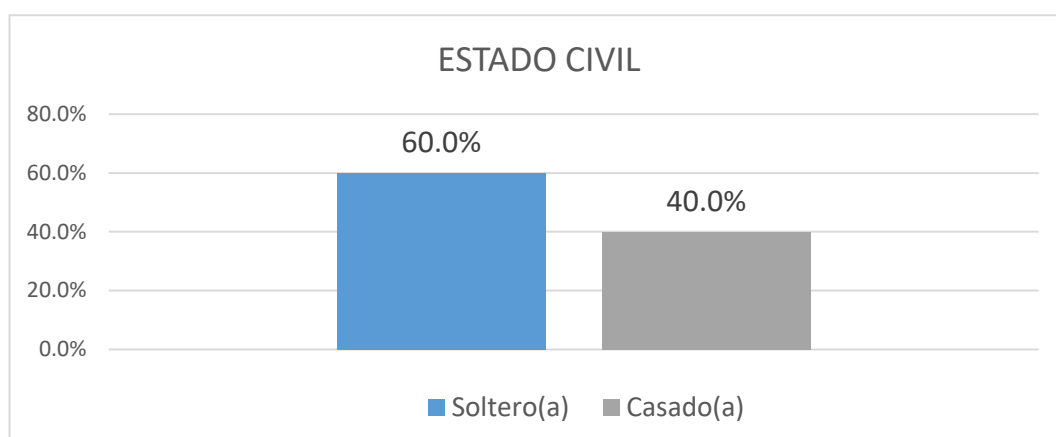


En la tabla y gráfico 2 se evidencia el sexo de los estudiantes evaluados, donde el 6.3% (5/80) son del sexo varón y el 93.8% (75/80) del sexo mujer, siendo la mayoría de los evaluados.

**Tabla 3: Distribución del estado civil de los evaluados**

ESTADO CIVIL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Soltero(a)	48	60.0
Casado(a)	32	40.0
TOTAL	80	100.0

**Gráfico 3: Distribución del estado civil de los evaluados**

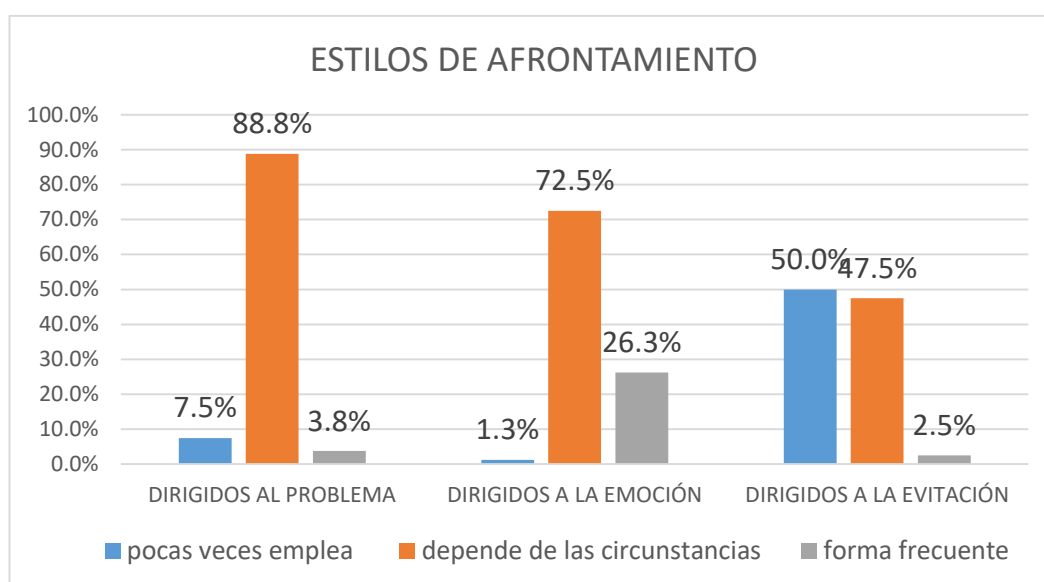


En la tabla y gráfico 3 se evidencia el estado civil de los estudiantes evaluados, donde el 60.0% (48/80) refieren ser soltero(a) y el 40.0% (32/80) refieren ser casado(a).

**Tabla 4: Distribución de los estilos de afrontamiento al estrés**

	ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS					
	Dirigidos al problema		Dirigidos a la emoción		Dirigidos a la evitación	
	F	%	F	%	F	%
Pocas veces emplea	6	7.5	1	1.3	40	50.0
Depende de las circunstancias	71	88.8	58	72.5	38	47.5
Forma frecuente	3	3.8	21	26.3	2	2.5
TOTAL	80	100.0	80	100.0	80	100.0

**Gráfico 4: Distribución de los estilos de afrontamiento al estrés**



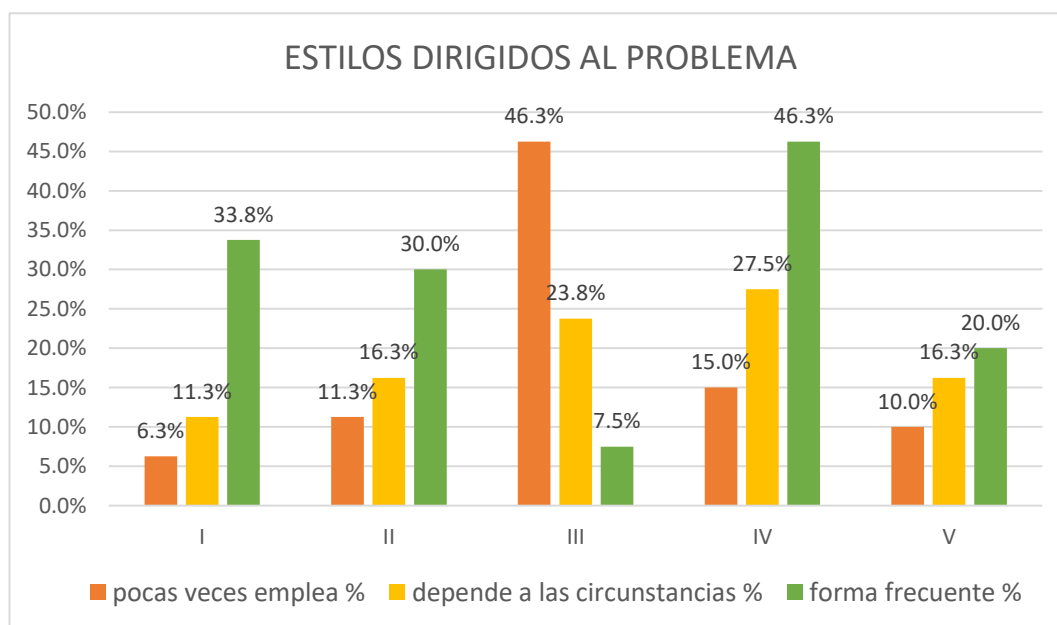
En la tabla y gráfico 4 se evidencia la distribución de los estilos de afrontamiento al estrés de los evaluados, donde la mayoría de los estudiantes emplean el estilo dirigido al problema de acuerdo a las circunstancias con 88.8% (71/80) seguido por el estilo dirigido a la emoción 72.5% (58/80) y el estilo dirigido a la evitación se emplea pocas veces 50.0% (40/80).

**Tabla 5: Distribución de los estilos de afrontamiento dirigidos al problema**

	Pocas veces emplea		Depende a las circunstancias		Forma frecuente		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%	F	%
I	5	6,3	9	11,3	27	33,8	80	100.0
II	9	11,3	13	16,3	24	30,0	80	100.0
III	37	46,3	19	23,8	6	7,5	80	100.0
IV	12	15,0	22	27,5	37	46,3	80	100.0
V	8	10,0	13	16,3	16	20,0	80	100.0

NOTA: I: afrontamiento activo; II: planificación; III: suspender otras actividades; IV: postergar el afrontamiento; V: buscar apoyo social.

**Gráfico 5: Distribución de los estilos de afrontamiento dirigidos al problema**



En la tabla y gráfico 5 se evidencia la distribución de los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema en los estudiantes evaluados, donde el modo de afrontamiento más empleado por los estudiantes es el IV denominado la postergación del afrontamiento con el 46.3% (37/80), seguido por el modo I denominado afrontamiento activo 33.8% (33/80) y el modo II denominado planificación 30.0% (24/80). También se evidencia que



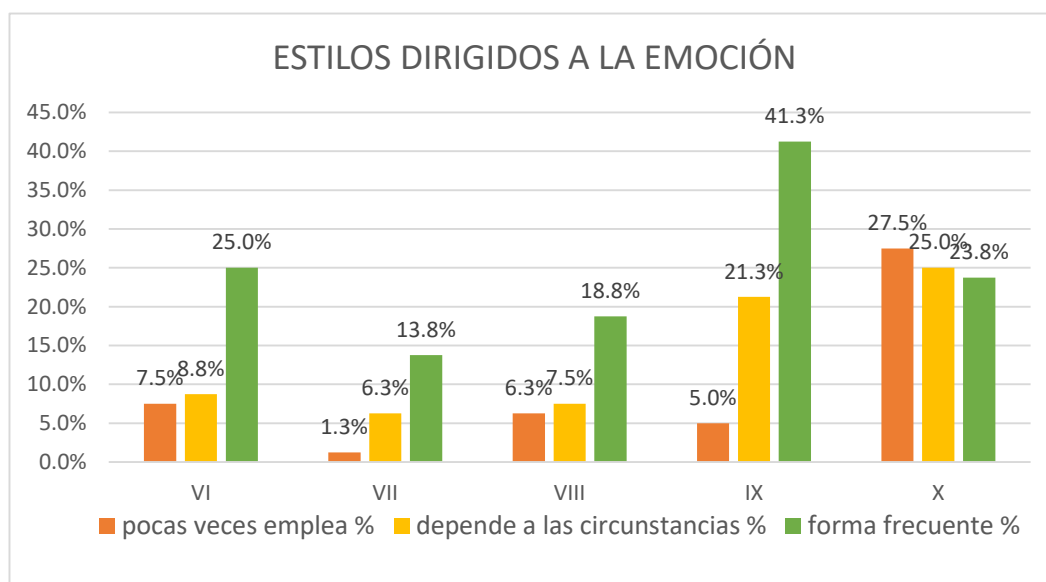
el modo III denominado suspender otras actividades es el menos usado 46.3% (37/80).

**Tabla 6: Distribución de los estilos de afrontamiento dirigidos a la emoción**

	Pocas veces emplea		Depende a las circunstancias		Forma frecuente		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%	F	%
VI	6	7,5	7	8,8	20	25,0	40	50,0
VII	1	1,3	5	6,3	11	13,8	63	78,8
VIII	5	6,3	6	7,5	15	18,8	53	66,3
IX	4	5,0	17	21,3	33	41,3	24	30,0
X	22	27,5	20	25,0	19	23,8	15	18,8

NOTA: VI: búsqueda de soporte emocional; VII: reinterpretación positiva; VIII: aceptación; IX: acudir a la religión; X: análisis de las emociones.

**Gráfico 6: Distribución de los estilos de afrontamiento dirigidos a la emoción**



En la tabla y gráfico 6 se evidencia la distribución de los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos a la emoción en los estudiantes evaluados, donde el modo de afrontamiento más empleado por los estudiantes es el modo IX denominado acudir a la religión con el 41.3% (33/80) seguido por

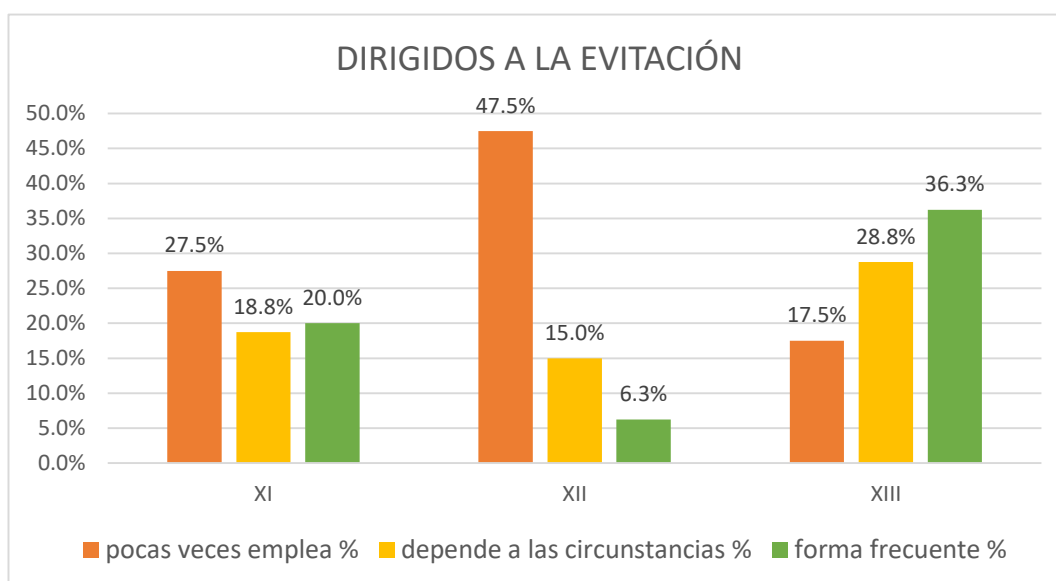
el modo VI denominado búsqueda de soporte emocional 25.0% (20/80) y el modo X denominado análisis de las emociones 23.8% (19/80).

**Tabla 7: Distribución de los estilos de afrontamiento dirigidos a la evitación**

	Pocas veces emplea		Depende a las circunstancias		Forma frecuente		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%	F	%
XI	22	27,5	15	18,8	16	20,0	4	5,0
XII	38	47,5	12	15,0	5	6,3	3	3,8
XIII	14	17,5	23	28,7	29	36,3	11	13,8

Nota: XI: negación; XII: conductas inadecuadas; XIII: distracción.

**Gráfico 7: Distribución de los estilos de afrontamiento dirigidos a la evitación**



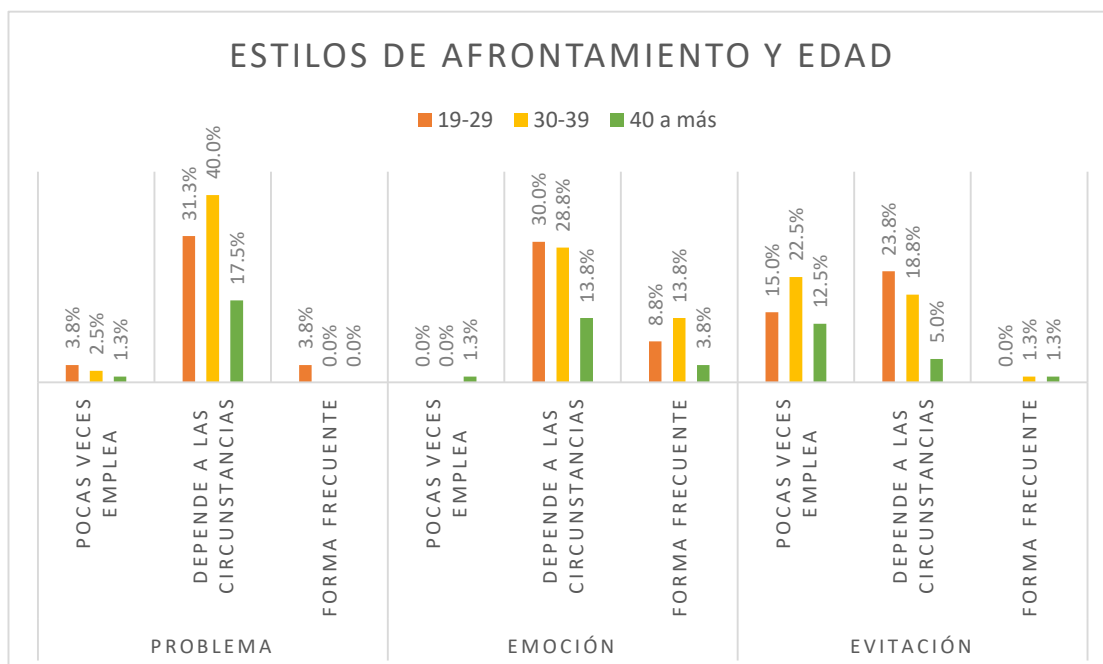
En la tabla y gráfico 7: evidencia la distribución de los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos a la evitación en los estudiantes evaluados, donde el modo de evitación más empleado por los estudiantes es el XIII denominado distracción con el 36.3% (29/80), seguido por el modo XI denominado negación 20.0% (16/80) y el modo XII denominado conductas inadecuadas 6.3% (5/80). Los estilos dirigidos a la evitación son las respuestas disfuncionales para afrontar una situación estresante, así se

deduce que los estudiantes evaluados hacen uso de estilos poco productivos para reducir una situación estresante.

**Tabla 8: Distribución de los estilos de afrontamiento al estrés según la edad de los evaluados**

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS		EDAD						TOTAL	
		19-29		30-39		40 a más			
		F	%	F	%	F	%	F	%
PROBLEMA	Pocas veces emplea	3	3.8	2	2.5	1	1.3	6	7.5
	Depende a las circunstancias	25	31.3	32	40.0	14	17.5	71	88.8
	Forma frecuente	3	3.8	0	0.0	0	0.0	3	3.8
EMOCIÓN	Pocas veces emplea	0	0.0	0	0.0	1	1.3	1	1.3
	Depende a las circunstancias	24	30.0	23	28.8	11	13.8	58	72.5
	Forma frecuente	7	8.8	11	13.8	3	3.8	21	26.3
EVITACIÓN	Pocas veces emplea	12	15.0	18	22.5	10	12.5	40	50.0
	Depende a las circunstancias	19	23.8	15	18.8	4	5.0	38	47.5
	Forma frecuente	0	0.0	1	1.3	1	1.3	2	2.5
TOTAL		31	38.8	34	42.5	15	18.8	80	100.0

**Gráfico 8: Distribución de los estilos de afrontamiento al estrés según la edad de los evaluados**

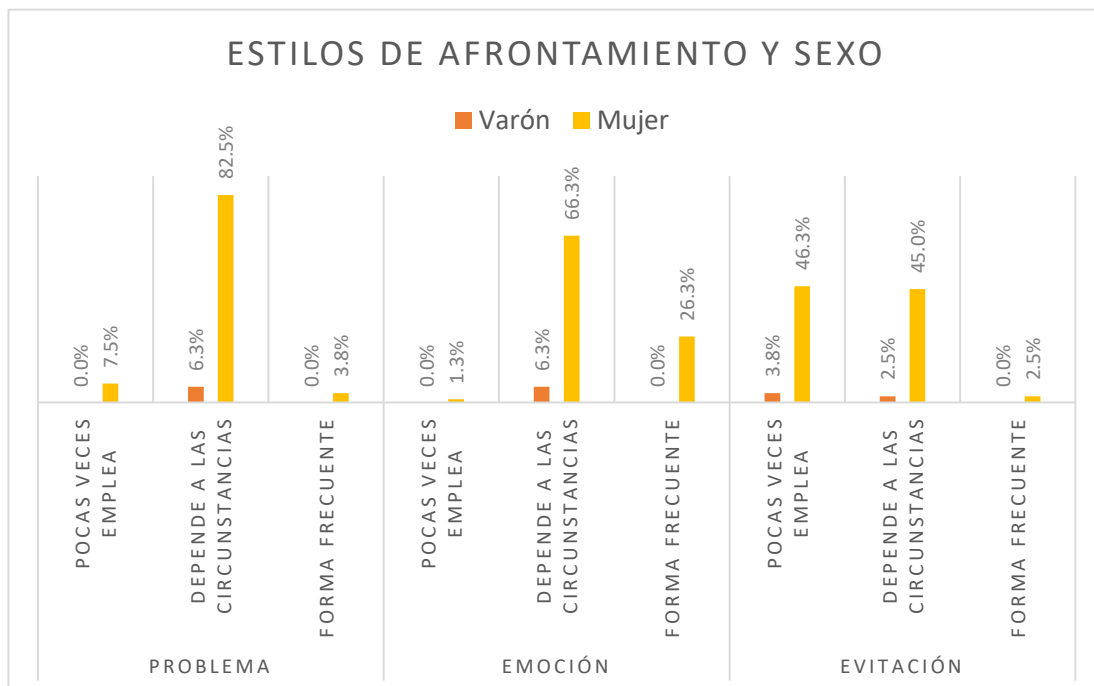


En la tabla y gráfico 8 se evidencia la distribución de los estilos de afrontamiento al estrés según la edad en los estudiantes, donde la mayoría de los estudiantes evaluados entre las edades de 30 y 39 años emplean el estilo basado en el problema de acuerdo a las circunstancias con 40.0% (32/80) al igual que los estudiantes de 40 años a más 17.5% (14/80). Sin embargo, la mayoría de los estudiantes entre las edades de 19 y 29 años emplean de acuerdo a las circunstancias el estilo basado en la emoción con 30.0% (24/80). Del cual se deduce que, los estudiantes evaluados entre las edades de 30 y 39 prefieren usar los estilos dirigidos al problema, lo mismo que los estudiantes de 40 años a más, mientras que los estudiantes correspondientes entre las edades de 19 y 29 prefieren usar más el estilo de afrontamiento dirigido a la emoción.

**Tabla 9: Distribución de los estilos de afrontamiento según el sexo de los evaluados**

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS		SEXO				TOTAL	
		Varón		Mujer			
		F	%	F	%	F	%
PROBLEMA	Pocas veces emplea	0	0.0	6	7.5	6	7.5
	Depende a las circunstancias	5	6.3	66	82.5	71	88.8
	Forma frecuente	0	0.0	3	3.8	3	3.8
EMOCIÓN	Pocas veces emplea	0	0.0	1	1.3	1	1.3
	Depende a las circunstancias	5	6.3	53	66.3	58	72.5
	Forma frecuente	0	0.0	21	26.3	21	26.3
EVITACIÓN	Pocas veces emplea	3	3.8	37	46.3	40	50.0
	Depende a las circunstancias	2	2.5	36	45.0	38	47.5
	Forma frecuente	0	0.0	2	2.5	2	2.5
TOTAL		5	6.3	75	93.8	80	100.0

**Gráfico 9: Distribución de los estilos de afrontamiento según el sexo de los evaluados**

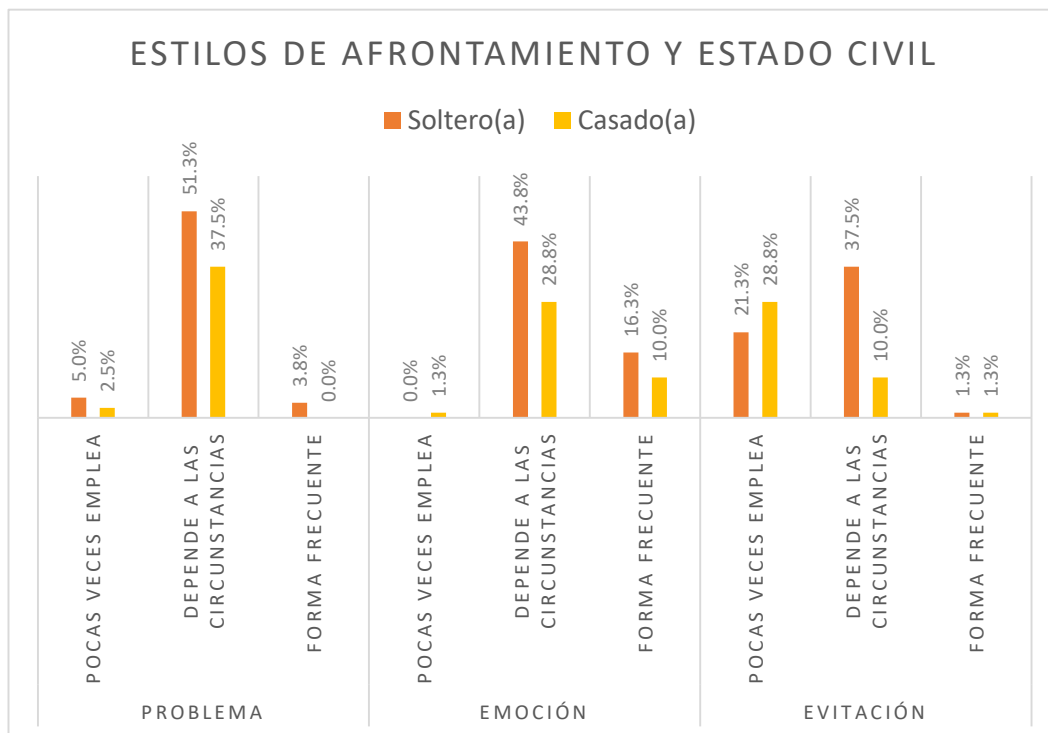


En la tabla y gráfico 9 se evidencia la distribución de los estilos de afrontamiento al estrés según el sexo en los estudiantes, donde la mayoría de los evaluados del sexo femenino emplean el estilo basado en el problema de forma circunstancial en el 82.5% (66/80), seguido por el estilo basado en la emoción 66.3% (53/80) y de forma frecuente en 26.3% (22/80), mientras los estudiantes del sexo varón emplean de acuerdo a las circunstancias tanto el estilo basado en el problema y en la emoción 6.3% (5/80). Del cual se deduce que, los estudiantes del sexo mujer prefieren emplear el estilo de afrontamiento dirigido a la emoción y los del sexo varón prefieren tanto el estilo de afrontamiento dirigido al problema y a la emoción.

**Tabla 10: Distribución de los estilos de afrontamiento según el estado civil de los evaluados**

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS		ESTADO CIVIL				TOTAL	
		Soltero(a)		Casado(a)			
		F	%	F	%	F	%
PROBLEMA	Pocas veces emplea	4	5.0	2	2.5	6	7.5
	Depende a las circunstancias	41	51.3	30	37.5	71	88.8
	Forma frecuente	3	3.8	0	0.0	3	3.8
EMOCIÓN	Pocas veces emplea	17	21.3	23	28.8	40	50.0
	Depende a las circunstancias	30	37.5	8	10.0	38	47.5
	Forma frecuente	1	1.3	1	1.3	2	2.5
EVITACION	Pocas veces emplea	17	21.3	23	28.8	40	50.0
	Depende a las circunstancias	30	37.5	8	10.0	38	47.5
	Forma frecuente	1	1.3	1	1.3	2	2.5
TOTAL		48	60.0	32	40.0	80	100.0

**Gráfico 10: Distribución de los estilos de afrontamiento según el estado civil de los evaluados**



En la tabla y gráfico 10 se evidencia la distribución de los estilos de afrontamiento al estrés según el estado civil en los estudiantes, en la mayoría de los evaluados del estado civil soltero(a) emplean de acuerdo a las circunstancias el estilo basado en el problema con 51.3% (41/80), el estilo basado en la emoción 43.8% (36/80) y el estilo basado en la evitación 37.5% (30/80), en cambio, la mayoría del estado civil casado(a) emplean de forma circunstancial el estilo basado en el problema 37.5% (30/80) seguido por el estilo basado en la emoción 28.8% (24/80). De esta forma se puede inferir que, tanto los solteros como los casados prefieren el estilo basado en la emoción, además de que un porcentaje considerable de los solteros hacen uso de los estilos basados en la evitación en relación a los casados.



## VI. DISCUSION

En este capítulo se desarrolla la comparación de los resultados encontrados en el presente trabajo con las investigaciones previas y las bases teóricas. Los resultados encontrados en la presente investigación son: la mayoría de los estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo – Cusco, 2021 hacen uso de acuerdo a las circunstancias el estilo de afrontamiento al estrés basado en el problema con el 88.8% seguido por el estilo dirigido a la emoción con 72.5%, y pocas veces el estilo basado en la evitación con 50.0%. Estos resultados se asemejan al estudio de Espinoza, A., Guamán, M. y Sigüenza, W. (2018) quienes encontraron que los estilos que predominan son la resolución del problema en estudiantes de colegios de una ciudad de Ecuador. También, Morales R, (2018), en su estudio sobre el afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de España encontró que los estilos más usados son las que se basan en la resolución de problemas. Sin embargo, estos resultados se antepone a la investigación de Salavera, C. y Usán, P. (2017) quienes encontraron que los estudiantes emplean frecuentemente las estrategias no adecuadas para afrontarlas una situación estresante. Lo antes expuesto, guarda relación con los postulados de Lazarus y Folkman (1986), quienes consideran al afrontamiento del estrés a las respuestas que tiene el individuo para aminorar las exigencias del medio, en dicha situación juegan un papel muy importante los procesos mentales y las decisiones que cada persona las elige.

Los resultados encontrados en cuanto a la dimensión estilos de afrontamiento basados en el problema son: los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema más empleados durante la pandemia por covid-19 en estudiantes del Instituto Superior, es el estilo Postergación del afrontamiento con el 46.3% seguido por el estilo Afrontamiento activo con el 33.8% y el estilo Planificación con el 30.0%. Estos resultados, se relacionan con el estudio realizado por Concha et al., en el año 2020, donde se encontraron que los estilos más empleados es

el estilo dirigido al problema denominado postergación del afrontamiento. Estos resultados guardan relación con la investigación de Molinero, Salguero y Márquez (2012) quienes refieren que, si bien los estilos de afrontamientos están determinados por factores personales, pero existen estrategias adecuadas para hacer frente las demandas del medio con el fin de adaptarse satisfactoriamente, los cuales deben ser empleadas con frecuencia.

Sin embargo, estos resultados se anteponen al estudio de Rodríguez F, Maury-S, y otros realizada en el 2020, donde encontraron que los estilos más usados por los universitarios del área de salud de Chile es la reinterpretación positiva. Ante lo expuesto, guarda relación con la teoría de Guevara, Hernández y Flores (2001), quienes manifiestan que los afrontamientos del estrés están influidos por factores personales, sin embargo, la elección de una determinada estrategia dependerá del nivel de la situación amenazante porque estas serán los estímulos para que exista una respuesta del individuo.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### Conclusiones

1. Se ha identificado que los estilos de afrontamiento al estrés basado en el problema se usan de acuerdo a las circunstancias en el 88.8% seguido por el estilo basado a la emoción 72.5%, y pocas veces el estilo basado en la evitación 50.0% en los estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo- Cusco, 2021. Además, los estudiantes entre los 19 y 29 años de edad prefieren usar el estilo basado a la emoción y mientras los estudiantes 30 años de edad a más prefieren los estilos basados en el problema, los estudiantes del sexo varón prefieren emplear tanto los estilos basados en el problema como en la emoción y los del sexo mujer prefieren más el estilo dirigido a la emoción, y los estudiantes de estado civil soltero(a) y casado(a) prefieren el estilo basado en la emoción y en el problema.
2. Se ha determinado que los estilos de afrontamiento al estrés basados en el problema más empleados durante la pandemia por covid-19 en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo- Cusco, 2021, es el estilo denominado Postergación del afrontamiento con el 46.3%, seguido por el estilo denominado Afrontamiento activo 33.8% y el estilo denominado Planificación 33.0%.
3. Se ha comprobado que los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos a la emoción son más empleados durante la pandemia por COVID-19 en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo - Cusco, 2021, es el estilo denominado Acudir a la religión 41.3%, seguido por el estilo denominado búsqueda de soporte emocional 25.0% y el estilo denominado Análisis de las emociones 23.8% .
4. Finalmente, se ha identificado los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos a la evitación más empleados durante la pandemia por covid-19 en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo- Cuco, 2021, es el estilo denominado Distracción con

el 36.3%, seguido por el estilo denominado Negación con el 20.0% y el estilo denominado Conductas inadecuadas con el 6.3%.

## **Recomendaciones**

- Al Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo teniendo como línea de base los resultados encontrados en la presente investigación
- A la plana docente, que tengan capacitaciones acerca del estilo de afrontamiento para que ellos puedan orientar, motivar y enseñar a los estudiantes sobre estrategias de afrontamiento de estrés.
- Se recomienda elaborar programas y talleres de concientización sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en los alumnos Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo.
- A los futuros investigadores se les recomienda usar otras variables para poder ahondar en el tema de afrontamiento al estrés y poner obtener más conocimiento acerca del tema.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Carver, C., Weintraub, J., y Sheier, M. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2). Extraído de: <http://ejournal.narotama.ac.id/files/assessing%20coping%20strategies.pdf>
- Casuso, L. (1996). Adaptación de la Prueba COPE sobre estilos de afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. (Tesis de licenciatura no publicada). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Concha H, Fuerte M; Castro y Izaguirre T, (2020), Dependencia emocional y modos de afrontamiento al estrés en mujeres víctimas de violencia infligida por la pareja. Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, Trujillo. Encontrado en: <file:///C:/Users/H-P/Downloads/3196-Texto%20del%20art%C3%ADculo-11718-2-10-20201226.pdf>
- Córdova L y Sulca S, (2018), Estilos de afrontamiento y felicidad en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad particular de lima. Universidad de Ricardo Palma-Lima. Encontrado en: <http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1424/TESIS%20FINAL%20SULCA-CORDOVA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Elme Chauca, (2018), Inteligencia emocional y modos de afrontamiento del estrés en padres de hijos con habilidades diferentes del Centro Ann Sullivan del Perú, Lima. Universidad San Pedro. Encontrado en: [http://publicaciones.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/15098/Tesis\\_64964.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://publicaciones.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/15098/Tesis_64964.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Espinoza, A., Guamán, M. y Sigüenza, W. (2018). Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la ciudad de Cuenca, Ecuador. *Revista Cubana de Educación Superior*, 37(2), 45-62. Recuperado de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0257-43142018000200004](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142018000200004)

- Figuroa V, (2016), "Relación entre modos de afrontamiento al estrés y niveles de estrés en docentes de nivel secundario de instituciones educativas estatales del distrito de Tacna del año 2015". Universidad privada de Tacna. Recuperado de: <http://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/UPT/213/1/Figuroa-Vargas-Diego-Hernando.pdf>
- González L y Torres G, (2017), Estrategias de afrontamiento al estrés en tres grupos de estudiantes de la universidad de Chile: deportistas seleccionados, deportistas aficionados y alumnos inactivos. Universidad de Chile. Extraído de: <http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/174479/Estrategias%20de%20afrontamiento%20al%20estr%c3%a9s%20en%20tres%20grupos%20de%20estudiantes%20de%20la%20Universidad%20de%20Chile.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Maldonado F, y Muñoz C, (2019), Estrés académico y modos de afrontamiento del estrés en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este. Universidad Peruana Unión Recuperado de: [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1723/Sheyla\\_Tesis\\_Licenciatura\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1723/Sheyla_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Moos, R. H. (2010), Inventario de respuestas de afrontamiento – adultos, TEA, Madrid.
- Morales R, (2018), Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes Universitarios. Universidad de Granada / [fmmorales@ugr.es](mailto:fmmorales@ugr.es). Extraído de: <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1228/1061>
- Rodríguez F, Maury-S, y otros (2020), Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. EDUMECENTRO vol.12 no.4 versión On-line ISSN 2077-2874. Recuperado: <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v12n4/2077-2874-edu-12-04-1.pdf>

Salavera, C. y Usán, P. (2017). Repercusión de las estrategias de afrontamiento de estrés en la felicidad de los alumnos de secundaria. *Revista Electrónica Interuniversitaria de formación del Profesorado*, 20 (3), 65-77. Universidad de Zaragoza. Encontrado en: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/33847/4/Trabajo%20de%20Titulacion.pdf>

Poquioma R, (2019), Estrategias de afrontamiento al estrés en tres compañías del cuerpo general de bomberos voluntarios del Perú según variables sociodemográficas en Lima-2019. Universidad Cesar Vallejo. Encontrado en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36721/Poquioma\\_RAS%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36721/Poquioma_RAS%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Valdez R, (2018), “estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes con buena y mala percepción del clima social familiar en una institución educativa pública de lima SUR”. (Grado de título) Universidad Autónoma del Perú. Recuperado de: <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/658/3/VALDEZ%20%20RAMIREZ%2c%20MARIELLA%20ELIZABETH.pdf>



# ANEXOS

## Anexo 1: Matriz de consistencia

PROBLEMAS	OBJETIVOS	OPERACIONALIZACIÓN			MÉTODOLOGIA
		VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	
<p><b>Problema general:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿cuáles son los estilos de afrontamiento al estrés más empleados durante la pandemia por covid-19 en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo - Cusco, 2021?</li> </ul> <p><b>Problemas específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuáles son los estilos de afrontamiento basados en el problema más empleados durante la pandemia por covid-19 en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo - Cusco, 2021?</li> </ul>	<p><b>Objetivo general:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Encontrar los estilos de afrontamiento al estrés más empleados durante la pandemia por covid-19 en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo - Cusco, 2021.</li> </ul> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar los estilos de afrontamiento basados en el problema más empleados durante la pandemia por covid-19 en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo - Cusco, 2021.</li> <li>Identificar los estilos de afrontamiento basados</li> </ul>	Estilos de afrontamiento o al estrés	<p>Estilos de afrontamiento basados en el problema</p> <p>Estilos de afrontamiento basados en la emoción</p>	<p>I: Afrontamiento activo: 1;14;27;40</p> <p>II: Planificación: 2;15;28;41</p> <p>III: Suspensión de otras actividades: 3;16;29;42</p> <p>IV: Postergar el afrontamiento: 4;17;30;43</p> <p>V: Búsqueda de apoyo social: 5;18;31;44</p> <p>VI: Búsqueda de soporte emocional: 6;19;32;45</p> <p>VII: Reinterpretación positiva y desarrollo personal: 7;20;33;46</p> <p>VIII: Aceptación del problema: 8;21;34;47</p> <p>IX: Religión: 9;22;35;48</p> <p>X: Analizar las emociones: 10;23;36;49</p>	<p><b>Tipo:</b></p> <p>Simple o pura</p> <p><b>Nivel:</b></p> <p>Descriptivo</p> <p><b>Diseño:</b></p> <p>No experimental transversal</p> <p><b>Población:</b></p> <p>100</p> <p><b>Muestra:</b></p> <p>80</p> <p><b>Técnica:</b></p> <p>Encuesta</p> <p><b>Instrumento(s):</b></p> <p>Cuestionarios</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuáles son los estilos de afrontamiento basados en la emoción más empleados durante la pandemia por covid-19 en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo - Cusco, 2021?</li> <li>• ¿Cuáles son los estilos de afrontamiento basados en la evitación más empleados durante la pandemia por covid-19 en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo - Cusco, 2021?</li> </ul>	<p>en la emoción más empleados durante la pandemia por covid-19 en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo - Cusco, 2021.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar los estilos de afrontar al estrés basados en la evitación más empleados durante la pandemia por covid-19 en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo - Cusco, 2021.</li> </ul>		<p>Estilos de afrontamiento basados en la evitación</p>	<p>XI: Negación del problema: 11;24;37;50</p> <p>XII: Conductas inapropiadas: 12;25;38;51</p> <p>X: Distracción: 13;26;39;52</p>	
--	--	--	---	--	--

**Anexo 2: Matriz de operacionalización de variables**

VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS	Son alternativas de reaccionar o responder al estrés de las personas, es decir, las cosas que hace o siente cuando se enfrenta en tal situación (Carver, 1989)	Estilos de afrontamiento al estrés basado en el problema	Afrontamiento activo:1;14;27;40
			Planificación: 2;15;28;41
			Suspensión de otras actividades: 3;16;29;42
			Postergación del afrontamiento: 4;17;30;43
			Búsqueda de apoyo el social: 5;18;31;44
		Estilos de afrontamiento al estrés basado en la emoción	Búsqueda de soporte emocional: 6;19;32;45
			Reinterpretación positiva y desarrollo personal: 7;20;33;46
			Aceptación del problema: 8;21;34;47
			Religión: 9;22;35;48
		Estilos de afrontamiento al estrés basado en la evitación	Analizar las emociones: 10;23;36;49
			Negación del problema: 11;24;37;50
			Conductas inapropiadas: 12;25;38;51
		Distracción: 13;26;39;52	

### Anexo 3: Instrumento de medición

#### CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

##### INSTRUCCIONES

Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos QUE MÁS USA. No olvide responder todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

Edad:..... Sexo:.....

Fecha:..... Facultad:..... Ciclo:.....

N°	ITEMS	SI	NO	ENTENDIO EL ITEMS /OBSEVACIONES
1	Realizo trabajos adicionales para olvidarme del problema			
2	Preparo un plan de acción para deshacerme del problema			
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema			
4	Espero el momento apropiado para enfrentar el problema			
5	Pregunto a personas que tuvieron experiencias similares sobre lo que hicieron			
6	Hablo sobre mis emociones: con amigos y familiares			
7	Busco el lado bueno de las cosas que me están pasando			
8	Aprendo a convivir con el problema			
9	Busco la ayuda de dios			
10	Emocionalmente me altero y libero mis emociones			
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido			
12	Abandono mis metas			
13	Dedico mi tiempo a realizar otras actividades para alejar el problema			
14	Reúno todos mis esfuerzos para hacer algo con el problema			
15	Elaboro un plan de acción para el problema.			
16	Me enfoco a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades.			
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita			
18	Busco el consejo de otros (familiares, amigos, etc.) para saber qué hacer con el problema			
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares			
20	Trato de ver el problema en forma positiva			

21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado			
22	Tengo confianza en Dios			
23	Expreso mis emociones			
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.			
25	Dejo de perseguir mis metas			
26	Miro la televisión o las redes sociales, para dejar de pensar en el problema.			
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse			
28	Pienso más en los pasos a seguir para solucionar el problema			
29	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema			
30	Trato de no crear más problemas por actuar muy pronto			
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema			
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo			
33	Aprendo algo de la experiencia del problema			
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido			
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión			
36	Siento que me altero emocionalmente y expreso esos sentimientos a los demás			
37	Actúo como si no hubiese ocurrido el problema			
38	Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado			
39	Imagino otras cosas que no se relacionen al problema			
40	Enfrento el problema directamente para controlarlo			
41	Pienso en la forma para controlar el problema			
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema			
43	Trato de no hacer algo demasiado pronto			
44	Hablo con alguien que podría hacer algo con el problema			
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien			
46	Trato de desarrollarme como persona a consecuencia de la experiencia			
47	Acepto que el problema ha sucedido			
48	Rezo más de lo usual			
49	Me altero emocionalmente y estoy atento al problema			
50	Me digo a mí mismo: "Esto no es real"			
51	Disminuyo mis esfuerzos para solucionar el problema			
52	Duermo más de lo usual.			

## Anexo 4: Ficha de validación de instrumento de medición

### OPINIÓN DE EXPERTOS

Título de la investigación

Estilos de Afrontamiento al Estrés Durante la Pandemia Por Covid-19 en Estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo- Cusco, 2021

Nombre del investigador

Yanet Vanesa Montañez Umán  
Evelyn Yaniba Tongombol Rodriguez

Nombre del instrumento:

Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Stress (Montañez & Tongombol, 2021)

N°	Criterios	Valorización	
		Cumple	No cumple
1	Instrucciones	✓	
2	Diseño del instrumento	✓	
3	Numero de variables	✓	
4	Redacción de preguntas	✓	
5	Preguntas coherentes a la variable	✓	
6	Preguntas coherentes a la dimensión /indicador	✓	
7	Numero de alternativas a la pregunta	✓	
8	Alternativas coherentes a la pregunta	✓	
9	Lenguaje claro y preciso	✓	

Observaciones:

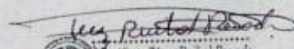
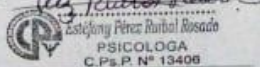
---



---



---

  
  
 PSICOLOGA  
 C.Ps.P. N° 13408  
 Firma  
 DNI N°: 41571240

GRADUADO	GRADO O TÍTULO	INSTITUCIÓN
PEREZ RUIBAL ROSADO, ESTEFANY DNI 41571240	BACHILLER EN PSICOLOGIA Fecha de diploma: 30/05/2007 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO PERU
PEREZ RUIBAL ROSADO, ESTEFANY DNI 41571240	PSICOLOGA Fecha de diploma: 26/09/2007 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO PERU
PEREZ RUIBAL ROSADO, ESTEFANY DNI 41571240	MAESTRA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA Fecha de diploma: 15/07/19 Modalidad de estudios: PRESENCIAL	UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO S.A.C. PERU

## OPINIÓN DE EXPERTOS

Título de la investigación

Estilos de Afrontamiento al Estrés Durante la Pandemia Por Covid-19 en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo- Cusco, 2021

Nombre del investigador

Yanet Vanesa Montañez Umán

Evelyn Yaniba Tongombol Rodriguez

Nombre del instrumento:

Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Stress (Montañez & Tongombol, 2021)

N°	Criterios	Valorización	
		Cumple	No cumple
1	Instrucciones	Si	
2	Diseño del instrumento	Si	
3	Numero de variables	Si	
4	Redacción de preguntas	Si	
5	Preguntas coherentes a la variable	Si	
6	Preguntas coherentes a la dimensión /indicador	Si	
7	Numero de alternativas a la pregunta	Si	
8	Alternativas coherentes a la pregunta	Si	
9	Lenguaje claro y preciso	Si	

Observaciones:

Ninguna



Mauricio Vargas Navarro  
PSICÓLOGO  
C.Ps. P. 14278

Firma

DNI N°: 40549873



## OPINIÓN DE EXPERTOS

Título de la investigación

Estilos de Afrontamiento al Estrés Durante la Pandemia Por Covid-19 en  
estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo - Cusco.  
2021

Nombre del investigador

Yanet Vanesa Montañez Umán

Evelyn Yaniba Tongombol Rodriguez

Nombre del instrumento:

Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Stress (Montañez & Tongombol, 2021)

N°	Criterios	Valorización	
		Cumple	No cumple
1	Instrucciones	X	
2	Diseño del instrumento	X	
3	Numero de variables	X	
4	Redacción de preguntas	X	
5	Preguntas coherentes a la variable	X	
6	Preguntas coherentes a la dimensión /indicador	X	
7	Numero de alternativas a la pregunta	X	
8	Alternativas coherentes a la pregunta	X	
9	Lenguaje claro y preciso	X	

Observaciones:

---

---

---

---


Firma

DNI N°.: 02433258



**PERÚ**

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

## CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Jefe de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra previamente inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

### INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos	<b>RODRIGUEZ PINEDA</b>
Nombres	<b>MARITZA</b>
Tipo de Documento de Identidad	<b>DNI</b>
Numero de Documento de Identidad	<b>02433258</b>

### INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre	<b>UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA</b>
Rector	<b>VALDEMAR MEDINA HOYOS</b>
Secretario General	<b>FRANCISCO A. GARCIA CALISAYA</b>
Director - Epg	<b>JAVIER LIZARRAGA LAZO</b>

### INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico	<b>MAESTRO</b>
Denominación	<b>MAESTRO EN CIENCIAS PSICOLOGIA CLINICA - EDUCATIVA, INFANTIL Y ADOLESCENCIAL</b>
Fecha de Expedición	<b>16/08/2013</b>
Resolución/Acta	<b>RCU 605-2013</b>
Diploma	<b>P-412</b>

Lugar y fecha de emisión de la presente constancia  
Santiago de Surco, 16 de Julio de 2021



CÓDIGO VIRTUAL 0000301892

**JESSICA MARTHA ROJAS BARRUETA**  
JEFA

Unidad de Registro de Grados y Títulos  
Superintendencia Nacional de Educación  
Superior Universitaria - Sunedu



Firmado digitalmente por:  
Superintendencia Nacional de Educación  
Superior Universitaria  
Motivo: Servidor de  
Agente automatizado.  
Fecha: 16/07/2021 12:40:23-0500

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu ([www.sunedu.gob.pe](http://www.sunedu.gob.pe)), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 – Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(\*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.

## Anexo 5: Consentimiento informado

### ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR PEDAGOGICO PRIVADO BERNABE COBO- CUSCO, 2021.

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por favor lea esta información cuidadosamente antes de decidir su participación en el estudio:

- TITULO DE LA INVESTIGACIÓN:  
ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR PEDAGOGICO PRIVADO BERNABE COBO- CUSCO, 2021.

- EL OBJETIVO DE ESTA INVESTIGACIÓN:  
Encontrar los estilos de afrontamiento al estrés más empleados durante la pandemia por covid-19 en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo – Cusco, 2021.

- SU PARTICIPACIÓN:  
Contestar un cuestionario online de 20 minutos.

- SIN RIESGOS:  
No existe ningún riesgo anticipado asociado a participar en este estudio, más allá de aquellos relacionados con ver una pantalla de computador durante 20 minutos y contestar un cuestionario sobre la información que verá en pantalla.

- BENEFICIOS:  
Mediante su participación, contribuirá al conocimiento general sobre los estilos de afrontamiento al estrés.

- CONFIDENCIALIDAD:  
Toda opinión o información que Ud. nos entregue será tratada de manera confidencial. Nunca revelaremos su identidad. En las presentaciones que se hagan sobre los resultados de esta investigación no usaremos su nombre ni tampoco revelaremos detalles suyos ni respuestas que permitan individualizarlo. Sus datos serán resguardados en un archivo digital al que sólo tendrá acceso mediante una clave los investigadores, LOS DATOS SOLO SERÁN USADOS PARA LA PRESENTE INVESTIGACIÓN.

- PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA  
Su participación es completamente voluntaria. Se puede retirar del estudio en el momento que estime conveniente. Para ello, basta que cierre u abandone la página web con el cuestionario.

\*Obligatorio

¿Está Ud. dispuesto a completar el cuestionario que le presentaré a continuación? Si es así, por favor haga clic en el botón respectivo: \*

- Sí, acepto participar.
- No, acepto participar.

Siguiente

Página 1 de 2



37	35	2	3	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0			
38	24	2	2	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1
39	37	2	3	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
40	22	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1		
41	34	2	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1		
42	31	2	2	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0			
43	36	2	3	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1		
44	28	2	2	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0		
45	24	2	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0		
46	50	2	3	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0		
47	49	2	3	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0		
48	39	2	3	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0		
49	32	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1		
50	31	2	2	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0		
51	31	2	2	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0		
52	20	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0		
53	44	2	3	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0		
54	32	2	2	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0		
55	26	2	2	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1			
56	23	2	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1			
57	25	2	2	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0		
58	30	2	3	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0		
59	30	2	3	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0		
60	20	2	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0		
61	21	2	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0		
62	35	2	3	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0		
63	27	2	2	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0		
64	38	2	3	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0		
65	30	1	2	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1		
66	36	2	2	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0		
67	47	2	3	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0		
68	24	2	2	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0		
69	23	2	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0		
70	26	2	2	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0		
71	50	2	3	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0		
72	30	2	3	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0		
73	38	2	3	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0		
74	15	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0		
75	24	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0		
76	18	2	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0		
77	25	1	2	1	0	1	0	0	1	1</																																									

## Anexo 7: Documentos administrativos



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Chincha Alta, 30 de Junio del 2021

### OFICIO N°195-2021-UAI-FCS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SUPERIOR PEDAGÓGICO "BERNABE COBO"  
AURISTELA TOLEDO CABRERA  
DIRECTORA GENERAL  
CALLE DESAMPARADOS 141 CUSCO

PRESENTE.-

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente.

La Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica tiene como principal objetivo formar profesionales con un perfil científico y humanístico, sensibles con los problemas de la sociedad y con vocación de servicio, este compromiso lo interiorizamos a través de nuestros programas académicos, bajo la excelencia en formación académica, y trabajando transversalmente con nuestros pilares como son la **investigación**, proyección y extensión universitaria y bienestar universitario.

En tal sentido, nuestros estudiantes de los últimos semestres académicos se encuentran en el desarrollo de su Trabajo de Investigación, que les permitirán obtener el Título Profesional anhelado, de acuerdo con las líneas de investigación de nuestra Facultad, para los programas académicos de Enfermería y Psicología. Los estudiantes han tenido a bien seleccionar temas de estudio de interés con la realidad local y regional, tomando en cuenta a la institución.

Como parte de la exigencia del proceso de investigación, se debe contar con la **AUTORIZACIÓN** de la Institución elegida, para que los estudiantes puedan poder proceder a realizar el estudio, recabar información y aplicar su instrumento de investigación, misma que a través del presente documento solicitamos.

Adjuntamos la Carta de Presentación de los estudiantes con el tema de investigación propuesto y quedamos a la espera de su aprobación que será de gran utilidad para su institución.

Sin otro particular y en la seguridad de merecer su atención, me suscribo, no sin antes reiterarle los sentimientos de mi especial consideración.



Mg. Giorgio A. Ajaque Cárdenas  
DECANO (a)  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

Av. Abelardo Ávila Maúrtua 489 - 499 | Chincha Alta - Chincha - Ica

☎ 056 289176

🌐 [www.autonomadeica.edu.pe](http://www.autonomadeica.edu.pe)



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

## CARTA DE PRESENTACIÓN

El Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, que suscribe

### Hace Constar:

Que, TONGOMBOL RODRIGUEZ EVELYN YANIBA, identificada con DNI: 72893362 y MONTAÑEZ UMAN YANET VANESA, identificada con DNI: 71116035 del Programa Académico de Psicología, quienes vienen desarrollando la Tesis Profesional: **"ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR PEDAGOGICO PRIVADO BERNABE COBO-CUSCO, 2021."**

Se expide el presente documento, a fin de que el responsable de la Institución, tenga a bien autorizar a los interesados en mención, aplicar su instrumento de investigación, comprometiéndose a actuar con respeto y transparencia dentro de ella, así como a entregar una copia de la investigación cuando esté finalmente sustentada y aprobada, para los fines que se estimen necesarios.

Chincha Alta, 30 de Junio del 2021



Mg. Giorgio A. Ajupin Cárdenas  
DECANO (a)  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

## Anexo 8: Resultado de Turnitin

### ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO BERNABÉ COBO - CUSCO, 2021.

#### INFORME DE ORIGINALIDAD



#### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.autonoma.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.autonoma.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.usanpedro.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.uigv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>1library.co</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>Submitted to Universidad Cesar Vallejo</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>repositorio.une.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>



9

repositorio.unsa.edu.pe

Fuente de Internet

1 %

10

repositorio.upch.edu.pe

Fuente de Internet

1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo